
ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2013

Ελληνική Έκδοση

Νº 40

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρ. Τ. Κρισναματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Μην χαιρέσαι για τα ελαττώματα των άλλων

Κανείς δεν είναι τέλειος και τα ελαττώματα είναι μέρος της ζωής μας και θα μας ακολουθούν σε όλη μας τη ζωή. Μπορούμε να διορθώσουμε ένα ελάττωμα, άλλα όμως θα πάρουν τη θέση του. Χωρίς ν' αντιλαμβανόμαστε τα δικά μας ελαττώματα, συχνά ευχαριστιόμαστε να υπογραμμίζουμε τα ελαττώματα των άλλων, έτσι ώστε αυτό να μας γίνει δεύτερη φύση.

Κοροϊδεύουμε τα ελαττώματα των άλλων, την εμφάνισή τους, υποβιβάζουμε αυτούς που δεν σπούδασαν ή που έχουν δυσκολία μάθησης, δεν συμπάσχουμε με τους άνεργους, τους άστεγους και μ' αυτούς που ζουν από ελεημοσύνη.

Αυτός που χαιρέται να κοροϊδεύει τα ελαττώματα των άλλων, θα έπρεπε κατ' αρχήν ν' αναλογιστεί τις ατέλειές του. Καθένας θα έπρεπε να διερωτηθεί για τα δικά του ελαττώματα. Αν σκεφτούμε σοβαρά τα ελαττώματά μας και αν συνειδητοποιήσουμε ότι και οι άλλοι μπορεί να μας κακολογούν, θα σταματήσουμε να κοροϊδεύουμε τους άλλους. Θα καταλάβουμε τότε ότι ο κόσμος είναι ποικίλος και κανείς δεν έχει το δικαίωμα να υπογραμμίζει τα ελαττώματα των άλλων.

Αυτός που δεν ταπεινώνει και δεν περιφρονεί κανέναν, και δέχεται τους άλλους με καλοσύνη, είναι ένας ιδανικός άνθρωπος.

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

Αληθινό είναι μόνο το χάρισμα του λόγου που χρησιμεύει για την απαγγελία των Ιδιοτήτων και της Δόξας του Κυρίου.
Αληθινές είναι μόνον οι χειρονομίες που χρησιμοποιούνται στην υπηρεσία του Κυρίου.
Αληθινός είναι μόνον ο νους που διαλογίζεται το Θεό και θεωρεί το κάθε τι οίκο του Κυρίου.
Αληθινή είναι μόνον η ακοή που ακούει μόνο τα εγκώμια του Υπέρτατου Όντος.
Εκ νέου, αληθινή είναι μόνον η κεφαλή που υποκλίνεται εμπρός στα δύο σύμβολα του Κυρίου, την εικόνα Του και τους πιστούς Του.
Αληθινά είναι μόνον τα μάτια που βλέπουν συγχρόνως και τα δυο (τις εικόνες και τους πιστούς).
Αληθινά είναι μόνον τα μέλη του σώματος που εξαγνίζονται από τα ύδατα που χρησιμοποιήθηκαν για το πλύσιμο των ποδιών των θεϊκών αναπαραστάσεων και των αγίων.

Σριμαντ Μπαγκαβατα, II.80.3-4

Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο : Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα**
- **Ουπαντέσα Σαχασρί του Σανκαρατσάρυα - Ουίλιαμ Άλτμαν**
- **Ο σκοπός του διαλογισμού - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ**
- **Το δυσκολότερο έργο του κόσμου**
- **Ένας παράξενος επισκέπτης - Βενταντα Κεσαρι, Τσεννάι, Νοέμβριος 2012**
- **Επίδραση της διατροφής (2) - Σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ**
- **Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι - Σούτρα 25 & 26**
- **Γκαγιατρί Μάντρα και ο ήλιος - Μισελίν Λαμπόρντ**
- **Η πιστή μανγκούστα**
- **Ένα δώρο του Δασκάλου μας - Μπριγκίτε Καν**
- **Η σελίδα των συνταγών : Παλακ Πανήρ (Palak Paneer)**

Ουπαντέσα Σαχασρί του Σανκαρατσάρια

Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών

Μια μελέτη του Ουίλιαμ Άλτμαν

Εν όψει μιας σειράς άρθρων που αφορούν τη φιλοσοφική πραγματεία του Σανκαρατσάρια : *Ουπαντέσα Σαχασρί*, “ Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών ”, παρουσιάζουμε μια εισαγωγή που αφορά τη ζωή του Σανκατατσάρια και το φιλοσοφικό σύστημα που ανέπτυξε. Η μικρή αυτή εισαγωγή αποτελεί μέρος μιας μεγάλης σειράς εποικοδομητικών ιστοριών που αφορούν τη ζωή του.

Αν αναφερθούμε στις πιο παραδεδωμένες βιογραφίες του, ο Σανκαρατσάρια θα πρέπει να έζησε από το 788 έως το 820 της εποχής μας. Γεννημένος στο σημερινό κρατίδιο της Κεράλα, έχασε τον πατέρα του στην ηλικία των 7 ετών. Έκτοτε αποφασίζει να γίνει σαννυάσιν (μοναχός - αυτός που απαρνείται τα εγκώσμια για ν' αφιερωθεί στην πνευματική ζωή). Επειδή η μητέρα του δεν αποφάσιζε να τον αφήσει να φύγει, επέλεξε να παραμείνει για λίγο μαζί της για να μην τη στεναχωρήσει. Λέγεται ότι μια μέρα, όταν ήταν 8 ετών, κατά τη διάρκεια ενός μπάνιου ένας κροκόδειλος του άρπαξε τη γάμπα. Τότε φώναξε στη μητέρα του : ή με αφήνεις να φύγω και να ολοκληρώσω τη ζωή μου σαν μοναχός, ή με τρώει ο κροκόδειλος και εξαφανίζομαι. Εννοείται ότι η μητέρα του του έδωσε επί τόπου την άδεια να φύγει για να ζήσει σαν ασκητής και ο κροκόδειλος άφησε αμέσως τη λεία του. Ο νεαρός Σανκαρα ξεκίνησε, αφού υποσχέθηκε στη μητέρα του ότι θα επιστρέψει την ώρα του θανάτου της για να εκτελέσει τις επικήδεις τελετές.

Τα κείμενα, του αποδίδουν έναν άπειρο αριθμό γραπτών κειμένων, σχολίων, πραγματειών κ.λπ.. Από την ηλικία των 8 ετών υποτίθεται ότι είχε απομνημονεύσει τις 4 Βέδες, στην ηλικία των 11 ετών είχε ήδη γράψει μεγάλο μέρος του έργου του και πριν από τα 16 το ένα από τα κύρια έργα του “ Σχόλια στη *Μπραμασούτρα* ”. Η *Μπραμασούτρα* είναι ένα θεμελιώδες κείμενο της ινδικής πνευματικότητας, γραμμένο από τον Βυάσα περίπου τον 2^ο αιώνα π.Χ., επεξηγεί τη διδασκαλία της Βενταντα και γι' αυτό ονομάζεται επίσης *Βεντάντα-σούτρα*.

Η παράδοση συμφωνεί ότι εγκατέλειψε αυτόν τον κόσμο στην ηλικία των 32 ετών. Το φιλοσοφικό σύστημα που ανέπτυξε ονομάζεται : *Αντβάϊτα Βεντάντα*.

Ντβάϊτα : Σημαίνει διπλός, υπό την έννοια του δυϊσμού και το πρόθεμα *Α* : την άρνηση. Άρα *Αντβάϊτα* σημαίνει Μη Δυϊσμός. *Βέντα* : Σημαίνει Γνώση, με την έννοια της απόλυτης Γνώσης, της Αποκάλυψης. *Άντα* : Σημαίνει τέλος, με την έννοια της ολοκλήρωσης, της ευόδωσης. *Βεντάντα* : Σημαίνει λοιπόν τέλος της Βέδας, με την έννοια της κορύφωσης της Βέδας, της ευόδωσης της απόλυτης Γνώσης.

Η *Βεντάντα* αποτελεί ένα εκ των 6 μεγάλων συστημάτων της βραχμανικής φιλοσοφίας, ένα εκ των πλέον σημαντικών ρευμάτων της σκέψης του κλασσικού Ινδουϊσμού, μία εκ των 6 *Ντάρσανα* (άποψη). Οι 6 *Ντάρσανα* είναι φιλοσοφικές σχολές όπως : η *Σάμκβα*, η *Νγιάγβα*, η *Μιμάμσα*, που μελετούν τα διάφορα συστατικά του σύμπαντος, του ατόμου, των κανόνων της λογικής, τη λογική του

μηχανισμού των τυπολατρειών κ.λπ.

Το φιλοσοφικό σύστημα του Σανκαρατσάρια υποστηρίζει μια απόλυτη μορφή της “ μη διαδικότητας ”, για να γνωρίσουμε ότι δεν υπάρχει παρά μόνο μία πραγματικότητα, το *Μπράμαν*. Ένα μοναδικό Όν, Άπειρο, Αιώνιο από το οποίο απορρέουν όλες οι εκδηλωμένες πραγματικότητες στο σύμπαν : το *Μπράμαν* (όνομα ουδέτερο) ή *Παραμάτμαν*, Υπέρτατη ψυχή, οριζόμενο κατά την έννοιά του ως *Σατ-Τσιτ-Ανάντα*, “ Ύπαρξη-Συνείδηση και Ευδαιμονία ”. Μέσω της Γνώσης (Γκνιάνα-Τζιάννα), ο άνθρωπος ανακαλύπτει ότι η βαθύτερη φύση του δεν είναι άλλη από αυτό το “ Υπέρτατο Όν ”, εκτός των περιορισμών της ανθρώπινης κατάστασης, εκτός των εμφανίσεων του κόσμου. Μέσω αυτής της γνώσης, αποκτά την απελευθέρωση *μόκσα*, ενώνοντας την ψυχή του με την Υπέρτατη ψυχή.

Ένα παράδειγμα απεικονίζει καλά αυτή τη φιλοσοφία : Ένα δοχείο γεμάτο νερό βυθισμένο μέσα σε νερό. Το νερό του δοχείου είναι ίδιας φύσης με το νερό μέσα στο οποίο είναι βυθισμένο το δοχείο, απλά χωρισμένο από τα τοιχώματα του δοχείου. Τα τοιχώματα αυτά συμβολίζουν την ανθρώπινη κατάσταση που μας εμποδίζει να αντιληφθούμε την ομοιότητα των δύο στοιχείων. Αντιλαμβανόμαστε έτσι ότι το νερό του δοχείου που αντιπροσωπεύει την “ Ανθρώπινη Υπόσταση ” είναι το *Άτμαν*, και το νερό μέσα στο οποίο είναι βυθισμένο το δοχείο είναι το “ Υπέρτατο Όν ”, το *Μπράμαν*.

Ουπαντέσα Σαχασρί μεταφράζεται “ Πραγματεία των χιλίων διαδασκαλιών ”. Η πραγματεία αυτή δεν υπάρχει μεταφρασμένη στα γαλλικά και επομένως η μελέτη στηρίζεται στην αγγλική μετάφραση. *Ουπαντέσα* : Σημαίνει διδασκαλία, αλλά έχει κυρίως την έννοια της μύησης, πράγμα που προϋποθέτει μια διαδικασία εκτεθειμένη χρονικά, συνοδευόμενη από μελέτη και βαθιά έρευνα εκ μέρους του μαθητή. *Σαχασρί* : Σημαίνει χίλια, εδώ όμως δεν είναι με την κυριολεκτική της έννοια, αλλά μάλλον με την έννοια του πολυάριθμος. Η πραγματεία αυτή αποτελείται από δύο μέρη, εκ των οποίων το πρώτο είναι σε πεζό και το δεύτερο είναι μετρικό υπό μορφή στίχων. Το πρώτο μέρος που είναι το συντομότερο, μπορεί να δοθεί εν συντομία με τον πρώτο του στίχο :

Τώρα θα εξηγήσουμε μια μέθοδο που διδάσκει τους τρόπους για να φθάσουμε στην Απελευθέρωση προς όφελος των υποψηφίων που έχουν την πίστη και την επιθυμία να δεχτούν αυτή τη διδασκαλία.

Ακολουθεί μια σειρά ερωταποκρίσεων μεταξύ του μαθητή και του Δασκάλου.

Το δεύτερο μέρος υπό μορφή στίχων αποτελείται από 19 κεφάλαια. Παρ’όλο που πραγματεύεται τα ίδια θέματα με το πρώτο μέρος, επικεντρώνεται λεπτομερέστερα στις βασικές ερωτήσεις όπως : Ποιος είναι ο Βράχμαν, η Φύση Του, οι λανθασμένες ιδέες που Τον αφορούν, η αληθινή Γνώση κ.λπ., και βεβαίως οι οδηγίες χρήσεως αυτής της πραγματείας : πως να συλλάβουμε το Μπράμαν, πως να ενωθούμε μαζί Του, πως να αφεθούμε να μας κατακλύσει.

Τα επόμενα άρθρα θα είναι αφιερωμένα στο κεφάλαιο 19 : Μια συζήτηση μεταξύ του Εγώ και του νοητικού.

Ο σκοπός του διαλογισμού

Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ

Ο κύριος σκοπός του διαλογισμού είναι η επίτευξη του υπέρτατου σκοπού της ζωής μας δηλ. η άμεση αντίληψη της ψυχής μας και αυτής του Υπέρτατου Όντος. Η γνώση αυτή, της θείας αντίληψης του Υπέρτατου, μας παρέχει το φως της φώτισης που μας ελευθερώνει από όλα τα δεινά, τις αδυναμίες και τις ατέλειες.

Ο σκοπός δεν μπορεί να επιτευχθεί απλά και μόνο μελετώντας τις Γραφές ή τις φιλοσοφικές σκέψεις. Η γνήσια αντίληψη του Θεού, η πραγματική θέαση του Παντοδύναμου, απομακρύνει από την καρδιά μας την βασική άγνοια απ' όπου προέρχονται ο εγωισμός, ο ναρκισσισμός, το πάθος, η απέχθεια και η ζήλεια.

Όταν το Υπέρτατο Όν, σταθερό και υπερβατικό πραγματοποιείται και γίνεται αντιληπτό, όλοι οι κόμπι της καρδιάς μας λύνονται, όλες οι αμφιβολίες αίρονται, τα υπολείμματα του Κάρμα των προηγούμενων ζωών μας θα απομακρυνθούν και θα ελευθερωθούμε από τα δεσμά μας.

Καμία άλλη πνευματική αγωγή δεν μπορεί να μας οδηγήσει σ' αυτό το σκοπό. Η τήρηση των ηθικών κανόνων και οι ανθρωπιστικές πράξεις μπορούν να προετοιμάσουν το νου σε μεγάλο βαθμό για την άσκηση του διαλογισμού. Όμως καμία άλλη πνευματική άσκηση δεν μπορεί να μας φέρει τόσο κοντά στο Θεό όσο ο Διαλογισμός.

Το δυσκολότερο έργο του κόσμου

Σε μια από τις συναθροίσεις στην αυλή του, ο βασιλιάς Κρισναντεβαράγια που βασίλεψε στο Βιτζαγιαναγκάρα από το 1509 έως το 1529 ρώτησε το ακροατήριό του : πες τε μου ποιο είναι το δυσκολότερο έργο του κόσμου. Οι αυλικοί με μια φωνή απάντησαν : Μεγαλειότατε, όλος ο κόσμος ξέρει ότι η διακυβέρνηση μιας χώρας είναι το δυσκολότερο έργο του κόσμου. Ο βασιλιάς ικανοποιήθηκε με την απάντησή τους. Όμως παρατήρησε ότι ο Τεναλι Ραμαν (ο γελωτοποιός της αυλής) χαμογελούσε σα να είχε βρει αυτή την απάντηση αστεία. Ο βασιλιάς τον ρώτησε γιατί χαμογελάει.

Ο Τεναλι Ραμαν του απάντησε : Μεγαλειότατε, συμφωνώ ότι είναι δύσκολο να κυβερνάς καλά μια χώρα. Όμως δεν πιστεύω ότι είναι το δυσκολότερο έργο του κόσμου. Υπάρχει ένα άλλο έργο πολύ πιο δύσκολο. Για πες μας ποιό είναι αυτό το έργο; ρώτησε ο βασιλιάς. Το έργο μιας μάνας : είναι πολύ πιο δύσκολο να κάνεις ένα παιδί ευτυχισμένο από το ν' ασχολείσαι μ' ένα βασίλειο, απάντησε ο Τεναλι Ραμαν.

Όλη η αυλή έσκασε στα γέλια και ο βασιλιάς ζήτησε από τον Τεναλι Ραμαν να αποδείξει την αλήθεια των λέξεών του. Ο Ραμαν έφερε μια νέα γυναίκα μαζί με το παιδάκι της στην αυλή. Είπε ξαφνικά στο παιδί : « Ζήτησε από τον βασιλιά ό,τι θέλεις. » « Έναν ελέφαντα » απάντησε το παιδί.

Αμέσως του έφεραν έναν ελέφαντα. « Βάλτε τον στο σάκο μου », ζήτησε το παιδί, « θέλω να τον πάρω σπίτι μου ». Ο βασιλιάς είπε στο παιδί, « Δεν χωράει στο σάκο σου, αγόρι μου. Θα σε ακολουθήσει από πίσω καθώς θα επιστρέφεις σπίτι σου. ». Το αγοράκι ήταν ξεροκέφαλο. « Θέλω να τον βάλω στο σάκο μου! » και άρχισε να κλαίει. Τίποτα και κανένας δεν μπορούσε να τον κάνει ν' αλλάξει γνώμη. Ο βασιλιάς και οι αυλικοί έκαναν ότι μπορούσαν, αλλά το αγόρι δεν τους άκουγε και συνέχιζε να κλαίει.

Τότε η μητέρα του ψιθύρισε κάτι στο αυτί του Τεναλι Ραμαν και αυτός πήγε αμέσως να βρει έναν ελέφαντα παιχνίδι. Στράφηκε προς το γιο της και του είπε : « Κοίταξε, γιε μου, να ένας μικρός ελέφαντας που είναι πολύ πιο όμορφος απ' αυτόν το μεγάλο ελέφαντα. Έχει μια χρυσή αλυσίδα γύρω απ' το λαιμό του και έχει πάνω στο κεφάλι του μια χρυσαφιά ομπρέλα. Έχει ρόδες για να μπορείς να τον σέρνεις πίσω σου παντού όπου θες. Μπορεί να μπει στο σάκο σου. Ζήτησε από τον οδηγό ν' απομακρύνει το μεγάλο ελέφαντα, γιατί ο σάκος σου θα μπορούσε να σκιστεί αν τον έβαζες μέσα. ». Το αγοράκι σταμάτησε να κλαίει.

Ο οδηγός απομάκρυνε τον ελέφαντα και το αγοράκι ήταν ευτυχισμένο.

Ο βασιλιάς λέει στο Ραμαν : « Ραμαν, συμφωνώ, η δουλειά μιας μάνας είναι το πιο δύσκολο πράγμα στον κόσμο. ».

Ένας παράξενος επισκέπτης

Πηγή : Βενταντα Κεσαρι, Τσεννάι, Νοέμβριος 2012

Μερικά χρόνια μετά τη γέννησή μου, οι γονείς μου συνάντησαν έναν ξένο και τον έφεραν στο σπίτι. Στην αρχή ενθουσιάστηκαν μ' αυτό το γοητευτικό νεοφερμένο και γρήγορα τον προσκάλεσαν να μείνει με την οικογένειά μας. Ο ξένος έγινε γρήγορα αποδεκτός και έμεινε έκτοτε μαζί μας.

Καθώς μεγάλωνα δεν αναρωτήθηκα ποτέ για τη θέση του στο σπίτι μας. Μέσα στο νεανικό μου μυαλό κρατούσε μια ιδιαίτερη γωνιά. Η μητέρα μου μου δίδαξε τι είναι καλό και τι κακό και ο πατέρας μου να υπακούω. Ο ξένος όμως ήταν ο παραμυθός μας. Μας κρατούσε μαγεμένους για ώρες με περιπέτειες, μυστήρια και κωμωδίες. Αν ήθελα να μάθω κάτι σχετικά με την πολιτική, την ιστορία ή τις επιστήμες, ήξερε πάντοτε τις απαντήσεις σχετικά με το παρελθόν, καταλάβαινε το παρόν και έμοιαζε ακόμα ότι ήταν ικανός να προλέγει το μέλλον. Μ' έκανε να γελάω και να κλαίω. Ο ξένος αυτός δεν σταματούσε ποτέ να μιλάει, αλλά ο πατέρας μου φαινόταν να μη του δίνει σημασία.

Καμιά φορά, η μητέρα μου σηκωνόταν για να πάει στην κουζίνα ή στο δωμάτιο για να προσευχηθεί. Αναρωτιέμαι αν ποτέ προσευχήθηκε να φύγει από το σπίτι μας ο ξένος.

Ο πατέρας μου διεύθυνε το σπιτικό με ορισμένους ηθικούς κανόνες, αλλά ο ξένος δεν αισθανόταν ποτέ υποχρεωμένος να τους σεβαστεί. Η ασέβεια, για παράδειγμα, δεν επιτρεπόταν στο σπίτι μας, ούτε εκ μέρους μας ούτε εκ μέρους των φίλων μας.

Ο παράξενος όμως επισκέπτης μας ήταν αθυρόστομος ! Ο πατέρας μου δεν επέτρεπε το κάπνισμα ή το αλκοόλ, αλλά ο επισκέπτης μας μας παρότρυνε τακτικά να τα δοκιμάσουμε. Μιλούσε πολύ ελεύθερα για το σεξ, ενώ οι γονείς μας μας απαγόρευαν αυτά τα θέματα. Τα σχόλιά του ήταν καμιά φορά καθαρά, συχνά υπαινικτικά και γενικά ενοχλητικά.

Καθώς περνούσε ο καιρός, κατάλαβα ότι οι ιδέες μου για τις σχέσεις είχαν επηρεαστεί πάρα πολύ απ' αυτόν τον παράξενο επισκέπτη. Ήταν αντίθετος προς τις αξίες των γονιών μου, παρ' όλο που ποτέ δεν τον επέπληξαν. Ούτε του ζητήθηκε ποτέ να φύγει απ' το σπίτι.

Έχουν περάσει πάνω από 50 χρόνια από τότε που ο ξένος μετακόμισε στο σπίτι μας. Απέκτησε μια καθοριστική θέση στη ζωή μας, παρ' όλο που δεν ήταν τόσο γοητευτικός όσο στην αρχή. Εν τούτοις, αν μπαίνατε στο σπίτι μας, θα τον βρίσκατε να κάθεται στη γωνιά του περιμένοντας κάποιον να τον ακούει που μιλάει και να του δείχνει τις εικόνες του.

Το όνομά του ; Εμείς απλά τον αποκαλούμε : « TV ».

Έφερε επίσης μερικούς συντρόφους του και τους έδωσε μια οριστική θέση στο σπίτι μας. Έχουν την ίδια ελευθερία όσο και ο μοναδικός μας επισκέπτης. Ποιοί είναι : Ο υπολογιστής, το Internet, το έξυπνο τηλέφωνο (Smartphone), το iPad...

Επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας

(Σημειώσεις από το σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ στη Νίκαια Δεκέμβριος 2004)

Ρενέ Περόν - Άρθρο 2

Η Αγιουρβέδα μελετά τρεις θεμελιώδεις έννοιες που συνδράμουν στη διατήρηση της καλής υγείας :

1. Τη διατροφή που πρέπει ν' ανταποκρίνεται στις ανάγκες του σώματος, αλλά και του νου.
2. Την προσωπικότητα που μετρά την ικανότητα ενός ατόμου να εξουδετερώνει τις συνέπειες που συνδέονται με τα συναισθήματά του.
3. Το διαλογισμό που είναι καθημερινό στήριγμα για τη διατήρηση της καλής υγείας.

1/ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Αγιουρβέδα νοεί ως διατροφή το σύνολο των τροφών, των αισθητηρίων δεδομένων και την επίδραση του περιβάλλοντος.

Κάθε εξωτερικό δεδομένο τρέφει και την ύλη και το νου.

Στην Αγιουρβέδα, η ποιότητα μιας τροφής συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο δομεί ή αποδομεί τους κυτταρικούς ιστούς.

Κάθε τρόφιμο πρέπει να διατηρεί τις οργανικές και νοητικές λειτουργίες του σώματος. Ένα βιολογικό τρόφιμο δεν έχει απαραίτητα τις ιδιότητες που απαιτούνται για το σώμα. Η τροφή μπορεί να υποστηρίξει ή να καταστρέφει την αρμονία του σώματος.

Η τροφή διατηρεί στη ζωή ή καταστρέφει σε περίπτωση κατάχρησης. Η υπέρβαση ορισμένων κανόνων οδηγεί σε λειτουργικές ανισορροπίες : ασθένειες του σώματος, του νου, της ψυχής.

Μέσα στο σώμα η τροφή διαιρείται σε τρία (3) μέρη :

- Τα κόπρανα.

- Την αποκατάσταση και συντήρηση των κυτταρικών ιστών, που ποικίλουν ανάλογα με την κατάσταση της υγείας και την ποιότητα της τροφής.

- Τη δυναμική αξία της τροφής που δρα στη νοητική ή συναισθηματική πλευρά του ατόμου και όχι απαραίτητα απ' ευθείας στο σώμα του.

Το περιβάλλον του γεύματος και η χρήση αισθητηρίων παραγόντων επιδρούν άμεσα στην πέψη της τροφής. Η αφομοίωση της τροφής στο σώμα, η μετατροπή της είναι πολύ συνδεδεμένη με τον παράγοντα χώρο.

Έχει διαπιστωθεί διάδραση μεταξύ της τροφής, των αισθητηρίων παραγόντων και του περιγύρου.

Όταν το περιβάλλον είναι ευχάριστο, η σοκολάτα για παράδειγμα θα φαγωθεί χωρίς πρόβλημα. Το ίδιο ακριβώς τρόφιμο χρησιμοποιούμενο σε δυσάρεστη κατάσταση μπορεί να γίνει λόγος δυσπεψίας.

Στην Αγιουρβέδα, η τροφή αποτελείται από γεύσεις και αξίες που αποδίδονται σ' αυτές τις γεύσεις, όπως αποστροφή ή ευχαρίστηση.

Η Αγιουρβέδα κατονομάζει έξι (6) γεύσεις παρούσες σε όλα τα τρόφιμα, όπου η μία εξ' αυτών υπερισχύει :

- Γλυκό
- Αλμυρό
- Όξινο
- Πικρό
- Καυτερό
- Στυφό

Οι έξι αυτές γεύσεις επιδρούν και στο σώμα και στη συμπεριφορά.

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, η τροφή επενεργεί στο σώμα, στους κυτταρικούς ιστούς και στην ψυχή.

Ο διεγερτικός εξωτερικός παράγοντας μπορεί ν' αφυπνίσει για παράδειγμα ένα συναίσθημα ή να επιδράσει σε οργανική λειτουργία.

Το τρόφιμο το ίδιο δεν είναι βλαβερό. Το σώμα είναι αυτό που μέσω των βιοχημικών αντιδράσεων τροποποιεί αυτό που λαμβάνει. Ο ρόλος της τροφής είναι να προφυλάσσει τους κυτταρικούς ιστούς του σώματος.

Δεν ευθύνεται η τροφή που τρώμε, αλλά η βιοχημική μετατροπή αυτής της τροφής μέσα στο σώμα.

Αν η τροφή αυτή αποσυντίθεται σωστά μέσα στο σώμα και ανταποκρίνεται στις ανάγκες του, τότε τρέφει προστατεύοντας τις λειτουργίες του.

Πρέπει επίσης να ληφθεί υπ' όψιν η αισθητηριακή και συναισθηματική διάδραση : Το σώμα εκκρίνει ορμόνες για να υποστηρίξει τη συναισθηματική δραστηριότητα.

Το σώμα και οι αντιδράσεις του σε σχέση με τα καταναλωθέντα τρόφιμα, καθώς και η επίδραση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων που προκύπτουν, του επιτρέπουν μια σωστή πεπτική διαδικασία.

Έτσι σε ορισμένες περιπτώσεις, το κρασί, ο καφές, η σοκολάτα μπορεί να είναι ανεκτά ενώ σε άλλες περιπτώσεις όχι (καταθλιπτική κατάσταση, ακατάλληλη στιγμή κ.λπ.).

2/ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Τί είναι η προσωπικότητα σύμφωνα με την ινδική ψυχολογία ;

Δεν γεννιόμαστε με κάποια ‘προσωπικότητα’. Σύμφωνα με την ινδική ψυχολογία, η προσωπικότητα αντιστοιχεί στον τρόπο που αναπτύσσουμε τα συναισθήματα και στον τρόπο που τα διαχειριζόμαστε.

Για το λόγο αυτό αξιολογείται εάν η συναισθηματική ένταση είναι προσαρμοσμένη ή ακατάλληλη σε σχέση με την κατάσταση που ζούμε. Λαμβάνεται επίσης υπ’ όψιν η ταχύτητα με την οποία μπορούμε να επανέλθουμε στην κατάσταση ηρεμίας πριν τη συναισθηματική φόρτιση. Μετράται ο συναισθηματικός έλεγχος ή ακόμη και η ικανότητα διατήρησης του συναισθήματος εντός ορίων. Κάθε συναίσθημα χρειάζεται έναν εξωτερικό παράγοντα για να εκδηλωθεί. Η κυριαρχία συνίσταται στη δοσολογία του συναισθήματος ανάλογα με τον πρωταγωνιστή.

Τέλος, λαμβάνονται υπ’ όψιν οι αρνητικές ή θετικές συνέπειες που συνδέονται με το συναίσθημα.

Για να αφομοιωθεί σωστά ένα γεύμα είναι απαραίτητη μια ευχάριστη γενική κατάσταση : αποφυγή των αντιπαραθέσεων, των συζητήσεων σύγκρουσης, των δυσάρεστων σκέψεων κ.λπ.

3/ Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Είναι ένα απαραίτητο εργαλείο στην Αγιουρβέδα.

Ο διαλογισμός έχει σαν αντικείμενο την ανάκληση και τη διατήρηση στο νοητικό πεδίο ενός μόνο ‘αντικειμένου’ αποκλείοντας τα υπόλοιπα.

Όταν το αντικείμενο καταλαμβάνει το σύνολο του νοητικού πεδίου, επιτυγχάνεται νοητικό ελεύθερο από κάθε επίδραση.

Ο γιατρός προτείνει στον ασθενή του έναν ορισμένο χρόνο καθημερινής συγκέντρωσης που θα του επιτρέψει να ξαναβρεί την αρχική του ηρεμία.

Ο διαλογισμός μπορεί να γίνει ειδικά για τη λήψη ενός φαρμάκου ή για τη λήψη γεύματος.

Ένας ασθενής έχει συχνά υπερφορτωμένο νοητικό πεδίο. Η εφαρμογή του διαλογισμού έχει ως αποτέλεσμα να εμποδίζει την εισχώρηση νέων πληροφοριών στο νοητικό πεδίο.

Η άσκηση αυτή υπό μορφή σύντομων συνεδριών (μερικά δευτερόλεπτα) εμποδίζει τη διείσδυση κάθε συναισθηματικής αξίας ξένης προς το αντικείμενο της συγκέντρωσης.

Η Αγιουρβέδα επιμένει στην ανάκληση ενός αντικειμένου συγκέντρωσης πολύ μικρής χρονικής διάρκειας.

Έτσι προτείνεται ένα διαλογισμό κατά τη λήψη ενός φαρμάκου για ν' αποσπασθεί η προσοχή απ' την άσχημη γεύση ή απ' τα συναισθήματα που προκαλεί.

Στη διατροφή, η νοητική κατάσταση της στιγμής είναι καθοριστική : όσο ηρεμότερος είναι ο νους, τόσο καλύτερα ελαττώνονται οι πιθανές βλαβερές επιδράσεις ενός τροφίμου. Όσο σταθερότερο είναι το νοητικό, τόσο καλύτερα αφομοιώνονται οι τροφές από τον οργανισμό.

Ο άνθρωπος δε χρειάζεται παρά μόνο μερικά δευτερόλεπτα για ν' απελευθερωθεί από τη συγκινησιακή ταραχή, εξ' ου και η σημασία του ήρεμου περιβάλλοντος. Αντίθετα, η αποκατάσταση μιας σωματικής διατάραξης κρατά πολύ περισσότερο. Μπορούμε κατά βούληση να διακόψουμε την παραγωγή συναισθημάτων βραχυκυκλώνοντας τη νοητική δραστηριότητα (τις σκέψεις), δημιουργώντας έτσι νοητικό χώρο. **Δεκαπέντε** δευτερόλεπτα αρκούν !

Συνεχίζεται...

Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι

Σούτρα 25 & 26

Σούτρα 25 : *Τατρα Νιρατισαγιαμ Σαρβάτζνια Μπίτζαμ*

Πολλές δημιουργίες διαδέχονται η μία την άλλη. Μετά τη διάλυση εμφανίζεται μια νέα δημιουργία. Ο Ίσβαρα είναι ο μόνος που έχει σύνδεσμο μεταξύ των διαφόρων δημιουργιών. Εάν υπήρχε ένας νέος Ίσβαρα σε κάθε δημιουργία, αυτός της προηγούμενης δημιουργίας θα ήταν παλιός και ο νέος δεν θα υπήρχε παρά μόνο για ένα δεδομένο χρόνο. Άρα ο Ίσβαρα είναι αιώνιος και λόγω αυτού κατέχει όλη τη γνώση (*Σαρβάτζνια*). Ο Ίσβαρα είναι ο μόνος που έχει σύνδεσμο μεταξύ των διαφόρων δημιουργιών, και λόγω αυτού μπορούμε να έχουμε τη γνώση. Ο Ίσβαρα είναι αυτός που έχει τη γνώση μόνιμα, σε κάθε στιγμή, όλο τον καιρό. Συγκρίνεται με τους γονείς που έχουν πολλά παιδιά και που τους μαθαίνουν πολλά πράγματα. Από το γεγονός ότι διδάσκουν σε όλα τους τα παιδιά, η γνώση των γονέων παραμένει αιώνια : για τα παιδιά οι γονείς γνωρίζουν τα πάντα, ακόμη και αν η γνώση των γονιών διαφέρει για κάθε παιδί. Εάν ο Ίσβαρα ήταν μέσα στην Πρακρτι, τη δημιουργία, δεν θα μπορούσε ποτέ να δώσει τη γνώση σε άλλη δημιουργία. Έτσι, ο Ίσβαρα βρίσκεται έξω από τη δημιουργία, όπως ο δάσκαλος κρατιέται έξω από τη ζωή των μαθητών του.

Σούτρα 26 : *Σα Πουρβέσαμ Απι Γκουρου Καλένα-Αναβακσέντατ*

Για να κατανοήσουμε αυτή τη Σούτρα, είναι απαραίτητο να διαχωρίσουμε τον Ίσβαρα από τον Μπράμαν, το Δημιουργό. Ο Δημιουργός κάθε εκδήλωσης, κάθε εκδηλωμένης Πρακρτι, είναι ο Μπράμαν. Είναι Ατμαν σε κάθε δημιουργημένο ον. Ο Δημιουργός εγγράφεται μέσα στη δημιουργία, είναι παρών στη δημιουργία, συνδεδεμένος με τα 8 εκδηλωμένα στοιχεία (βλ. *Σαμκua*). Η παρουσία Του μέσα στη δημιουργία είναι αυτή που επιτρέπει την κατανόηση των θείκων ενσαρκώσεων. Γνωρίζει που και πότε έρχεται. Όταν τελειώνει η λειτουργία Του, φεύγει.

Ο Ίσβαρα, εκτός χρόνου (*Καλένα-Αναβακσέντατ*), είναι ο πρώτος δάσκαλος (Γκουρου), διότι έφερε τη γνώση σε όλες τις εκδηλωμένες Πρακρτι. Κάθε φορά που δημιουργείται ένας κόσμος, φέρνει τη γνώση, χωρίς να ζητά τίποτα σε αντάλλαγμα. Οι πρώτοι Διδάκτορες (Πουρβεσάμ) έλαβαν τη γνώση του Ίσβαρα.

Γκαγυάτρι Μάντρα και ο ήλιος

Μάθημα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασιτάμ στις 30/9/06 στη Νίκαια – συνέχεια και τέλος
Μισελίν Λαμπόρντ

Συνέχεια και τέλος της Γκαγυάτρι Μάντρα (Newsletters N^o 39).

Ο ύμνος αυτός (Γκαγυατ) τιμά το Δημιουργό με τον Ήχο ΩΜ που είναι η πρώτη του λέξη : το να εξυμνούμε τον ήχο του Δημιουργού, είναι σα να υμνούμε τον ίδιο.

Πρέπει εδώ να υπενθυμίσουμε ότι η μάντρα αυτή ξεκινά με τον υπαινιγμό στους τρεις κόσμους : Μπουρ, Μπούβας και Σβάχα, δηλ. γη, ουρανός και ανώτερος κόσμος, τιμώντας έτσι το δημιουργημένο σύμπαν. Επειδή δε ο κόσμος αυτός εξήλθε από τον ήλιο, ο ύμνος αυτός απευθύνεται στον ίδιο τον ήλιο.

Είναι η σημαντικότερη μαντρα των Βεδών. Χωρίς μύηση σ' αυτή τη μάντρα δεν είναι δυνατή καμμία μελέτη των Βεδών. Πρέπει να ξέρουμε πως να διαλογιζόμαστε στον ήλιο, πριν να μάθουμε τις Βέδες.

Ο ήλιος είναι το κόσμημα της δημιουργίας και ιδιαίτερα για το ανθρώπινο ον που συμπίπτει με το δεξί μάτι*.

Ο Δημιουργός είναι αμετακίνητος ενώ εμείς ζούμε σ' ένα κόσμο διαρκούς αλλαγής.

Ο Δημιουργός είναι κρυμμένος μέσα στην αγκαλιά της Δημιουργίας του και αν παραμένουμε προσκολλημένοι στη μεταβλητότητά της, δεν θα μπορέσουμε να Τον γνωρίσουμε. Ο ρόλος της Γκαγυάτρι Μάντρα είναι να ερεθίσουμε τη σκέψη μας ώστε να κατευθυνθεί προς το Δημιουργό. Ο ήλιος είναι πάντα παρών, ακόμα και κάτω απ' τα σύννεφα. Παρομοίως, μια ακτίνα του ήλιου είναι πάντοτε κρυμμένη μέσα μας, στα τρίςβαθα της Ψυχής μας.

Ας προσεγγίσουμε τώρα τους όρους που χρησιμοποιούνται σ' αυτή τη θαυμάσια μάντρα. Αποτελείται από τέσσερεις στίχους ταξινομημένους σύμφωνα με μια ειδική κατιούσα κλίμακα 28 ποδών.

Μετά την επίκληση των τριών κόσμων που αποτελούν τη δημιουργία, ακολουθούν οι τρεις επόμενοι στίχοι :

« *Τατ σαβιτούρ βαρενγιάμ* » : Σαβίτρι είναι το πρώτο όνομα του Ήλιου. Το απόσπασμα αυτό μας καλεί να πάμε προς αυτό που είναι το πιο επιθυμητό : τον Δημιουργό, γι' αυτόν που θέλει να είναι ενωμένος μαζί Του. Γι' αυτό πρέπει πρώτα να περάσουμε από τον Ήλιο.

« *Μπαργκο ντεβασγυα ντιμαχι* » : πρέπει να διαλογιστούμε στη θεία λαμπρότητα. Επειδή ο Ήλιος είναι ο ενδιάμεσος μεταξύ Ψυχής και Δημιουργού, είναι απαραίτητο να διαλογιστούμε στη λαμπρότητα του Ήλιου, για να πραγματοποιηθεί η υπέρτατη Ένωση.

« Ντγυο γυο να πράτσονταγυάτ » : είτε να φωτίζει (ο Ήλιος) το πνεύμα μας. Η Γκαγυατρι Μαντρα μπορεί να θεωρηθεί, είτε ως προσευχή είτε ως επίκληση, που θα διώξει κάθε άλλη σκέψη μας.

Ο Ήλιος φωτίζει όλα τα δημιουργημένα πλάσματα του κόσμου. Αυτός είναι ο ρόλος του. Μας επιτρέπει όμως και να διακρίνουμε αυτό που υπάρχει στον κόσμο. Το μάτι παίζει τον ίδιο ρόλο με τον Ήλιο, διότι φωτίζει τον κόσμο της αντίληψής μας. Ενώ ο Ήλιος είναι φως, το μάτι μας τρέφεται απ' αυτό το φως, και αυτά τα δυο μας επιτρέπουν να διακρίνουμε τον κόσμο. Η λέξη « Μπαργκο » σημαίνει : « αυτό που λάμπει » και αποδίδεται τόσο στον Ήλιο, όσο και στο μάτι, διότι - σύμφωνα με την ινδική αντίληψη - η λαμπρότητα είναι η πρωταρχική ιδιότητα του Ήλιου όπως η κόρη του ματιού.

Κατά την αντίληψή μας, όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο, το αντικείμενο αυτό μας επιστρέφει το φως που του έστειλε το μάτι μας. Μοιάζει λίγο σαν το αντικείμενο αυτό να μας διαπερνά με τις ακτίνες του. Ο Ήλιος δεν φωτίζει μόνο τον κόσμο, αλλά επιπλέον μας επιτρέπει να πάμε προς το Δημιουργό. Η επανάληψη της Γκαγυάτρι Μάντρα δεν μπορεί παρά να στηρίζει αυτή την πορεία. Καθώς το ηλιακό φως προέρχεται από τον Δημιουργό, αν εξυψωθούμε με μια έντονη συγκέντρωση προς την πηγή αυτού του φωτός, ο Ήλιος θα μπορέσει να μας αποκαλύψει το Δημιουργό. Αυτό που κάνει επίσης η δύναμη αυτής της μάντρα, είναι ότι η Ψυχή μας - που είναι κι αυτή μια ακτίνα του Ήλιου - τρέφεται απ' την Γκαγυάτρι.

Γι' αυτό το λόγο κατά την ινδική παράδοση, η επίκληση του Ήλιου και η Γκαγυάτρι Μάντρα είναι απαραίτητες σε κάθε πνευματική αναζήτηση.

(*) : Στην Ινδία, η όραση του δεξιού ματιού είναι συνδεδεμένη με τον ήλιο διότι οι ακτίνες της όρασης μας επιτρέπουν να βλέπουμε τον κόσμο. Αυτό ισχύει κυρίως για το δεξί μάτι, διότι μόνον αυτό μας δίνει τη θέαση της Ψυχής μας και τη θέαση του Πρατζαπάτι. (Ένα από τα πρώτα δείγματα της προσέγγισης του θανάτου είναι η έλλειψη ζωηρότητας του βλέμματος στο δεξί μάτι. Αυτό σημαίνει ότι η Ψυχή έχει ήδη αναχωρήσει.). Το δεξί μάτι είναι αυτό απ' όπου η Ψυχή βλέπει τον κόσμο. Είναι λοιπόν πέραν των τριών κόσμων, ακριβώς όπως ο Δημιουργός.

Η πιστή μανγκούστα*

Ιστορία της Πάντσατάντρα που αρχικά επινοήθηκε από ένα γέρο και σοφό ιερέα, το 200 π.Χ., για να διδάξει σε τρεις νεαρούς ινδούς πρίγκιπες, τεμπέληδες και χαϊδεμένους, την τέχνη της ζωής.

Ένα ζευγάρι βραχμάνων είχαν ένα γιο και επίσης μια εξημερωμένη μανγκούστα που η γυναίκα την είχε σαν παιδί της. Την έτρεφε με γάλα, την μπανιάριζε τακτικά και όταν χρειαζόταν την άλειφε με αλοιφές. Δεν της είχε όμως εντελώς εμπιστοσύνη, γιατί νόμιζε ότι η μανγκούστα ήταν απ' τη φύση της ύπουλη και θα μπορούσε να επιτεθεί στο γιο της. Σκεφτόταν την παλιά παροιμία που έλεγε : Ένα παιδί μπορεί να φανεί ανυπάκουο και προσβλητικό, να κάνει τις χειρότερες σκανδαλιές, να έχει κακό χαρακτήρα, να είναι άσχημο, όμως παραμένει πάντα μεγάλη χαρά για τους

γονείς του.

Μια μέρα, αφού είχε βάλει το μωρό στην κούνια του, πήρε μια στάμνα και είπε στον άντρα της : « Πάω να πάρω νερό. Όσο θα λείπω πρόσεχε καλά μη τυχόν και η μανγκούστα βλάψει το μωρό μας. ». Μόλις όμως έφυγε, ο βραχμάνος βγήκε για να ζητιανέψει την τροφή του.

Τώρα που το σπίτι ήταν άδειο, μια κόμπρα βγήκε από μια τρύπα στον τοίχο και όρμησε στο κοιμισμένο μωρό. Η μανγκούστα αναγνωρίζοντας το φυσικό της εχθρό και βλέποντας πως ο αδελφός της - το μωρό - βρισκόταν σε κίνδυνο, μάζεψε τις δυνάμεις της και επιτέθηκε στην κόμπρα που την έκανε κομμάτια. Περήφανη για τη νίκη της, με το αίμα να στάζει ακόμα από το στόμα της, η μανγκούστα έτρεξε να προϋπαντήσει τη μητέρα της για να της διηγηθεί τι είχε συμβεί.

Μόλις η γυναίκα του βραχμάνου είδε το ζώακι, με το στόμα γεμάτο αίματα και εμφανώς πολύ περήφανο για τον εαυτό του, ήταν σίγουρη ότι είχε σκοτώσει και είχε φάει το μωρό. Παρασυρμένη από μεγάλο θυμό και χωρίς δεύτερη σκέψη, την έλειωσε με τη γεμάτη νερό στάμνα. Η μανγκούστα σκοτώθηκε ακαριαία. Η γυναίκα του βραχμάνου, αφήνοντας το πτώμα εκεί που ήταν, έτρεξε στο σπίτι της.

Φυσικά, βρήκε το μωρό υγιέστατο. Διέκρινε επίσης μερικά υπολείμματα του φιδιού κοντά στην κούνια. Τρελή από λύπη στη σκέψη του τι είχε κάνει, χτυπούσε το κεφάλι και το στήθος της.

Εκείνη τη στιγμή επέστρεψε ο βραχμάνος, φέρνοντας ένα μπολ με ρύζι που του είχαν δώσει. Η γυναίκα του, γεμάτη απελπισία, άρχισε να τον καθυβρίζει. « Κοίτα τι προκάλεσε η πλεονεξία σου! Σου είχα πει να προσέχεις το σπίτι. Η μανγκούστα μας πέθανε εξ' αιτίας σου. Είσαι κακός άνθρωπος. ».

Όπως λέει η παροιμία : *Μην εύχεστε τον πλούτο, παρά μόνο τα απαραίτητα, διότι η πλεονεξία δεν έχει όρια.*

(*) : Σαρκοβόρο ζώο της Ασίας

Ένα δώρο του Δασκάλου μας

Μπριγκίτε Καν

Έχοντας επί μακρόν ευχηθεί και αναμείνει, οι μαθητές του Σρι Τ.Κ.Σριμπασυάμ είδαν τις ευχές τους να εισακούονται τελικά μ' έναν όμορφο και γενναιόδωρο τρόπο. Μετά το θαυμάσιο « Emergence du Yoga », δύο καινούργια βιβλία γραμμένα από τον Σρι Τ.Κ.Σριμπασυάμ και την αδελφή του Αλαμέλου Σεσάντρι, εκδόθηκαν το 2011 : « Η οδός της Απελευθέρωσης » - « Moksha Marga » - μια πορεία στους κόλπους της Ινδικής Φιλοσοφίας, και « Εμπειρία της Χαράς » - « Bhakti » - πεμππουσία της Ινδικής Φιλοσοφίας. Περισσότερο από δύο απλά βιβλία, οι δύο αυτοί τόμοι είναι ένα ανεκτίμητο δώρο κι ένας θησαυρός γνώσεων προσφορά στην ανθρωπότητα. Η ανάγνωσή τους είναι βαθειά πνευματική και προσφέρουν μια έντονη και συγκλονιστική εμπειρία ! Το συναίσθημα και η αγάπη των συγγραφέων για το Θείο εμποτίζουν τόσο αυτά τα βιβλία, που γίνονται μεταδοτικά για τον αναγνώστη. Τα θέματα θίγονται με τρόπο που επιτρέπουν την άμεση σχέση τους

με την τρέχουσα ζωή μας, τις εμπειρίες μας, καθώς και με τη λειτουργία του νου και του ψυχισμού μας. Μια από τις μαγείες αυτών των βιβλίων, είναι ότι όλα τα θέματά τους εξετάζονται από την άποψη της ινδικής φιλοσοφίας και συγχρόνως βρίσκουμε σε όλες τις έννοιες μια παγκόσμια αξία, εφαρμόσιμη σε όλους τους πιστούς και τις θρησκευτικές αξίες.

Σύμφωνα με τον Ινδουισμό, καθώς και με πολλές άλλες θρησκείες, ο σκοπός της ζωής είναι να βρεις το Θεό και να φθάσεις στη Θέωση. Αυτό απαιτεί ανιδιοτελείς πράξεις, σωστή γνώση και πλήρη εγκατάλειψη του εαυτού στο Θεό. Βρίσκομαι μέσα σ' αυτή την προοπτική ; - Αν είμαι τίμια και αυθόρμητη - έχω την τάση να σκέπτομαι ότι αυτό είναι υπερβολικά δύσκολο και ότι δεν θα καταφέρω ποτέ να το πραγματοποιήσω και ακόμα λιγότερο « κατά τη διάρκεια αυτής της ζωής » όπως λέγεται καμιά φορά! Η ανάγνωση αυτών των βιβλίων μου τα ανέτρεψε. Όχι μόνο με παρακίνησε βαθιά για να μάθω και να βελτιωθώ, αλλά μου έδωσε την δύναμη να πιστεώω ότι ο τελικός σκοπός της πνευματικής οδού περιμένει όλους αυτούς που επιθυμούν ειλικρινά να προοδεύσουν και να προσεγγίσουν το Θεό και ότι αυτό είναι εφικτό εδώ και τώρα! Η Μόκσα Μάργκα και η Μπάκτι μελετούν μεγάλο αριθμό εννοιών όπως η αγάπη, η ελευθερία, η θρησκεία, η σχέση σώματος και ψυχής, όπως και την έννοια των τριών ειδών γιόγκα, ουσιαστικές για την κατάκτηση της Μόκσα. Δίνουν φως στις διάφορες όψεις του Θεού, εξηγούν τη σχέση μεταξύ ανθρώπου και Θεού, τις έννοιες της αρετής και της αμαρτίας, της συναισθηματικής ειρήνης, και πολλές ακόμα. Διευκρινίζουν την έννοια της αφοσίωσης που περιλαμβάνει ένα πλήθος θρησκευτικών και πνευματικών απόψεων. Καταφέρνουμε να κατανοήσουμε την έννοια και τη δύναμη που είναι συναφείς στις διάφορες θρησκευτικές πρακτικές και της αφοσίωσης, όπως είναι π.χ. η προσευχή, καθώς και η επίδρασή τους στο νοητικό και στον ψυχισμό μας. Μαθαίνουμε πως να αναλύουμε την προέλευση, το ρόλο και τη λειτουργία των συναισθημάτων μας και ότι γεννηθήκαμε με το δώρο για τη γαλήνη και τη συναισθηματική ειρήνη (« Shanta Rasa » - Σαντα Ραζα). Φθάνουμε να κατανοήσουμε πως σταδιακά να αναπτύξουμε άλλα συναισθήματα, κατ'αρχάς σε μια αρμονική ισορροπία. Να ανακαλύψουμε πως χάθηκε αυτή η αρμονία και ειρήνη, και πως μπορούμε να τις ξανακερδίσουμε και να τις προστατεύσουμε, κάτι που μπορεί να είναι το κλειδί για την εκ θεμελίων αλλαγή στη ζωή μας. Ελέγχοντας και κατευθύνοντας μάλλον τα συναισθήματά μας και όχι να ελεγχόμαστε απ' αυτά, θα μας προσφέρει ειρήνη και χαρά ανεξάρτητα από τις εξωτερικές καταστάσεις. Αυτό, με τη σειρά του, θα μας επιτρέψει να κατευθύνουμε την ενέργειά μας και τις προσπάθειές μας προς αυτό που πρέπει να είναι ο σκοπός όλης της ζωής : την πνευματική τελείωση μέσω της αφοσίωσης και της προσέγγισης του Θεού. Είναι ένα αρμόζον αφιέρωμα προς τον Σρι Τ. Κρισναματσάρυα που τα βιβλία αυτά γραμμένα στα αγγλικά από δύο από τα έξι παιδιά του εκδόθηκαν στην Ινδία. Τα βιβλία αυτά μπορούν να παραγγελθούν απ' ευθείας από τον εκδότη DK Printworld, www.dkprintworld.com.

Ελπίζουμε μόνο να μεταφραστούν στα Γαλλικά, Γερμανικά και σε άλλες γλώσσες.

Η σελίδα των συνταγών

Πάλακ Πανήρ Σπανάκι με “ Τυρί ”

Υλικά

- 500 γρ. σπανάκι
- 100 γρ. Πανήρ σε κύβους
- 1 κ.σ. Γκι ή σησαμέλαιο
- 1 κ.γλ. κόλιαντρο σε σκόνη
- 1/2 κ.γλ. κουρκουμά σε σκόνη
- 1/2 κ.γλ. αλάτι

Δυνατότητα προσθήκης 10-15 cl κρέμας γάλακτος και κόκκινο πιπέρι (καυτερό) σε σκόνη κατά προτίμηση.

Το Πανήρ

Το πηγμένο γάλα που ονομάζεται στα Χίντι, Πανήρ, είναι ένα “ τυρί “ που δεν έχει τις επιπτώσεις στην υγεία με τα τυριά μας που έχουν υποστεί ζύμωση. Ιδού μια συνταγή για να φτιάξετε μόνοι σας Πανήρ : 1 λίτρο πλήρες γάλα θα δώσει περίπου εκατό γραμμάρια Πανήρ, χυμός ενός λεμονιού και 1 τουλπάνι περίπου 30X30 cm.

Βράστε το γάλα σε χαμηλή φωτιά σε βαθιά κατσαρόλα (για να αποφύγετε την υπερχειλίση). Όταν πάει να χυθεί τραβήξτε την κατσαρόλα απ'τη φωτιά. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε αργά. Το Πανήρ ανεβαίνοντας στην επιφάνεια ξεχωρίζει από το τυρόγαλο.

Εν τω μεταξύ έχετε ετοιμάσει ένα τρυπητό όπου έχετε απλώσει το τουλπάνι με τις 4 γωνιές του να κρέμονται απ'έξω.

Αδειάστε το περιεχόμενο της κατσαρόλας στο τρυπητό για να παραμείνει το Πανήρ μέσα στο τουλπάνι. Στο στάδιο αυτό το Πανήρ είναι μαλακό.

Τυλίξτε το Πανήρ μέσα στο τουλπάνι και βάλτε το κάτω από ένα βάρος για να φύγει εντελώς το νερό. Όσο περισσότερο μένει το Πανήρ κάτω από το βάρος, τόσο θα σφίγγει και στην περίπτωση αυτής της συνταγής χρειάζεται να είναι πηχτό (πίεση περίπου 15' - 30').

Όταν το Πανήρ θα είναι αρκετά σφιχτό, κόψτε το σε μικρούς κύβους και τηγανίστε το (με Γκι ή με το σησαμέλαιο).

Βάλτε τα πλυμένα φύλλα του σπανακιού σ'ένα τρυπητό για να στραγγίσουν και μετά κόψτε τα.

Σωτάρете τα μπαχαρικά φροντίζοντας να μην καούν.

Ρίξτε τα στο σπανάκι προσθέτοντας λίγο νερό αν χρειάζεται και αφήστε το να μαζέψει μέχρι να γίνει πουρές για περίπου 10' ή 15'.

Προσθέστε τους κύβους Πανήρ και την κρέμα γάλακτος. Αφήστε να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για μερικά λεπτά ακόμα.

Σερβίρεται σκέτο ή με ρύζι και τσαπάτι (πίπτες).

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

Αρχισυντάκτες: Pascale Rimet, Patrice Delfour, Gabriel Galéa

Αντιπρόσωποι:

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

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

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

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

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

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

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

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

Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.

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

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

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

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

<http://www.yogakshemam.net>

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν:

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