

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2013

Έκδοση : Ελληνική

Ν° 42

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρι Τ. Κρισματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρια Η ευδαιμονία της ψυχής

Η αναζήτηση της ελευθερίας εξαρτάται από την ανάγκη να γνωρίσουμε την ψυχή (*Ατμα Γκνιάνα*). Κατ' αρχήν αυτό προϋποθέτει την κατανόηση της σχέσης της ψυχής με το σώμα: διακριτή, παρά αλληλοεξαρτώμενη. Η ενσαρκωμένη ψυχή μπορεί να έχει την εμπειρία του εξωτερικού κόσμου μόνο μέσω του σώματος. Η αναλογία του σώματος προς μια εύθραυστη φλόγα απεικονίζει σωστά τον κρίσιμο ρόλο του σώματος σ' αυτήν την αναζήτηση. Μόνο με τις συνολικές ιδιότητες του σώματος, του πνεύματος και του νου μπορούμε να κατανοήσουμε τον σκοπό της ύπαρξης. Κάθε γέννηση είναι ανεκτίμητη ευκαιρία για να ακολουθήσουμε την αναζήτηση για τη γνώση της ψυχής με τη φώτιση που δίνεται από τον λύχνο, το σώμα. Εφ' όσον χαθεί το σώμα, η ευκαιρία να πλησιάσει προς έναν σκοπό ευδαιμονίας χάνεται επίσης. Θα πρέπει να αναμείνει στο σκοτάδι μια επόμενη κατάλληλη γέννηση, για να προχωρήσει στο ταξίδι της.

Εάν αποφασίσουμε να αγνοήσουμε την ευδαιμονία της ψυχής, το ίδιο το σώμα γίνεται εμπόδιο στην αναζήτησή της προς την οδό της ελευθερίας. Η έλλειψη γνώσης (η άγνοια) είναι που δεν αναγνωρίζει την πρόσκαιρη φύση της ζωής με τις αντίστοιχες χαρές και λύπες της.

Για να θεραπευτεί μια ασθένεια, πρέπει να πάει κανείς πέρα από τα προφανή συμπτώματα και να βρει την αιτία της. Μόνον η βαθειά ανάλυση θα αποκαλύψει την αλήθεια ότι η χαρά και η δυστυχία, που συμβαίνουν στη ζωή, είναι οι συνέπειες παρελθόντων πράξεων του ατόμου και μας προτρέπουν στη γνώση της ψυχής και στο καλώς έχειν της.

Το Υπέρτατο είναι η ενσάρκωση της αληθινής γνώσης που πρέπει να μάθουμε, να κατανοήσουμε και ν' αναγνωρίσουμε με πίστη. Αυτό απαλλάσσει την ψυχή μας από τα νέφη της άγνοιας και την οδηγεί στην ευδαιμονία. Οι διδασκαλίες των αγίων είναι πολύτιμος οδηγός για τον σκοπό αυτό.

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

Οι μαθητές ζήτησαν από τον Ιησού να τους περιγράψει το τέλος τους. Αυτός τους απάντησε :

« Έχετε ανακαλύψει την αρχή για να αναζητήσετε το τέλος ; Εκεί που είναι η αρχή, εκεί θα είναι και το τέλος. »

Ευδαίμων αυτός που θα παραμείνει στην αρχή. Θα γνωρίσει το τέλος : δεν θα γευτεί τον θάνατο.

Κατά Θωμά Ευαγγέλιο



Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο:** Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια
- **Ουπαντέσα Σαχασρί - Ουίλιαμ Άλτμαν**
- **Συνέντευξη του Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुám - Κατρίν Τσέσναϋ**
- **Μαρτυρία - Ναντίν Μπλοντέλ**
- **Επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας (συνέχεια και τέλος) - Ρενέ Περόν**
- **Τα τρία κόσκινα - ιστορία**
- **Δώρο χαρτί - ιστορία**
- **Η σελίδα των συνταγών – Τσάννεϋ μελιτζάνας**

Ουπαντέσα Σαχασρί του Σανκαρτσάρια Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών

Μελέτη του Ουίλιαμ Άλτμαν - Ν° 2 -

Το φιλοσοφικό σύστημα που ανέπτυξε ο Σανκαρτσάρια, η Αντβάιτα Βεντάντα, ο Μη-Δυϊσμός, έχει σκοπό να μας κάνει ν' αντιληφθούμε ότι η βαθειά και θεμελιώδης μας Φύση, η ψυχή μας, είναι πάντοτε παρούσα ανεξάρτητα από τις περιστάσεις. Μόνον η μη δυϊστική ένωση με την ψυχή μας είναι πραγματική, οι άλλες καταστάσεις δεν είναι παρά ψευδαίσθηση. Για να το επιτύχει αυτό, ο Σανκαρτσάρια βασίζεται στις κύριες Ουπανισάδες, στην Μπαγκαβάντ Γκίτα και στις Μπράμα Σούτρες.

Οι Ουπανισάδες είναι ένα είδος σύνοψης των βασικών θεμάτων που αναπτύσσονται στις Βέδες, οι οποίες με τη σειρά τους είναι τα θεμέλια της Ινδικής φιλοσοφίας. Η Μπαγκαβάντ Γκίτα είναι η πνευματική διδασκαλία που δόθηκε από τον Κρίσνα - τον Θεό, τον Υπέρτατο Κύριο – στον Αρτζούνα. Οι Μπράμα Σούτρες ασχολούνται ειδικότερα με τα μέσα κατανόησης και πραγμάτωσης του Μπράμαν – απόλυτη μη γεννηθείσα οντότητα – που δεν έχει ορισμό γιατί αποτελεί την προέλευση, αλλά ταυτόχρονα βρίσκεται πέρα από κάθε προέλευση.

Τα μέρη με πλάγιους χαρακτήρες αντιστοιχούν στη γαλλική μετάφραση της αγγλικής έκδοσης.

Κεφάλαιο XIX. : Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου.

Παρόλο που ο τίτλος αυτού του κεφαλαίου ονομάζεται διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου, πρόκειται μάλλον για έναν μονόλογο της ψυχής, ας πούμε ένα είδος διαταγής της ψυχής προς τον νου, έτσι ώστε να παραμένει στη θέση του και να μην επεμβαίνει στη σχέση μας με την ψυχή. Είναι συναρπαστικό να βλέπουμε την ψυχή απ'ευθείας επί το έργον, να επιβάλει την άποψή της στον νου, ενώ γενικά είμαστε συνηθισμένοι στο αντίθετο, δηλαδή τον νου να μας διευθύνει μονίμως, να είναι πάντοτε στραμμένος προς τον έξω κόσμο, να εμποδίζει την άμεση επαφή μας με την ουσιαστική και θεμελιώδη μας φύση, την ψυχή μας.

1/ Ελευθερωνόμαστε από τη θλίψη που προκαλείται από τη διαδοχή εκατοντάδων σωμάτων, θλίψη που έχει τις ρίζες της στην έλλειψη που προκαλείται από τον πυρετό των επιθυμιών και που αντιμετωπίζεται με φάρμακα που είναι η γνώση και η έλλειψη πάθους – τα μέσα της καταστολής του πυρετού των επιθυμιών (που αναφέρονται πιο πάνω).

Οι διαδοχικές μας γεννήσεις συνδέονται με τις τροποποιήσεις του νου. Αυτές οι τροποποιήσεις του νου σε συνεχείς αλλαγές είναι η επιθυμία, ο θυμός, η πλεονεξία, η ψευδαίσθηση, η προσκόλληση και η ζήλεια.

Στο απόφθεγμα αυτό, ο Σανκαρτσάρια επικεντρώνεται στις επιθυμίες που αποσκοπούν στην αναζήτηση της ηδονής. Αυτή η αναζήτηση της ηδονής μας οδηγεί μερικές φορές σε στιγμιαία ικανοποίηση. Η πρόσκαιρη αυτή ικανοποίηση προκαλεί εκ νέου την επιθυμία να ξαναβρούμε αυτή την απόλαυση. Οι περιστάσεις πάντοτε αλλάζουν, η ηδονή δεν είναι εφικτή, πράγμα που προκαλεί την απογοήτευση, η οποία μπορεί να μεταβληθεί σε θυμό και στη συνέχεια σε κάθε είδους υποκατάστατα : αναζήτηση συσσώρευσης αγαθών, συγκινήσεων, συναισθημάτων, παθών, κ.λπ., που το μόνο που κάνουν είναι να οξύνουν εκ νέου τις επιθυμίες μας. Αυτός ο φαύλος κύκλος μας οδηγεί σε συνεχείς επαναγεννήσεις και μας απομακρύνει από την εσωτερική μας φύση (την ψυχή μας).

Μόνον η γνώση μας επιτρέπει να θεραπευτούμε απ' αυτόν τον πυρετό των επιθυμιών. Η γνώση για την οποία μιλά ο Σανκαρτσάρια δεν έχει να κάνει με τη γνώση με την οποία διαπαιδαγωγηθήκαμε, τη γνώση που συσσωρεύει διάφορες γνώσεις : δεδομένα, αναλύσεις, απόψεις, θεωρίες, κ.λπ. Η γνώση αυτή είναι μια γνώση ενδόμυχη, μια ένωση με το θεμελιώδες μας είναι, την ψυχή μας, που είναι πάντοτε παρούσα αλλά κρυμμένη, καταποντισμένη από τον νου.

Σύμφωνα με την Βεντάντα, η ανώτερη γνώση, η αλήθεια, αυτό που είναι πραγματικό, είναι αυτό που παραμένει ίδιο στις τρεις χρονικές περιόδους : παρελθόν, παρόν, μέλλον. Δεν είναι η περίπτωση του νου που συνεχώς αλλάζει. Ο νους επομένως δεν είναι αληθής, ούτε όμως και αναληθής αφού τον βιώνουμε, χαρακτηρίζεται επομένως απλά ως " ψευδαίσθηση ".

Ο Σανκαρτσάρια μας καλεί να καταδυθούμε στα βάθη της ουσιαστικής και θεμελιώδους φύσης μας, στην ψυχή μας, για να μην ξαναγεννηόμαστε μόνιμα στον απατηλό δημιουργημένο από τον νου μας κόσμο. Αυτές οι επαναγεννήσεις που αναφέρει ο Σανκαρτσάρια δεν είναι μόνον αυτές που προκαλούνται από τον φυσικό

θάνατο του σώματός μας, αλλά και αυτές που εμφανίζονται καθημερινά μπροστά μας, εδώ και τώρα, και προέρχονται από τον νου μας που βρίσκεται πάντα σε αναζήτηση των συγκινήσεων.

2/Ω νου μου, επιδίξεσαι σε μάταιες ιδέες όπως " εγώ " και " το δικό μου ". Οι προσπάθειές σου, σύμφωνα με άλλες πηγές (τη Σάμκουα*), είναι για άλλον παρά για σένα. Δεν έχεις συνείδηση των πραγμάτων και δεν έχω καμιά επιθυμία κατοχής. Επομένως καλό είναι να παραμείνεις ήσυχος.

(*) : Η Σάμκουα είναι πραγματεία που αντιπροσωπεύει μία εκ των φιλοσοφικών σχολών της Ινδικής σκέψης.

Αυτός ο απατηλός νους μας επιβάλλει συνεπώς ιδέες που είναι απατηλές, θεωρώντας μας ξεχωριστή οντότητα, "εμένα", "δικό μου", "εγώ", από την οποία εξαρτώνται όλες οι σκέψεις. Αυτές οι μάταιες ιδέες μας χωρίζουν από την ψυχή μας, τη θεμελιώδη μας ύπαρξη, δημιουργούν άλλον από μας. Κάποιον που θεωρεί τον εαυτό του ανεξάρτητο, χωριστό, που τον θεωρεί σύζυγο, μητέρα, πατέρα και όλους τους άλλους ρόλους που έχει η καθημερινότητα, ξεχνώντας ποιος είναι ουσιαστικά. Σαν τη σταγόνα του νερού που θα μπορούσε να πιστεύει ότι είναι ανεξάρτητη αφού αναδύεται απ' το κύμα, που κι αυτό αναδύεται απ' τον ωκεανό, αλλά που στην πραγματικότητα δεν είναι χωριστή από την ουσιώδη φύση της, το νερό.

Αυτές οι μάταιες ιδέες έχουν μόνον έναν σκοπό, να διατηρούν τον νου εν ζωή. Βεβαίως δεν πρόκειται για την πλήρη κατάργηση του νου, εξ' άλλου, δεν μπορούμε παρά να τον αφήσουμε απλά να χρησιμοποιήσει τις πρωταρχικές του λειτουργίες : την αναγνώριση των αντικειμένων έτσι όπως γίνονται αντιληπτά, να τα θυμάται, να τα κατανοεί κ.λπ. Διότι έχουμε ανάγκη αυτήν την αναγνώριση των αντικειμένων για να λειτουργήσουμε σ' αυτόν τον κόσμο. Η πλευρά του νου που θέτει πρόβλημα, επεμβαίνει, επιβάλλει, προβάλλει στο αντιληφθέν αντικείμενο συναισθήματα, επιθυμίες, προσκολλησεις, απωθήσεις... είναι αυτή που πρέπει να παραμείνει ήσυχη.

Η ψυχή μας είναι ευδαιμονία, αυτάρκης, χωρίς επιθυμία, χωρίς θέλω. Είναι της ίδιας φύσης όπως ο Θεός, ο Δημιουργός, ο Μπράμαν (το Υπέρτατο), δεν αφήνεται να περιοριστεί σε κάποιον ορισμό. Οι λέξεις είναι εφεύρεση του ανθρώπου και κατά συνέπεια είναι περιορισμένες. Δεν μπορούν να περιγράψουν αυτό που είναι η προέλευση της δημιουργίας και ταυτόχρονα πέρα απ' αυτήν τη δημιουργία. Μόνον ένας ήρεμος νους μας επιτρέπει να κατανοήσουμε αυτήν την Πραγματικότητα.

Συνεχίζεται ...

«Emergence du Yoga» : Συνέντευξη της Fidhy Infos

Κατρίν Τσέσναυ

1. FIDHY : Στο βιβλίο αυτό έχετε μεταφέρει, με μεγάλη ευαισθησία και γενναιοδωρία, τον τρόπο με τον οποίο ο πατέρας σας σάς μετέδωσε τη διδασκαλία της Γιόγκα, με την αγνότερη παράδοση, δηλαδή προφορικά. Εκτός από το αφιέρωμα στον πατέρα σας και τις πληροφορίες που δίνετε σχετικά με την έννοια της Γιόγκα, ποια ήταν ακριβώς η πρόθεσή σας και τι αναμένετε από το έργο αυτό ;

Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुām : Υπάρχουν πολλά κείμενα για τη Γιόγκα, τόσο στην Ινδία όσο και στη Δύση. Πολλά από αυτά μας παρέχουν πληροφορίες για τις διάφορες μεθόδους άσκησης, συχνά πολύ διαφορετικές, ανοίγοντας μια πόρτα προσέγγισης στη Γιόγκα για όλους, σύμφωνα με το γούστο του καθενός. Το ίδιο συμβαίνει και με τα παραδοσιακά ινδουιστικά βιβλία.

Στην Ινδία, αναφερόμαστε πάντοτε στις Βέδες για να επιβεβαιώσουμε ή να απορρίψουμε τις απόψεις μιας επιστήμης ή ενός γνωστικού πεδίου. Οι Βέδες είναι η απόλυτη και αμετάκλητη αναφορά μας. Εξ' άλλου, ο λόγος της Βέδας αναγνωρίζεται ως λόγος του Θεού, απ' όπου προέρχεται η λέξη βέδα. Αλλά, ακόμη και τα παραδοσιακά βιβλία της Γιόγκα δεν θίγουν την προέλευσή του, όχι επειδή δεν βρίσκεται στις Βέδες, αλλά απλώς διότι οι ινδουιστές τον δέχονται ως γεγονός.

Παραδοσιακά, κάθε ινδική μελέτη ξεκινά με μια επίκληση, απόσπασμα των Βεδών, που την ονομάζουμε Πούρβα Σάντι, ενώ η μελέτη της Γιόγκα δεν ξεκινά με τέτοιου είδους επίκληση. Ο λόγος ήταν ότι άλλοτε, η Γιόγκα δεν διδασκόταν από βραχμάνους και αυτοί που τη δίδασκαν δεν είχαν το δικαίωμα να μάθουν τις μάντρες των Βεδών. Ο δάσκαλος του πατέρα μου, Ραμα Μοχαν Μπράματσαρι, υπήρξε ένας εκ των πρώτων βραχμάνων που δίδασκαν τη Γιόγκα.

Πράγματι, σήμερα, πολλοί δάσκαλοι της Γιόγκα, τόσο στην Ινδία όσο και στη Δύση, αρχίζουν με την απαγγελία μιας ορισμένης Βεδικής μάντρας. Επίσης αληθεύει ότι σήμερα όλος ο κόσμος έχει βιβλίο προσβάσιμο στις Βέδες.

Εν τούτοις, η προέλευση της Γιόγκα παραμένει πάντοτε στη σκιά, πόσο μάλλον που το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στη φυσική της πλευρά (υπό την έννοια του φυσικού σώματος), παρά στην ψυχική και σπανιότερα στην πνευματική της πλευρά.

Την ημέρα που ο πατέρας μου μού μίλησε για την καταγωγή της Γιόγκα, φαντάστηκα ότι μου διηγούνταν ένα παραμύθι (ήμουν μόνο 15 χρονών). Όταν μελετούσα μαζί του τις Βέδες, και ιδιαίτερα τη Γιαζούρ Βέδα, αντιλήφθηκα ότι δεν μου είχε διηγηθεί μια ιστορία, αλλά ότι απλά μου είχε μεταδώσει μια γνώση που εκείνη την εποχή θιγόταν ελάχιστα στην Ινδία.

Σήμερα, θεωρώ ότι είναι καθήκον μου να γνωστοποιήσω στον κόσμο την καταγωγή της Γιόγκα.

Όπως επιθυμούμε να γνωρίσουμε την καταγωγή μας (σαν αυτόν που φτιάχνει το γενεαλογικό του δέντρο), πρέπει επίσης να γνωρίσουμε και να αναγνωρίσουμε την καταγωγή της Γιόγκα.

Μέσω του βιβλίου μου, «Emergence du Yoga», προσπαθώ να αφυπνίσω την επιθυμία εξερεύνησης του απέραντου ωκεανού γνώσης που είναι η Γιόγκα και να αντλήσω πλήρως τον πλούτο που μας προσφέρει ο Σούρμα, ο Ήλιος. Κάθε κεφάλαιο και υποκεφάλαιο του βιβλίου είναι μόνο σταγόνες από το νέκταρ της Γιόγκα γι' αυτόν που θέλει να το αντλήσει με ειλικρίνεια και αφοσίωση.

2. Θυμήστε μας τις συνθήκες αυτής της μετάδοσης και τον τρόπο που επέδρασε καθοριστικά στις επιλογές της ζωής σας.

Αυτή είναι δύσκολη ερώτηση ! Παρότι δεν έχω καμιά ανάμνηση από το πρώτο μάθημα με τον πατέρα μου, θυμάμαι πολύ καλά ότι πήγαίνα στη Γιόγκασαλα, τη σχολή που διηύθυνε ο πατέρας μου στο Μυσόρ, καθώς και τις πολύ πρώτες μου επιδείξεις στο Μυσόρ. Ήμουν μόλις 6 ετών !

Το 1956, ήμουν 15 ετών και λίγων μηνών όταν απέκτησα τον πρώτο μου μαθητή στη Γιόγκα. Η μαθήτριά αυτή, μια νεαρή κοπέλα, δεν ερχόταν γι' αυτό που ονομάζουμε σήμερα μάθημα γιόγκα, αλλά για να βελτιώσει την ακοή της. Τον επόμενο χρόνο, ο πατέρας μου μου ζήτησε να διδάξω Πραναγιάμα σ' έναν δυτικό. Συγχρόνως με τη διδασκαλία του πατέρα μου, ακολούθησα ακαδημαϊκές σπουδές, συνεχίζοντας να διδάσκω Γιόγκα.

Το 1966-67, έκανα μια σημαντική επιλογή στη ζωή μου. Δυτικοί μαθητές μου, κυρίως Γερμανοί και Γερμανίδες, με έπεισαν να μεταδώσω τον πλούτο της διδασκαλίας που είχα λάβει, και συνέχιζα να λαμβάνω, απ' τον πατέρα μου. Μου υπενθύμιζαν συχνά τον πλούτο της διδασκαλίας του πατέρα μου και αφύπνισαν μέσα μου το καθήκον να εξασφαλίσω αυτή τη μετάδοση. Έδωσα την παραίτησή μου ως σύμβουλος Επιχειρήσεων και αφοσιώθηκα ολοκληρωτικά στη διδασκαλία που μου μετέδιδε ο πατέρας μου. Προφανώς, έθεσα έναν σκοπό στη διδασκαλία μου : να μεταδώω τις φιλοσοφικές και πνευματικές αξίες της Γιόγκα και της ινδικής φιλοσοφίας. Πάντοτε εφάρμοζα στη ζωή μου τις αξίες που διδάχθηκα. Οι γονείς μου ήταν ζωντανό παράδειγμα, παρ' όλο που χρειάστηκε ν' αντιμετώπισω πολλά εμπόδια. Παρότι οι γονείς μου με έχουν αφήσει, η ζωή τους θα παραμείνει για πάντα ένα υπόδειγμα προς εφαρμογή – δηλαδή θα συνεχίσω να εφαρμόζω στη ζωή μου αυτό που διδάσκω, ανεξάρτητα με το που ζω. Είναι θεϊκή τύχη το γεγονός ότι η γυναίκα μου, τα παιδιά μου και οι μαθητές μου με στηρίζουν σ' αυτή μου την επιλογή.

3. Η Γιόγκα έγινε αντιληπτή και μεταφράστηκε στη Δύση με ποικίλους τρόπους, ενίοτε απομακρυσμένους από την ουσία της. Εσείς που χτίσατε γέφυρα μεταξύ των δύο πολιτισμών, πώς βλέπετε το μέλλον της Γιόγκα στις δυτικές μας χώρες και ποιες αξίες θα ευχόσασταν να υποδείξετε στους δασκάλους της Γιόγκα ;

Δεν συνέβη αποκλειστικά στη Δύση που η Γιόγκα έγινε αντιληπτή με αυτόν τον τρόπο. Το ίδιο συνέβη και στην Ινδία. Ακριβώς όπως ένα δέντρο έχει πολλά κλαδιά και μας προσφέρει πολλούς καρπούς, έτσι και η Γιόγκα έχει πολλούς κλάδους και φυσικά κάθε ένας απ' αυτούς μας προσφέρει καρπούς. Το ίδιο, όπως δικαίως εκτιμούμε την ομορφιά ενός τριαντάφυλλου και ούτε που μας περνάει από τον νου να αναγνωρίσουμε τη σημασία και την εξάρτησή του από τον κυρίως μίσχο, έτσι μας ελκύουν οι καρποί ενός κλάδου της Γιόγκα, ταυτίζοντάς τους με τη Γιόγκα και αγνοώντας την ίδια την πηγή τους. Πράγματι, μας ελκύει περισσότερο αυτό που είναι άμεσα ορατό, αυτό που μας ευχαριστεί και μας κάνει καλό, ενώ οι πραγματικοί καρποί της Γιόγκα που βρίσκονται μπροστά μας, είναι συχνά μη αντιληπτοί και ανεκδήλωτοι, καθώς δεν πηγαίνουμε πέρα από τους καρπούς που προσφέρει ο ένας κλάδος. Απ' αυτήν την οπτική γωνία, έχουμε την εντύπωση ότι η Δύση έχει απομακρυνθεί απ' τον σκοπό της Γιόγκα και ότι άφησε να ξεφύγουν οι βασικές της αξίες. Αυτό που είναι παρηγορητικό είναι ότι ο δυτικός άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο «ατού». Είναι, εκ φύσεως, σε αναζήτηση της αλήθειας και θέλει πάντα να γνωρίσει αυτό που είναι κρυμμένο. Είναι αυτό το «ατού» που θα του ξυπνήσει τη συνείδηση των γνήσιων αξιών της Γιόγκα και την επιθυμία απόκτησης αυτής της τόσο ειδικής εμπειρίας στη Γιόγκα. Εξ' άλλου χάρη στους δυτικούς μαθητές μου, που μου υπενθύμιζαν ότι, ελλείψει ενός γραπτού στηρίγματος, αυτή η διδασκαλία θα χανόταν για πάντα, αποφάσισα να επιδοθώ στη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Μου πήρε δέκα χρόνια.

Όταν το σκέφτομαι ειλικρινά, διαπιστώνω ότι υπάρχει τόση αφοσίωση και πνευματικότητα στη Δύση όση και στην Ανατολή. Αλλά η εξέλιξη της ζωής την τράβηξε προς άλλες φροντίδες που δίνουν την εντύπωση ότι απομακρύνθηκε από τις βασικές της αξίες. Αφού δεν μπορούμε να καταστρέψουμε την πηγή της Δύσης που από τη φύση της έχει περιέργεια να μάθει το άγνωστο, πείστηκα ότι οι πραγματικές αξίες της Γιόγκα θα αναγνωρισθούν, θα γίνουν αντιληπτές και θα βιωθούν από τους μαθητές της Γιόγκα. Χρειάζεται υπομονή και εμπιστοσύνη σ' αυτήν.

Ο Θεός, η αφοσίωση και η πίστη στις θεϊκές αξίες της ύπαρξής του είναι αδιαχώριστες στον ινδουιστή, ανεξάρτητα από την κοινωνικοεπαγγελματική του κατάσταση. Γι' αυτόν, η πηγή της ζωής του είναι ο Θεός, η τροφή γι' αυτήν την πηγή είναι η αφοσίωση και η πίστη στις θεϊκές αξίες που είναι τα στηρίγματα. Έτσι λοιπόν, με ή χωρίς τη Γιόγκα, θα συνεχίσει ν' ακολουθεί το μονοπάτι της αφοσίωσης και της πνευματικότητας.

Η Δύση διαχώρισε τον Θεό από την ύπαρξή της και κατά συνέπεια, η αφοσίωση έγινε ενόχληση. Με την απουσία αυτοπεποίθησης, η πίστη ξέφυγε. Εν τούτοις, η έρευνα των βασικών αξιών είναι συνεχής. Πολύ συχνά, ακόμη κι αν ο δυτικός ξεκινά να κάνει Γιόγκα για το καλό του σώματός του, κατά βάθος, σκέφτεται ότι αυτό το μάθημα θα του δώσει την αρμονία που του λείπει, και είναι εξ' αιτίας της δειλίας και των κοινωνικών δυσκολιών του που δεν το παραδέχεται ανοιχτά.

Όταν είμαστε δάσκαλοι της Γιόγκα, είναι καθήκον μας να στηρίζουμε τους μαθητές μας και να τους βοηθάμε ν' ανακαλύψουν την πηγή που είναι κρυμμένη λόγω των γρήγορων αλλαγών που μας έχει επιβάλει η υλιστική μας ζωή. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο δάσκαλος πρέπει να επιβάλλει το ινδουιστικό πλαισίο. Η πηγή είναι ταυτόσημη σε όλους μας – στη Δύση ή στην Ανατολή. Δεν την ορίζουμε όμως με τις ίδιες λέξεις αφού δεν επικοινωνούμε με την ίδια γλώσσα. Παρ' όλα αυτά, όλοι αναζητούμε την ίδια πηγή.

Καθώς οι δάσκαλοι της Γιόγκα επιθυμούσαν να τη γνωρίσουν ακριβώς όπως οι μαθητές τους, πείστηκα ότι η Γιόγκα στη Δύση θα πάρει το πραγματικό μονοπάτι της Γιόγκα και ότι οι σημερινοί δάσκαλοι είναι έτοιμοι ν' αναλάβουν, με χαρά, αυτήν την ευθύνη.

Είθε ο Σούρυα, ο Θεός Ήλιος, να τους στηρίζει και να τους προστατεύει.

Ευχαριστούμε τη FIDHY για την εξουσιοδότηση δημοσίευσης του άρθρου αυτού.

Μαρτυρία

Ναντίν Μπλοντέλ – 15/3/13

Ήταν στη Νίκαια, στη δεκαετία του '70. Είχα αποφασίσει να κάνω Γιόγκα και, κατά τύχη, απευθύνθηκα σ' έναν νεαρό δάσκαλο που είχε έρθει στη Νίκαια : στον Σριμπασουάμ. Εκείνη την εποχή έκανε μόνο ιδιαίτερα μαθήματα και έτσι είχα το προνόμιο να επωφεληθώ απ' τα μαθήματά του. Μαθήματα Γιόγκα, αλλά και μαθήματα ζωής.

Στην πραγματικότητα ένα μάθημα με τον Σριμπασουάμ ξεπερνά κατά πολύ ένα μάθημα Χάτα Γιόγκα. Η αμοιβαιότητα, πάντοτε με σεβασμό και διακριτικότητα, ήταν επίσης ένα σχολείο ζωής : καρτερία, κατανόηση του άλλου, ανύψωση σκέψεων, μεταδίδονταν με λεπτό τρόπο αλλά μόνιμα. Συγχρόνως, έκανα τέτοιες προόδους στις άσanas που ποτέ δεν θα μπορούσα να πιστέψω ότι μπορώ να κάνω χάρη στην αυστηρότητα και στην υπομονή του καθηγητή μου.

Η διδασκαλία αυτή διήρκεσε μια δεκαετία, περνώντας σε διδασκαλία μικρής ομάδας όπου ενσωματώθηκε η ινδική φιλοσοφία.

Έχοντας μετακομίσει και, ειλικρινά, μη έχοντας την ικανότητα ν' αφομοιώσω τις έννοιες αυτής της φιλοσοφίας, διέκοψα τα μαθήματα με τον Σριμπασουάμ, προσπαθώντας να παρακολουθήσω μαθήματα Χάτα Γιόγκα σε ομάδες κοντά στο σπίτι μου... ήταν μια καταστροφή !

Αποθαρρυσμένη από τις εμπειρίες αυτές, το τι χαρά πήρα όταν η κόρη μου (που ο Σριμπασουάμ είχε γνωρίσει ως παιδί και τώρα είναι άνω των 50 !!) έμαθε για το βιβλίο « Emergence du Yoga » που αμέσως παραγγείλαμε, δεν λέγεται! Για μένα ήταν μεγάλη χαρά που ξαναβρήκα επιτέλους τις αληθινές αξίες της Γιόγκα και που, παρ' όλο που την περιορίζω μόνο στη Χάτα Γιόγκα, με βοηθά αφάνταστα από τότε που ξανάρχισα ν' ασκούμαι.

Δεν έχει κανείς πάντα την ευκαιρία να συναντήσει στη ζωή του έναν καθηγητή της αξίας του Σριμπασουάμ και έχω συνείδηση του προνομίου που είχα, αφού τόσα χρόνια μετά τη διδασκαλία του μπορώ να ξαναβρώ, προσαρμοσμένη στη φυσική μου κατάσταση και στην ηλικία μου, την πρακτική που μου ταιριάζει ακριβώς.

Η ζωή μας μαθαίνει αυτήν τη φιλοσοφία : πρέπει να μπορούμε ν' αναγνωρίσουμε τις πραγματικές αξίες στις συναντήσεις μας, να τις διατηρούμε στα βήθη του εαυτού μας και να τις μοιραζόμαστε.

A Rose is a rose is a rose...

Επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας

Σημειώσεις του σεμιναρίου που έκανε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ

στη Νίκαια - Δεκέμβριος 2004

Ρενέ Περόν – Άρθρο Ν°4

Είδαμε ότι η Αγιουρβέδα διαχωρίζει τις τροφές σε 6 γεύσεις : γλυκό, ξινό, αλμυρό, πικρό, καυτερό και στυφό.

Θα δούμε ποια είναι η επίδραση αυτών των γεύσεων στη συμπεριφορά μας.

Η **γλυκιά** γεύση (γάλα, κολοκύθι, μέλι, σιτάρι...) καταπραΰνει τη συναισθηματική δραστηριότητα και μειώνει τη συναισθηματική αντίδραση του μίσους, του θυμού, της αηδίας, της περιφρόνησης.

Η γλυκιά γεύση πρέπει να υπερτερεί σε περιβάλλον διαμάχης. Η γλυκιά γεύση είναι απαραίτητη στην πνευματική μας αναζήτηση.

Η **όξινη** γεύση (τροφές και ποτά που έχουν υποστεί ζύμωση, τυριά, κ.λπ.) διεγείρει την αισθητήρια δραστηριότητα και τα συναισθήματα, ξυπνά στον άνθρωπο το πάθος (το πάθος είναι πάντοτε σεξουαλικό).

Η οξύτητα (ξινάδα) είναι παράγων ζύμωσης. Επιδρά πρώτα στις αισθήσεις αντίληψης και έπειτα στα συναισθήματα.

Η **αλμυρή** γεύση (αλλαντικά, θαλασσινό αλάτι, ...) διεγείρει τον θυμό, το μίσος, την αηδία και την περιφρόνηση.

Η αλμυρή γεύση επιδρά **απ' ευθείας** στα συναισθήματα.

Η **πικρή** γεύση (αντίδι, αγκινάρα, ...) μειώνει την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων, τη νοητική υπερδραστηριότητα και αναπτύσσει την αίσθηση της αποστασιοποίησης. Το πικρό είναι καλό για την αντίληψη, αλλά άσχημο από πλευράς γεύσης. Για το λόγο αυτό το εξαφανίζουμε απ' τη διατροφή και έτσι μειώνουμε τα αποτελέσματά του. Ότι είναι γευστικά δυσάρεστο μας κάνει να χάνουμε την ενυπάρχουσα επίδραση μιας γεύσης στις αντιλήψεις και τα συναισθήματά μας.

Η **καυτερή** γεύση (καυτερή πιπεριά, πιπέρι, ...) διεγείρει την ψυχική και νοητική δραστηριότητα (νοητικός λήθαργος). Ευνοεί την αισιοδοξία και δρα άμεσα στη νοητική δραστηριότητα.

Η **στυφή** γεύση βρίσκεται ελάχιστα στη διατροφή (κακάο, φυσικός καφές, τσάι, σπαράγγι, άγουρος χουρμάς). Επιδρά στην αισθητήρια διέγερση. Η υπερβολική διέγερση των αισθητηρίων αντίληψης απαιτεί μόνιμη ρύθμιση που αποβαίνει αιτία ασθένειας. Δημιουργεί νοητική ηρεμία : η κατανάλωση χουρμάδων έχει σαν αποτέλεσμα να ηρεμεί τη νοητική ταραχή.

Η Αγιουρβέδα εξηγεί ότι το ζαχαρώδες δεν είναι γεύση. Το γλυκό δεν είναι το ζαχαρώδες.

Στην Αγιουρβέδα, οι γεύσεις ορίζονται σε σχέση με τη δράση τους στο σώμα και όχι σε σχέση με τη γεύση τους στο στόμα.

Η ζάχαρη έχει δράση ζύμωσης μέσα στο σώμα και έτσι απελευθερώνει οξέα μέσα στο σώμα.

Το μέλι, ο φυσικός χυμός παντζαριού, καρότου ή ζαχαροκάλαμου δεν είναι ζαχαρώδη αλλά γλυκά. Παρ' όλο που είναι διατροφικό προϊόν, η ζάχαρη επινοήθηκε από τους Ιρανοί για να καλύψουν ορισμένες άσχημες γεύσεις! Αρχικά η ζάχαρη ήταν όξινο προϊόν που του απάλειψαν την οξύτητα. Στη συνέχεια το ζαχαρώδες έγινε γεύση. Το γλυκύ δεν έχει ζαχαρώδη γεύση (για παράδειγμα το κολοκυθάκι).

Στη διατροφή υπερισχύει η **όξινη γεύση**. Επιδρά σε αισθητηριακό και νοητικό πεδίο. Το όξινο είναι το πλέον χρησιμοποιούμενο διότι είναι «καμουφλαρισμένο». Η οξύτητα προκαλεί συναισθηματική διέγερση. Σύμπτωμα του θυμού (οξύ) σε ένα καρδιακό πρόβλημα! Η υπερβολική οξύτητα θεωρείται παράγων καρδιακών προβλημάτων, καθώς και της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η προέλευση των συναισθημάτων :

Ο άνθρωπος πρέπει να γνωρίσει όλα τα συναισθήματα για ν' αποκτήσει την ανθρωπιά του. Από μόνο του το συναίσθημα δεν είναι το πρόβλημα. Είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται (συναισθηματική κυριαρχία).

Η διατροφή δρα επί των συναισθημάτων.

Η Αγιοурβέδα μας μαθαίνει ότι τα συναισθήματα γεννιούνται μέσα στην καρδιά, επακριβέστερα στο καρδιακό κέντρο της καρδιάς.

Κατ' αρχήν, το καρδιακό κέντρο της καρδιάς είναι άπλετο φως! Το περιγράφουν σαν ένα σημείο απειροελάχιστο ή σαν ατέρμον φως.

Πρόκειται για ένα ενιαίο λευκό φως που είναι το βασικό μας συναίσθημα και το έχουμε από τη γέννησή μας. Το φως αυτό δεν είναι μια δημιουργημένη εικόνα : είναι το θεμέλιο των αξιών μας που συνδέονται με τον πολιτισμό μας, την παιδεία μας κ.λπ. Χρωματίζεται σε κάθε συναισθηματική μεταβολή.

Στην καθημερινότητα, λόγω των αισθητηριακών και συγκινησιακών εμπειριών, το συναισθηματικό πέπλο γίνεται τόσο πυκνό ώστε δεν μπορούμε πια να επικαλεσθούμε αυτό το θεμελιώδες φως.

Στην Αγιοурβέδα, τα συναισθήματά μας θεωρούνται αιτία των σωματικών και νοητικών δυσλειτουργιών μας. Η συναισθηματική αναρχία (σύγχυση στις συναισθηματικές αξίες) έχει τις ρίζες της στην καρδιακή καρδιά.

Μέσα στο σώμα, η τροφή ακολουθεί μια διαδρομή που εκτείνεται από το στόμα στον πρωκτό. Το συναίσθημα ακολουθεί κι αυτό τη δική του διαδρομή : αποτυπώνει τη διαδρομή που οδηγεί προς την καρδιά. Κάθε συναισθηματική φόρτιση που προέρχεται κυρίως από τους άλλους (αλλά και από τη σημασία που δίνουμε στα συναισθήματά μας σαν να υπάρχουν μόνο μέσα απ' αυτά!) περνά από την καρδιακή οδό και όχι αποκλειστικά από τον εγκέφαλο!

Η Αγιοурβέδα συνιστά επομένως να συγκεντρωνόμαστε στο καρδιακό κέντρο της καρδιάς για να επανασυγκεντρωνόμαστε στις συναισθηματικές μας αξίες. Τούτο μας προετοιμάζει επίσης για την τελική αναχώρηση : να αναχωρήσουμε με ειρηνικό θάνατο. Εδώ πρόκειται για ένα μάθημα στον θάνατο : εάν έχουμε ασκηθεί τακτικά, τη στιγμή του θανάτου, το λευκό φως που βρίσκεται στο καρδιακό κέντρο της καρδιάς εμφανίζεται χωρίς δυσκολία.

Η εξάσκηση αποτελείται συνεπώς από την επίκληση στο κέντρο της καρδιάς αφήνοντάς το να καταλάβει όλον τον χώρο.

Παράγοντες που επηρεάζουν την προσωπικότητα :

Τρεις κατηγορίες ανθρώπων επηρεάζουν τη δομή της προσωπικότητάς μας :

Η οικογένεια είναι η πρωταρχική επίδραση στη ζωή μας : μετάδοση πολιτισμού, αξιών, εθίμων. Η οικογένεια είναι πάντοτε παρούσα.

Οι φίλοι πάνε κι έρχονται. Με την πραγματική έννοια φίλος είναι αυτός που δίνει τη ζωή του για να σώσει την ύπαρξή μας, αλλά συνήθως φίλος είναι αυτός που συμφωνεί μαζί μας. Στην ινδική ψυχολογία, φίλος είναι αυτός που έχει το θάρρος να διαφωνήσει μαζί μας. Η φιλία εξελίσσεται. Αλλάζοντας η ηλικία, αλλάζουν οι φίλοι και ο νέος φίλος ανταποκρίνεται περισσότερο στις ανάγκες μας. Ο φίλος έρχεται στη ζωή μας, χρονικά, μετά από την οικογένεια, εξ ου και η ένταση της επιρροής του.

Οι συνάδελφοι δεν είναι υποχρεωτικά φίλοι. Αλλάζουν όταν αλλάζουμε εργασιακό περιβάλλον. Στο επαγγελματικό επίπεδο η επίδρασή τους είναι σημαντική διότι έρχονται σε άμεση επαφή μαζί μας.

Ανάλογα με τον αν γευματίζουμε σε οικογενειακό περιβάλλον, μεταξύ φίλων ή συναδέλφων, η νοητική μας κατάσταση θα είναι διαφορετική. Η τροφή γίνεται ένα είδος μεταφορέα μιας εξωτερικής συναισθηματικής αξίας.

Για να καταπραυνθεί μια τεταμένη κατάσταση σε μια ομάδα, συνιστάται να περάσουν στο τραπέζι διότι τρώνοντας ξεχνιέται η διαφωνία. Το περιβάλλον είναι αυτό που επιτρέπει την αλλαγή της νοητικής κατάστασης. Η νοητική κατάσταση των ανθρώπων αναδομείται όταν τρώνε ή πίνουν αυτό που τους αρέσει. Η ατμόσφαιρα αλλάζει τα πάντα!

Η Αγιοурβέδα μας συμβουλεύει την ακόλουθη άσκηση πριν καθίσουμε στο τραπέζι : να αναλογισθούμε το πρώτο τρόφιμο που θα βάλουμε στο στόμα και να θεωρήσουμε αυτήν την πρώτη μπουκιά σαν τη ζωή που παίρνουμε.

Μπορούμε να κάνουμε την ίδια άσκηση όταν παίρνουμε ένα φάρμακο : αναλογιζόμαστε το φάρμακο πριν να το πάρουμε, θεωρώντας ότι αποκαθιστά την υγεία μας.

Η διατροφική δομή :

Η τροφή μας είναι άλλοτε :

- Στερεή,
- Υγρή, και
- Λιπαρή.

Κάθε είδος τροφής χωρίζεται σε 3 μέρη :

- Το πυκνό μέρος,
- Το αραιό μέρος, και
- Την ουσία του τροφίμου (π.χ. ο χυμός ενός φρούτου).

Ως προς τη στερεή τροφή, το πυκνό μέρος γίνεται περιττώματα, το αραιό μέρος γίνεται μύς και η ουσία γίνεται νους (η ουσία είναι αυτή από την οποία εξαρτάται η ύλη αυτή καθαυτή, είναι το ουσιώδες της ύλης).

Ως προς την υγρή τροφή, το πυκνό μέρος του υγρού γίνεται ούρα, το αραιό γίνεται αίμα και η ουσία διατηρεί τη ζωή των νεύρων. Η ζωή εξαρτάται από νευρικά ρεύματα.

Ως προς τη λιπαρή τροφή (φυτικά έλαια, γκι, βούτυρο), εξαιρετική για τον εγκέφαλο, το πυκνό μέρος βοηθά στην κατασκευή των οστών και το αραιό μέρος βοηθά στη διατήρηση του μυελού. Η έλλειψη μυελού προκαλεί κάθε είδους νευρικές διαταραχές. Η ουσία δίνει τον λόγο. Ο λόγος κρύβει ή εκφράζει την αλήθεια. Χρειάζεται συγχρονισμός μεταξύ λόγου και δράσης για να διατηρηθεί η νοητική αρμονία.

Οι 3 ουσίες υποστηρίζουν τη νοητική λειτουργία στη συνάφειά της, στη λογική της, στην ακρίβειά της. Σε περίπτωση ρήξης, υπάρχει ασυνέπεια και άρα διανοητική δυσαρμονία.

Κλείνοντας δίνονται μερικές συμβουλές για να ελαττωθεί η αρνητική επίδραση στην καθημερινότητά μας :

1/ Στο τραπέζι να κάνετε ευχάριστες συζητήσεις, σε συντροφικό κλίμα, ανακαλώντας ευχάριστες αναμνήσεις. Αποφεύγετε τις αντιπαραθέσεις και τα προσωπικά, πολιτικά και θρησκευτικά θέματα.

2/ Να κάνετε ευχάριστες σκέψεις όταν μαγειρεύετε : σκεφθείτε την ευχαρίστηση των συνδαιτυμόνων, το καλό που θα κάνει το γεύμα στον άρρωστο, στο παιδί κ.λπ.

Αυτό υπό την προϋπόθεση ότι η προετοιμασία του φαγητού μας φέρνει θετικά αποτελέσματα στο νοητικό πεδίο.

3/ Να κάνετε τους αρρώστους να γελούν, να τους μιλάτε με θετικό τρόπο. Να τους φέρνετε για συντροφιά τα παιδιά διότι η παρουσία τους είναι πολύ ευεργετική : τα παιδιά φέρονται με φυσικό τρόπο.

4/ Να αποφεύγετε τις θλιβερές και καταθλιπτικές σκέψεις.

5/ Να καλλιεργείτε χαρούμενες και ευεργετικές σκέψεις. Να μιλάτε για ευχάριστα πράγματα.

6/ Μειώστε όξινα, αλμυρά και προϊόντα ζύμωσης που ευνοούν τον θυμό.

7/ Να προτιμάτε τις αληθινές διατροφικές ανάγκες του σώματος αντί των γευστικών απολαύσεων και να τους κακούς τροφικούς συνδυασμούς (έλλειψη συμβατότητας).

8/ Να μη γίνεστε θύματα των αισθητηρίων οργάνων σας που θέλετε να ικανοποιήσετε και του κοινωνικού περιγυρου.

9/ Να μην χρησιμοποιείτε το αλάτι δίνοντάς του μεγάλη σημασία στη διατροφή σας : περιορίστε την κατανάλωση προπαρασκευασμένων φαγητών (το αλάτι είναι συντηρητικό).

10/ Το να μαγειρεύετε μόνοι σας είναι εξαιρετικό για τη νοητική κατάσταση. Μπορεί να διερωτηθείτε : κάτω από ποιες νοητικές συνθήκες μαγειρεύτηκαν τα προετοιμασμένα φαγητά, ποια ήταν η νοητική κατάσταση εκείνου που τα μαγείρεψε ; Όταν ετοιμάζουμε ένα φαγητό, η νοητική μας κατάσταση (όλες μας οι συγκινήσεις και τα συναισθήματα) περνά επίσης μέσα στο φαγητό ! Εξ ου και το ενδιαφέρον να βάλουμε εκεί κάτι καλό.

ΤΕΛΟΣ

Τα τρία κόσκινα

Ο Σωκράτης, στην αρχαία Ελλάδα, είχε μεγάλη φήμη για τη σοφία του. Μια μέρα ήρθε κάποιος να βρει τον μεγάλο φιλόσοφο και του είπε :

« Ξέρεις τι έμαθα για τον φίλο σου ;

- Μια στιγμή, απάντησε ο Σωκράτης. Πριν να μου τα διηγηθείς θα ήθελα να περάσεις από ένα τεστ, αυτό των τριών κόσκινων.

- Των τριών κόσκινων ;

- Βέβαια, απάντησε ο Σωκράτης. Πριν να διηγηθείς οτιδήποτε για τους άλλους, είναι καλό να βρεις χρόνο να φιλτράρεις αυτό που θα ήθελες να πεις. Αυτό είναι που ονομάζω το τεστ των τριών κόσκινων. Το πρώτο είναι της αλήθειας. Έχεις επαληθεύσει αν αυτό που θέλεις να πεις είναι αλήθεια ;

- Όχι, μόνο το άκουσα να λέγεται ...

- Πολύ καλά. Άρα δεν ξέρεις αν αυτό είναι η αλήθεια. Ας προσπαθήσουμε να φιλτράρουμε διαφορετικά χρησιμοποιώντας το δεύτερο κόσκινο, αυτό της καλοσύνης. Αυτό που θέλεις να μάθω για τον φίλο μου είναι κάτι καλό ;
- Α, όχι ! Το αντίθετο.
- Επομένως, συνέχισε ο Σωκράτης, θέλεις να μου διηγηθείς άσχημα πράγματα γι' αυτόν και δεν είσαι και σίγουρος αν είναι αλήθεια. Μπορείς ίσως ακόμα να περάσεις το τεστ, διότι απομένει ένα κόσκινο, αυτό της χρησιμότητας. Είναι χρήσιμο να μάθω αυτό που έκανε ο φίλος μου ;
- Όχι απολύτως.
- Τότε, κατέληξε ο Σωκράτης, εάν αυτό που έχεις να μου διηγηθείς δεν είναι ούτε αλήθεια, ούτε καλό, ούτε χρήσιμο, γιατί θέλεις να μου το πεις ; »

Δώρο χαρτί

Μια μέρα, ένας πατέρας τιμώρησε το παιδί του γιατί είχε ξοδέψει χωρίς λόγο ένα ολόκληρο ρολό χρυσοῦ χαρτιού για να τυλίξει ένα κουτί. Δεν μπορούσε ν' αντέξει ότι το παιδί του χρησιμοποίησε αυτό το τόσο ωραίο χαρτί και το σπατάλησε έτσι απλά για να τυλίξει ένα μικρό κουτί για δώρο.

Την επόμενη το πρωί, το παιδί έφερε το δώρο στον πατέρα του λέγοντάς του : « Είναι για σένα Μπαμπά ! »

Αμήχανος, ο πατέρας μετάνιωσε για την τόσο έντονη αντίδρασή του. Εν τούτοις, ο θυμός του ξαναφούντωσε και χειροτέρευσε όταν ανακάλυψε ότι το κουτί ήταν άδειο. Τότε έμπηξε τις φωνές στο παιδί του :

« Δεν ξέρεις ότι όταν προσφέρεις ένα δώρο σε πακέτο, πρέπει να υπάρχει πάντα κάτι μέσα στο κουτί ; »

Το παιδί κοίταξε τον πατέρα του με δακρυσμένα μάτια και του είπε :

« Μα μπαμπά, το κουτί δεν είναι άδειο, το γέμισα με φιλία μόνο για σένα ! »

Η σελίδα των συνταγών

Τσάτνεϋ μελιτζάνας

Υλικά

- 1 μικρή μελιτζάνα κομμένη σε κύβους περίπου 220 γρ.
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα αποφλοιωμένη και κομμένη σε κύβους
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- την άκρη μια πιπερόριζας (τζίντζερ) τριμμένη
- 1 κουταλιά του καφέ κάρυ
- μερικά φύλλα φρέσκο κόλιανδρο
- νερό, λάδι, αλάτι

Εκτέλεση

Ζεστάνετε λίγο λάδι σε μια κατσαρόλα. Όταν ζεσταθεί, προσθέστε το κρεμμύδι.

Μουσκέψτε τη μελιτζάνα σε λίγο νερό. Όταν το κρεμμύδι ροδίσει, προσθέστε τη μελιτζάνα και ανακατέψτε.

Προσθέστε το αλάτι και το κάρυ και ανακατέψτε.

Σκεπάστε και αφήστε να βράσουν για 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά, προσθέτοντας λίγο νερό που και που.

Βάλτε το τζίντζερ και το σκόρδο, την ντομάτα και ανακατέψτε.

Σκεπάστε και αφήστε να βράσει 3-4 λεπτά.

Περάστε το στο μίξερ ελάχιστα.

Βάλτε τον φρέσκο κόλιανδρο και ανακατέψτε.

Αυτό το τσάτνεϋ τρώγεται με πολλούς τρόπους : μπορείτε να ετοιμάσετε τοστ ή σάντουιτς, μπορεί επίσης να συνοδεύσει ένα ινδικό τάλι (παραδοσιακό ινδικό πιάτο που ποικίλει από περιοχή σε περιοχή και αποτελείται από ένα δίσκο όπου είναι αραδιασμένα μικρά πιατάκια με διάφορες γεύσεις, έως και επιδόρπιο).

Εκδίδεται κάθε Ιανουάριο, Μάιο και Σεπτέμβριο.
Εκδόσεις : Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ελληνική
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Αρχισυντάκτες : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Αντιπρόσωποι :

Γερμανία : Κα Elisabeth Volk (elisabethvolk@gmx.de)
Βέλγιο : Δρ Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
Γαλλία : Κα Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Ελλάδα : Κα Στέλλα Ουζούνη (sofmavropoulou@gmail.com)
Ελλάδα : Κα Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Ελβετία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **Το Περιοδικό Γιόγκασεμάμ** εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.
- ✓ Βοηθήστε στη διάδοση του Περιοδικού Γιόγκασεμάμ.
- ✓ Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.
- ✓ Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού Γιόγκασεμάμ 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.

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν : Marie et William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Katerina Koutsia, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Renée Perrone, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam