

## 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 spostrzeżesz kompletny post (bez przyjmowania wody) nie potrzebujesz zakańczać postu przyjmując potrawy zawierające ziarna. Możesz zakończyć post przyjmując caranamrita albo owoce. W przypadku, jeśli przestrzeżesz 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, ciecierzycy, 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 słodczyce 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 słodczyce zawierające skrobię.

**Przyprawy używane 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:**

\* Pierwszego miesiąca: 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
- \* Brahmacharis i sannyasis nie golą się.