

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος-Σεπτέμβριος 2005 Ελληνική Έκδοση Αρ. 17-18

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα

#### Τα πέντε προσόντα για αληθινό πλούτο

Ο πλούτος είναι απαραίτητος για να διάγει κανείς μια άνετη ζωή. Εν τούτοις αυτός που κερδίζει πολλά χρήματα δεν θα έχει ηρεμία. Θα έχει πάντα το φόβο ότι θα του κλέψουν τα πλούτη. Για να απελευθερωθεί κανείς απ' αυτόν τον φόβο θα πρέπει να αποκτήσει έναν πλούτο που κανείς δεν μπορεί να κλέψει. Ο πλούτος αυτός απαιτεί πέντε προσόντα :

- το θάρρος,
- τη γνώση,
- τη φιλία ενός πλάσματος που είναι παρόν τόσο στην επιτυχία όσο και στην αντιξοότητα,
- μια ισχυρή προσωπικότητα,
- το ζήλο για εργασία.

Αυτός που κατέχει αυτά τα προσόντα δεν χρειάζεται να αποταμιεύει το χρήμα του, δεν φοβάται τους κλέφτες γιατί δεν θα μπορούν ποτέ να τον ληστέψουν. Πρέπει λοιπόν κανείς να βάλει τα δυνατά του για να αποκτήσει αυτές τις πέντε καλές ιδιότητες.

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

Ζητάμε συγγνώμη απ' τους αγαπητούς αναγνώστες μας, για την επαναληφθείσα καθυστέρηση στην έκδοση.  
Ελπίζουμε ότι θα μας συγχωρήσετε όταν διαβάσετε αυτό το διπλό τεύχος.

« Ένας άνθρωπος που σταματά στην απλή κατανόηση του Θεού του είναι το ίδιο αμαθής μ' αυτόν που δεν αναζητά το Θεό. »

Μπ. Γκ. XV-17

## Περιεχόμενα :

- Ø Κύριο άρθρο : Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα
- Ø Το Τιρουπαβάν της Αντάλ (Ποίημα 13) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Το δένδρο του σύμπαντος – Διδασκαλία του Σρι Κρίσνα
- Ø Ο λανθασμένος πληθυντικός
- Ø Θάνατος : Ο φίλος της ψυχής σας.
- Ø Η Θεά της άνοιξης
- Ø Ο Ινδουιστικός γάμος - Κλαίρη Σριμπασουάμ
- Ø Τι είναι η νύχτα ;
- Ø Γιόγκα και Αγιουρβέδα – Αντρέα Καμπούτ
- Ø Αλληλεγγύη για το Τσουνάμι
- Ø Η δομή ενός μαθήματος Γιόγκα - Κορνέλια Χάιντε
- Δυο σημεία συγκέντρωσης : Ναμπί και Χρούνταγια – Ιζαμπέλ ντε Μοντμολένι
- Ø Αναλογίες μεταξύ των μη πραγματικών του κόσμου
- Ø Ραμαγιάμα, Ωδή VI, Κεφ. VI
- Ø Ραμαγιάμα – Πασκάλ Γκαγιάρ
- Ø Μπαγκαβάτ Γκίτα, Κεφ. XV – Πατρίς Ντελφούρ
- Ø Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναμαγκιριαμάλ : Το Σαφράν

## Το Τιρουπαβάν της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα

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

**Ποίημα 13:** Έφθασαν τώρα όλες μας οι φίλες στο καθορισμένο μέρος για τη συγκέντρωση. Έφθασαν εδώ ψάλλοντας τους δοξαστικούς ύμνους για τον Θεό Κρίσνα που άνοιξε το στόμα του Μπακασούρα (του δαίμονα που πήρε τη μορφή πελαργού) και ο οποίος με τη μορφή του Ράμα έκοψε τα δέκα κεφάλια του δαίμονα Ραβάνα.

Η Αφροδίτη ξύπνησε και σηκώθηκε και ο Δίας έχει ξαπλώσει ήδη, τα πουλιά κελαηδούν. Ω! Νέα και όμορφη βοσκοπούλα που τα όμορφα ελαφίσια της μάτια μοιάζουν με λουλούδι! Όλες μας πρέπει να πάμε στο ποτάμι και να βουτήξουμε βαθιά μέσ' στο νερό που θα μας κάνει να ριγήσουμε. Εμπρός, μην περνάς τον καιρό ξαπλωμένη στο κρεβάτι σου! Ω! αγαπητή κοπέλα! Είναι στ' αλήθεια μια μεγάλη μέρα για μας. Απελευθερώσου απ' την απαίτησή σου και ξύπνα! Άκουσε και σκέψου τα κοπέλα.

**Απελευθερώσου απ' την απαίτηση :** Να θεωρεί κανείς ότι τα αντικείμενα που ανήκουν στο Θεό είναι δικά μας είναι απαίτηση. Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί και βιάζει τον κόσμο σαν να του ανήκει χωρίς καμιά σκέψη για τους άλλους ...

**Τα μάτια που μοιάζουν με λουλούδια και σαν της ελαφίνας :** Το πνεύμα μας είναι σαν τη μέλισσα που λεηλατεί ένα λουλούδι ή σαν τα μάτια της ελαφίνας που είναι ζωηρά και πάντα σε κίνηση, αδυνατώντας να προσηλωθούν στον Θεό.

Είναι νωρίς το πρωί. Όλες οι κοπέλες είναι μπροστά στο σπίτι της φίλης τους για να την ξυπνήσουν ώστε να έλθει μαζί τους. Αυτή η γελαδάρισσα είναι πανέμορφη, με θελκτικά μάτια, ντυμένη και στολισμένη με κοσμήματα. Απορροφημένη από τη γνωριμία της με τον Θεό, παραμελεί τα καθήκοντά της και δεν απαντά στο κάλεσμα των φιλενάδων της για το ιερό λουτρό *Μαργκάλι*. Μοιάζει πολύ ευτυχισμένη. Οι κοπέλες θέλουν να την πείσουν ότι είναι το ίδιο σημαντικό να κυριαρχήσει κανείς στις αισθήσεις του και να δοξολογεί

τον Θεό.

Η Αντάλ μας θυμίζει το επεισόδιο με τον δαίμονα Μπακασούρα. Ο Κάμσα, ο θεϊός του Θεού Κρίσνα είχε στείλει έναν από τους έμπιστους του να σκοτώσουν τον νεαρό Κρίσνα. Ο δαίμονας πήρε τη μορφή ενός γερανού (μπάκα στα Σανσκριτικά) και πήγε στο δάσος όπου ο Κρίσνα έπαιζε με άλλα αγόρια. Ο δαίμονας τα πείραξε χαλώντας όλα τα παιχνίδια τους και φτύνοντας τον Κρίσνα τα γέμισε κοπριές. Ο Σρι Κρίσνα θύμωσε. Άρπαξε γρήγορα τον γερανό (Μπάκα) και πάλεψε μαζί του. Στο τέλος άνοιξε διάπλατα το ράμφος του γερανού και τον έκανε δυο κομμάτια. Όταν οι άνθρωποι παρ' όλες τις ανέσεις που έχουν σ' αυτόν τον κόσμο δεν χρησιμοποιούν το στόμα τους (δύναμη του λόγου) για να δοξάσουν τον Θεό ή για να αναφέρουν το όνομα του Θεού θα τους τιμωρήσει στερώντας τους όχι μόνο τη δύναμη του λόγου αλλά και την αίσθηση. Αυτό είναι το ηθικό δίδαγμα αυτής της ιστορίας. Η Αντάλ μας θυμίζει επίσης το επεισόδιο με τον δαίμονα Ραβάνα. Ο σοφός Βισβαμίτρα εγκαταλείποντας το βασίλειό του έκανε μετάνοιες για χρόνια και χρόνια για να μπορέσει να κανονίσει και να οργανώσει το γάμο του Βισνού επάνω στη γη μας. Μετά από το γάμο του Βισνού, ο δαίμονας Ραβάνα, χώρισε τον Θεό από τη σύζυγό του την Σίτα απαγοντάς την και κάνοντας και τον Θεό Ράμα και την Σίτα να υποφέρουν.

Ο Ραβάνα δεν επέβαλε μόνο τη δυστυχία σ' αυτούς που αγαπούσαν τον Ράμα ή που επικαλούνταν το όνομα του Ράμα αλλά βίασε τον Ράμα με πολλούς τρόπους. Ο Ράμα σκότωσε τον Ραβάνα και βοήθησε τους πιστούς Του να τον δοξολογούν. Με τον ίδιο τρόπο ο Θεός θα σκοτώσει αυτούς που προκαλούν δυστυχία στους πιστούς Του.

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

Με το ποίημα αυτό, η Αντάλ, μας θυμίζει ότι αυτοί που ψάλλουν και δοξολογούν το όνομα του Θεού, δεν θα αποκτήσουν μόνο ευεργετήματα και την απελευθέρωση αλλά θα κάνουν καλό σ' όλο τον κόσμο. Συνειδητά ή ασυνειδητά κάνουμε λάθη και γεμίζουμε δυσαρέσκεια. Στην εποχή μας το να ψάλλει κανείς τη δόξα του Θεού και να απαγγέλλει το όνομά του είναι ο μόνος τρόπος να απαλλαγούμε απ' αυτή τη δυσαρέσκεια.

Το ποίημα αυτό μας δείχνει τη γνώση της Αντάλ στην αστρολογία. Στην ινδουιστική αστρολογία ο Δίας είναι ο Θεός της διανοητικής και της πνευματικής γνώσης ενώ η Αφροδίτη είναι η Θεά της ευχαρίστησης των αισθήσεων, της ηδυπάθειας και του υλικού πλούτου. Επίσης όταν δύει ο Δίας και η Αφροδίτη ανατέλλει οι άνθρωποι ρέπουν περισσότερο προς τις απολαύσεις των αισθήσεων προς την ηδυπάθεια και την επιθυμία για υλικό πλούτο χάνοντας συγχρόνως το ενδιαφέρον τους για τις πνευματικές και θρησκευτικές δραστηριότητες. Η Αντάλ ζητά απ' τις κοπέλες να βιαστούν πριν οι απολαύσεις των αισθήσεων και ο υλικός πλούτος προσελκύουν το πνεύμα τους.

Δεν αρκεί να είσαι ωραία, θελκτική, καλοντυμένη και στολισμένη με κοσμήματα για να συναντήσεις το Θεό. Πρέπει να είσαι καθαρή και στο πνεύμα και στην καρδιά. Όπως ένας ελέφαντας ρίχνει επάνω του άμμο πριν να πλυθεί στο νερό του ποταμού με τον ίδιο τρόπο, εγκαταλείποντας κι εμείς το ενδιαφέρον μας για την εξωτερική ομορφιά πρέπει να εξαγνίσουμε το πνεύμα και την καρδιά μας στον ποταμό του θείου. Το πνεύμα μας μπορεί να εξαγνιστεί αποδραστηριοποιώντας το εγώ μας και τις εγωκεντρικές μας σκέψεις. Η καρδιά μας εξαγνίζεται διώχνοντας τις κακές και δυσάρεστες για τους άλλους σκέψεις μας.

Σ' αυτό το ποίημα, η Αντάλ, μας διδάσκει την οδό που θα μας ετοιμάσει για ένα ευτυχημένο και ειρηνικό τέλος. Δεν πρέπει να μένουμε ικανοποιημένοι από τα κοσμικά μας κέρδη, τις απολαύσεις του σώματος και των αισθήσεών μας. Θα πρέπει μάλλον να έχουμε χρόνο για να σκεφτόμαστε το Θεό, να λέμε τα' όνομά Του και να ψάλλουμε τη δόξα Του. Θα πρέπει επίσης να απαλλαγούμε από την αίσθηση του εγώ και το συναίσθημα εγωισμού κατά την ώρα που σκεπτόμαστε το Θεό.

Η Αντάλ επικαλείται τον Τοντάρ Αντιπόντι Αλουάρ (αυτόν που λάτρευε τα αποτυπώματα των ποδιών των πιστών σαν ιερά και τα έπλενε). Ήταν απόλυτα αφοσιωμένος στη συντήρηση του κήπου του ναού. Όταν πλησίαζε το τέλος του υπηρέτησε τους πιστούς του Σρι Ρανγκανάθα (τον Θεό του Σρι Ρανγκάμ) πλένοντας τα πόδια τους, μετά έριχνε το νερό αυτό επάνω του για να λάβει αγιοσύνη.

---

**Το δέντρο του Σύμπαντος**  
**Δ δασκαλ α του Σρ Κρ σνα**

Ο Σρι Κρίσνα λέει στον Ουντάβα, τον καλύτερό του φίλο :

"Αγαπημένε μου Ουντάβα, το σύμπαν αυτό, όμοια αιώνιο με τον δημιουργημένο κόσμο που δεν ζει παρά μέσω της δράσης, κάνει δυο ειδών καρπούς : τον καρπό της κοσμικής απόλαυσης όπου ελλοχεύουν τα αρπακτικά και τον καρπό της ελευθερίας που τον αναζητούν οι κύκνοι. Αυτό το δίσπορο Δέντρο εμφανίζεται υπό την μορφή της αρετής και της κακίας. Έχει άπειρες ρίζες που με τη σειρά τους έχουν άπειρες διακλαδώσεις. Από τον κορμό του φυτρώνουν τρεις κλάδοι που είναι οι *Σάτβα*, *Ράτζας* και *Τάμας*. Έχει πέντε κλαδιά που είναι οι πέντε *Μάχα Μπούτα*. Οι χυμοί που κυκλοφορούν στις ρίζες και στα φύλλα του δέντρου είναι οι πέντε αισθήσεις της αντίληψης. Έχει έντεκα κλαράκια που είναι τα όργανα πρόσληψης, δράσης και το *Μάνας* (ο νους).

Πάνω σ' αυτό το δέντρο δυο πουλιά κάνουν τη φωλιά τους : ο *Ίσβαρα*, ο ανώτερος Θεός και η *Ζίβα*, η ενσαρκωμένη ψυχή. Η φλούδα του δέντρου είναι τριπλή και ονομάζεται *Τριντόσα* (*Βάτα*, *Πίτα* και *Κάφα*). Το Δέντρο υψώνεται μέχρι την τροχιά του ήλιου.

Παράγει δυο ειδών καρπούς : την αρετή και την κακία. Αυτοί που έλκονται από την απληστία, τις αισθησιακές ηδονές και τις αισθητηριακές απολαύσεις τρώνε τον καρπό της κακίας. Προκαλούν τον πόνο και τη δυστυχία. Υπάρχουν κι αυτοί που τρώνε τους άλλους καρπούς : είναι οι απαρνητές που έχουν αποκτήσει τη διάκριση και που αναζητούν την Απελευθέρωση.

Όποιος με τη διδασκαλία και την ευλογία του Δασκάλου του αντιλαμβάνεται ότι ο Ανώτερος Θεός με την ιδιότητά του της Ψευδαίσθησης εκδηλώνεται με πολυάριθμες μορφές, αυτός θα αντιληφθεί το αληθινό νόημα της Βέδας και θα Με γνωρίσει". Με άλλα λόγια, τόσο οι *Τριντόσα* (*Βάτα*, *Πίτα* και *Κάφα*) όσο και οι *Τριγκούνα* (*Σάτβα*, *Ράτζας* και *Τάμας*) χωρίς να ξεχνάμε τις *Ιντρίγια* έχουν να παίξουν ένα ρόλο στο αν θα είμαστε τα αρπακτικά ή οι κύκνοι !

## Ο Λανθασμένος Πληθυντικός !

Ο πληθυντικός είναι μια κατηγορία της γραμματικής που περιλαμβάνει τις λέξεις (ουσιαστικά, αντωνυμίες) που περιγράφουν ένα σύνολο αντικειμένων που μπορούν να απαριθμηθούν ένα προς ένα και τις λέξεις που συμφωνούν με αυτά.

- Ποιος είναι ο πληθυντικός αριθμός του τρίτου προσώπου "αυτός" ή "αυτή" ;

Είναι "αυτοί" ή "αυτές" που σημαίνει "αυτός" και "αυτός", "αυτή" και "αυτή" ή "αυτός" και "αυτή" ή κάθε άλλος συνδυασμός των δύο ή περισσότερων !

- Ποιος είναι ο πληθυντικός του δευτέρου προσώπου "εσύ" ;

Είναι "εσύ" και "εσύ" και "εσύ" μέχρι το άπειρο !

- Ποιος είναι λοιπόν ο πληθυντικός του πρώτου προσώπου ;

Είναι "εγώ" και "αυτός", "εγώ" και "αυτή"... αλλά ποτέ "εγώ" και "εγώ".

Στην πραγματικότητα το "εγώ" είναι αδύνατο να έχει πραγματικό πληθυντικό.

Τι γίνεται λοιπόν με το "εγώ" και "εγώ" ;

## Θάνατος : Ο φίλος της ψυχής σας.

Ο θάνατος δεν είναι μια εχθρική παρουσία. Είναι η φυσική διαδικασία εγκατάλειψης μιας προσωπικότητας για μια άλλη.

Τι είναι Θάνατος ;

Κάθε καρπός ωριμάζει και πέφτει. Εν τούτοις, έχουμε ποτέ αντικρίσει αυτόν τον καρπό με τρομαγμένο ύφος ; Όχι είναι μια φυσική εξέλιξη. Με τον ίδιο τρόπο, τη στιγμή που το *Κάρμα* του φυσικού σας σώματος έχει λήξει, το πνεύμα ή η ψυχή σας εγκαταλείπει το σώμα. Ο θάνατος είναι ο χωρισμός του αστρικού σώματος από το φυσικό σώμα ως μέρος της διαδικασίας φυσικής εξέλιξης. Τη στιγμή που κάποιος δεν επιθυμεί πια να ζει σ' αυτό το σπίτι, το εγκαταλείπει με δική του επιλογή. Αν κάποιος τον βοηθήσει να φύγει, παραμένει ευγνώμων προς αυτόν τον άνθρωπο και τον θεωρεί σαν καλό φίλο. Έτσι και ο θάνατος είναι φίλος μας. Πράγματι, ο θάνατος είναι η ίδια μας η προέκταση –η προέκταση της ίδιας μας της ψυχής.

Η Μπαγκαβάντ Γκίτα λέει : "Όπως κάποιος που βγάζει τα παλιά του ρούχα για να φορέσει καινούργια, το

ίδιο και η ενσαρκωμένη ψυχή, έχοντας εγκαταλείψει το φθαρμένο σώμα της, αναζητά ένα άλλο". Αν αναλογισθούμε, χωρίς τρόπο τον θάνατο με καθαρό μυαλό, δεν θα στερηθούμε τη χαρά της ζωής. Ο θάνατος είναι τρομακτικός εξ' αιτίας της άγνοιας μας ή της *αβίντβα*.

Καθήκον του καθενός είναι να προετοιμάζεται για τον θάνατο με τέτοιο τρόπο που να ζει καλά τη ζωή του, ώστε όταν έρθει ο φυσικός θάνατος να μην είναι τρομακτικός. Καλή προετοιμασία σημαίνει την ανάπτυξη μιας βαθιάς διείσδυσης στη φύση του βαθύτερου Εγώ σας που θα ολοκληρώνει την προσωπικότητά σας που θα απλοποιεί τη ζωή σας. Όταν ζείτε μια ζωή εσωτερική και χρήσιμη και δέχεσθε τον θάνατο με πνευματικό τρόπο, ο θάνατος θα χάσει την αιχμηρότητά του και θα πάψει να είναι κάτι τρομακτικό. Μ' αυτή τη διαδικασία είναι πολύ σημαντικό να απλοποιήσετε τη ζωή σας, να την θεωρήσετε σαν ένα ταξίδι. Όσο λιγότερες αποσκευές μεταφέρετε όταν ταξιδεύετε τόσο καλύτερα αισθάνεστε. Με άλλα λόγια αν μεταφέρετε πολλά υλικά αποκτήματα, πολλές επιθυμίες, προσκολλήσεις, τότε η ζωή θα είναι ένα φορτίο γεμάτο πόνους.

Είναι ψευδαίσθηση να νομίζετε ότι όσο πιο πολλά αντικείμενα κατέχετε τόσο θα είστε καλύτερα καλυμμένοι. Στην πραγματικότητα δεν θα γίνετε παρά ο φύλακας πολλών υλικών αγαθών που ποτέ δεν θα χρησιμοποιήσετε. Αν έχετε μόνο μια καρέκλα και ένα τραπέζι, θα τα χρησιμοποιείτε και θα χαίρεστε κάθε μέρα. Αλλά, αν υποθέσουμε ότι έχετε είκοσι καρέκλες και τραπέζια να ξεσκονίσετε, είκοσι καρέκλες και τραπέζια να συγυρίσετε, είκοσι καρέκλες και τραπέζια να προφυλάξετε από τη φθορά ή την κλοπή, θα περνάτε όλο σας τον καιρό για να τα τακτοποιήσετε. Δεν θα έχετε ούτε τον χρόνο να καθίσετε στις καρέκλες ούτε να βάλετε κάτι πάνω στα τραπέζια !

Είναι απαραίτητο να απλοποιήσετε την υλική και ψυχολογική σας ζωή. Για να προωθήσετε τη νοητική σας απλότητα προσπαθήστε να κατανοήσετε ότι ο νόμος του *Κάρμα* είναι αλάθητος. Είναι ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος : όπως σπέρνετε έτσι θερίζετε και θα είσθε ο μόνος που θα υποστεί τις συνέπειες.

Όλες οι πράξεις ή *κάρμες* που θα εκτελέσετε με τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις, έχουν τα αποτελέσματά τους. Όλα τα αρνητικά πράγματα που κάνετε ενάντια στη συνειδήσή σας, ενάντια στην ηθική, θα σας πληγώσει **τώρα ή αργότερα**. Δεν μπορείτε να ξεφύγετε από τον νόμο του *κάρμα*. Εάν το *κάρμα* σας δεν είναι σωστό, εάν βασίζεται στο ψέμα, στην ατιμία ή στην απάτη, εάν το *κάρμα* σας φέρνει αρνητικές καταστάσεις και πολλή ανησυχία θα δημιουργήσει βάρος στο ασυνείδητό σας.

Αν όμως εκτελείτε δίκαιες πράξεις που σας επιτρέπουν να έχετε συμπόνοια, ταπεινότητα, γενναιοδωρία, θυσία, ταπεινοφροσύνη και αγάπη –οι πράξεις αυτές εξαγνίζουν το πνεύμα σας. Ζείτε με λιγότερα λόγια και εντάσεις. Το πνεύμα σας χαλαρώνει.

Επί πλέον, για να απλοποιήσετε την εξωτερική σας ζωή, πρέπει να έχετε καλή επικοινωνία (*σατσάνγκα*) οπότε το πνεύμα σας σκέπτεται συνεχώς τον Θεό. Θα πρέπει επίσης να μάθετε την τέχνη του "πράττειν οικειοθελώς". Μην επικεντρώνετε τη σκέψη σας μόνο στα μέλη της οικογένειάς σας αλλά να θεωρείτε τον εαυτό σας σαν μέρος της ανθρωπότητας.

Τελικά, αναπτύξτε ένα αγνό εγώ γεμίζοντας τη ζωή σας με έναν συνδυασμό της αγάπης προς τον Θεό και τη σκέψη "ποιος είμαι πραγματικά;". Μάθετε να βλέπετε τον Θεό σαν αντικείμενο άπειρης αγάπης και την πραγμάτωση του Θεού σαν τον ύψιστο σκοπό της ζωής σας.

## Η Θεά της Άνοιξης

Η Βασάντα Παντσάμι (η πέμπτη σεληνιακή ημέρα της αρχής της άνοιξης) είναι αφιερωμένη στη Θεά Σαρασβάτι, τη Θεά των Τεχνών και των Επιστημών. Είναι η θεά της καλλιτεχνικής και της επιστημονικής δημιουργικότητας. Η Σαρασβάτι, είναι ντυμένη με ένα λευκό και κίτρινο σάρι. Είναι καθισμένη πάνω σ' έναν λευκό κύκνο και τα πόδια της αναπαύονται σ' έναν λευκό λωτό. Στην Ινδουιστική μυθολογία ο κύκνος είναι σύμβολο σοφίας και διάκρισης. Η γνώση χωρίς φρόνηση είναι επικίνδυνη. Η Σαρασβάτι, αντιπροσωπεύει και τη φρόνηση και τη γνώση. Κρατά στο ένα χέρι χειρόγραφο σε φύλλο φοίνικα που συμβολίζει τις Βέδες και στο άλλο περιδέραιο από μαργαριτάρια σύμβολο της αγνότητας και του διαλογισμού. Ο λωτός σημαίνει ότι παρ' όλο που μπορεί να έχουμε τις ρίζες μας στη λάσπη και στο βόρβορο αυτού του κόσμου, μπορούμε να τα υπερβούμε χωρίς να λερωθούμε. Στα δύο άλλα χέρια της κρατά μια βίνα\* που αντιπροσωπεύει τη θεότητα των τεχνών.

*Saa mām pātu Bhagavati, nishesha jādypada.*

Είθε η Θεά αυτή να με προστατεύει και να διώξει την τυφλότητά μου.

\* μικρή 7χορδη άρπα 30 εκ.

## Ο Ινδουιστικός γάμος ή Βιβάχα

*Κλαίρ Σριμπασούμ*

Ο παραδοσιακός ινδουιστικός γάμος είναι ένα σύνολο τελετουργιών και παραδόσεων με βαθύ νόημα και συμβολισμό. Είναι μια αρχαία τελετή 4000 ετών. Κάθε φάση της τελετής εκφράζει φιλοσοφικό και πνευματικό νόημα. Δεν αποτελεί μόνο μια σύνδεση των ψυχών του γαμπρού και της νύφης, αλλά δημιουργεί σταθερό σύνδεσμο μεταξύ δύο οικογενειών. Η τελετή αυτή τελείται παραδοσιακά στα Σανσκριτικά, τη γλώσσα της αρχαίας Ινδίας και του Ινδουισμού, ενώ οι τοπικές γλώσσες χρησιμοποιούνται για τις οδηγίες της διαδικασίας.

Η Σανσκριτική λέξη που περιγράφει τον γάμο είναι *βιβάχα* που σημαίνει κυριολεκτικά "αυτό που στηρίζει" ή "αυτό που φέρει". Επομένως η τελετή του γάμου είναι ιερή τελετή που γίνεται για να δημιουργήσει μια ένωση που στηρίζει και φέρει έναν άνδρα και μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της έγγαμης ζωής τους στην αναζήτηση της ορθότητας (*ντάρμα*) (*Σ.Μ. ο παγκόσμιος Νόμος*).

Οι ακόλουθες τελετουργικές διαδικασίες αντιπροσωπεύουν τα δυνατά σημεία της τελετής. Η είσοδος του χώρου όπου γίνεται ο γάμος είναι διακοσμημένος με μεγάλες μπανανιές που συμβολίζουν την χωρίς τέλος αφθονία και για τις επερχόμενες γενεές. Μια γιρλάντα από φύλλα μάγκο στολίζει την είσοδο που φέρει μια τρέσα από τρία λευκά βάγια που συμβολίζουν την αρχή μιας σχέσης που δεν θα μαραθεί. Ηχούν δυνατά και καθαρά οι νότες του Ναντασουαράμ (πνευστό όργανο). Το πνευστό αυτό όργανο παίζεται σε όλες τις γιορτές στους ναούς και σημαίνει ότι η ένωση που καθαγιάζεται στον χώρο αυτό είναι ιερή και θεία.

*Κολάμ και Ρανγκόλι ή διάκοσμος με άνθη*

Οι περίπλοκοι συνδυασμοί ανθέων στην είσοδο, συμφωνούν με το πνεύμα της τελετής ευχόμενοι το "καλώς ορίσατε" στους φίλους που έρχονται. Στην είσοδο της αίθουσας, οι επισκέπτες ραντίζονται με ροδόνερο. Ένα μπουκέτο λουλούδια προσφέρεται στις γυναίκες, εκφράζοντας την ευχή *Σουμπατζάμ* (καλούς αιωνούς). Ο πολτός από σανταλόδεντρο που προσφέρεται στους καλεσμένους φέρνει ανακούφιση από τη ζέστη και την κούραση του ταξιδιού και η καραμελωμένη ζάχαρη (κάντιο) προσφέρεται σαν προάγγελος της γλυκύτητας και της ευτυχίας αυτής της τελετής.

*Σουμανγκάλι Πραρτάνα*

Μια λειτουργία σε μορφή προσευχής τελείται λίγες μέρες πριν το γάμο σαν επίκληση στις *Σουμανγκάλι* για να δώσουν την ευλογία τους. Οι *Σουμανγκάλι* είναι γυναίκες έγγαμες αλλά όχι χήρες. Στον Ινδουισμό είναι μεγάλη ευλογία να αφήσει κανείς αυτόν τον κόσμο μαζί με τον εν ζωή σύζυγό του. Η ψυχή της γυναίκας που πεθαίνει μαζί με τον ζωντανό σύζυγό της θεωρείται ελευθερωμένη. Πριν από το γάμο η μητέρα της νύφης καλεί πέντε ηλικιωμένες *Σουμανγκάλι* (μεγαλύτερες σε ηλικία από τους γονείς της νύφης) και προσεύχεται γι' αυτές. Επικαλείται επίσης τις *Σουμανγκάλι* που δεν είναι πια σ' αυτόν τον κόσμο. Η *Μανγκάλια Σούτρα* η αλυσίδα της ευτυχίας που πρέπει να κρεμαστεί στο λαιμό της μέλλουσας νύφης τοποθετείται σ' ένα πιάτο με διάφορα υφάσματα που χρησιμοποιούνται για τις προσευχές.

Παρακαλεί τις πέντε *Σουμανγκάλι* και τις νεκρές *Σουμανγκάλι* να ευλογήσουν την κόρη της για να έχει την μακροβιότητα των *Σουμανγκάλι* (δηλ. παρακαλεί η κόρη της να μη μείνει χήρα). Η μητέρα της μέλλουσας νύφης προσφέρει σε όλους τους καλεσμένους, κυρίως στις έγγαμες γυναίκες και στα νεαρά κορίτσια μεταξωτό ύφασμα ή εικόνη του Θεού με παραδοσιακό τρόπο και σύμφωνα με τα οικονομικά μέσα της οικογένειας.

*Σαμαραντάνα*

Αυτή είναι μια κοινωνικο-θρησκευτική τελετή που δεν έχει μεγάλη έκταση. Τελείται μερικές μέρες πριν το γάμο. Προσεύχονται στον Θεό Βισνού και την Σύζυγό Του για να λάβουν τις ευλογίες τους ώστε το ζευγάρι να έχει μια ευτυχισμένη ζωή. Προσκαλούνται μερικά μέλη της οικογένειας και μερικοί φίλοι. Η εορτή αυτή εορτάζεται είτε με επίσκεψη σε ένα ναό του Βισνού, είτε με προσευχές στο σπίτι που απευθύνονται στον Βισνού και τη Σύζυγό Του. Το πρωινό του γάμου ο Θεός Γκανέσα, ο Θεός που παραμερίζει τα εμπόδια,

επικαλείται για να διώξει κάθε εμπόδιο.

#### Νάντι Ντεβάτα Πούτζα

Η *Νάντι* είναι μια πολύ σημαντική θρησκευτική τελετή. Τελείται με τη βοήθεια ιερέα ο οποίος δίνει τις οδηγίες για το άναμμα της Ιερής Φωτιάς. Ο βωμός της Ιερής Φωτιάς δημιουργείται για να κληθεί ο Θεός της Φωτιάς που είναι ο κύριος μάρτυρας του γάμου. Η τελετή αυτή γίνεται για να λάβουμε την ευλογία των προγόνων μας για μακρόχρονη ευτυχισμένη ζωή, για να ελευθερωθούμε από κάθε ασθένεια και για να έχουν τα παιδιά που πρόκειται να γεννηθούν υγεία, ευημερία, καλή παιδεία και να διάγουν σώφρονα βίο.

Ο ιερέας που θα τελέσει τον γάμο δεν πρέπει να πενθεί ούτε να έχει τελέσει κηδεία κατά τον μήνα που προηγείται του γάμου.

#### Βρατάμα ή οι Όρκοι

Οι τελετές του γάμου αρχίζουν με το *Βρατάμ* που γίνεται χωριστά για τη νύφη και χωριστά για τον γαμπρό. Στη νύφη δένουν στον καρπό ένα ιερό κορδόνι για να διώχνει τα κακά πνεύματα. Για τον γαμπρό η τελετή αρχίζει με την επίκληση διάφορων Βεδικών Θεών –τους Ίντρα, Σόμα, Τσάντρα, Άγκνι. Από τη στιγμή αυτή ο γαμπρός ετοιμάζεται για ένα νέο κεφάλαιο της ζωής του ως αρχηγού της οικογένειας ή *Γκριχάστα*.

#### Οι τελετές γονιμότητας

Την παραμονή του γάμου προετοιμάζεται μια μικρή πλατφόρμα από χώμα και φρέσκια χλόη. Εννέα μικρές πήλινες γλάστρες τοποθετούνται πάνω σ' ένα στρώμα από φύλλα μπέτελ (Σ.Μ. φυτό που μασούν τα φύλλα του οι Ινδοί). Εννέα είδη μουλιασμένων δημητριακών φυτεύονται τελετουργικά μέσα σ' αυτές τις γλάστρες από τις *Σουμανγκάλι*. Την επομένη του γάμου οι φυτρωμένοι σπόροι ρίχνονται σ' ένα ποτάμι ή σε λίμνη. Μ' αυτό το τελετουργικό, η οικογένεια επικαλείται τις ευλογίες του φύλακα των οκτώ σημείων του ορίζοντα για μια ζωή γεμάτη υγεία και καλούς απογόνους για το ζευγάρι.

#### Άφιξη του γαμπρού

Το βράδυ πριν από το γάμο ο μελλόνυμφος οδηγείται στην αίθουσα του γάμου με πομπή μέσα σ' ένα αυτοκίνητο διακοσμημένο με λουλούδια. Συνοδεύεται από τους γονείς της μέλλουσας νύφης και τον υποδέχονται στην αίθουσα του γάμου (που μπορεί να είναι το σπίτι του γαμπρού ή μια ειδική αίθουσα). Μια ομάδα *Ναντασβαράμ* ανοίγει δρόμο στο διακοσμημένο με λουλούδια αυτοκίνητο που περιβάλλεται από παιδιά. Αυτό έχει κοινωνική υπόσταση. Με την πομπή αυτή επιζητείται η έγκριση της κοινωνίας για την επιλογή του γαμπρού από την οικογένεια.

#### Μουχοοράμ

Στην αίθουσα του γάμου, οι πατέρες της νύφης και του γαμπρού στέκονται αντικριστά και ευλογούν την τελική τελετή της μνηστείας ενώπιον της Ιερής Φωτιάς. Όλοι οι καλεσμένοι είναι μάρτυρες. Οι μάντρες λένε : "Θεέ Βαρούνα, κάνε αυτή να μη προσβάλει τους αδελφούς και τις αδελφές μου ! Ω Μπριχασπάτι ! Ας μη σκέπτεται άσκημα για το σύζυγό της ! Ω Θεέ Ίντρα ! Ευλόγησέ την να είναι καλός φύλακας για τα παιδιά της ! Σούργια ! (Ηλιε) ευλόγησέ την να έχει όλα τα καλά !".

#### Κάσι Γιάτρα

Αυτό αποτελεί μια πολύ σημαντική φάση της τελετής.

Αμέσως μετά το τέλος των σπουδών του, προσφέρονται δύο εναλλακτικές στον νεαρό άγαμο : ο γάμος (*Γκριχάστα*) ή ο ασκητισμός (*Σανγιάσα*). Το νέο παιδί φεύγει για το Κάσι (Βαρανάσι) με σανδάλια, μια ομπρέλα, μια βεντάλια από μπαμπού, κλπ. ..., για να ακολουθήσει ασκητική ζωή. Στο δρόμο, επεμβαίνει ο πατέρας της νύφης για να τον πείσει για την υπεροχή της έγγαμης ζωής σε σχέση με τον ασκητισμό και να τον συμβουλέψει να επιλέξει τον έγγαμο βίο. Του υπόσχεται επίσης ότι θα του δώσει την κόρη του για σύντροφο στην αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων της ζωής. Ο νεαρός δέχεται τη πρόταση και επιστρέφει σπίτι του για να παντρευτεί.

#### Η ανταλλαγή στις γιρλάντες

Η νύφη και ο γαμπρός καθίζουν πάνω στους ώμους των αντίστοιχων εκ μητρός θείων τους και απ' αυτή τη θέση ανταλλάσσουν τις γιρλάντες τους τρεις φορές για πλήρη ένωση. Η ανταλλαγή αυτή συμβολίζει το ότι είναι ένα. Για τον λόγο αυτόν, στον Ινδουισμό δεν επιτρέπεται να φορά κανείς τη γιρλάντα που φόρεσε κάποιος άλλος.

#### Ο Γύρος με την κούνια

Στη συνέχεια το ζευγάρι που πρόκειται να παντρευτεί, κάθεται σε μια κούνια. Κουνιούνται μπρος-πίσω ενώ οι γυναίκες ερμηνεύουν εγκωμιαστικά τραγούδια για το ζεύγος. Οι αλυσίδες της κούνιας σημαίνουν το αιώνιο δέσιμο του Κάρμα με τον Παντοδύναμο που βρίσκεται πάνω από το ζευγάρι. Η αιώρηση αντιπροσωπεύει το πήγαινε-έλα της ζωής. Εν τούτοις και πνευματικά και σωματικά πρέπει να κινούνται σε

μια ήρεμη, σταθερή και αμετακίνητη αρμονία. Τα πόδια του γαμπρού πλένονται με γάλα και σκουπίζονται με μετάξι. Γυρίζουν γύρω από την κούνια από αριστερά δεξιά με νερό και αναμμένες λάμπες για να προστατεύσουν το ζευγάρι από τους δαίμονες και τα φαντάσματα. Χρωματιστοί και ψημένοι κόκκοι ρυζιού προσφέρονται στους μελλόνυμφους κυκλικά (κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού και αντίστροφα) και μετά ρίχνονται στο έδαφος για να κατευνάσουν τα πνεύματα των δαιμόνων.

#### Το δώρο της μελλόνυμφης (Κάνγια Ντάνα)

Καθίζουν τη μελλόνυμφη στα γόνατα του πατέρα της και την προσφέρουν σαν δώρο στον γαμπρό. Τοποθετούν στο κεφάλι της κοπέλας ένα στεφάνι φτιαγμένο από *Κούσα*, το ιερό βοτάνι που ονομάζεται *ντάρμπα*. Από πάνω τοποθετούν ένα είδος μικρού ανοιχτού κώνου που στο βάθος του βάζουν την *Μανγκάλια σούτρα* σε χρυσό (την αλυσίδα του γάμου), μετά εκεί χύνουν νερό. Οι μάντρες που απαγγέλλονται εκείνη τη στιγμή λένε : "Είθε το χρυσάφι να πολλαπλασιάσει τον πλούτο σας ! Είθε το νερό αυτό να εξαγνίσει την έγγαμη ζωή σας και είθε η ευημερία σας να αυξηθεί. Πρόσφερε τον εαυτό σου στον σύζυγό σου !".

Δίνουν στη νύφη ένα καθαρήριο καλό οιωνό και προσφέρουν ένα καινούργιο Σάρι με φαρδιά μπορντούρα που η αδελφή του γαμπρού το τυλίγει γύρω της. Γύρω από τη μέση της δένεται μια ζώνη φτιαγμένη από κλαράκια. "Στέκεται εδώ, αγνή μπροστά στην ιερή φωτιά, για μια ζωή συντροφικότητας με τον σύζυγό της (*Σουμανγκάλι Μπαγκυάμ*) και με παιδιά για μια μακρόχρονη ζωή. Στέκεται σαν κάποια που ξέρει να σταθεί κοντά στον σύζυγό της με αρετή. Ας δέσει αυτό το κορδόνι από σχοίνο για τον καθαγιασμό του γάμου !".

Ο ιερέας ψάλει Βεδικούς ύμνους για να επικαλεστεί τους ουράνιους φύλακες της παιδικής ηλικίας (Σόμα, Γκαντάρβα και Άγκνι). Έχοντας εξυψωθεί, η κοπέλα είναι τώρα έτοιμη να παραδοθεί στις φροντίδες ενός σπλαχνικού ανθρώπου, του μέλλοντα συζύγου της.

Κατά την απιδική της ηλικία η Σόμα της δίνει τη φρεσκάδα και τη δύναμη, αργότερα η Γκαντάρβα της δίνει την ομορφιά και τελικά ο άγκνι ξυπνά μέσα της το πάθος για ζωή.

Ο πατέρας της νύφης, προσφέροντας την κόρη του απαγγέλλει τη μάντρα : "Σας προσφέρω την κόρη μου, κοπέλα ενάρετη, καλόψυχη, φρόνιμη, στολισμένη με κοσμήματα που θα είναι φύλακας του Ντάρμα, του πλούτου και της αγάπης !".

#### Η υπόσχεση του γαμπρού

Τώρα ο γαμπρός υπόσχεται τρεις φορές ότι θα μείνει για πάντα ο σύντροφός της και στην ευτυχία και στη δυστυχία.

#### Κανκάνια Νταρανάμ

Για να δεθούν με θρησκευτικό όρκο, η μελλόνυμφη δίνει ένα κορδόνι βαμμένο με ρίζωμα από κουρκουμά γύρω από τον καρπό του γαμπρού. Μόνο αφού έχει δέσει αυτό το *Κανκανάμ* ο γαμπρός, αποκτά το δικαίωμα να λάβει για σύζυγο την νύφη. Λίγο αργότερα ο γαμπρός δένει ένα *Κανκανάμ* στον καρπό της νύφης.

#### Μανγκάλια Νταρανάμ

Κατόπιν, την πιο ευνοϊκή στιγμή που έχει υπολογιστεί από τον αστρολόγο της οικογένειας, δένεται η *Μανγκάλια Σούτρα*. Η νύφη καθίζεται πάνω σ' ένα δεμάτι από πράσινα χορτάρια στραμμένη προς την ανατολή και ο γαμπρός στραμμένος προς τη δύση. Παρουσία των τεσσάρων γονέων, της αδελφής, των θείων και θειάδων, ο γαμπρός δένει τη *Μανγκάλια Σούτρα* γύρω από τον λαιμό της νύφης.

Καθώς δένει τον κόμπο, τα ταμπούρα και τα *Ναντασβαράμ* παίζουν πολύ δυνατά και με σθένος για να καλύψουν κάθε κουβέντα που δεν θα ήταν ευνοϊκή για το γάμο. Όλες οι γυναίκες *Σουμανγκάλι* που παρευρίσκονται ευλογούν τη νύφη. Η *Μανγκάλια Σούτρα* θα αποτελείται από τρεις κόμπους : ο πρώτος γίνεται από τον γαμπρό, οι δυο άλλοι από την αδελφή του για να βεβαιώσει ότι η νύφη αποτελεί μέλος της οικογένειας του αγοριού. Ο γαμπρός απαγγέλλει Βεδικούς ύμνους καθώς δένει τον κόμπο : "Παρακαλώ τον Παντοδύναμο να μου δώσει βίο μακρύ, περνώ αυτόν τον κόμπο γύρω απ' το λαιμό, Ω Σουμπαγκυαβάτι, είθε η Πρόνοια να σου χαρίσει το πεπρωμένο της '*Σουμανγκάλι*' για άλλα εκατό χρόνια !".

Πρέπει να σημειωθεί ότι η σύζυγος σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να βγάλει την *Μανγκάλια Σούτρα*, μέχρι τον θάνατο του συζύγου της. Αυτό έστω και για να αλλάξει την αλυσίδα του γάμου : θα πρέπει αν είναι απαραίτητο να περάσει τις διάφορες 'ιερές πέρλες' στην καινούργια αλυσίδα μαζί με την παλιά.

#### Πάνι Γκραχανάμ

Ο γαμπρός κρατάει το χέρι της νύφης και απαγγέλλει την εξής βεδική μάντρα : "Οι Θεοί σε πρόσφεραν σ' εμένα για να μπορέσω να ζήσω μια οικογενειακή ζωή (*Γκριχάστα*), δεν πρέπει ποτέ να χωρίσουμε ακόμα κι όταν γεράσουμε ". Αυτό αποτελεί το σημαντικότερο μέρος της γαμήλιας τελετής. Για να αποφευχθεί κάθε



φυσική ή νοητική παρέμβαση, ανάμεσα στη νύφη, στον γαμπρό και στους καλεσμένους, τα δύο τελετουργικά, η *Μανγκάλια Νταρανάμ* και η *Πάνι Γκραχανάμ* γίνονται χωρίς καμιά διακοπή.

#### Σάπτα Πάνι (τα επτά βήματα)

Κρατώντας το χέρι της νύφης, ο γαμπρός, κάνει επτά βήματα επάνω σε μια πολύ χαμηλή πλατφόρμα από ρύζι ή από πέτρα. Μόνο αφού έχουν κάνει αυτά τα επτά βήματα μαζί (δηλ. την τελετή των *Σάπτα Πάντι*) αναγγέλλεται το τέλος του γάμου. Κάθε βήμα συμβολίζει την σταθερή προσκόλληση στις επτά βασικές αρχές του έγγαμου βίου. Ο γαμπρός απαγγέλλει την παρακάτω Βεδική μάντρα :

*Μαζί θέλουμε :*

*Να μοιραστούμε τις ευθύνες της οικογένειας.*

*Να γεμίσουμε τις καρδιές μας με δύναμη και θάρρος.*

*Να αυξήσουμε και να μοιραστούμε τα υλικά μας αγαθά.*

*Να γεμίσουμε τις καρδιές μας με αγάπη, ειρήνη, ευτυχία και πνευματικές αξίες.*

*Να ευλογηθούμε με αξιαγάπητα παιδιά.*

*Να πετύχουμε τον έλεγχο του εαυτού μας και να έχουμε μακροβιότητα.*

*Να είμαστε πολύ καλοί φίλοι και αιώνιοι σύντροφοι.*

Αφού έχουν κάνει αυτά τα επτά βήματα, ο γαμπρός και η νύφη, θεωρούνται θρησκευτικά και επίσημα σύζυγοι.

#### Πουρούσα Σούκτα Χομάμ

Ο ιερέας ψάλλει ύμνους στον Πουρούσα (τον Δημιουργό) που δοξάζουν τον Θεό καθώς το ζευγάρι ρίχνει μέσα στη φωτιά προσφορές από ρύζι και γκι. Αυτή η πρώτη θρησκευτική πράξη είναι η πρώτη πράξη του ντάρμα που εκτελείται και από τους δυο ως συζύγους :

*"Εσύ που έκανες μαζί μου τα επτά βήματα γίνε συντροφός μου, χάρις στο οποίο θα αποκτήσω τη φιλία σου.*

*Θα μείνουμε μαζί, θα μοιραστούμε την αγάπη, την ίδια τροφή, τις δυνάμεις, τα ίδια γούστα. Θα είμαστε ένα πνεύμα, θα τηρήσουμε τους ίδιους όρκους μαζί. Θα είμαι ο Σάμα και εσύ η Γη, θα είμαι ο Σουκιλάμ και εσύ αυτή που κρατάς τα ινία, θα ζήσουμε αποκτώντας παιδιά και άλλα πλούτη, Έλα, Εσύ Ω γλυκιά κοπέλα "*

#### Πρανάνα Χομάμ

Ένα κρίσιμο σημείο του γάμου είναι το σέβας που το ζευγάρι πρέπει να αποτείνει στον Άγκνι, τον Θεό της Φωτιάς. Γυρίζουν γύρω απ' τη φωτιά και την τροφοδοτούν με γκι και με κλαδάκια από εννέα είδη δέντρων που αποτελούν ιερό καύσιμο. Ο καπνός που υψώνεται θεωρείται ότι έχει ιατρικές ιδιότητες, θεραπευτικές και εξαγνιστικές για το σώμα του ζεύγους. Ο Άγκνι, η ισχυρότερη δύναμη του σύμπαντος, ο ιερός εξαγνιστής, ο παγκόσμιος ευεργέτης, γίνεται μάρτυρας του γάμου.

#### Περπάτημα πάνω σε μυλόπετρα

Κρατώντας το αριστερό μεγάλο δάκτυλο του ποδιού της νύφης, ο γαμπρός την βοηθά να περπατήσει πάνω σε μια μυλόπετρα που φυλάσσεται στη δεξιά μεριά της φωτιάς. Απαγγέλλει τη μάντρα : *"Ανέβα σ' αυτή τη πέτρα, για να μπορέσει το πνεύμα σου να είναι τόσο σταθερό όσο ο βράχος, απτόητη στις διαμάχες και στις αντιξοότητες της ζωής ! "*

#### Λάγια Χομάμ

Είναι η πρώτη ιερή τελετουργία της Πυράς που τελεί η νύφη ανεξάρτητα. Επειδή ο γαμπρός δεν επιτρέπεται να την τελέσει καθώς δεν είναι ακόμη σύζυγος, η νύφη την τελεί με τη βοήθεια του αδελφού ή ενός εξαδέλφου της. Η κοπέλα παίρνει μια φούχτα από φουσκωμένους κόκκους ρυζιού που τους δίνει στο γαμπρό, ο οποίος με τη σειρά του τους προσφέρει στην ιερή Πυρά. Με την τελετή αυτή εξουσιοδοτεί τον σύζυγο να τελεί τις τελετές προς τον Θεό της Φωτιάς. Η τελετή αυτή φέρει εις πέρας το κυρίως μέρος του γάμου. Τώρα ο γαμπρός δέχεται και υπόσχεται ενώπιον του Θεού της Φωτιάς να εκτελεί τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του ως σύζυγος. Μέσα απ' αυτή την προσφορά τροφής, η νύφη αναζητά μακροβιότητα για το σύζυγό της και πολλαπλασιασμό της οικογένειας. Η συμμετοχή των μελών της οικογένειας της νύφης, δείχνει τη συνέχεια των δεσμών μεταξύ των δυο οικογενειών, ακόμη και μετά το γάμο. Το ζευγάρι γυρίζει τρεις φορές γύρω από την ιερή Πυρά και της προσφέρει κάθε φορά φουσκωμένο ρύζι. Αυτή είναι η πρώτη πράξη του έγγαμου ζεύγους.

#### Ασιρβάντα, οι ευλογίες

*Ακσατάι* ή οι κόκκοι ρυζιού ανακατεμένοι με κούρκουμα και με σαφράν ρίχνονται πάνω στο ζευγάρι από τους πρεσβύτερους και τους καλεσμένους σαν είδος ευλογίας.

#### Γκρίχα Πραβεσάμ

Μεταφέροντας τη φωτιά του *Λάγια Χομάμ*, η νύφη με τον σύζυγό της εγκαταλείπει το σπίτι της και μπαίνει στο σπίτι των πεθερικών της, που απαγγέλλουν Βεδικούς ύμνους :

"Να είσαι η βασίλισσα του σπιτιού του άντρα σου. *Είθε ο άντρας σου να δοξάζει τις αρετές σου. Να συμπεριφέρεσαι με τρόπο που θα κερδίσεις την αγάπη της πεθεράς σου και να είσαι σε καλές σχέσεις με την κουνιάδα σου*".

#### Οι τελετουργίες στο σπίτι του συζύγου

Οι τελετουργίες αυτές τελούνται είτε εμπρός στην ίδια πυρά με αυτήν του γάμου είτε στο σπίτι του συζύγου μετά την 'τελετή εισόδου στο σπίτι' αυτό.

Εορτάζουν το *Τζαγιατί Χομάμ*, την τελετή επιτυχίας για να είναι ευνοϊκοί οι Γκαντάρβα και οι άλλες θεότητες. *Πραβέσα Χομάμ* είναι η τελετή επισημοποίησης της εισόδου της νύφης στο σπίτι του συζύγου. Η ιερή πυρά μεταφέρεται από τη νύφη. *Σέσα Χομάμ* είναι το σβήσιμο της φωτιάς με το υπόλοιπο γκι από το οποίο μερικές σταγόνες στάζονται τέσσερις φορές στο κεφάλι της νύφης.

Με το πέσιμο της νύχτας, ο σύζυγος δείχνει στη γυναίκα του το άστρο *Αρουντάπι* και μαζί διαλογίζονται στο άστρο. Εάν η *Αρουντάπι*, η σύζυγος του σοφού Βασίστα δίνεται ως παράδειγμα ιδανικής συζύγου, η ενσαρκωμένη αγνότης, ο *Ντρούβα* (Δίας) είναι αυτός που φθάνει στην αθανασία μέσω της μοναδικής του αφοσίωσης και καρτερίας, αρετής που πρέπει να καλλιεργείται στη ζωή του συζύγου.

#### Μανγκάλα Αράτι

Για να τελειώσει το σύνολο της όλης τελετουργικής διαδικασίας, οι γυναίκες και των δυο οικογενειών ετοιμάζουν μέσα σ' ένα μεγάλο δίσκο, μείγμα νερού με λεμόνι, κουρκούμα και κόκκινη πούδρα, μετά το ανακατώνουν μπροστά στους νιόπαντρους και ρίχνοντάς το στο έδαφος διώχνουν το κακό μάτι. Αυτό γίνεται πολλές φορές κατά την διάρκεια της τελετής του γάμου μέχρι το τέλος.

## Τι είναι η νύχτα ;

Η νονά του Θεού Κρίσνα, η Γιασόντα, είχε την συνήθεια να του δίνει (να πει) γάλα, σε καθορισμένη ώρα και μέρα. Μια μέρα για να διασκεδάσει ο Σρι Κρίσνα φώναξε τη νονά του σε ασυνήθιστη ώρα και της ζήτησε γάλα. Αυτή του είπε : "Θα το έχεις όταν πέσει η νύχτα". Ο Σρι Κρίσνα τη ρώτησε : "Μητέρα, τι είναι η νύχτα ;" αυτή απάντησε : "Είναι όταν έρχεται το σκοτάδι". Μόλις το είπε αυτό, το παιδί Σρι Κρίσνα έκλεισε τα μάτια και είπε : "Ω μητέρα, το σκοτάδι είναι εδώ, δός' μου το γάλα μου τώρα !".

Με τον ίδιο τρόπο, παρ' όλο που υπάρχουν και στο πνεύμα και στα μάτια σας εκατοντάδες άνθρωποι γύρω σας, δεν υπάρχουν για σας απλά και μόνο γιατί είσαστε αφηρημένοι !

Αυτό αποδεικνύει μόνο ότι στην πραγματικότητα όλα τα κοσμικά δαιμόνια εξαρτώνται από το πνεύμα ! Αυτό που βλέπετε και ο ήχος που ακούτε και ούτω καθ' εξής δεν σημαίνουν τίποτα για σας παρά μόνο μέσω του πνεύματός σας και αυτού που σας λέει.

## Γιόγκα και Αγιουρβέδα

*Εντυπώσεις από το Σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ,*

*12 - 13 Φεβρουαρίου 2005, Ντίσελντορφ*

*Αντρέα Καμπούτ*

"Η βαθιά του γνώση, η πνευματική του αφοσίωση και το χιούμορ του, κάνουν κάθε συνάντηση με τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ μια μοναδική εμπειρία." Μ' αυτά τα λόγια η Μπριγκίτε Βόλενχάουπτ παρουσίασε στη σχολή της Γιόγκα στο Ντίσελντορφ, το σεμινάριο "Γιόγκα και Αγιουρβέδα" με τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ. Οι 18 συμμετέχοντες σ' αυτό το Σαββατοκύριακο βρήκαν στη Σχολή τους τον κατάλληλο χώρο για να μάθουν αυτή τη "σύνοψη των μυστικών της Γιόγκα και της Αγιουρβέδα".

Όντας δασκάλα της Γιόγκα τα τελευταία έξι χρόνια είχα την τύχη να ανακαλύψω την Αγιουρβέδα, να

πειραματισθώ με την πρακτική και να της δώσω όλη την προσοχή που της αξίζει. Και για να επιστρέψουμε στο γεγονός, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ κατάφερε με την αίσθηση του χιούμορ του να δημιουργήσει ένα σεμινάριο ενδιαφέρον, εμπνευσμένο, ζωντανό και ελκυστικό.

Ποια είναι η σημασία της Αγιουρβέδα στην άσκηση της Γιόγκα ; Αυτή η ερώτηση ήταν ο οδηγός όλου του σεμιναρίου. Εν πρώτοις, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, όρισε την Αγιουρβέδα σαν θεραπεία που επιτρέπει την διατήρηση και την αποκατάσταση της σωματικής υγείας. Κατά δεύτερον, το έργο της Γιόγκα είναι να ηρεμήσει το νου και εν τέλει να τον καθαρίσει. Κατά τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ανακαλύψει τον εαυτό του και να τον κατανοήσει. Εν τούτοις η πνευματική πλευρά της Αγιουρβέδα ουδέποτε τέθηκε σε αμφιβολία. Έγινε λοιπόν σαφές ότι οι δυο αυτές θεραπείες επεμβαίνουν με την ίδια σπουδαιότητα ακόμα κι αν υπάρχουν προβλήματα που δεν μπορούν να επιλυθούν μόνο από τη μια ή από την άλλη.

Κατά την Αγιουρβέδα, μια υγιεινή διατροφή σαν πρώτη αναγκαιότητα για καλή πέψη, έχει ιδιαίτερη σημασία. Η πέψη της τροφής που αποτελεί μια ουσιαστική πλευρά της σωματικής υγείας διαιρείται σε τρεις φάσεις:

- α) την απορρόφηση,
- β) την αφομοίωση,
- γ) την απέκκριση.

Μετά απ' αυτά τα προκαταρκτικά, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, απέφυγε να δώσει συμβουλές για την διατροφή. Αντ' αυτού κατέδειξε τη σημασία της άσκησης των ειδικών Άσανα για το πεπτικό σύστημα. Μετά απ' αυτές τις θεωρητικές εξηγήσεις, μπορέσαμε να πειραματιστούμε με την άσκηση, κάτι που θα πρέπει να μάθουμε. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ πέτυχε να εξισορροπήσει θεωρία και πράξη. Μας δίδαξε με πειστικό τρόπο την πρόοδο καθαριού του πνεύματος μέσω του καθαρισμού του σώματος. Αυτή η ευρεία έννοια της υγείας παίζει ουσιαστικό ρόλο και στη Γιόγκα και στην Αγιουρβέδα.

Εν τούτοις, πώς μπορούμε να καθαρίσουμε τα αισθητήρια όργανα και πώς μπορούμε να εναρμονίσουμε τα όργανα αντίληψης, δηλαδή τις εντυπώσεις που τροφοδοτούν το νοητικό μας κάθε μέρα ;

Η απάντηση βρίσκεται στην άσκηση των Άσανα και της Πραναγιάμα, εφαρμόζοντας τα διάφορα σημεία συγκέντρωσης. Αν συγκεντρώσουμε ηθελημένα τη σκέψη μας σε ένα σημείο η δραστηριότητα των αισθητηρίων μειώνεται. Συγχρόνως, ο νους ηρεμεί και εγκαθίσταται η διαδικασία του καθαρισμού. Και εδώ δεν έμεινε καθόλου σκέτη θεωρία αλλά ασκηθήκαμε με έξυπνο τρόπο σε κάθε σημείο συγκέντρωσης.

Μ' αυτόν τον τρόπο έγινε κατανοητό ότι η Γιόγκα και η Αγιουρβέδα επιδρούσαν στην ψυχική μας υγεία. Η Αγιουρβέδα τονίζει το γεγονός ότι η ψυχική αιτία της ασθένειας αναπτύσσεται από τη σύγκρουση που προβάλλει από τη διαφορά μεταξύ της εσωτερικής μας πεποίθησης και αυτού που αντιπροσωπεύουμε για το περιβάλλον μας. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ περιέγραψε αυτό σαν ανεπανάρθωτο σφάλμα ενάντια στον εαυτό μας. Δεν παρέλειψε βέβαια να επισημάνει ότι μια κάποια υποκρισία αποτελεί μέρος της ζωής μας. Μόνο όταν οι διαφορές υπερισχύσουν ο άνθρωπος χάνει την ισορροπία του και δημιουργεί έτσι το κατάλληλο έδαφος για τη γέννηση των ασθενειών.

Η Αγιουρβέδα προτείνει την τακτική εξάσκηση της Νάντι Σοντανά σαν απάντηση στην αναζήτηση του εσωτερικού εαυτού και σαν λύση για να γίνουμε πιο ειλικρινείς.

Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ τελείωσε το σεμινάριο με ένα κλείσιμο του ματιού : ευχαριστώντας μας για την προσοχή μας και για τη δίψα μας για μάθηση κατά τη διάρκεια αυτών των δυο ημερών. Τόνισε ότι η "υποκρισία που είναι μέρος της ζωής μα" δεν είχε σχέση μ' αυτά.

## Αλληλεγγύη για το Τσουνάμι

Ευχαριστώ για τη συνεισφορά σας. Οι ψαράδες του χωριού Kovalam (κοντά στο Μαντράς) μπόρεσαν να αποκτήσουν δίχτυα ψαρέματος (ένα δίχτυ = 10 000 Rs), βάρκες καταμαράν (μία βάρκα = 10 000 Rs) και να επιδιορθώσουν τα σπίτια τους (πόρτες και παράθυρα = 10 000 Rs). Έχουμε διανείμει γάλα κι έχουμε παράσχει ιατρική βοήθεια στα παιδιά.

Το ποσό που στάλθηκε το Μάιο του 2005 ήταν : 110 000 Rs δηλ. 2 000 €. Οι ανάγκες σ' αυτό το χωριό και

στα χωριά τριγύρω είναι : για ορισμένα δίχτυα ψαρέματος, περισσότερες βάρκες με μηχανή, επισκευή όλων των σπιτιών.

Μάιος 2005 : Δύο αποστολές των 220 000 Rs δηλ. 4 000 €.

Ιούλιος 2005 : Τρεις αποστολές των 130 000 Rs. Διανομή των δικτύων ψαρέματος, των πλοιαρίων, των σχολικών βιβλίων κ.ά. ...

Οι φωτογραφίες σύντομα θα είναι δημοσιευμένες στον δικτυακό τόπο : [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net).

---

## Η δομή ενός μαθήματος Γιόγκα

*Κορνέλια Χάιντε*

Όταν εξασκούμεθα στη Γιόγκα, θα φτάσουμε ασφαλώς στο σημείο όπου πρέπει να καταλάβουμε ότι σε κάθε μάθημα γιόγκα υπάρχει μια συγκεκριμένη δομή, η οποία πρέπει να γίνει σεβαστή. Τούτο συμβαίνει όταν αργούμε στο μάθημα ή όταν πρέπει να φύγουμε νωρίς εξ' αιτίας κάποιου ραντεβού. Νομίζουμε ότι είναι δυνατόν να "πεταχτούμε" στο μάθημα ανεξάρτητα από το σε ποια άσκηση βρίσκονται οι άλλοι ή να σταματήσουμε απότομα, να τα μαζέψουμε και να φύγουμε.

Αφού ο σκοπός της γιόγκα είναι κάτι πολύ περισσότερο από την εκμάθηση διαφόρων τεχνικών και την εξάσκησή της σε κάποια σειρά, χρειαζόμαστε μια ενδοσκόπηση σχετικά με το σκοπό, το γιατί και το πώς ορισμένων στοιχείων του μαθήματος.

Η ακόλουθη αναλογία μπορεί να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε μια βασική κατανόηση.

"Φανταστείτε ότι διαβάζετε μια συνταγή που σας εμπνέει να την δοκιμάσετε μόνοι σας. Αφού είναι καινούργια, πρέπει να ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες γιατί αλλιώς δεν θα έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Στην κουζίνα σας έχετε όλα τα εργαλεία που χρειάζονται. Όμως τα υλικά είναι πολύ εξωτικά και ο τρόπος προετοιμασίας είναι άγνωστος σε σας. Έτσι θα χρησιμοποιήσετε τα ίδια ακριβώς εργαλεία. Δεν θα χρησιμοποιήσετε χύτρα ταχύτητος όταν χρειάζεται τηγάνι και θα επιμείνετε στα υλικά, τη δοσολογία, το χρόνο ψησίματος και τον τρόπο μαγειρέματος κατά γράμμα. Ούτε θα σας περάσει απ' το νου να βάλετε περισσότερα υλικά ή να αντικαταστήσετε μερικά με άλλα γιατί ούτε ξέρετε την επίδρασή τους ούτε πώς συνδυάζονται μεταξύ τους. Θα κάνετε τα πάντα για να επιτύχετε την ίδια ακριβώς γεύση".

Η δομή του μαθήματος μπορεί να συγκριθεί με το παραπάνω παράδειγμα. Μερικοί σοφοί γέροι έχουν γράψει αυτή τη συνταγή και περιγράφουν τα αποτελέσματα μιας μεθοδικής πρακτικής εξάσκησης. Εν τούτοις, όπως κανείς δεν μπορεί να περιγράψει τη γεύση κάποιου πράγματος, το ίδιο δεν μπορεί να περιγράψει ποτέ και με ακριβείς όρους τις επιδράσεις της γιόγκα. Ίσως οι λέξεις να χρειάζονται μόνο για να σε κάνουν να δοκιμάσεις μόνος σου. Με τον ίδιο τρόπο καθένας πρέπει να δοκιμάσει μόνος του για να αποκτήσει το ίδιο ακριβώς αποτέλεσμα. Όλοι διαθέτουν ασφαλώς τα απαραίτητα εργαλεία –το πνεύμα, το σώμα και τα αισθητήρια όργανα. Όμως ότι και να κάνουμε όταν ασκούμαστε στη γιόγκα, ο τρόπος που χρησιμοποιούμε τα εργαλεία δεν αντιστοιχεί με τις συνηθισμένες μας δραστηριότητες. Έτσι και σε μια συνταγή μαγειρικής, ορισμένα υλικά είναι εξωτικά και ο τρόπος χρησιμοποίησης των σκευών είναι ανορθόδοξος. Δεν θα αυξήσετε κάποιο υλικό απλά και μόνο επειδή σας αρέσει. Αν αυξήσετε την ποσότητα θα χαλάσετε ασφαλώς την ισορροπία του πιάτου.

Με τον καιρό αντιλαμβάνεστε ότι ορισμένα υλικά είναι απαραίτητα σ' αυτή τη συνταγή, ενώ άλλα μπορούν να παραλειφθούν ή να αντικατασταθούν. Μόνο με την εξάσκηση θα γίνετε αρχιμάγειρος και θα ξέρετε ποια υλικά μπορούν να αντικατασταθούν και με τι.

Έτσι η λέξη δομή σημαίνει ότι υπάρχει μια σειρά, μια χρονολογική ακολουθία που πρέπει να σεβαστούμε για να φτάσουμε στο σκοπό μας. Κάθε στοιχείο έχει τη σημασία του. Ορισμένα είναι πιο σημαντικά για να φτάσεις στο σκοπό. Στη δομή ενός μαθήματος αυτό το στοιχείο είναι η αναπνοή (πραναιγιάμα), που διαφοροποιείται με τρόπο που βοηθά να φτάσουμε στο σκοπό. Όλο το υπόλοιπο του μαθήματος εξαρτάται από το χρόνο που χρειαζόμαστε γι αυτή την τεχνική της ειδικής αναπνοής. Άλλα στοιχεία είναι λιγότερο σημαντικά, όμως συνεισφέρουν στη δημιουργία κατάλληλης βάσης για την ανάπτυξη του επιθυμητού αντικειμενικού σκοπού. Τα στοιχεία αυτά είναι το σώμα και ο νους. Είναι σαν τα εργαλεία της κουζίνας. Για να σιγουρευτούμε ότι δεν θα παρεκκλίνουμε απ' το σκοπό, πρέπει να καθαρίσουμε τα εργαλεία αυτά. Όλος ο κόσμος ξέρει από πείρα τι θα συμβεί εάν δοκιμάσουμε να χτυπήσουμε τα ασπράδια με ένα χτυπητήρι όπου είναι κολλημένος ο κρόκος του αυγού. Στη γιόγκα υπάρχουν διάφορες θέσεις (άσανες) και η

συγκέντρωση που βοηθούν στον καθαρισμό. Καθόσον δεν αφήνουμε από μπροστά μας τον επιδιωκόμενο σκοπό, ορισμένα προϊόντα διατροφής είναι πιο αποτελεσματικά από άλλα. Αν τα συγκρίνουμε με "απλές" θέσεις, επενεργούν σ' ένα άλλο επίπεδο και με άλλη ταχύτητα (μούντρα και συγκέντρωση). Για το λόγο αυτόν τα χρησιμοποιούμε προς το τέλος μάλλον του μαθήματος, πλησιέστερα στο σκοπό.

Η μεταφορά αυτή εξηγεί επίσης για κάθε πρاناγιάμα, μούντρα, άσανα ή συγκέντρωση την αναγκαιότητα να ακολουθηθεί όσο γίνεται η ενδεικνυόμενη τεχνική, δηλαδή να γίνεται σεβαστή η αρχή της τεχνικής. Αυτό θα σας βοηθήσει να είσαστε πιο προσεκτικοί κατά τη διάρκεια της επίδειξης μιας τεχνικής και να παρατηρείτε επίσης τις λεπτομέρειες στις οποίες αρχικά δεν είχατε δώσει καμιά σημασία. Θα αναγνωρίσετε την αναγκαιότητα να κάνετε μια πρاناγιάμα στην αρχή και μια άλλη στο τέλος του μαθήματος. Ένα σωματικό εμπόδιο που εμποδίζει την άσκηση ορισμένων άσανα μοιάζει με την ασυμβατότητα ενός αλλιώτικου υλικού. Αν το γνωρίζετε από μόνοι σας, θα το απορρίψετε ή θα το αντικαταστήσετε –σύμφωνα με τις δοθείσες οδηγίες.

Έτσι, αν αργήσετε, θα ξέρετε ότι η άσκηση της πρاناγιάμα ή αυτής που μπορεί να την αντικαταστήσει, είναι υποχρεωτική. Αν πρέπει να εγκαταλείψετε το μάθημα πριν από το τέλος, θα ειδοποιήσετε από πριν το δάσκαλο ώστε αυτός να βρει το κατάλληλο τέλος για το μάθημα.

Μόνο όταν έχουμε αποκτήσει κατάλληλη κατανόηση του τελικού σκοπού και ίσως έχουμε αμυδρή ιδέα αυτού και όταν έχουμε κατακτήσει τις διάφορες άσανες, τότε μόνο είμαστε ελεύθεροι να δημιουργήσουμε καινούργια μαθήματα ανάλογα με τις ιδιαίτερές μας ανάγκες (π.χ. κυριαρχία συναισθημάτων) χωρίς όμως να χάσουμε από τα μάτια μας τον τελικό σκοπό. Μέχρι τότε ας προσπαθούμε μέρα και νύχτα να πραγματοποιούμε ό,τι μάθαμε από τους σοφούς.

## **Τα δυο σημεία συγκέντρωσης, Χρούνταγια και Ναμπί** *Isabelle de Montmollin*

"Δεν ανήκουμε σ' αυτό τον κόσμο" ή καλύτερα "Το εγώ είναι ένας άλλος" : η Δύση, αυτό, το αντιλαμβάνεται σκιωδώς από την εποχή του Ρεμπώ. Η Γιόγκα, με την ετυμολογική της έννοια της "ένωσης" μέθοδος που μας επιτρέπει να πλησιάσουμε τις πηγές μας –αυτό το κρυμμένο ον μέσα μας που θα ήταν πιο αληθινό\_ και το οποίο, όντας πιο αληθινό, θα έβλεπε πράγματα και όντα κάτω από το πραγματικό τους φως. *Διασκορπισμένοι*, από την ατέλειωτη σειρά των σκέψεων που διασχίζουν το νου μας και από το γεγονός των αλληπάλληλων σεισμικών συναισθηματικών δονήσεων, χάνουμε το Παρόν, αγνοώντας ότι είμαστε εδώ, απόλυτα, εδώ και τώρα. Δεν βλέπουμε με το πραγματικό μας βλέμμα. Η ψυχή μας δεν είναι παρούσα "ολοκληρωτικά". Ή είναι ακριβώς αυτή η απουσία σε κάθε τι ουσιαστικό, κάτι από μόνο του εκτός –που συντηρεί τη δυστυχία μας, την απώλεια ουσίας, την αγωνία μας. Εξ' ου η σημασία των "σημείων συγκέντρωσης". Βρίσκονται σε διάφορα μέρη του σώματος, όμως ενίοτε κι έξω απ' αυτό –για παράδειγμα το "σημείο του ορίζοντα"- και ενεργούν σαν συσσωρευτές ενέργειας και καταλύουν τις διασκορπισμένες μας ορμές -τάσεις : συγκεντρώνοντας το βλέμμα σε μια δοθείσα κατεύθυνση, αλλά *χωρίς εικόνα*. Η *εσωτερικότητα* είναι μέσα σ' αυτή τη συγκέντρωση –οδός δύναμης και χαράς- καθώς και μιας "εξωτερικότητας" που την ξαναβρίσκουμε.

Παρ' όλο που αυτά τα σημεία συγκέντρωσης βρίσκονται στην τάδε ή την δείνα ζώνη του σώματος (την καρδιά, για τη Χρούνταγια, τον αφαλό για το Ναμπί), η προσέγγιση του "τόπου" πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σαν ένδειξη, μέχρις ότου το υποκείμενο να βρει μόνο του το σημείο : πνευματικά. Πρόκειται εδώ για μια λεπτεπίλεπτη και ποιοτική πορεία, επιδεκτική μεγαλύτερης εμβάθυνσης με το πέρασμα του χρόνου.

### **NAMPI**

Αυτό το σημείο βρίσκεται ομοίως στο κέντρο, αλλά αυτό το κέντρο δεν είναι τόσο πνευματικό όσο *συναισθηματικό*. Υπάρχει εδώ λιγότερο φως ή ακτινοβολία από το επόμενο σημείο συγκέντρωσης, παρ' όλο που εδώ έχουμε μια ουσιαστική *πηγή*. Αλλιώς καμιά αναζήτηση δεν οδηγεί σε κάτι καλό αν το υποκείμενο παραλείπει αυτές τις πηγές. Το Ναμπί είναι ένα σημείο συγκέντρωσης της κυκλοφορίας των δυνάμεων, στο σταυροδρόμι της ημέρας με τη νύχτα. Το αισθανόμαστε ικανό να δραστηριοποιήσει τις ζώνες που είναι κρυμμένες από μας τους ίδιους, πολλές δυνάμεις που μοιάζουν με *αλχημεία*. Είναι ένα σύνορο, όπου οι δυνάμεις, ισχυρές αν και αναρχικές είναι επιδεκτικές να συγκεντρωθούν, να εστιαστούν, κατόπιν να

οδηγήσουν σε μια κίνηση μεταμόρφωσης. Εδώ οι ενέργειες κοιμούνται (ή ξυπνούν απότομα) πράγμα που μας κάνει να μάθουμε να *εργαζόμαστε*. Ότι κι αν είναι, το Ναμπτί, σαν σημείο συγκέντρωσης είναι πηγή ηρεμίας και δύναμης.

Συνοψίζοντας, το Ναμπτί δεν αντιστοιχεί με τη Σελήνη και το είδος δύναμης αόριστης ανησυχίας που αισθανόμαστε μ' αυτή (ή με τα "ύδατα" ορισμένων διηγήσεων) –αλλά παραδόξως είναι μέρος της ύπαρξης το οποίο, εξημερωμένο, είναι επιδεκτικό στο να μας κάνει να βρούμε τις ζωντανές ήρεμες καθαρές δυνάμεις.

#### ΧΡΟΥΝΤΑΓΙΑ

Σημείο που το αισθανόμαστε να βρίσκεται στο *κέντρο* των κύκλων του όντος –απ' όπου μας δίνει την εντύπωση ισορροπίας και σύγκλησης δυνάμεων. Αν τα αυθεντικά ταξίδια βρίσκονται προς αναζήτηση του "σωστού τόπου", θα μπορούσαμε αναλογικά να συγκρίνουμε αυτό το κέντρο με το "σωστό τόπο" γιατί εκεί, αισθανόμαστε, ότι "φτάσαμε" (παρ' όλο που χρειάζεται πάλι "ξεκίνημα" –αλλά ασφαλώς τίθεται το ερώτημα μιας ενσωμάτωσης της Χρούνταγια στη καθημερινότητα, που είναι σαν *μουσική και ρυθμός*).

Αυτό το σημείο μας κάνει να σκεφτόμαστε τον *ήλιο*, γιατί εδώ αισθανόμαστε μια έντονη δυνατότητα *ακτινοβολίας*. Δραστηριοποιεί ένα δυναμικό *συμμετοχής*, που οδηγεί στο να αντιλαμβανόμαστε το θείο σ' όλα τα πράγματα. Παρενεθικά, μια παρατήρηση που αγγίζει και τη φιλοσοφία. Αν το "εγώ" περιορισμένο όπως και το "δικό μου" κλεισμένο σ' ένα ψυχικό, αντιληπτό και συναισθηματικό κοχύλι, πρέπει να οδηγηθεί στην υπέρβαση, οι ακτινοβόλες επιδράσεις της Χρούνταγια οδηγούν κάθε πλάσμα στο έσχατο, που δεν είναι το εγώ, αλλά το *αληθινό του πρόσωπο* – η καθαυτή του ταυτότητα (*ipséité*). Σ' αυτό υπάρχει κάτι το *ιερό*. Μ' άλλα λόγια, αν η Χρούνταγια μας κάνει να σκεφτόμαστε το "πανταχού παρόν κέντρο που η περιφέρειά του δεν βρίσκεται πουθενά" πράγμα για το οποίο μιλούν οι μυστικιστές, δεν οδηγεί εντούτοις σε κάποιο αδιαφοροποιημένο θείο αλλά αντίθετα σε μια αντίληψη πιο οξεία της *μοναδικότητας* κάθε πλάσματος (που θα μπορούσε να είναι το "χορταράκι"). Σε αντίθεση το καθημερινό βλέμμα οδηγεί στο να μας κάνει αδιάφορους και στη "γενίκευση".

Εν περιλήψει, η Χρούνταγια είναι το σημείο όπου καθένας μοιάζει επιδεκτικός στο να ξαναανακαλύψει το δρόμο της ουσιαστικής του χαράς από το γεγονός ότι όταν αποκαθίσταται το φως, το υποκείμενο μαθαίνει επίσης να βλέπει κι αυτό το φως που λάμπει γύρω του, να το τροφοδοτεί μέσω αληθινών ανταλλαγών και *αισθήσεων*. Η χαρά είναι συνδεδεμένη με τη δημιουργική δράση που ελευθερώνει τη Χρούνταγια.

## Αναλογίες μεταξύ των μη πραγματικών αυτού του κόσμου

Δεν μπορούμε να πιάσουμε τα άστρα.

Τα αντικείμενα που τα κοιτάζουμε με λάθος βλέμμα δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Οι λάμπες φέγγουν μόνο όσο έχουν λάδι.

Ένα είδωλο είναι μια μαγική ψευδαίσθηση, δεν είναι αυτό που φαίνεται.

Οι φυσαλίδες έχουν σύντομη ζωή και δεν περιέχουν κανένα πραγματικό υλικό.

Τα όνειρα δεν είναι αληθινά παρ' όλο που μοιάζουν να είναι όταν ονειρευόμαστε.

Η αστραπή διαρκεί λίγο και εξαφανίζεται πολύ γρήγορα.

Τα σύννεφα αλλάζουν συνεχώς σχήμα.

## Ραμαγιάννα Ωδή VI, Κεφ. VI

Υπάρχουν τριών ειδών άνθρωποι στη γη: οι εξαιρετικοί, οι κακοί και οι μέτριοι. Θα σας πω τα προσόντα και τα μειονεκτήματα του καθενός. Ο άνθρωπος που συνεργάζεται κατά τη λήψη αποφάσεων με τους κατάλληλους συμβούλους, είτε αυτοί είναι φίλοι ή γονείς που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα ή με ανώτερους ανθρώπους και ο οποίος αφού λάβει την απόφασή του σύμφωνα μ' αυτούς, ρίχνεται στη προσπάθεια με τον τρόπο που θέλει το πεπρωμένο, ο άνθρωπος αυτός ονομάζεται ανώτερος. Όποιος εξετάζει μόνος του ένα σχέδιο, μόνος του επεξεργάζεται την καλή βάση της προσπάθειάς του και δρα μόνος του, είναι άνθρωπος μέτριος. Τελικά, αυτός που δεν ζυγίζει τα υπέρ και τα κατά και παραμελεί τη στήριξη

της θεότητας για να λάβει μίαν απόφαση, σχετικά με την υπόθεση και μετά την αφήνει να την πάρει το ποτάμι είναι ο τελευταίος των ανθρώπων. Όπως μεταξύ των ανθρώπων υπάρχουν πάντοτε οι εξαιρετικοί, οι κακοί και οι μέτριοι, όμοια και στις συσκέψεις βρίσκει κανείς τις ίδιες διακρίσεις : Εάν οι σύμβουλοι καταλήγουν σε ευτυχή ομοψυχία σχετικά με ένα θέμα υπό συζήτηση που διασαφηνίζεται από τις Συνθήκες, θα έλεγε κανείς, ότι η ληφθείσα απόφαση είναι εξαιρετική. Αντίθετα, όταν λόγω των πολυαριθμων απόψεων ξημερώνει μέχρι να καταλήξουν σε κοινή συμφωνία, θα χαρακτηρίζονταν αυτή η απόφαση μέτρια. Όταν, πολύ περισσότερο, καθένας εμμένει στη γνώμη του ενάντια σ' αυτή των άλλων και δεν καταλήγουν σε ευτυχή ομοψυχία, η σύσκεψη χαρακτηρίζεται ως κακή.

## Συζήτηση με θέμα τη Ραμαγιάνα

Δόθηκε από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ ως δώρο επετείου στη σύζυγό του Κλαίρ, ανοιχτή σε όλους

*Πασκάλ Γκαγιάρ*

Κάθε συζήτηση σχετικά με τη Ραμαγιάνα έχει ένα ιδιαίτερο περιεχόμενο και δεν μπορεί να γίνεται όπως με άλλα βιβλία, όσο ιερά και αν είναι.

Εάν γίνεται με τέτοια αυστηρότητα, δηλαδή ακολουθώντας μια μυσταγωγία ή ακολουθώντας τους κανόνες της η ανάγνωση της Ραμαγιάνα αποδίδει καρπούς που αποκαλύπτουν την κρυμμένη της δύναμη.

Η Ραμαγιάνα είναι ένα τεράστιο έργο που απαρτίζεται από 25.000 περίπου στίχους. Κάθε στίχος περιλαμβάνει δυο γραμμές, καμιά φορά τέσσερις και συμφωνεί με μια από τις 7 μουσικές νότες. Δεν πρόκειται για πρόζα αλλά για ένα ποιητικό έργο του οποίου η αισθητική δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή παρά στην αρχική του μορφή και άρα να διαβάζεται στα σανσκριτικά. Παρουσιάζει τέλεια ισορροπία στη δομή της, ισορροπία μεταξύ συμφώνων και φωνηέντων μεταξύ μακρών και βραχέων φωνηέντων στα συνθετικά κάθε λέξης, μεταξύ των διαφορετικών χρόνων ανάγνωσης (αργός, μέτριος, γρήγορος), ...

Εάν πάρουμε και ενώσουμε το πρώτο γράμμα κάθε στίχου, θα έχουμε μια μάντρα που επαναλαμβάνεται 1008 φορές : Την ΓΚΑΓΙΑΤΡΙ. Γι' αυτόν τον λόγο το έργο αυτό ονομάζεται και ΓΚΑΓΙΑΤΡΙ Ραμαγιάνα (το πρώτο κεφάλαιο που αποτελεί περίληψη ολόκληρου του έργου και που ορισμένοι κρίνουν επαρκές για ανάγνωση εάν δεν έχουν χρόνο να το διαβάσουν ολόκληρο, περιέχει ήδη 10 επαναλήψεις αυτής της μάντρα).

Όλα τα συναισθήματα και οι συγκινήσεις εκφράζονται στην εποποιία της Ραμαγιάνα (είναι το μόνο έργο που διαθέτει αυτό το χαρακτηριστικό) η οποία κατατάσσεται μεταξύ των αριστουργημάτων διότι σέβεται το σύνολο των απαιτήσεων που ένα αριστούργημα χρειάζεται.

Γενικά τα βιβλία κατατάσσονται ως εξής :

- με τα πρώτα ξεχνάμε τη υπόθεση και τα πρόσωπα, αμέσως μόλις κλείσουμε το βιβλίο,
- ακολουθούν τα έργα που μας ευχαριστούν να τα διαβάζουμε ή να τα ακούμε που όμως δεν πάνε μακρύτερα,
- Τέλος υπάρχουν τα αριστουργήματα που σε κάθε ανάγνωση αλλάζουν τον τρόπο ύπαρξής μας, που μας οδηγούν στο να αναλογιζόμαστε και ακόμα κι αν δεν μπορούμε να αντιληφθούμε πάντοτε την ουσία, μας επηρεάζουν για να αλλάξουμε (προς το καλύτερο).

Η Ραμαγιάνα αποτελεί μέρος αυτών των αριστουργημάτων. Υπό την προϋπόθεση μιας ολοκληρωμένης ανάγνωσης βοηθά τον αναγνώστη να βελτιωθεί (νοητικά, ως προς τον χαρακτήρα... ) χωρίς ποτέ να δίνει κατευθύνσεις. Αντίθετα με την Μπαγκαβάντ Γκίτα όπου ο Κρίσνα παραχωρεί διδασκαλία η Ραμαγιάνα δεν παρέχει καμιά ιδιαίτερη ένδειξη αλλά τα πρόσωπα που παίρνουν μέρος, μας κάνουν να αντιληφθούμε πώς να ζήσουμε. Με την ανάγνωση μαθαίνουμε να αλλάζουμε τον τρόπο ζωής μας και να οδηγηθούμε προς την αφοσίωση χάρις στους συλλογισμούς που με φυσικό τρόπο γεννιούνται και παίρνουν σάρκα και οστά μέσα μας.

Ο Ράμα είναι σύμβολο της Φωτιάς και το όνομά του σημαίνει "αυτός που ελαττώνει τις έννοιες του ανθρώπου για να του δώσει την ειρήνη". Η επανάληψη "Ράμα" αποτελεί από μόνη της μια μάντρα που επιτρέπει να ηρεμήσει ο νους κάθε ανθρώπου και θεωρείται μια από τις σημαντικότερες του Ινδουισμού.

Επομένως η Ραμαγιάνα επιδρά άμεσα στο σώμα, στο νου και στη ψυχή αυτού που την διαβάζει και αυτού

που την ακούει (τούτο απαιτεί μια ολοκληρωμένη ανάγνωση του έργου). Κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης πάνω στη Ραμαγιάνα πρέπει να γίνονται σεβαστές οι αισθητικές και ηθικές αξίες αυτού του έργου. Μια συζήτηση πάνω στη Μπαγκαβάντ Γκίτα ή την Μαχαμπάράτα απαιτεί λιγότερη κατά γράμμα προσήλωση.

Υπάρχουν τρεις τρόποι ανάγνωσης της Ραμαγιάνα :

1) ανάγνωση χωρίς κάποια προετοιμασία, δηλ. χωρίς προηγούμενο και σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Ο καρπός αυτού του τύπου ανάγνωσης θα είναι παρόμοιος με οποιουδήποτε άλλου βιβλίου.

2) τακτική ανάγνωση σε προκαθορισμένη ώρα της ημέρας (πρωί ή βράδυ).

Αυτή που γίνεται το βράδυ επιτρέπει να φέρνεις την ειρήνη στο σπίτι. Η πρωινή οδηγεί το άτομο προς τον λόγο ύπαρξής του σε τέλεια αρμονία (η ανάγνωση το βράδυ συνιστάται για την οικοδέσποινα, η πρωινή για τον πατέρα).

3) ανάγνωση πρωινή με ιδιαίτερο ρυθμό και κυρίως χωρίς διακοπή στην ανάγνωση ενός επεισοδίου (εκτός αν υπάρχει θάνατος στενού συγγενούς).

Σύμφωνα με τον προηγούμενο τύπο ανάγνωσης, κάθε σημαντικό συμβάν στη ζωή του Ράμα (γέννηση, γάμος, συγχώρηση του Βιμπισάνα και χρίσμα του Ράμα) αποτελεί λόγο οικογενειακής γιορτής (όπως για βαφτίσια ή για Πρώτη Κοινωνία) και επισημαίνει ότι ο Θεός είναι ζωντανός μέσα μας.

Ο τελευταίος αυτός τρόπος ανάγνωσης περιλαμβάνει :

- τη μύηση σε ορισμένες τελετουργίες όπως την επίκληση του Ράμα μεταξύ των κεφαλαίων ή την δοξολογία του Ράμα μετά από κάθε ανάγνωση,

- την επανάληψη του πρώτου και του τελευταίου στίχου κάθε κεφαλαίου,

- τη μύηση στη τελετή του δίσκου του Βισνού στη μάντρα Σουντάρσανα,

- την εκμάθηση του ρυθμού ανάγνωσης που ποικίλει ανάλογα με τα κεφάλαια.

Σ' αυτή την περίπτωση και μετά τη δεύτερη ειλικρινή και αφοσιωμένη ανάγνωση η Ραμαγιάνα παρουσιάζει μια από τις ιδιαίτερες δυνάμεις που είναι να βρεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, μέσα στην οικογενειακή εστία, τις καταστάσεις που παρουσιάζονται στο κεφάλαιο που διαβάστηκε το πρωί. Η οικογενειακή εστία αντιπροσωπεύει τις διάφορες φάσεις της Ραμαγιάνα : τις συγκρούσεις, την ειρήνη, ... Ανάλογα με τις δυσκολίες που συναντώνται στην οικογένεια, συνιστάται η ανάγνωση ορισμένων κεφαλαίων αντί άλλων. Ενώπιον μιας οικογενειακής διαμάχης το καταλληλότερο κεφάλαιο για να ξεπεραστεί είναι το κεφάλαιο για τον πόλεμο. Πρέπει να σκοτωθεί ο "κακός" και οι μαϊμούδες (οι άγνωστοι) μας βοηθούν να το κάνουμε.

Στο πρώτο ποίημα της Ραμαγιάνα ο Βαλμίκι περιγράφει το θάνατο ενός ζεύγους πουλιών και τη λύπη που του εμπνέει τη στιχουργία. Ο Βαλμίκι ζητά αυτό το έργο να αποβεί το μέσον που θα οδηγήσει στη συμφιλίωση. Κάθε συζήτηση πάνω στη Ραμαγιάνα ξεκινά με επίκληση του Ράμα ακολουθούμενη από προσευχή ώστε όλος ο κόσμος να βρει την ευτυχία. Η συζήτηση αυτή δεν μπορεί να γίνει παρά μόνο από τους ήδη μνημένους.

Η Ραμαγιάνα ψάλλεται με τον ίδιο τρόπο παντού στην Ινδία. Κάθε παράγραφος διαβάζεται με ιδιαίτερο τρόπο, που συνδέεται άμεσα με το υπό ανάγνωση επεισόδιο. Αν ο Ράμα βιάζεται η ανάγνωση είναι γρήγορη. Όταν οι ήρωες ταξιδεύουν στους ουρανούς η ανάγνωση είναι ελαφρά και αργή (αερική). Για το γάμο του Ράμα η ανάγνωση πρέπει να εκφράζει άλλοτε τη λύπη (αποχωρισμός από το παιδί) και άλλοτε τη χαρά (ευτυχία για τον ενήλικο που μπαίνει στο καινούργιο του σπίτι).

Το 7<sup>ο</sup> κεφάλαιο ("μέχρι το τέλος του χρόνου") δεν πρέπει να διαβαστεί γιατί πραγματεύεται την απόσυρση του Ράμα. Πράγματι το κεφάλαιο αυτό απαιτεί ιδιαίτερη προετοιμασία για να συλλάβουμε την εξαφάνιση του Ράμα γαλήνια.

**Μπαγκαβάντ Γκίτα Κεφ. XV**  
**Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ**  
*Πατρίς Ντελφούρ*

Ο Κρίσνα μιλά εδώ στον Αρτζούνα περί Θεού, πώς να τον φτάσεις, τη διαφορά μεταξύ αυτού που είναι φθαρτό ή μη και γιατί αυτός ο στίχος είναι ο πιο κρυφός (βαθύς, δύσκολος, σπάνιος) απ' όλες τις



διδασκαλίες.

Στην Μπαγκαβάντ Γκίτα, η έννοια του ανώτερου Θεού εξηγείται με διαύγεια (αντίθετα με την Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι και την έννοια του Ισβάρα). Το κεφάλαιο 15 στην Μπαγκαβάντ Γκίτα ονομάζεται κυριολεκτικά " Πουρουσοτάμα Γιόγκα ", η γιόγκα του ανώτερου όντος : *Πουρούσα*, Πραγματικότητας, *Ουτάμα*, ανώτερος. Στο κεφάλαιο αυτό, ο Κρίσνα συγκρίνει αυτήν την ανώτερη αρχή με την αρχή του σπόρου του μπάνιαν. Το δέντρο είναι τεράστιο αλλά ξεπηδά από έναν μικρό σπόρο, σε αόρατη κατάσταση, με τα φύλλα, τα κλαδιά, τους σπόρους που θα ακολουθήσουν, τα δέντρα που θα ακολουθήσουν κλπ... Ο ανώτερος Θεός είναι όπως η αόρατη αρχή του *ασβάστα* (μπάνιαν) μέσα στο σπόρο. Το να γνωρίζεις το Θεό είναι σαν να γνωρίζεις τις ενυπάρχουσες αρχές του μπάνιαν και απ' αυτό όλα τα άλλα πράγματα.

Η *ασβάστα* αναπτύσσεται πλάγια κατόπιν ξαναπέφτει στο έδαφος για να κάνει καινούργιες ρίζες. Σχηματίζει έτσι μια τεράστια αίθουσα με πολλά υποστυλώματα. Για να συλλάβει κανείς το μπάνιαν στο σύνολό του είναι απαραίτητη μια από αέρος άποψη. Πράγματι, η *ασβάστα* συγκρίνεται με τη *σαμσάρα*, το δέντρο της ζωής μας με τις επιθυμίες και τις ροπές μας. Σύμφωνα με την εικόνα σύγκρισης μεταξύ *ασβάστα* και *σαμσάρα*, για να μπορέσουμε να συλλάβουμε τη *σαμσάρα* στην ολότητά της πρέπει να τοποθετηθούμε έξω απ' αυτήν. Η Μπαγκαβάντ Γκίτα διευκρινίζει ότι πρέπει να είμαστε πεπεισμένοι για την ύπαρξη του Πουρουσοτάμα, Δημιουργού της *σαμσάρα*, για να τοποθετηθούμε έξω απ' αυτήν. Η σπουδαιότερη διδασκαλία της στην Μπαγκαβάντ Γκίτα περιέχεται σ' αυτό το κεφάλαιο : Η πεποίθηση δεν αποκτάται "εγκαταλείποντας" το δέντρο αλλά είναι η πεποίθηση στον ανώτερο Θεό που φέρει την επαρκή απομάκρυνση.

Παρ' όλη τη γνώση που είναι στη διάθεσή του (τα φύλλα της *ασβάστα* που παρομοιάζονται με τις Βέδες), όσο ο άνθρωπος παραμένει στην άγνοια (μέσα στο μπάνιαν) δεν θα μπορέσει να διακόψει το δεσμό του με τη *σαμσάρα*. Είναι το μόνο χωρίο στη Στην Μπαγκαβάντ Γκίτα όπου δίνεται αυτή η "πονηριά" (η ανάγκη πεποίθησης) και γι' αυτό το κεφάλαιο αυτό τελειώνει εξηγώντας ότι ο Κρίσνα αποκαλύπτει εδώ το μεγαλύτερο των μυστικών.

Στη πορεία προς τη γνώση του Πουρουσοτάμα, για να εγκαταλείψει κανείς την άγνοια και τις ψευδαισθήσεις πρέπει να σεβαστεί ορισμένους κανόνες. Να μη τους περιφρονεί, να μη ντρέπεται να τους ακολουθήσει και να μάχεται ενάντια στη περηφάνεια που δικαιολογεί τις ελλείψεις του. Στο περιβάλλον μας υπάρχουν αυτοί που μας καταλαβαίνουν και μας ακολουθούν και αυτοί που αντίθετα θέλουν να μας αποτρέψουν από τους σκοπούς μας. Και στις δυο αυτές περιπτώσεις υπεισέρχεται η υπερηφάνεια αφού από τη μια πλευρά κολακεύει το εγώ μας και από την άλλη θέτει επί τάπητος το καλό υπόβαθρο των ιδεών μας. Όποια κι αν είναι η περίπτωση

η υπερηφάνεια υποστηρίζει ή αρνείται κάθε βήμα αλλά δεν προκαλεί αντικειμενική ανάλυση. Η υπερηφάνεια εμποδίζει να βλέπει κανείς σωστά. Καμιά φορά για να κρατηθούν τα προσχήματα και να δικαιολογηθεί η θέση που παίρνεις θα χρησιμοποιηθεί η κακή πίστη. Η υπερηφάνεια μπορεί να αντιτίθεται στο θάρρος και στην εντιμότητα να αναγνωρίσεις τα λάθη σου όπως επίσης μπορεί να σε οδηγήσει να αποκηρύξεις τη συμπεριφορά σου και να σε φέρει σε αντίθεση με έναν αξιόλογο συνομιλητή πιο αρμόδιο.

Τα διαπραχθέντα λάθη, οι λανθασμένα εδραιωμένες εντυπώσεις, εμπόδια για να φτάσει κανείς στον Πουρουσοτάμα, καθορίζονται σε ένα παράδοξο που συνδέεται με τη γνώση. Αν, όπως θα δούμε, το πρώτο λάθος είναι η ταυτοποίηση με τους άλλους, το δεύτερο είναι να θέλεις να ελέγξεις τον κόσμο. Ο άνθρωπος γνωρίζει ότι η γνώση είναι απέραντη και εύχεται παρ' όλα ταύτα να αποκτήσει αρκετή γνώση για να κυριαρχήσει στην ύλη που πάντα αλλάζει και ανανεώνεται. Η εν λόγω εκμάθηση δεν έχει σαν σκοπό τη διασταύρωση της γνώσης αλλά τον έλεγχο της λειτουργίας των αντικειμένων. Αυτή κυρίως είναι η λανθασμένη ιδέα που αντιπαρά τίθεται στη πεποίθηση.

Άλλη λανθασμένη έννοια σχετίζεται με το διάστημα. Ανάλογα με το τι θεωρείται κοντινό, η επαφή θα ήταν ή όχι επιθυμητή. Για παράδειγμα, το μωρό είναι έτοιμο να πέσει σε μια άγνωστη αγκαλιά αν τη θεωρεί κοντινή. Με τον ίδιο τρόπο ένα αντικείμενο κρίνεται πριν απ' όλα από το εξωτερικό του που είναι πλησιέστερο παρά από το περιεχόμενό του που είναι βαθύτερο. Με τον ίδιο τρόπο, αν ο Πουρουσοτάμα είναι χωρίς μορφή δεν θα είναι δυνατό να εκτιμηθεί η απόσταση απ' αυτόν και να μετρηθεί το διάστημα που χωρίζει το άτομο από τον Δημιουργό. Ομοίως, αν ο Δημιουργός εμφανίζεται με δυσάρεστη εικόνα, ο διαχωρισμός θα διατηρείται. Μόνο η πεποίθηση μπορεί να ελαττώσει το διάστημα μεταξύ του ανθρώπου και του Πουρουσοτάμα.. « Ελευθερωθείτε απ' αυτή την ιδέα της απόστασης και θα λάμψετε περισσότερο από τον ήλιο (σαν χίλιους ήλιους) ». Αυτό που υπογραμμίζεται εδώ δεν είναι θέμα να ξέρεις που να πας αλλά μάλλον να ξέρεις πώς να πας εκεί : με την πεποίθηση.

Ας θυμηθούμε ότι ο Κρίσνα είναι πιο κοντά στους ανθρώπους από τον Ράμα που είναι γεμάτος αρετές ενώ ο πρώτος είναι πιο φασαριόζος, κλέβει το βούτυρο σαν παιδί, παίζει με τις γυναίκες... Ο Κρίσνα επομένως είναι καταλληλότερος να πείσει τους ανθρώπους να καταφέρουν να εγκαταλείψουν το δέντρο της ζωής για το Θεό.

Σ' αυτή την επαφή του με τον Πουρουσοτάμα ο άνθρωπος δεν φοβάται να πάει να τον συναντήσει αλλά δεν ξέρει πώς να επιστρέψει από εκεί. Όμοια με τον Πουρουσοτάμα η ύπαρξή του δεν θα σταματήσει αλλά θα φωτίζει ο ίδιος ολόκληρο το σύμπαν. Στον στίχο 6 ο Κρίσνα διευκρινίζει : « Ο Πουρουσοτάμα κάνει να λάμπει ο Ήλιος, η Σελήνη και η Γη. Αυτός που θα τον φτάσει θα κάνει κι αυτός τους ήλιους να λάμπουν και δεν θα επιστρέψει πια. »

Η λάμψη του Πουρουσοτάμα φωτίζει όλη τη δημιουργία και τίποτε άλλο δεν έχει αυτή την ικανότητα. Ο ήλιος του δικού μας κόσμου ένας μεταξύ των δώδεκα της δημιουργίας, φωτίζει από μόνος του το ένα δωδέκατο του σύμπαντος. Ο ήλιος, περιορισμένος, φωτίζει μόνο τον περίγυρό του. Η Μπαγκαβάντ Γκίτα μας διδάσκει ότι το καθένα από τα δημιουργημένα πλάσματα είναι ένα θραύσμα του Πουρουσοτάμα, αδιαίρετου και χωρίς όρια. Ο *Βισνού τάτβα* και ένα θραύσμα του ήλιου, άρα της ύλης, που δεν ξεπερνά τον περίγυρό του ο *Τζίβα τάτβα*.

Ο *Βισνού τάτβα* είναι μοναδικός, πανταχού παρών και ικανός να φωτίζει το σύμπαν όπως ο Πουρουσοτάμα. Ο *Τζίβα τάτβα* είναι περιορισμένος γιατί διασχίζοντας την ατμόσφαιρα χάνει τη καθαρότητά του. Υφίσταται τον περιβάλλοντα χώρο και βρίσκεται σε συνεχή μετάλλαξη. Το ηλιακό κομμάτι (*Τζιβάτμα*) που περιβάλλει το συμπαντικό κομμάτι κομίζει την εμπειρία και εμποδίζει την εσωτερική ακτίνα να εκφραστεί. Ο *Τζιβάτμα* δίνει μια μόνη άποψη του σύμπαντος, τη δική του. Σύμφωνα μ' αυτή την εικόνα οι πέντε αισθήσεις είναι σαν ατμοσφαιρικά σωματίδια που μολύνουν και βάζουν την ηλιακή ακτίνα. Πράγματι, τα όργανα πρόσληψης διασκορπίζουν, μεταμφιέζουν την πραγματικότητα και άρα εμποδίζουν να γνωρίσουμε τον Πουρουσοτάμα. Όσο λοιπόν το άτομο δεν εγκαταλείπει τη μεταμφίεσή του (αντίληψη όχι επαρκώς καθαρή) δεν θα γνωρίσει τον Πουρουσοτάμα γιατί ο άτμα (*τζίβα τάτβα*) μάχεται διαρκώς αντίθετα στις 5 αισθήσεις αλλά χωρίς επιτυχία. Ο Άτμα, συνδεδεμένος με τις 5 αισθήσεις, περιδιαβάζει χωρίς σκοπό σαν μυρωδιά που κυκλοφορεί στον αέρα, χωρίς κατεύθυνση στο φύσημα του ανέμου. Όταν ο άτμα πιάνεται στη παγίδα της αντίληψης δεν μπορεί πια να δαμαστεί και βρίσκεται χωρίς στήριγμα.

Υπάρχουν 8 400 000 είδη στη διάθεση της ψυχής μας. Το ανθρώπινο ον είναι μια από τις δυνατές μορφές που μπορεί να ακολουθήσει η ψυχή, παρασυρμένη από τις δυνατότητες αντίληψης. Υπάρχουν άρα γι' αυτήν εκατομμύρια σημεία που να την προσελκύουν. Πρέπει να απενεργοποιήσει τις 5 λειτουργίες αντίληψης για να ανοίξει ο άτμα ένα δρόμο προς τον Πουρουσοτάμα.

Ο Πουρουσοτάμα, απ' έξω, φωτίζει τα πάντα. Ο Άτμα από μέσα φωτίζει ένα μέρος. Ο Άτμα ελευθερωμένος δεν είναι « ενωμένος » με τον Πουρουσοτάμα αλλά « είναι μαζί » με τον Πουρουσοτάμα. Είναι το μόνο κεφάλαιο που εξηγεί αυτή τη διαφορά μεταξύ ψυχής και Πουρουσοτάμα. Αλλού λέγεται ότι η ψυχή είναι ο Πουρουσοτάμα. Ο Πουρουσοτάμα δίνει ζωή στο σύμπαν (Θεοί, πλανήτες, ...) με τη δύναμή του. Δεισιδύει στο ανθρώπινο ον σαν φωτιά, Βαισβάναρα άγκνι (γαστρική φωτιά). Όσο περισσότερο τον τροφοδοτούμε τόσο περισσότερο ευχαριστιέται, όσο λιγότερο τρέφεται τόσο περισσότερο μας τρώει. Ο Πουρουσοτάμα βρίσκεται άλλοτε στη σελήνη (ο Κρίσνα λέει ότι αυτός που εισχωρεί στη σελήνη μπορεί να θρέψει τα φυτά) και άλλοτε ως Βαισβάναρα άγκνι μέσα στον άνθρωπο ώστε ο άνθρωπος να τρέφεται από φυτά (Μπ. Γκ. III-24, ο Μπράμαν τρώει τον Μπράμαν). Ο Πουρουσοτάμα βρίσκεται επίσης στην εισπνοή και την εκπνοή όλων των ειδών.

Ο Πουρουσοτάμα έχει έδρα τη Χρούνταγια. Δίνει λοιπόν τη γνώση και τη μνήμη.

Ο ίδιος επίσης τις αποσύρει όταν δεν είναι εδραιωμένες στη Χρούνταγια. Η γνώση γεννιέται (μπαίνει σε δράση) από τη Χρούνταγια όπως και το Νάμπι είναι ο τόπος γέννησης του συναισθήματος. Η γνώση είναι άλλοτε πραγματική και άλλοτε λανθασμένη ανάλογα με την παρουσία ή την απουσία του Θεού στη Χρούνταγια. Η Χρούνταγια είναι ομοίως ο τόπος της μνήμης (*σμουτί*). Όταν ο Θεός βρίσκεται στη Χρούνταγια, η μνήμη είναι πιστή στη πραγματική γνώση. Όταν ο Θεός είναι στη Χρούνταγια τα αποτελέσματα προκύπτουν από το Θεό, αν όχι από τον ίδιο τον άνθρωπο. Γι' αυτό ο Κρίσνα λέει ότι υπάρχουν δυο κατηγορίες ψυχών, του Πουρούσα στον κόσμο : αυτές που μπορούν να χαθούν αν ο Θεός δεν είναι στη Χρούνταγια και εκείνες που είναι άφθαρτες γιατί είναι πάντα με το Θεό.

## Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα)

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

### Το Σαφράν

**Ποικιλίες :** Του Κασμίρ (θεωρείται το καλύτερο), Μέσης Ανατολής και Ευρωπαϊκό.

**Τόπος & καλλιέργεια :** Ασία, Μέση Ανατολή και Νότια Ευρώπη.

**Χρησιμοποιούμενο μέρος :** Οι Στήμονες

**Αγιουρβεδικές ιδιότητες :** Λάγκου (ελαφρύ, χωνευτικό), Σνιγκντα (λιπαρό, υγραντικό, γλοιώδες, ιξώδες), σούκμα (λεπτεπίλεπτο).

**Δράσεις :** Μειώνει τις δυσλειτουργίες του Βάτα, Πίτα και Κάφα.

**Χρήση εξωτερική :** Σε Αγιουρβεδικά φαρμακευτικά παρασκευάσματα όπως οφθαλμικές σταγόνες, δερματολογική κρέμα, αντιφλεγμονώδεις αλοιφές, ηρεμιστικά των νεύρων, το σαφράν είναι ένα από τα κύρια συστατικά. Η επάλειψη κρέμας σαφρανού στο δέρμα βελτιώνει την όψη του. Για κούραση ή ένταση στα μάτια, πλύνετε τα με μείγμα ροδόνηρου και σαφρανού (2 στήμονες σαφράν βρεγμένα σε 100 ml ροδόνηρο).

**Χρήση εσωτερική :**

Τρόπος χρήσεως : 1) Βουτήξτε τέσσερις στήμονες σαφράν σε 125 ml νερό και αφήστε να μουλιάσει για μια ώρα. Ανακατώστε καλά πριν το πιείτε.

2) Βάλτε έξι στήμονες σαφράν σε 125 ml γάλα, βράστε το για 2-3 λεπτά και αφήστε να κρυώσει.

Ουροποιητικό σύστημα : Για βελτίωση της διούρησης, πιείτε νερό (σκέτο) με σαφράν.

Γυναικολογικό σύστημα : Περιπτώσεις αμηνόρροιας, δυσμηνόρροιας και πόνων τοκετού : Πιείτε 50 ml γάλα αγελαδινό βρασμένο με σαφράν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Νευρικό σύστημα : Περιπτώσεις νευρικής κόπωσης, δυσκολίας στον ύπνο, οξυθυμίας : Πιείτε 50 ml γάλα αγελαδινό βρασμένο με σαφράν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Γηριατρική : Πιείτε 50 ml γάλα αγελαδινό βρασμένο με σαφράν και μια κουταλιά μέλι πριν τον βραδινό ύπνο. Διευκολύνει τον ύπνο και διεγείρει τη λειτουργία της μνήμης. Το σαφράν ξυπνά τις αισθητηριακές δράσεις (χωρίς να διαταράσσει το βραδινό ύπνο).

**Ιδιαιτερότητες :** Παρ' όλο που το σαφράν είναι συμβατό με το γάλα και το νερό, αντίθετα δεν είναι με το αλάτι, το κρέας και το ψάρι. Γι' αυτό το λόγο στη παραδοσιακή ινδική κουζίνα που βασίζεται στην Αγιουρβέδα, το σαφράν δεν χρησιμοποιείται παρά μόνο για γλυκά παρασκευάσματα.

---