Kalendarz Vaisnava

Visuddha Sarasvata
Sri Caitanya Panjika
Kalendarz Vaisnava - 2008 dla Całego Świata,
Sri Gaurabda 521-522

Prezentowany pod patronatem

Tridandisvami Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Gosvami Maharadża

Bhaktivedanta Trust International
Sri Gopinath Bhavan, Seva Kunj, Vrindavan (U.P.) 281121 INDIA

* Panjika 2008 dla Polski

Zbiór reguł i zasad dotyczących postów

Zasada zakończenia postu Ekadasi

Jeśli spostrzegłeś kompletny post (bez przyjmowania wody) nie potrzebujesz zakańczać postu przyjmując potrawy zawierające ziarna. Możesz zakończyć post przyjmując caranamrita albo owoce. W przypadku, jeśli przestrzegłeś Ekadasi jedząc owoce, warzywa, itp., wtedy post powinien być zakończony następnego dnia poprzez przyjęcie ziaren w odpowiednio określonym czasie.

Maha-dvadasi jest widziane tak jak Ekadasi.

Ekadasi

Jego istotą jest po prostu jeść prosto, raz albo dwa razy na dzień, po to aby można było spędzić najwięcej czasu jako możliwe na słuchaniu, intonowaniu i pamiętaniu Śri Śri Radha-Krsna. Nigdy nie jedz mięsa, ryb, jaj, cebuli, czosnku, marchwi, czerwonej soczewicy (masur dahl), zielonej soczewicy, grzybów lub produktów pochodnych.

Nieodpowiednie pożywienie na Ekadasi:
* Pomidory, bakłażany, kalafior, brokuły, papryka, buraki, bitter melon (karela), loki, parmal, toroi, kunli, drumsticks, bindi (palce pań) i kwiaty bananowca
* Groch, ciecierzyca, groch włoski i wszystkie typy fasoli, włączając w to produkty pochodne wykonane z fasoli (np:, papadams, tofu, ciasto sojowe)
* Wszystkie liściaste rośliny (np., szpinak, sałaty, kapusty) i liściaste zioła jak pietruszka, liście kolendry (methi), seler naciowy i liście curry.
* Ziarna (np, proso - kasza jaglana, jęczmień, skrobia, makaron, ryż, zboże, kuskus) i wszystkie typy mąki ziarno pochodnej i fasolo pochodnej (takich jak: mąka ryżowa, mąka z fasoli, ciecierzycy, mąkę grochową, urad dahl)
* Skrobia zbożowa lub z innych ziaren i produkty pochodne od nich lub zmieszany z tymi

skrobiami takie jak soda oczyszczona, proszek do pieczenia, pewne napoje bezalkoholowe z syropem kukurydzianym, custard – słodkim sosem, niektóre jogurty i puddingi (budynie), niektóre śmietanki i serki, niektóre słodycze oraz tapioki.

* Oleje tłoczone z ziaren (np., olej kukurydziany, olej musztardy, olej sezamu, olej rzepakowy, słonecznikowy, olej lniany, olej ryżowy) i produkty smażone na tych olejach (np., prażone orzeszki, chipsy ziemniaczane i inne smażone jedzenie i przekąski)
* Miód oraz słodycze zawierające skrobię.

Przyprawy uzywane na Ekadasi:

* czarny pieprz, świeży imbir, czysta sól i świeża kurkuma, wzięte z nowej i czystej paczki

Przyprawy nie używane na Ekadasi:

* Hing (asafetyda - czarcie łajno, smrodzieniec), nasiona sezamu, kminek, kozieradka, musztarda, tamarynda, koper, kardamon i gałka muszkatułowa oraz pochodne jak np: graham masala)

Pożywienie, które może być przyjmowane przez wszystkie dni w roku, włączając Ekadasi i Caturmasya:

* Wszystkie owoce (świeże i suszone), wszystkie orzechy i wszystkie oleje z orzechów
* Ziemniaki, dynia, ogórek, rzodkiewka, kabaczki, cytryna, awokado, oliwki, orzech kokosowy, gryka (kasza gryczana), wszystkie rodzaje cukru.
* Wszelkie produkty z czystego mleka (oprócz jogurtu podczas drugiego miesiąca Caturmasya i mleka podczas trzeciego miesiąca)

Dla sannyasiinów, brahmacarinów i vanaprasthów:

Golenie głowy i obcinanie paznokci wykonuje się podczas dni w których jest pełnia księżyca

Caturmasya

Nieodpowiednie pożywienie podczas całego okresu czterech miesięcy Caturmasya:

* Bakłażany, pomidory, loki, parmal, urad dahl i miód

Poszczególne produkty spożywcze, które nie są odpowiednie podczas każdego z czterech miesięcy:

* Pierwszy miesiąc: Żadne liściaste rośliny, takie jak szpinak, wszystkie rodzaje sałat, wszystkie odmiany kapusty, jarmuż, liściaste zioła jak kolendra (methi), mięta, pietruszka, curry i starte na proch liściaste zioła i herbaty
* Drugiego miesiąca: Żadnych jogurtów (jeśli ktoś wymaga tego dla zdrowia, to może mieszać z wodą)
* Trzeciego miesiąca: Żadnego rodzaju mleka (jeśli jest wymagane, to może zostać zmieszane z kroplą soku cytrynowego)
* Czwartego miesiąca: Żadnego oleju z gorczycy (oleju musztardowego) lub ziaren sezamu

Purusottama Masa

Nieodpowiednie pożywienie podczas miesiąca Purussottama:

* Bakłażany, pomidory, loki, parmal, urad dahl, miód, olej z gorczycy albo nasiona sezamu
* Brahmacaris i sannyasis nie golą się.