

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2003

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 11

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσαρία

Ο διαλογισμός δυναμώνει το νου

Καθένας μας είναι ελεύθερος να είναι θεϊκός ή δαιμονικός, ν γίνει άγγελος ή δαίμονας, να φτάσει στον παράδεισο ή στη κόλαση, να κόψει ένα τριαντάφυλλο ή τα αγκάθια του. Απ' τον καθένα εξαρτάται αν θ' απολαμβάνει τη γαλήνη ή θα αισθάνεται δυστυχής.

Ακριβώς όπως ένας απειροελάχιστος σπόρος έχει τη δυνατότητα να γίνει ένα τεράστιο δέντρο, κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να γίνει θεϊκός. Καθένας μας διαθέτει μέσα του ενέργεια η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σκόπιμα ή να καλλιεργηθεί με τον διαλογισμό.

Στον υλικό κόσμο δεν υπάρχει τίποτε που θα μπορούσε να ικανοποιεί για πάντα την πείνα ή την δίψα. Θα πρέπει κανείς να τρώει ξανά και ξανά. Παρόμοια, το πνεύμα, με τη δίψα του για εμπειρίες, ψάχνει για αντικείμενα, πάντα ανικανοποίητο και στο τέλος γίνεται εύθραυστο και καταρρέει έχοντας γίνει εύκολο θήραμα οποιουδήποτε παρουσιάζεται μέσα στο νοητικό του πεδίο, έχοντας χάσει την ικανότητα διάκρισης.

Σε μια τέτοια κατάσταση, ο διαλογισμός είναι ο μόνος δρόμος που μπορεί να δώσει δύναμη στο πνεύμα γιατί το αντικείμενο του διαλογισμού, όντας πνευματικό νέκταρ, θα βάλει τέλος στη μη ικανοποίηση. Επίσης, όταν το πνεύμα είναι χωρίς ανάπαυση και βρίσκεται συνεχώς σε αναταραχή, πρέπει να πάει κανείς σ' ένα πνευματικό δάσκαλο και να διδαχθεί τον διαλογισμό. Ο διαλογισμός αυξάνει τις δυνατότητές μας και μας μεταμορφώνει έτσι ώστε να γίνουμε θεϊκοί καταστρέφοντας συγχρόνως όλες τις δαιμονικές τάσεις. Η ικανοποίηση που αποκτάται μ' αυτόν τον τρόπο κάνει το πνεύμα γαλήνιο. Ένα πνεύμα γαλήνιο είναι σίγουρα πιο δυνατό από ένα πνεύμα σε σύγχυση.

Να διαλογίζεστε συχνά για να δημιουργήσετε ένα δυνατό πνεύμα.

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

« Κάθε πλάσμα που μια φορά  
κατέφυγε κοντά μου  
λέγοντας : “Σου ανήκω”,  
εξασφαλίζει τη προστασία μου,  
σας ορκίστηκα γι αυτό ! »

Ραμαγιάνα XVIII.33

## Περιεχόμενα :

- Ø **Κύριο άρθρο :** Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα
- Ø Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ
- Ø **Το Τιρουπαβái της Αντάλ (Ποίημα 7) - Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ**
- Ø **Η Ανοχή - Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ**
- Ø **Υπόμνημα παθολογίας : η εκκολπωματώση – Δρ. Νάνσου Καρπεντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ**
- Ø **Βισνού – Σρι Δ. Πάταναϊκ**
- Ø **Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ, όπως τον συνάντησα – Μωρίς Βιέλ**
- Ø **Με τον άνθρωπο ή με τον Θεό - Μουσουλμανικό παραμύθι**
- Ø **Ο ρόλος του πνευματικού Δασκάλου - Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ**
- Ø **Η Μπαγκαβάντ Γκίτα, κεφ. VIII - 11,12 και 13 - Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ**
- Ø **Ινδική συνταγή : pickles aux citrons - Srimathi T. Namagiriammal**

---

## Το Τιρουπαβái της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα

(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 7 :** Δεν ακούτε τα τραγούδια των πουλιών μπαρναντβάτζα (οικογένεια κορυδαλλών) που αντηχούν ολόγυρα, μπερδεμένα με τον ήχο κίσου – κίσου σαν χορωδία με ορχήστρα ; Δεν ακούτε τον γουργουριστό ήχο που κάνει το βούτυρο μέσα στα χτυπητήρια από το πηγαϊνέλα των χεριών των γαλατούδων με τις αρωματισμένες πλεξούδες, καθώς οι χρυσοί σπόροι και τα φλουριά που κρέμονται σαν κολιέ στο λαιμό τους κουδουνίζουνε ; Ω διαβολικέ Αρχηγέ μας ! Κατάλαβε κι έλα σε μας ! Καθώς τραγουδάμε το όνομα του Ναραγιαναμούρτι Κέσβα, είσαι ξυπνητή αλλά μένεις ακόμη ξαπλωμένη στο κρεβάτι, ξέροντας όμως τι πρέπει να κάνεις τώρα. Σήκω, ακτινοβόλα, άνοιξε την πόρτα. Ακούστε κοπέλες και διαλογιστείτε.

Πολλοί απορούν που η Αντάλ μεταχειρίζεται τόσο σκληρή γλώσσα για να περιγράψει τον Κύριό της. Όταν κανείς είναι αφοσιωμένος, όμως, παρ' όλο που σέβεται τον Θεό, μπορεί να του απευθύνεται με σκληρά λόγια, αλλά με αγάπη και στοργή, όπως κάνει κανείς με τους αγαπημένους του.

Είναι έθιμο κατά τον μήνα μαργκάλι (μέσα Δεκεμβρίου με μέσα Ιανουαρίου) να πηγαίνουν από σπίτι σε σπίτι, νωρίς το πρωί, για να καλέσουν τον κόσμο και να περιμένουν να μαζευτούν όλοι για να πάνε στο ποτάμι για το καθαρτήριο λουτρό, ψάλλοντας στο δρόμο ύμνους για το Θεό. Εδώ η Αντάλ περιμένει κάποια

φίλη της και την προτρέπει να ξυπνήσει και να βγει από το λήθαργο. Οι άνθρωποι δεν ξεχνούν το καθήκον τους αλλά παραμελούν την αφοσίωσή τους και συχνά ξεχνούν τους όρκους τους.

Η Αντάλ τους υπενθυμίζει το κάλεσμα από τη χορωδία των πουλιών με τα κουδουνίσματα των κοσμημάτων των γαλατούδων και τον ήχο απ' τα χτυπήματα για να βγει το βούτυρο, το αγαπημένο έδεσμα του Κρίσνα.

**Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :**

Όλοι οι σχολιαστές του Τιρουπαβάι, παρομοιάζουν τα τριάντα ποιήματα της Αντάλ με ένα περιδέραιο από τριάντα μαργαριτάρια. Καθένα απ' τα μαργαριτάρια αυτά είναι αφιερωμένο σ' έναν άγιο του Σρι Βαϊσνάβα. Σε κάθε ποίημα χρησιμοποιεί μερικές από τις λέξεις – κλειδιά που οι άγιοι αυτοί χρησιμοποιούσαν στις δικές τους επικλήσεις προς τον Κύριο.

Οι κορυδαλλοί έχουν πολύ όμορφα μάτια. Μεταφορικά οι κορυδαλλοί είναι οι ίδιοι οι άγιοι που έχουν τα «μάτια της γνώσης».

Καθώς οι γαλατούδες χτυπούν για να βγει το βούτυρο, δεν είναι μόνο όμορφα ντυμένες αλλά ψάλουν και ύμνους. Ο ήχος που κάνουν τα κοσμήματά τους μαζί με τον ήχο απ' τα χτυπητήρια παρομοιάζονται με τη φωνή του Κρίσνα. Τα κοσμήματα των κοριτσιών αποτελούνται κυρίως από χάντρες και φλουριά.

Η Σρι Αντάλ χρησιμοποιεί μια ακόμη όμορφη μεταφορά : Αν οι Βέδες και άλλα παραδοσιακά κείμενα χτυπηθούν με το στείλιάρι της πίστης, θα αποκτήσει κανείς την ευδαιμονία του οράματος του Θεού, με τον ίδιο τρόπο που βγαίνει το βούτυρο με το χτύπημα.

Κεσόβα είναι ένα άλλο όνομα του Κρίσνα. Ονομάζεται Κεσάβα γιατί σκότωσε τον δαίμονα Κέσι. Κέσα σημαίνει επίσης τα αισθητήρια όργανα. Δαμάζοντας, λοιπόν, κανείς τα αισθητήρια όργανα, αποκτά την εμπειρία του Θεού. Ο Κέσι αντιπροσωπεύει επίσης το καλπάζον άλογο του εγωισμού, της αλαζονείας και της κτητικότητας. Η αφοσίωση στο Θεό είναι ο μόνος τρόπος να το δαμάσουμε.

Ναραγιάννα είναι ένα άλλο όνομα του Σρι Κρίσνα ή Βισνού. Ο Ναραγιάννα είναι αυτός που προστατεύει τα άτομα του δημιουργημένου κόσμου. Μούρτι σημαίνει εικόνα. Ναραγιάμαμούρτι είναι η εικόνα του Θεού που χρειαζόμαστε στο διαλογισμό μας. Δεν μπορούμε να διαλογιστούμε στο Θεό χωρίς την υποστήριξη της εικόνας Του. Θα ήταν σαν ένα παιδί να μάθαινε να διαβάζει λέξεις χωρίς την αντίστοιχη εικόνα στο μυαλό του.

Στον παρόντα κόσμο μόνο δυο είναι αυτοί που μπορούν να μας δείξουν το δρόμο και να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε ειρήνη και αρμονία : ένας έξυπνος αρχηγός κράτους κι ένας πνευματικός διδάσκαλος. Κι οι δυο τους γνωρίζουν την αξία της μη - βίας. Ενώ ο αρχηγός του κράτους την χρησιμοποιεί ως όπλο για την διατήρηση της ειρήνης, ο πνευματικός διδάσκαλος την κατευθύνει στη καθημερινή μας ζωή, έτσι ώστε η μη - βία να είναι πάντοτε παρούσα. Επειδή και οι δυο γνωρίζουν ότι η ζωή του ανθρώπου είναι σαν αστραπή που έρχεται και φεύγει πριν ακόμη αντιληφθεί κανείς την αξία της.

Μπορεί να γνωρίζουμε πότε να κόψουμε ένα άνθος ή ένα καρπό ή ένα σπόρο, ποτέ όμως δεν γνωρίζουμε πότε η δική μας ζωή θα κοπεί. Έτσι, ενόσω είμαστε τυχεροί να έχουμε τη σκάλα και τα σκαλοπάτια, δεν πρέπει να περιμένουμε από άλλον να μας σηκώσει. Μη περιμένετε το αύριο για να ανεβείτε τη σκάλα για να φτάσετε στο Θεό, αφού δεν γνωρίζετε πότε θα φύγει η δική σας ζωή.

Χρειαζόμαστε μια σκάλα για ν' ανεβούμε ψηλότερα. Ο Θεός βρίσκεται πάντα σ' ένα μέρος υψηλό. Για να Τον φτάσουμε, επομένως, χρειαζόμαστε τη σκάλα της αφοσίωσης. Η σκάλα αυτή έχει τρία μόνο σκαλοπάτια : τη γνώση, την αφοσίωση και την υποταγή. Τα δυο μπαμπού της σκάλας είναι οι πνευματικοί μας διδάσκαλοι που μας οδηγούν και μας προφυλάσσουν για να μη πέσουμε ενόσω ανεβαίνουμε αυτά τα τρία σκαλοπάτια. Πάντοτε προσέχουν την ευημερία μας, την ευτυχία μας, την επιτυχία μας και μας προφυλάσσουν από ενδεχόμενη πτώση απ' αυτή τη σκάλα. Δεν περιμένουν τίποτε σε ανταπόδοση. Η ευτυχία τους συνίσταται στο γεγονός της επίτευξης του σκοπού μας.

Γι αυτό η Αντάλ μας λέει : Δαμάστε το νου σας με τη γνώση, πειθαρχήστε τη ζωή σας με την αφοσίωση και μέσω της υποταγής, ενώστε τη ψυχή σας με το Θεό.

*« Γέμιζε τη σκέψη σου πάντοτε με Μένα και γίνε λάτρης Μου, πρόσφερε Μου την υποταγή σου, τη λατρεία σου και σίγουρα θα έλθεις σ' Εμένα. Αυτό σου το υπόσχομαι, γιατί είσαι ο φίλος Μου, για πάντα αγαπητός Μου. »*

Μπαγκαβάντ Γκίτα XVIII-65

---

## Η Ανοχή

Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ

Κατά τον Ινδουισμό όλες οι θρησκείες είναι αληθινές, όχι για λόγους στρατηγικής αλλά ως υποχρέωση. Συνεπώς δεν ενθαρρύνει ούτε το μίσος ούτε τη περιφρόνηση και δεν δυσφημεί τις άλλες πίστεις θεωρώντας τις αιρετικές. Επειδή η αγάπη είναι η άγκυρα του Ινδουισμού, ανέχεται την ανεπιείκεια χωρίς να συγχέει την ανοχή αυτή με την αδράνεια ή με την απάθεια. Αποστολή του δεν είναι να προσηλυτίσει τους άλλους στη δική του άποψη, γιατί αυτό που τελικά ενδιαφέρει είναι η συμπεριφορά και όχι η πίστη. Εφ' όσον ενθαρρύνει την προσκόλληση προς την αλήθεια δεν θεωρεί ανήθικα τα λάθη κρίσεως ή την έλλειψη κατανόησης. Ο Ινδουισμός χαρακτηρίζεται από μια εσωτερική αρμονία όχι επί τη βάσει μιας πίστης εντός κανόνων αλλά ως μια συναισθηματική υποχρέωση που τη μοιράζονται οι Ινδουιστές όλου του κόσμου σε μια κοινή αναζήτηση της αιώνιας αλήθειας. Αυτό είναι ένα διακριτό χαρακτηριστικό του Ινδουισμού.

Ο Ινδουισμός δέχεται και μάλιστα προτείνει κάθε άτομο να έχει τον δικό του Θεό – μια έννοια που του είναι μοναδική – δεδομένου ότι έτσι προσφέρει ένα αντικείμενο βαθιάς σκέψης και διαλογισμού σε κάθε έναν

προσαρμοζόμενο σε ό,τι αυτός αγαπά. Όπως το νερό όταν πέφτει απ' τον ουρανό παίρνει διάφορους δρόμους, ποτάμια και ρυάκια, για να φτάσει τέλος στον ωκεανό, έτσι και η λατρεία κάθε θεού και κάθε μορφής, θα φέρει τον πιστό προς τον Παντοδύναμο.

Παρ' όλο που στον Ινδουισμό λατρεύονται διάφοροι θεοί, αυτό δεν αποτελεί ούτε αντίφαση ούτε απαξίωση των άλλων εννοιών του θεού, εφ' όσο εύχεται το κάθε άτομο να αφιερώνει καθημερινά χρόνο για βαθιά σκέψη και διαλογισμό. Για τον λόγο αυτόν συνιστά ένθερμα « ένα προσωπικό θεό ».

Ο σπόρος της ανοχής στον Ινδουισμό συνίσταται στη θετική αποδοχή και στην εκτίμηση όλων των θεών ανεξάρτητα από θεολογικές αιτιολογίες. Εφ' όσο καθένας έχει το δικαίωμα να λατρεύει τον προσωπικό του θεό, δεν μπορεί να υπάρξει ούτε το μίσος ούτε η εχθρότητα που καλύπτουν το δρόμο της μεγαλύτερης αρετής που είναι η ανοχή. Υπό τέτοιες προϋποθέσεις, επομένως, η αφοσίωση αποκλειστικά σ' έναν προσωπικό θεό, ακόμα και με υπερβολικό πάθος, δεν οδηγεί στην ανεπιεικεία, γιατί ο κύριος σκοπός δεν είναι ο Θεός αλλά η αφοσίωση ή η αγάπη.

Ο Ινδουισμός αναγνωρίζει τριών ειδών επιθυμίες : την επιθυμία της γης, την επιθυμία του πλούτου και τη σεξουαλική επιθυμία. Κανείς δεν είναι ελεύθερος απ' τη μια ή την άλλη ή απ' τον συνδυασμό αυτών των επιθυμιών. Για τον λόγο αυτόν ο Ινδουισμός διδάσκει την αρχή της αποστασιοποίησης. Τούτο δεν σημαίνει ότι πρέπει κανείς να εγκαταλείπει αλλά αντίθετα να αναπτύσσει μια συμπεριφορά ικανοποίησης γι αυτό που είναι προορισμένος να λάβει, όποια κι αν είναι η προσμονή του. Με άλλα λόγια, ο Ινδουισμός συμβουλεύει την αποφυγή της ζηλοφθονίας. Όταν κανείς προσδοκά πολλά και αποκτά λιγότερα, είναι ανικανοποίητος, όταν όμως επιθυμεί λιγότερα είναι και λιγότερο ανικανοποίητος.

Εκείνος που πέφτει από ψηλά τραυματίζεται βαρύτερα απ' αυτόν που βρίσκεται χαμηλά. Γι αυτό ο Ινδουισμός συμβουλεύει τη μείωση των προσδοκιών. Πρέπει να ικανοποιείται κανείς μ' αυτά που αποκτά. Αυτό δεν πρέπει να μας εμποδίζει να πραγματοποιούμε το καλύτερο δυνατό αλλά να επιζητούμε μόνο να φέρνουμε σε πέρας το καθήκον μας χωρίς να σκεπτόμαστε τα οφέλη των πράξεών μας. Οι ηθικοί κανόνες στον Ινδουισμό αφορούν αποκλειστικά την υπέρβαση της ψυχής. Είναι φανερό ότι όταν υπάρχει ικανοποίηση δεν υπάρχει θέση για τ ανικανοποίητο, τη δυσαρέσκεια ή την μικρότητα. Φυσικά πρέπει να είναι κανείς ανεκτικός απέναντι στους άλλους. Αυτό είναι μια άλλη αρετή του Ινδουισμού. Είναι πασίγνωστο ότι ο θυμός είναι κακός υπό όλες τις συνθήκες. Ο Ινδουισμός περιγράφει έξι διαβολικές τάσεις που βάζουν τον άνθρωπο σε πειρασμό και τον ωθούν προς την μισαλλοδοξία : την επίθυμια, τον θυμό, τη φιλαργυρία, την προσκόλληση, την τύφλωση και τη ζήλια (*kāma, krodha, lobha, moha, mada* και *mātsarya*.) Ο θυμός και η φιλαργυρία είναι δυο διαφορετικές συνέπειες της επιθυμίας. Αν δεν αποκτήσει κανείς αυτό που επιθυμεί, προκαλείται θυμός. Αν αποκτήσει κανείς αυτό που επιθυμεί, προκαλεί φιλαργυρία γιατί θα θέλει όλο και περισσότερα. Εν πάση περιπτώσει οι δυο αυτές καταστάσεις οδηγούν στη μη ικανοποίηση που έχει ως αποτέλεσμα τη ζήλια. Όταν υπάρχει ζήλια ή μίσος δε μπορεί να υπάρξει ανοχή.  
Ο Μαχάτμα Γκάντι λέει ότι η βία προέρχεται από επτά λάθη :

Τον πλούτο χωρίς εργασία,  
Την ευχαρίστηση χωρίς συνείδηση,  
Το εμπόριο χωρίς ηθική,  
Την πολιτική χωρίς αρχές,  
Τη γνώση χωρίς χαρακτήρα,  
Την επιστήμη χωρίς ανθρωπισμό,  
Την αφοσίωση χωρίς θυσία.

Οι Ινδουιστές αποκαλούν όλες τις γυναίκες, εκτός απ' τη σύζυγό τους, «μητέρα», γιατί η μητέρα είναι η μόνη έννοια ελεύθερη από κάθε σαρκική επιθυμία. Για να αναπτύξει την έννοια αυτή, ο Ινδουισμός, εντυπώνει την αξία του ειδώλου της μητέρας. Η απουσία επιθυμίας δεν θα εκθρέψει ούτε την φιληδονία ούτε την απληστία. Η ασυνείδητη σεξουαλική επιθυμία βρισκόμενη στη ρίζα της τύφλωσης, θα δημιουργήσει ζήλια και μισαλλοδοξία. Αυτός είναι ο λόγος που ο Ινδουισμός θεωρεί ολόκληρη τη γη ως μητέρα.

Ο Ινδουισμός μας συμβουλεύει να κάνουμε καλό στους άλλους με επιμονή χωρίς να ενδιαφερόμαστε για ανταπόδοση ή για ευγνωμοσύνη. Τα ποτάμια κυλούν, τα δέντρα δίνουν καρπούς, οι αγελάδες δίνουν γάλα για το καλό των άλλων, παρόμοια και η ύπαρξή μας υπάρχει για το καλό των άλλων. Τα ποτάμια δεν πίνουν το νερό που μεταφέρουν, τα δέντρα δεν τρώνε τα φρούτα που παράγουν, τα σύννεφα της βροχής δεν τρώνε τους σπόρους που βοηθούν να φυτρώσουν. Έτσι και ο άνθρωπος πρέπει να μοιράζεται τον πλούτο του με αυτούς που έχουν ανάγκη. Όπως τα ποτάμια, τα δέντρα, οι αγελάδες, ανέχονται τη συμπεριφορά των ανθρώπων, έτσι και ο άνθρωπος θα έπρεπε να ανέχεται τη συμπεριφορά των άλλων, δεδομένου μάλιστα ότι αυτός διαθέτει την εξυπνάδα που ούτε τα ποτάμια, ούτε τα δέντρα ούτε τα σύννεφα της βροχής διαθέτουν. Ο Ινδουισμός συμβουλεύει τον άνθρωπο να συμπεριφέρεται με γαλήνη που θα αποτελέσει το πεδίο της ανοχής. Ο Ινδουισμός μας διδάσκει να κάνουμε όσο είναι δυνατό, όλο το καλό που μπορούμε να κάνουμε. Αν όχι, τουλάχιστο να μη κάνουμε κακό στον άλλον.

## Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

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

## Υπόμνημα αρ. 5 : Η Εκκολπώματωση

### Γενικότητες :

Η νόσος αυτή ανήκει στη κατηγορία των διαταραχών της κινητικότητας του εντέρου. Μια σημαντική λειτουργία του εντερικού σωλήνα είναι να προωθήσει το εντερικό περιεχόμενο του στομάχου προς τον πρωκτό. Οι διαταραχές της κινητικότητας παρουσιάζονται στις ακόλουθες εντερικές ασθένειες : εκκολπώματωση, megacolon, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

### Ορισμοί :

**Εκκόλπωμα του δωδεκαδακτύλου και του λεπτού εντέρου :** προβολή υπό μορφή « σάκου » δια μέσου όλων των τοιχωμάτων του εντέρου και επικοινωνούσα με τον εντερικό αυλό.

**Κολικό εκκόλπωμα :** όρος που προσδιορίζει μια κήλη του βλεννογόνου, ανάμεσα στη μυϊκή στρώση του εντερικού τοιχώματος. Η εκκολπώματωση συνίσταται από πολλαπλά εκκολπώματα. Τα εκκολπώματα είναι κληρονομικά ή επίκτητα.

### Παθοφυσιολογία :

#### **1. Τα εκκολπώματα του λεπτού εντέρου :**

Τα εκκολπώματα μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε σημείο του λεπτού εντέρου, αλλά εντοπίζονται συχνότερα στο δωδεκαδάκτυλο και στην νήστιδα (Σ.Μ. τμήμα του εντέρου). Τις περισσότερες φορές είναι ασυμπτωματικά και ανακαλύπτονται τυχαία, κατά τη διάρκεια ιατρικών εξετάσεων όπως την « οισοφαγογαστροδωδεκαδακτυλική διάβαση » (Σ.Μ. βαριούχο γεύμα). Γίνονται συμπτωματικά σε περίπτωση φλεγμονής ή αιμορραγίας. Πολλές φορές τα συμπτώματα οφείλονται στην ανατομική γειτνίαση των εκκολπώματων με άλλες δομές των ιστών. Μετά το κόλον, το δωδεκαδάκτυλο είναι το δεύτερο μέρος προτίμησης των εκκολπώματων του πεπτικού. Τα εκκολπώματα του δωδεκαδακτύλου, είναι συνήθως μεμονωμένα, αντίθετα απ' αυτά της νήστιδας και του ειλεού.

#### **2. Τα εκκολπώματα του κόλου :**

Τα κολικά εκκολπώματα μπορούν να καταλαμβάνουν ολόκληρο το κόλον, αλλά συνήθως εμφανίζονται στο σιγμοειδές κόλον και η συχνότης τους ελαττώνεται στο ανιόν του κόλου. Μπορεί εξ ίσου να υπάρχει εκεί μόνο ένα εκκόλπωμα ή εκατό. Ο αριθμός τους αυξάνεται με την ηλικία. Η κολική εκκολπώματωση έχει παρατηρηθεί περίπου στον μισό πληθυσμό της Ευρώπης άνω των 60 ετών.

Δεν θα αναφέρουμε παρά τις αιτίες των οποίων η γνώση επιτρέπει στον δάσκαλο της Γιόγκα να δώσει χρήσιμες συμβουλές στο μαθητή του, χωρίς ποτέ, εν πάση περιπτώσει, να υποκαθιστά το γιατρό.

### Αιτιολογία :

#### **1. Τα εκκολπώματα του λεπτού εντέρου :**

Η παθογένεση αυτών των εκκολπωμάτων δεν έχει ακόμη διευκρινισθεί. Έχει προωθηθεί η υπόθεση της αύξησης της ενδοαυλικής πίεσης. Όσον αφορά τους εντοπισμούς στην νήστιδα και τον ειλεό, ο σχηματισμός εκκολπώματος σχετίζεται επίσης είτε με την ασθένεια του Crohn, είτε με ανεπάρκεια των εντερικών τοιχωμάτων, είτε με προσβολή από αρτηριοσκλήρυνση των αγγείων του εντέρου.

#### **2. Τα εκκολπώματα του κόλου :**

Ο ακριβής μηχανισμός σχηματισμού αυτών των εκκολπωμάτων είναι άγνωστος, αλλά οι μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχουν διαταραχές της κινητικότητας του κόλου. Ενώ οι πιέσεις της βάσης είναι φυσιολογικές, η απάντηση της ώθησης του κόλου σε διάφορα ερεθίσματα (για παράδειγμα : ένα γεύμα, ορισμένες χημικές ουσίες) είναι καθαρά υπερβολική, κυρίως στο επίπεδο του σιγμοειδούς. Η επικράτηση της ασθένειας σε αστικό περιβάλλον και με ανεπτυγμένη βιομηχανία δυτικού τύπου, εξηγείται από τις διαφορές στο διατροφικό επίπεδο : Η διατροφή είναι εδώ πολύ πιο φτωχή σε ίνες και υπόλειμμα. Τέτοιες δίαιτες προκαλούν μείωση του όγκου των κοπράνων, στένωση του κόλου και αύξηση της ενδοαυλικής πίεσης, αναγκαίας για την προώθηση μικρότερου όγκου κοπράνων. Υπάρχει η τάση να παραδεχτούμε ότι η εκκολπώματωση του κόλου είναι αρρώστια του πολιτισμού.

### Κύρια συμπτώματα :

#### **1. Τα εκκολπώματα του λεπτού εντέρου :**

Παρουσιάζουν πολύ λίγα συμπτώματα και αποκαλύπτονται σπάνια, μόνο από μια επιπλοκή. Εν τούτοις μπορούν να ευθύνονται για ένα σύνδρομο δυσαπορρόφησης, που αποδίδεται στον πολλαπλασιασμό ενδοκολπωματικών μικροβίων. Αυτά τα εκκολπώματα μπορούν να γίνουν πολύπλοκα από μια φλεγμονή, μια αιμορραγία ή μια διάτρηση.

#### **2. Τα εκκολπώματα του κόλου :**

Πολύ συχνά τα εκκολπώματα παραμένουν ασυμπτωματικά. Αλλά μπορεί να παρουσιάσουν εναλλαγή δυσκοιλιότητας και διάρροιας, πόνο σπασμού στο αριστερό υποχόνδριο, που ανακουφίζεται με κένωση ή παραγωγή αερίων ή ακόμα απώλεια αίματος στα κόπρανα. Πολύ συχνά εγκαθίσταται μια φλεγμονή. Τότε πρόκειται για εκκολπωματίτιδα. Αυτή η φλεγμονώδης εξεργασία συνδέεται με την κατακράτηση μέσα στα εκκολπώματα αχώνευτων τροφικών καταλοίπων και κολικών βακτηριδίων που πολλαπλασιάζονται εκεί. Η εκκολπωματίτις του σιγμοειδούς, η πιο συνηθισμένη, εκδηλώνεται με πόνους στο αριστερό κάτω τεταρτημόριο της κοιλιάς, διαταραχές στην εντερική διάβαση και μερικές φορές πυρετό. Οι πέντε κυριότερες επιπλοκές της εκκολπώματωσης του κόλου είναι : η εκκολπωματίτις, η απόφραξη του εντέρου, η δημιουργία αποστήματος και συριγγίου με γειτονικό ιστό, η αιμορραγία, η διάτρηση με επακόλουθο την περιτονίτιδα. Σε σημείο που μερικές φορές είναι απαραίτητο, όταν εμφανισθούν αυτά τα συμπτώματα, να γίνει διαφορική διάγνωση από όγκο του παχέος εντέρου (συνεχίζεται).

---

## **Βισνού**

Σρι Δ. Πατανάικ, Μουμπάι

*« Ας μπορούσα να διαλογιστώ στον Ανώτατο Θεό που αναπαύεται πάνω στο Φίδι του Χρόνου, που καβαλικεύει το πουλί του Φωτός, που το εκτυφλωτικό του σχήμα περιβάλλει κάθε διάσταση του χώρου, που κρατάει στα τέσσερα χέρια του έναν Κόχουλα, ένα δίσκο, ένα ρόπαλο και ένα λωτό, που είναι χαρά και πειθαρχία, εκπλήρωση και επιείκεια, όπως οι πιστοί του το επιθυμούν, που ευφραίνει το νου τους και ελευθερώνει τη ψυχή τους, που είναι η πηγή και ο σκοπός της ζωής και που προστατεύει όλα τα πλάσματα και τα ελευθερώνει από τον φόβο του θανάτου. »*

Στην αρχή, έκανε κρύο και ήταν σκοτεινά.

Ο Βισνού εμφανίστηκε στον ορίζοντα και γέμισε τον κόσμο με φως, έκανε τρία βήματα -, την αυγή, το μεσημέρι και το δειλινό – και κυνήγησε τους δαίμονες του σκότους μέσα στη νύχτα.

Με το φως δημιουργήθηκε η τάξη, με την τάξη δημιουργήθηκε η ζωή.

Πριν από την αρχή, υπήρξε ένα τέλος : το τέλος της προηγούμενης εποχής...

Ο κόσμος ήταν σε πτώση, διεφθαρμένος, οδηγούνταν στην καταστροφή. Ο πολιτισμός ήταν υπό διάλυση, οι νόμοι κατέρρεαν. Κραυγές απελπισίας ακούγονταν παντού.

Αλλά ο βασιλιάς Μανού παρέμενε ήρεμος. « Ο Κύριος θα μας γλιτώσει απ' αυτόν τον πόνο » έλεγε με εμπιστοσύνη.

Κανείς δεν τον πίστευε. Κανείς δεν είχε πίστη.

### **Μάτσια, το θεϊκό ψάρι.**

Ο Μανού έπαιρνε το λουτρό του σ' ένα ποτάμι, όταν ένα μικρό ψαράκι που το έλεγαν Μάτσια, πήδηξε στα χέρια του. « Σώσε με Μανού » φώναζε. « Σώσε με από το μεγάλο ψάρι κι εγώ θα σώσω τον κόσμο. »

Το λυπήθηκε αυτό το μικρό πλάσμα, ο Μανού και το έβαλε στο σταμνί του.

Την άλλη μέρα, ο Μάτσια μεγάλωσε, το σταμνί δεν μπορούσε να τον χωρέσει. Χρειάστηκε να τον βάλει σε μεγαλύτερο δοχείο. Κάθε μέρα ο Μάτσια μεγάλωνε. Ο Μανού το έβαλε σ' ένα πηγάδι, απ' το πηγάδι σε μια στέρνα, μετά σε μια λίμνη και τελικά στη θάλασσα όπου συνέχισε να μεγαλώνει.

« Ποιος είσαι ; » ρώτησε ο Μανού το περίεργο ψάρι.

« Είμαι ο **Βισνού**, αυτός που συντηρεί τη ζωή » είπε ο Μάτσια και αποκάλυψε τη θεία του υπόσταση : γαλάζια σαν τον ουρανό, μαύρη όπως τα σύννεφα της βροχής, τυλιγμένος μέσα στα αστραφτερά κίτρινα ρούχα του.

Ο Κύριος είπε : « Ο κόσμος αναπαύεται όπως ένας λωτός στη παλάμη μου, το σύμπαν γυρίζει γύρω απ' το δάχτυλό μου σαν δίσκος. Πνέω τη μουσική της ζωής απ' τον κόχυλά μου και κραδαίνω το ρόπαλό μου για να προστατεύσω όλα τα πλάσματα.

Ο Μανού αναφώνησε χαρούμενα « Είσαι ο **Τζανάρντανα**, ο ευεργέτης που λατρεύει ο άνθρωπος. Υπάρχεις, άρα η ύπαρξη είναι δυνατή. Είσαι αιώνιος, άρα η ζωή είναι αιώνια. »

Ο Μάτσια αποκάλυψε : « Σε επτά ημέρες, το βέλος της καταστροφής του Σίβα θα αναγγείλει τη ζοφερή παλίρροια που θα καταπιεί ολόκληρο το σύμπαν. Αλλά ο σπόρος της ζωής θα επιζήσει αν κάνεις ό,τι σου πω. »

Ο Μανού μάζεψε τους σπόρους όλων των φυτών κι ένα ζευγάρι από όλα τα πουλιά και από όλα τα ζώα. Τα έβαλε μέσα σ' ένα μεγάλο πλοίο και περίμενε τον κατακλυσμό.

Την έβδομη μέρα, τα μαύρα σύννεφα έκρυσαν τον ήλιο, ρίχνοντας αστραπές προς κάθε κατεύθυνση. Καταρρακτώδεις βροχές μαστίγωσαν τη γη. Οι ποταμοί ξεχείλισαν απ' τις όχθες τους και οι τέσσερις ωκεανοί πλημμύρησαν. Κύματα ψηλά σαν τα βουνά έπνιξαν τη γη. Ήταν *πραλάγια*, η τελική διάλυση του κόσμου.

Στον ορίζοντα, ο Μανού είδε να βγαίνει απ' τη θάλασσα ένα άσπρο άλογο με κόκκινα μάτια. Ήταν η Μπάνταβάγκνι, η φοράδα της καταστροφής, ένα τρομερό ζώο που ξερνούσε φωτιά.

Το καβαλίκευε ένα πολεμιστής ντυμένος στα μαύρα, βουτηγμένος στο αίμα. Με το φλογισμένο ξίφος του πετσόκοβε κάθε πράγμα και κάθε πλάσμα που έβλεπε μπροστά του.

« Ποιος είναι αυτός, Κύριε ; » ρώτησε ο Μανού. « Είναι ο Κάλκι, ο φύλακας της πύλης του θανάτου, που βγαίνει από τα Θανατερά Σκότη του Σίβα » αποκάλυψε ο Βισνού. « Είναι ο σωτήρας που βοηθά την ψυχή να ξεφύγει τη στιγμή που καταστρέφει τον ατελή κόσμο. Και αυτός επίσης είμαι Εγώ. »

Παντού όπου πήγαινε ο Κάλκι, οι ζοφερές παλίρροιες ακολουθούσαν. Ο Μανού φοβήθηκε. « Θα καταστραφεί αυτό το πλοίο ; Ο Κάλκι θα καταστρέψει κι εμένα τον ίδιο ; »

Ο Βισνού χαμογέλασε και είπε, « Όχι, εσύ είσαι προστατευμένος. Γιατί αφήνοντας το εγώ, τον εγωισμό και την επιθυμία, τοποθετήθηκες, ανεπιφύλακτα, υπό την προστασία μου. Θα επιζήσεις, λοιπόν, απ' αυτόν τον κατακλυσμό. Όταν ο νέος κόσμος θα αναδυθεί, θα είσαι ο πρώτος άνθρωπος που θα ζήσει μέσα σ' αυτόν. »

Ο Μάτσια, το θεϊκό ψάρι, έβγαλε ένα κέρας και δέθηκε με το πλοίο του Μανού χρησιμοποιώντας το Ανάντα Σέσα, το Φίδι των Καιρών, σαν σκοινί. Κατόπι, διασχίζοντας τα ταραγμένα ύδατα, οδήγησε το πλοίο με το πολύτιμο φορτίο του σε ασφαλές μέρος.

Ο Μανού αντιλήφθηκε ότι στη προσπάθειά του να σώσει τη ζωή, λησμόνησε να πάρει μαζί του το βιβλίο της γνώσης, τη Βέδα. Ο Μάτσια βούτηξε στα σκοτεινά νερά του κατακλυσμού για να ψάξει τα ιερά κείμενα. Τα βρήκε στα χέρια του Νταμανάκα, του δαίμονα της άγνοιας, που είχε βρει καταφύγιο μέσα σ' ένα κοχύλι. Σπάζοντας το κρανίο του δαίμονα με το ρόπαλό του, ο Κύριος ξαναπήρε τη Βέδα και την έδωσε στον Μανού.



Ο Μανού αναρωτήθηκε γιατί ο κόσμος είχε καταστραφεί.

(συνεχίζεται)

## Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ όπως τον συνάντησα *Μωρίς Βιέλ, Συνταξιούχος Αρχιμηχανικός Αεροναυτικής*

Ιδού η μικρή συνεισφορά μου, ευχαριστώντας για τη διδασκαλία που ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ μας παρέχει εδώ και 13 χρόνια.

Μετά από αρκετές πνευματικές αναζητήσεις (Κρισναμούρτι, Ζεν, Θιβητιανό Βουδισμό, Σωφρολογία (Σ.Μ. θεωρία και τεχνική χαλάρωσης που στηρίζεται στον συνδυασμό μουσικής και λόγου για να ηρεμήσει τους ασθενείς), Γαλλική Ομοσπονδία της Γιόγκα, Εύα Ρουσπώλ) η τύχη μας οδήγησε στο Ζινάλ για πρώτη φορά. Εδώ η γυναίκα μου κι εγώ συναντήσαμε τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ. Το θέμα που είχε διαλέξει « Σύγκριση μεταξύ Σάμκια και Γιόγκα » μας κίνησε το ενδιαφέρον γι αυτά τα θέματα, για τα οποία είχαμε πλήρη άγνοια. Αντιμετωπίσαμε μεγάλες δυσκολίες. Έπρεπε να ανακαλύψουμε τα πάντα : τις σανσκριτικές λέξεις, τη θεωρία της Σάμκια και της Γιόγκα, τη διαφορετική φιλοσοφία μεταξύ Σάμκια και Γιόγκα, την προσαρμογή στον ομιλητή, την πυκνότητα της διδασκαλίας του... Αυτό που αμέσως μας συνάρπασε, ώστε να εγκαταλείψουμε όλες τις άλλες παρουσιάσεις των ομιλητών, καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, ήταν η εντύπωση αυθεντικότητας στην ινδική φιλοσοφική παράδοση που μας μετέδιδε. Μετά 13 χρόνια φοίτησης στα τμήματα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ η εντύπωση έγινε πεποίθηση και αναλογιζόμαστε την εξαιρετική ευκαιρία που μας δόθηκε να έχουμε εδώ στη Γαλλία, αυτή την αυθεντική φιλοσοφική παράδοση καθώς και την άσκηση της Γιόγκα, με την οποία συνδέεται.

Κάθε θέμα – η Σάμκια, η Γιόγκα του Πατάντζαλι, η Μπαγκαβάντ Γκίτα, οι Ουπανισάντ, η Μάχα Μπάρατα, η Αγιουρβέδα, η άσκηση της Γιόγκα, αποτελεί από μόνο του ένα τεράστιο πεδίο σπουδών. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ μας έδωσε σε κάθε ένα απ' αυτά μια αρκετά εμπειριστατωμένη περίληψη και στη συνέχεια επικεντρώθηκε κυρίως στη Γιόγκα του Πατάντζαλι, στη πρακτική της και στους στόχους της.

Υπάρχουν πολλές μεταφράσεις των αφορισμών του Πατάντζαλι. Πολύ διαφορετικές. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ μας έδωσε την ευκαιρία να ανακαλύψουμε λεπτές έννοιες που δεν τις προσεγγίζεις με την κατά λέξη μετάφραση. Ο σκοπός, η απελευθέρωση απαιτούν μακριά πορεία : Η Γιάμα - Νιγιάμα - συγκέντρωση - διαλογισμός - παύση των Βρίτι – υπέρβαση των Σίντι και Σαμάντι. Συνεχής επαναπροσδιορισμός του εαυτού, προσπάθεια, επιμονή, πρέπει να χρησιμοποιούνται χωρίς φειδώ. Το να απλουστεύεις τη διδασκαλία, να καλύπτεις τις δυσκολίες θα ήταν ψέμα και απάτη. Όμως ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ αφήνει την επιλογή στον καθένα για το επίπεδο ενασχόλησής του. Είναι ο δάσκαλος που μεταδίδει με τη μεγαλύτερη δυνατή ευκρίνεια αυτά που διδάχθηκε απ' τον πατέρα του τον Σρι Τ. Κρισναματσάρυα.

Πρόκειται για την ινδική φιλοσοφία που είναι πολύ παλαιότερη του Βουδισμού, κληροδότημα των μεγάλων Ρίσι και δασκάλων των Βεδών και για σύνολο τεχνικών που τίθενται στη διάθεση των μαθητών γιόγκι για να μπορέσουν να προσδεύσουν, στα μέτρα της προσωπικής τους αφοσίωσης.

Για μας τους δυτικούς, το έργο είναι πολύ δύσκολο, καθώς βρισκόμαστε μέσα σ' ένα κοινωνικό, υλιστικό, αγνωστικό και ορθολογιστικό περιβάλλον.

Τα επιτεύγματα της επιστήμης είναι αξιομνημόνευτα αλλά καθώς βασίζονται σε υλιστικές εμπειρίες, έστω και πολύ εξειδικευμένες, δεν μπορούν να αποκαλύψουν ένα κόσμο λεπτοφυή, ούτε την προέλευση και το τέλος του. Η ινδική φιλοσοφία μας προτείνει να διαπεράσουμε το πέπλο της άγνοιας που μας κρύβει τη βαθιά πραγματικότητα του κόσμου. Δεν είναι δογματική.

Μας προτείνει « μονάχα » τα εργαλεία για τη μεταμόρφωσή μας για να φτάσουμε σε Ανώτερη Γνώση.

Αυτή είναι όλη η ουσία της διδασκαλίας που μας μετέδωσε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ, κάνοντάς μας να καταλάβουμε πολύ καθαρά, ότι είναι ένας δάσκαλος, αλλά αρνείται να γίνει για μας ο Δάσκαλος, ο Γκουρού. Μας αφήνει την ελευθερία μας, την υπευθυνότητά μας. Ναι, σε μας έγκειται η καλή χρήση της διδασκαλίας, αν έχουμε το κουράγιο.

**Με τον άνθρωπο ή με τον Θεό**

*Μουσουλμανικό παραμύθι*

Μια μέρα, ο άγιος Καγιάμ διέσχιζε ένα πυκνό δάσος μαζί μ' ένα μαθητή του. Σταμάτησαν για να προσευχηθούν. Ενώ προσεύχονταν βρέθηκαν πρόσωπο με πρόσωπο με μια τίγρη. Ο μαθητής σκαρφάλωσε σ' ένα δέντρο ενώ ο άγιος Καγιάμ συνέχισε ατάραχος να προσεύχεται. Η τίγρη έφυγε ήσυχα. Συνέχισαν το ταξίδι τους αλλά στον δρόμο ο άγιος τσιμπήθηκε από ένα κουνούπι που το σκότωσε αμέσως. Ο μαθητής τότε τον ρώτησε, « Δάσκαλε, πως γίνεται να ενοχληθείτε από ένα μικροσκοπικό κουνούπι και να μένετε ατάραχος μπροστά σε μια τίγρη ; » Ο άγιος απάντησε : « Είναι επειδή τώρα είμαι μ' έναν άνθρωπο αλλά όταν είχε έλθει η τίγρη ήμουνα με τον Θεό. »

**Ο ρόλος του πνευματικού Δασκάλου***Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ*

Υποκλίνομαι μπρος στον δάσκαλό μου,  
Υποκλίνομαι σ' όλους τους δασκάλους,  
Υποκλίνομαι στον Ανώτατο Δάσκαλο

Πνευματικός δάσκαλος (ασάρια ή γκουρού) είναι όποιος παρουσιάζει το νόημα των φιλοσοφικών επιστημών, που ο ίδιος ασκεί, και κατευθύνει τους μαθητές στη πνευματική τους άσκηση.

Ουδέποτε μπορούμε να εξοφλήσουμε το χρέος μας προς αυτόν που μας έμαθε να διαβάζουμε και να γράφουμε. Ενώ η μητέρα είναι η πρώτη κι η πιο σημαντική δασκάλα, αυτόν που μας διδάσκει τη γνώση της ψυχής και που μας οδηγεί στο Θεό, τον πνευματικό δάσκαλο, αυτόν θα έπρεπε να σεβόμαστε.

Ο ρόλος του ασάρια στη πνευματική αναζήτηση είναι μοναδικός. Χωρίς την υποστήριξη και τη βοήθειά του, δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε το σωστό δρόμο και να γνωρίσουμε τα μυστήρια του Θεού ή του Δημιουργού, γιατί υπάρχουν πολλά πράγματα πέρα απ' τη γνώση μέσ' απ' τα βιβλία. Κατά τον ίδιο τρόπο, χωρίς τις συμβουλές του πνευματικού δασκάλου, δεν είναι δυνατό να αποκαλύψουμε τη μυστικιστική αλήθεια των εξωτερικών συμβόλων.

Ένας ικανός πνευματικός δάσκαλος δεν γνωρίζει μόνο το περιεχόμενο, τη μέθοδο και τη διαδικασία επαλήθευσης των πνευματικών μαθημάτων, αλλά και τους τρόπους καθοδήγησης των μαθητών, σύμφωνα με τις ανάγκες και τις ικανότητές τους. Ο πνευματικός δάσκαλος (ασάρια) δείχνει στο μαθητή το δρόμο προς τη πνευματική Γνώση, ενισχύει τη πεποίθηση με το παράδειγμά του, εισάγει την τεχνική, σχεδιάζει το δρόμο τους, δίνει τις απαραίτητες οδηγίες, τους διορθώνει κάθε φορά που εξαπατώνται και τους οδηγεί στον υπέρτατο στόχο με σίγουρο και ασφαλή τρόπο.

Όλοι οι πνευματικοί δάσκαλοι απ' τον καιρό των Βεδών επιμένουν στο γεγονός ότι ο πνευματικός δάσκαλος πρέπει να τιμάται και να λατρεύεται, όπως λατρεύεται ο Θεός.

Ο πνευματικός δάσκαλος πρέπει να έχει εξελιχθεί, να έχει μεγάλη κατανόηση των γραφών, να μην έχει αμαρτίες, να γνωρίζει καλά τα ιερά κείμενα, διαρκώς να είναι εν Θεώ (Μπράμαν), να είναι απ' τη φύση του σαττιβικός, ειλικρινής, με ενάρετη συμπεριφορά, χωρίς ζήλιες, ματαιοδοξία και άλλα ελαττώματα, να ελέγχει τις αισθήσεις του, να είναι επιεικής και συμπονετικός, διορθώνοντας κάθε λάθος, κάθε λανθασμένη ιδέα, μεριμνώντας για το καλό των άλλων.

Ο πνευματικός δάσκαλος διαλύει τα σκότη της άγνοιας, εξαλείφει τις αμαρτίες μας, ανεβάζοντάς μας στο δικό του επίπεδο, μας παρέχει τη πνευματική γνώση που θέτει τέλος στον κύκλο των γεννήσεων, χαρίζοντάς μας τη θεϊκή θέαση και δείχνοντας απέραντη συμπόνια που ποτέ δεν θα είναι μάταιη.

Στην Ινδία, η παράδοση να αποδίδεις τιμές στις γενιές των πνευματικών δασκάλων (γκουρού παράμπαρα) είναι μοναδική. Δίνει την ευκαιρία να δείχνουμε την ευγνωμοσύνη μας στις επιφανείς γενιές των δασκάλων που διαφύλαξαν την αλήθεια και διατήρησαν την ουσία αυτής της ανώτατης διδασκαλίας. Αναφέρεται επίσης ότι θα έπρεπε πρώτα να διαλογίζεσαι με σεβασμό και ευγνωμοσύνη πάνω στους επιφανείς απογόνους των πνευματικών δασκάλων πριν να διαλογιστείς πάνω στον Θεό ή στον Δημιουργό.

Ο πνευματικός δάσκαλος συγκρίνεται μ' ένα σύννεφο γεμάτο νερό που θα φέρει βροχή. Ο δάσκαλος δίνει μόνο τη διδασκαλία του, που αφομοιώνεται απ' αυτόν που έχει ανάγκη, στο βαθμό που του είναι απαραίτητη. Τον συγκρίνουν επίσης με ναυτικό που βγαίνει στη φουρτούνα με το καράβι της γνώσης για να προστρέξει στους ναυαγούς. Τον συγκρίνουν με κηπουρό που γνωρίζει τις ανάγκες όλων των διαφορετικών φυτών και διαμοιράζει το νερό σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Αυτά για να δείξουμε την παραδειγματική ποιότητα των δασκάλων.

Οι μεγάλοι δάσκαλοι απαιτούν την αναγνώριση και την ανοιχτή δοξολογία των προτερημάτων τους.

*« Φροντίστε οι πνευματικοί μας δάσκαλοι να είναι ευχαριστημένοι από μας και να μας ευλογούν με τις χάρες τους. »*

## Η Μπαγκαβάντ Γκίτα, Κεφ. VIII - 11,12 και 13

Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ

(Σεμινάριο Νοεμβρίου 2002 στο Αιξ λα Σαπέλ, Χέντι Μπλούμερ)

« Οι μεγάλοι σοφοί της απάρνησης, ειδήμονες των Βεδών και που αρθρώνουν το ωμκάρα, δεισδύουν το Μπράμαν. Τώρα θα σας εκπαιδεύσω σ' αυτόν τον δρόμο της σωτηρίας, που απαιτεί εγκράτεια. Γιατί η Γιόγκα συνίσταται στην αποκοπή από κάθε αισθητήρια δραστηριότητα. Αυτό γίνεται κλείνοντας τις εισόδους των αισθητηρίων, κρατώντας τον νου συγκεντρωμένο στην καρδιά και διατηρώντας τον ζωτικό αέρα στη κορυφή του κεφαλιού όπου τον έχουμε εγκαταστήσει. Έτσι εγκαταστημένοι στη γιόγκα και προφέροντας την ιερή συλλαβή Ωμ, την ανώτερη ένωση γραμμάτων, αυτός που τη στιγμή που θα εγκαταλείψει το σώμα του σκέφτεται Εμένα, το Θεό, το Ανώτατο Ον, αυτός, χωρίς καμιά αμφιβολία, θα φτάσει τους πνευματικούς πλανήτες ».

Οι εξηγήσεις των τριών στίχων που δόθηκαν από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, βασίζονται στα σχόλια των τριών μεγάλων Ινδών φιλοσόφων : του Σρι Ραμανούγια Ατσάρια, του Σρι Σάνκαρα Ατσάρια και του Σρι Μαντχάβα Ατσάρια.

Οι τρεις στίχοι επιμένουν στη σημασία της δέησης στο Ωμ (πραβάνα), δείχνουν το γιατί αυτής της σημασίας και το πώς πρέπει να δεόμαστε στο Ωμ.

Στον στίχο 11, ο Κρίσνα δίνει τον ορισμό της λέξης *άκσαρα* (αυτός που δεν μπορεί να καταστραφεί, ο Δημιουργός). Όλοι οι γιόγκι που δάμασαν τα πάθη τους θα έπρεπε να δέονται στον *άκσαρα*. Έτσι θα μπορέσουν να ελευθερωθούν από τον κύκλο των γεννήσεων. Ένας πραγματικός γιόγκι αναζητά ειλικρινά τον Δημιουργό χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα, θέλει να έχει την εμπειρία του Μπράμαν. Η απελευθέρωση θεωρείται ενδογενής.

Στον στίχο 12, ο Κρίσνα εξηγεί πώς να διαλογίζεσαι στο *άκσαρα*. Για τον διαλογισμό στο *άκσαρα* πρέπει να ενώσεις τα αισθητήρια όργανα (τις 5 εισόδους αντίληψης και τις 5 εισόδους δράσης που μας δίνουν τη γνώση του κόσμου της εμπειρίας, αλλά όχι του Μπράμαν) και να τα κατευθύνεις σ' ένα σημείο με τέτοιο τρόπο ώστε οι εισοδοί που μας οδηγούν στον κόσμο της εμπειρίας να κλείσουν.

Στη συνέχεια πρέπει να κατευθύνεις το νου (*μάνας*) στη καρδιά (*χρούνταγια*) όπου και παραμένει. Κατευθύνουμε επίσης το πνεύμα στη θέση που είναι δική του εξ αρχής. Όταν το πνεύμα αγκυροβολήσει στη καρδιά, το επόμενο βήμα είναι να εστιαστεί η *πράνα* στη σίρσα και να κατευθυνθεί το φως των ματιών στο *μπρουμάντια*. Τη στιγμή που η συγκέντρωση μπορεί να διατηρηθεί, φτάνει ο διαλογισμός που ο Κρίσνα ονομάζει *Γιόγκα Ντάρανα*.

Στίχος 13 : στη *Γιόγκα Ντάρανα* πρέπει να διαλογιστεί κανείς στο *άκσαρα* (Ωμ) έτσι ώστε την ώρα του θανάτου του να μπορέσουμε, χάρη σ' αυτόν τον διαλογισμό να κατευθύνει την ψυχή του προς το Μπράμαν κι έτσι να αποφύγει μια καινούργια γέννηση. Πρέπει να γνωρίζουμε τι απαιτείται να κάνουμε τη στιγμή του θανάτου για να φτάσουμε στην απελευθέρωση.

## Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρίσναματσάρια)

Πίκλες Λεμονιού

Υλικά :

500 γρ. Λεμόνια (πράσινα κατά προτίμηση)  
3 κουτ. αλάτι  
1 κουτ κούρκουμα σκέτη  
1 κουτ. Σκόνη κόκκινης πιπεριάς (τσίλι ή χαρίσσα)  
2 πράσινες πιπεριές (μακρίες, τσίλι)  
5 γρ. Φρέσκο τζίντζερ  
Αεροστεγές βάζο.

Πλύνετε και στεγνώστε καλά τα λεμόνια ή τα λάιμ (πράσινα λεμονάκια ή λεμόνια) για να φύγει από τη φλούδα κάθε ίχνος νερού. Κόψτε τα κατά μήκος σε 8 ή 12 κομμάτια. Βγάλτε τα κουκούτσια χωρίς να βγάλετε το χυμό. Σ' ένα γυάλινο βάζο αναμίξτε το αλάτι, τη σκόνη κούρκουμα, τη σκόνη κόκκινο τσίλι και τα κομμάτια του λεμονιού. Μπορείτε να προσθέσετε το χυμό ενός ή δυο λεμονιών. Κλείστε αεροστεγώς το βάζο και ανακατέψτε καλά. Αφήστε το βάζο κλειστό για 15 – 20 λεπτά. Εν τω μεταξύ, πλύνετε και στεγνώστε καλά το πράσινο τσίλι. Βγάλτε ότι νερό περιέχουν. Ανοίξτε τα κατά μήκος και βγάλτε τους σπόρους. (Πλύνετε καλά τα χέρια σας !) βγάλτε τη φλούδα απ' το φρέσκο τζίντζερ και κόψτε το σε μικρά κομματάκια. Ανοίξτε το βάζο και προσθέστε το τσίλι και το τζίντζερ, κλείστε και αναμίξτε καλά.

Διατηρείστε τις πίκλες σε ζεστό μέρος και αν είναι δυνατό στον ήλιο, για μια εβδομάδα. Ανακινείτε το βάζο κάθε μέρα. Οι πίκλες είναι έτοιμες όταν η φλούδα του λεμονιού είναι τρυφερή ! Χρησιμοποιείτε μόνο στεγνό κουτάλι για να τις βγάξετε απ' το βάζο γιατί αλλιώς μουχλιάζουν. Διατηρείτε τις πάντοτε σε κλειστό βάζο και όχι απαραίτητα στο ψυγείο. Μπορείτε να αυξήσετε τη δόση της σκόνης τσίλι ή του πράσινου τσίλι αν προτιμάτε τις πίκλες πιο καυτερές.

Συνοδεύουν οποιοδήποτε φαγητό ή τρώγονται αλειμμένες στο ψωμί.

Οι πίκλες από λάιμ είναι χωνευτικές.



