

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2014

Έκδοση : Ελληνική

Νº 43

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια Ένα φάρμακο για τις στεναχώριες μας

Η επιτυχία του ανθρώπου εξαρτάται από δύο παράγοντες – τις δικές του προσπάθειες και τη θεϊκή χάρη που τον συνοδεύει. Τα δύο αυτά παραβάλλονται με τις δύο ρόδες ενός αμαξιού. Έχουμε την τάση να λέμε ότι μας κυβερνά η μοίρα, διότι παίζει ρόλο στην επιτυχία των εγχειρημάτων μας, αλλά χωρίς τις προσπάθειές μας, δεν θα μπορούσαμε ποτέ να βοηθήσουμε το πεπρωμένο να παίξει τον ρόλο του. Και τα δύο είναι ισχυρά και άρα ένας συνδυασμός των δύο θα εξασφάλιζε μια τακτική ροή των πράξεών μας. Παρομοίως, καθένας που θέλει να δείξει την ανωτερότητά του θα έπρεπε να έχει ή να κερδίσει τις ακόλουθες δύο πολύ σημαντικές ιδιότητες. Θα πρέπει να έχει συμπόνια και να είναι έτοιμος ν' ακούσει και να προσπαθήσει να παρηγορήσει τη θλίψη των άλλων. Επιπλέον, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δύο πολλοί σημαντικοί παράγοντες ρυθμίζουν τη συμπεριφορά μας. Διαμορφώνουν τη βάση της επιτυχίας μας και μιας ειρηνικής ζωής. Η επιθυμία και ο θυμός είναι οι δύο αιτίες που εμποδίζουν την εσωτερική μας ειρήνη. Για να αποκτήσουμε αυτό που επιθυμούμε, αγωνιζόμαστε γι' αυτό και όταν αποτυγχάνουν οι προσπάθειές μας, απογοητευόμαστε. Η απογοήτευση ξυπνά μέσα μας τον θυμό. Ο θυμός ξυπνά διάφορες αρνητικές τάσεις όπως σύγχυση στις σκέψεις, υποκρισία, ζήλια για τη δόξα και την ευημερία των άλλων, καθώς και την επιθυμία να καταφύγουμε στη βία και σε κακές κρίσεις. Η ικανοποίηση και η συγχώρεση είναι τα δύο φάρμακα για να ξαναβρούμε την εσωτερική μας ειρήνη.

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

Παρακαλείστε όπου « u », να προφέρετε « ou » :

उरुगुम् द्युगुरुम् युत्सु चुक्रुशुस्तुवुह उवुह पुरु
लुलुभुह पुपुशुर्मत्सु मुमुहुर्नु मुहुर्महुह.

urugum dyugurum yutsu cukruśustuvuh puru |
lulubhuh pupushurmatsu mumuhurnu muhurmuuh

Οι θεοί κατέφευγαν στον Μπρασπάτι, τον κύριο του λόγου,
ηγούμενο των θεών στους ουρανοίς, όταν έφευγαν για τη μάχη·
προσεύχονταν ξανά και ξανά να παραμείνουν ευτυχείς και δυνατοί, και το πνεύμα τους να μην
αποπλανηθεί.

ॐ ॐ

Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο:** Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα
- **Ζεύγη αντιθέτων (1/2)** - Σρι Τ.Κ. Σριμπασσάμ
- **Ουπαντεσα Σαχρασί του Σανκαρματσάρα (3)** - Ουίλλιαμ Άλτμαν
- **Μια πόρτα στο άπειρο...** - Μισέλ Λε Ρουά
- **Ας σταματήσουμε να παραπονιόμαστε** - Κλερ Σριμπασσάμ
- **Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα)** - Τιρουβαλλουβάρ
- **Η ικανοποίηση, Σαμτόσα** - Πασκάλ Ριμέτ
- **Με όλη μου τη Φιλία** - Ουίλλιαμ Άλτμαν
- **Κάτω από μια γέφυρα, ή το χαμόγελο της ψυχής** - Ουίλλιαμ Άλτμαν
- **Η σελίδα των συνταγών :** Ραΐτα Κολοκύθας

Ζεύγη αντιθέτων (1/2)

Σρι Τ.Κ. Σριμπασσάμ

Η ζωή μας ταξιδεύει στον κόσμο για να έχουμε την εμπειρία των αντιθέτων και ν' ανακαλύψουμε την πραγματική μας φύση που είναι πέρα από τα ζεύγη των αντιθέτων.

Τα ζεύγη αντιθέτων ή 'ντβάντβα' είναι κυρίως δύο τύπων : το ένα προέρχεται απ' τις αντιλήψεις μας ή το νοητικό μας, το άλλο είναι μέσα στην ίδια τη φύση. Το ζεστό ή το κρύο, η ευχαρίστηση ή ο πόνος, η τιμή ή η ατιμία, ο πλούτος ή η φτώχεια, η επιτυχία ή η αποτυχία κ.λπ. προέρχονται από τη διανοητική μας λειτουργία. Το μεγάλο ή το μικρό, το παχύ ή το αδύνατο, το κοντινό ή το μακρινό, το άσπρο ή το μαύρο, η μέρα ή η νύχτα κ.ο.κ. προέρχονται από τη Φύση. Συνυπάρχουν και αλληλοεξαρτώνται. Κάθε όμως στοιχείο, όποιο κι αν είναι το ζεύγος, έχει νόημα μόνο σε σχέση με το άλλο. Πρόκειται ουσιαστικά για μια δυαδικότητα.

Τα αντίθετα στη Φύση είναι συμπληρωματικά, ενώ αυτά που προέρχονται απ' το νοητικό μας έχουν την τάση να σπείρουν τη διχόνοια και τη διαφωνία. Σε όλα τα ζεύγη των αντιθέτων το ένα μέρος δεν μπορεί να σταθεί από μόνο του· η ίδια του η ύπαρξη εξαρτάται από το άλλο. Η καθημερινή μας ζωή είναι γεμάτη παραδείγματα που το αποδεικνύουν. Ιδού μερικά :

Δεν υπάρχει νύχτα χωρίς μέρα, σκοτάδι χωρίς φως, θάνατος χωρίς γέννηση. Η ζωή είναι ένα νήμα δυαδικότητας, ευτυχίας και βασάνων, χαράς και δυστυχίας, τα πάνω και τα κάτω. Δεν υπάρχει ζωή χωρίς αυτή τη σύνδεση, χωρίς αυτά τα ζεύγη αντιθέτων. Είναι ο νόμος της ζωής.

Ο ίδιος ο κόσμος είναι γεμάτος από ζεύγη αντιθέτων. Ένα ποτάμι έχει δύο όχθες, βλέπουμε το ποτάμι να ρέει από αριστερά προς τα δεξιά και όταν κοιτάξουμε από την άλλη όχθη, βλέπουμε το ποτάμι να ρέει από δεξιά προς τα αριστερά. Το ίδιο με την ανατολή και τη δύση του ήλιου, το καλοκαίρι και τον χειμώνα, τον βορρά και τον νότο κ.λπ. Η κοσμοθεωρία μας βασίζεται στην οπτική γωνία των εξαρτώμενων προσώπων. Και οι δύο είναι σχετικές και υποκειμενικές.

Καθώς βλέπουμε τον κόσμο μέσα από αυτά τα ζεύγη των αντιθέτων, το φως της Αλήθειας μας διαφεύγει.

Μεταξύ των διαφόρων ζευγών των αντιθέτων, το συχνότερα βιωμένο είναι η ζέστη ή το κρύο. Η ζέστη, όμως, ή το κρύο δεν είναι μόνο φυσικά φαινόμενα· το νοητικό παίζει επίσης σημαντικό ρόλο όταν βιώνουμε το ζεστό ή το κρύο.

Υπό μια ευρύτερη έννοια, η ζέστη ή το κρύο συνδέονται μόνο με το σώμα. Αν τα θεωρήσουμε σαν ένα πουκάμισο που φοράμε, δεν θα ενοχληθούμε από τις συνθήκες ζέστης ή κρύου. Αισθανόμαστε τη ζέστη όταν βάζουμε το πουκάμισό μας στο πλυντήριο και ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία στους 60°C; Παρομοίως, κάποιος που είναι πέρα από τη συνείδηση του σώματος, θα είναι σαν ένα πουκάμισο που θα πρέπει να το φροντίζει, αλλά που δεν θα επηρεάζεται από τη ζέστη και το κρύο.

Με τον ίδιο τρόπο, μπορούμε να θεωρήσουμε / εξετάσουμε το ζεύγος του πόνου και της ευχαρίστησης σαν μια απλή νοητική λειτουργία. Αυτά τα δύο αντίθετα είναι ακριβώς τα διαφορετικά επίπεδα της νοητικής μας αντίληψης. Δεν υπάρχει καμία διαφορά στους τομείς αυτούς και είναι ο τρόπος σκέψης μας που κάνει τη διαφορά.

Ένα άλλο ζεύγος αντιθέτων που βιώνεται συχνά είναι η τιμή ή η ατιμία. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η τιμή ή η ατιμία είναι μόνο συναισθήματα και αντιδράσεις των άλλων σε σχέση με εμάς. Ακόμα κι ένας έντιμος άνθρωπος μπορεί να αισθανθεί ανέντιμος από μια απλή κριτική. Δεδομένου ότι η τιμή ή η ατιμία γίνονται αντιληπτές από το πνεύμα μας που λειτουργεί με σχετικές αξίες, πώς θα μπορούσαν να είναι πραγματικές η τιμή ή η ανεντιμότητά μας;

Η διάνοιά μας είναι δύο τύπων, χονδροειδής και λεπτεπίλεπτη. Ο πρώτος διακρίνει τα ζεύγη των αντιθέτων στον κόσμο: το μαύρο ή το άσπρο, το σκληρό ή το μαλακό, το εύκολο ή το δύσκολο. Η λεπτεπίλεπτη διάνοια από την άλλη φανερώνει το καλό ή το κακό, το μόνιμο ή το παροδικό, το ηθικό ή το ανήθικο.

Συνεχίζεται...

Ουπαντεσα Σαχρασί του Σανκαρατσάρυα (Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών)

Μια μελέτη του Ουίλλιαμ Άλτμαν - Ν° 3 -

Στο Κεφάλαιο 19 της «Πραγματείας των Χιλίων Διδασκαλιών» με τίτλο «Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου», ο Σανκαρατσάρυα, που είναι Δάσκαλος αναγνωρισμένος για τη βαθειά και ουσιαστική του φύση, παρουσιάζει τη δυσκολία που ανακύπτει σε καθέναν από εμάς σ' αυτήν την πνευματική αναζήτηση. Παρόλο που απευθύνεται στον μαθητή, που είναι ένα άτομο ήδη ενασχολούμενο με αυτήν την αναζήτηση και που είναι πεπεισμένο σχετικά με τη φύση της και τον υπέρτατο σκοπό της διδασκαλίας που δέχεται, αντιλαμβανόμαστε ότι οι δυσκολίες, τα εμπόδια που συναντάμε είναι ίδια για τον καθένα από εμάς ανεξάρτητα από τον βαθμό προόδου στην πνευματική μας πορεία. Το πρώτο ερώτημα που θέτει είναι : πώς να καταφέρουμε να επιβάλλουμε σιωπή ή τουλάχιστον να μειώσουμε την επίδραση του νου και να μην αφηγόμεστε να μας διευθύνει, έτσι ώστε η πραγματική μας φύση να μας αποκαλυφθεί ;

Ο Σανκαρατσάρυα δεν θέτει απλώς έναν φιλοσοφικό διάλογο επεξεργασμένο επί τη βάσει εννοιολογικών κατασκευών που θα μεταβληθούν σύμφωνα με τις εξωτερικές περιστάσεις, αλλά μάλλον το ξεκίνημα μιας εμπειρίας, μιας πρακτικής εξάσκησης, ενός μαθήματος που βασίζεται στα γραπτά των *Ρίσι* (Σοφοί του παρελθόντος). Για να μας παρουσιάσει αυτόν τον διάλογο μεταξύ της ψυχής και του νου, ο Σανκαρατσάρυα περιγράφει τα εμπόδια που αντιμετωπίζει ο καθένας από εμάς στην καθημερινότητα και τους τρόπους να τα υπερβούμε.

3/ Επειδή δεν είμαι παρά ένα Υπέρτατο Αιώνιο Ον, είμαι πάντοτε ικανοποιημένος και δεν έχω καμία επιθυμία. Πάντοτε ικανοποιημένος, δεν επιθυμώ τίποτε για μένα, αλλά επιθυμώ το δικό σου καλό. Προσπάθησε πολύ να παραμείνεις ήρεμος.

Ζητείται εκ νέου από τον νου να μείνει ήρεμος διότι διαφορετικά η ψυχή μας - το Εγώ, ο Θεός, αυτό το Υπέρτατο Αιώνιο Ον όπως αναφέρεται από τον Σανκαρατσάρυα - δεν μπορεί να γίνει αντιληπτό, δεν μπορεί ν' αποκαλυφθεί. Αντίθετα με την ψυχή, ο νους πάντοτε ανικανοποίητος μας σέρνει προς όλο και περισσότερες επιθυμίες, συσώρευση αγαθών, αναζήτηση ηδονών σε μια ατελείωτη αλυσίδα. Την επιδίωξη αυτού του κόσμου ο Σανκαρατσάρυα ονομάζει « ψευδαίσθηση ». Αυτή είναι που δημιουργεί τη δυαδικότητα ανάμεσα στην ψυχή, την αληθινή μας φύση, και την προσωπικότητα που ο νους μας κάνει να παίζουμε στην καθημερινή μας ζωή.

Η προτροπή αυτή προς τον νου να παραμείνει ήρεμος επαναλαμβάνεται πολλές φορές σε κάθε έναν από τους 5 πρώτους αφορισμούς αυτού του Κεφαλαίου. Η επανάληψη μπορεί να μοιάζει υπερβολική, όμως αυτό δεν είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο που αντιμετωπίζουμε συνεχώς ; Η παρέμβαση του νου που μας παρασύρει πάντοτε σε περισσότερες απροσεξίες. Ο νους, προκειμένου να εξασφαλίσει την επιβίωσή του, επιδιώκει σκοπούς που μας παρασύρουν προς συνεχώς ανανεούμενες επιθυμίες, προς την αναζήτηση ηδονών που πάντοτε καταλήγουν να μας αφήνουν ανικανοποίητους, επειδή δεν μπορούν να μας δώσουν την πληρότητα που ο καθένας μας επιθυμεί.

Με την επανάληψη αυτή, ο Σανκαρατσάρυα τονίζει αυτό που στην καθημερινή μας ζωή αφορά κάθε πράξη μας, σκέψη μας και κίνητρό μας. Η παρέμβαση αυτή προς τον νου να παραμείνει ήρεμος έχει σκοπό να του επιτρέψει να επιτελέσει τη λειτουργία του, που θα μπορούσε να οριστεί ως καθαρά οργανική, δηλαδή να κατανοήσουμε τον κόσμο χωρίς την παρέμβαση των συναισθημάτων, των επιθυμιών, των απογοητεύσεων κ.λπ.

Ο Σανκαρατσάρυα μας κάνει να αντιληφθούμε ότι ο νους, χρησιμοποιούμενος εδώ με την έννοια του 'εγώ', είναι ένα βασικό εμπόδιο για τη σωστή κατανόηση του κόσμου που μας περιβάλλει και κατά συνέπεια, ο μόνος τρόπος για να υπερβούμε αυτό το εμπόδιο είναι να απευθυνόμαστε, να στηριζόμαστε συνεχώς στην ψυχή μας που είναι πάντοτε ικανοποιημένη, που δεν έχει καμία επιθυμία. Μόνον αυτή η βεβαιότητα, αυτή η απόλυτη πεποίθηση μάς επιτρέπει να φθάσουμε στη Γνώση του πραγματικού.

4/ Αυτό που εκ φύσεως είναι πέραν των έξι κυμάτων που δεν σταματούν, σύμφωνα με τη μαρτυρία των Σρούτις, είναι η Ψυχή όλων μας και του σύμπαντος. Αυτό το γνωρίζω και από άλλες πηγές γνώσης (Μπαγκαβάντ Γκιτά, 2, 20). Επομένως, οι προσπάθειές σας είναι όλες μάταιες.*

Γιατί ο νους μπορεί να γίνει τροχοπέδη στην πνευματική μας ανέλιξη ; Επειδή είναι η ίδια η φύση του νου να υπόκειται στα έξι αδιάκοπα κύματα. Τα έξι αδιάκοπα κύματα που αναφέρονται από τον Σανκαρατσάρυα είναι αυτά που κατονομάζει στα σχόλιά του σχετικά με τον στίχο 20, του 2^{ου} Κεφαλαίου της Μπαγκαβάντ Γκιτά. Αυτός ο στίχος λέει ουσιαστικά ότι : « η ψυχή δεν γνωρίζει ούτε γέννηση ούτε θάνατο, είναι αγέννητη, αιώνια και αμετάβλητη ». Ο Σανκαρατσάρυα στον σχολιασμό του μας εξηγεί ότι κάθε ζωντανό ον, κάθε ζωντανή οντότητα, υπόκειται στον παγκόσμιο νόμο των έξι αδιάκοπων κυμάτων, δηλαδή : τη γέννηση, την ύπαρξη, την ανάπτυξη, τη μεταβολή, την παρακμή, τον θάνατο. Ταιριάζει εξ ίσου για όλα τα όργανα και για όλες τις λειτουργίες αυτών των ζωντανών όντων, πράγμα που βεβαίως ισχύει επίσης και για τον νου.

Γιατί λοιπόν να στηριζόμαστε, για να κυβερνούμε την ύπαρξή μας, στα στοιχεία και στα εσωτερικά όργανα του νου (δηλαδή το μάνας και το αχάμκαρα**) που είναι μεταβαλλόμενα, που υφίστανται τις τύχες της κατάστασής τους και που συνεπώς μας κάνουν να υφιστάμεθα αναγκαστικά τις συνέπειες αυτών των διακυμάνσεων ; Οι συνέπειες μιας πράξης, μιας σκέψης κ.λπ. είναι η αντανάκλαση των προθέσεων που τις δημιούργησε.

Η ψυχή βρίσκεται πέρα απ' όλα τα συμβάντα, πέρα απ' όλες τις αλλαγές που επιβλήθηκαν από τον νου, το σώμα και τις εξωτερικές συνθήκες. Εάν η ψυχή γίνει η κινητήρια δύναμη της ύπαρξής μας, τότε οι συνέπειες των πράξεων και των σκέψεών μας θα αντανakλούν την ψυχή μας και θα πάψουμε να υφιστάμεθα τις συνέπειες των πράξεών μας, των οποίων έχουμε χάσει την προέλευση και τις αιτίες ακόμα που τις προκάλεσαν.

Ιδού η προαιώνια διδασκαλία που μας δίνει ο Σανκαρτσάρια : ας φροντίσουμε ώστε η ψυχή, και όχι το εγώ μας, να γίνει η κινητήρια δύναμη της ύπαρξής μας. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος ώστε να μην είμαστε πλέον η μαριονέτα του απατηλού κόσμου στον οποίο μας παρασύρει ο νους μας.

(*) : Σρούτις : για τον Σανκαρτσάρια είναι τα κείμενα που απορρέουν από μια αντίληψη, μια απ' ευθείας έμπνευση που ακολουθεί την υπερβατική γνώση και ως εκ τούτου ανεξάρτητα από κάθε αυθεντία.

(**) : Μάνας και Αχάμκαρα : στην ινδική φιλοσοφία είναι δύο από τις τρεις λειτουργίες του νου που διακρίνονται από την ψυχή διότι υπόκεινται σε εξωτερικά στοιχεία.

Το Μάνας θα μπορούσε να περιγράψει το πνεύμα.

Το Αχάμκαρα, συνδεδεμένο με την έννοια του " εγώ ", είναι το εγώ.

Το τρίτο που είναι το Μπούντι, οριζόμενο ως η διάνοια, συνδέεται με τον συλλογισμό, τη διάκριση.

Συνεχίζεται ...

ΜΙΑ ΠΟΡΤΑ ΣΤΟ ΑΠΕΙΡΟ...

Μισέλ Λε Ρουά

Το δευτερόλεπτο που γεννιέται η ζωή
γεννιέται η ηφαιστειακή έκρηξη της κίνησης,
η κατευναστική αστραποβολιά της κραυγής
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΖΕΙ.

Η ζωή κραυγάζει πείνα,
θα πρέπει λυσσαλέα να γεμίσει ως τα πέρατα,
το κενό με πλήρες, τον χώρο με κίνηση, τη σιωπή με θόρυβο.
Να γαντζωθεί στη ζωή για να την συγκρατήσει,
να τη θρέψει για να μην πεθάνει
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΡΑΥΓΑΖΕΙ.

Παράξενη
μια ζωή εκδηλώνεται,
και ό,τι της προτείνεται την απομακρύνει αμείλικτα,
από την ακινησία και τη γαλήνη.
Γαντζωμένο στη ζωή με κίνδυνο να την πνίξει, τι περίεργα παράδοξο,
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΑΙΖΕΙ.

Τι παράξενο βύθισμα
το δευτερόλεπτο που γεννιέται η ζωή,
μια πόρτα στο άπειρο κλείνει προς αντίθετη κατεύθυνση.
Ξέφρενη πορεία, η προς τα πίσω κίνηση μοιάζει με θάνατο,
ένας χαμένος άνθρωπος σφραγίζει την πόρτα.
Ο ήχος των κλειδιών σημαδεύει με τη σφραγίδα του όλες τις κλειδαριές
ΜΙΑΣ ΖΩΗΣ.

Από λουκέτο σε λουκέτο στον ήχο μιας παράξενης μουσικής,
από την κλειδαρότρυπα μια νοσταλγική μπαλάντα κάνει ν' αντηχεί
ο αέρας που βρίσκεται μέσα με τον αέρα που είναι έξω.
Χωρίς ν' ανοίξεις την πόρτα γνώρισε τον κόσμο,
χωρίς να κοιτάξεις απ' το παράθυρο δεξ τον ουρανό,
σαν πόρτα που βροντάει
Η ΑΝΑΓΝΟΗ ΠΑΙΖΕΙ.

Με τι ήχο παίζει η πνοή,
για να γυρίσει το κλειδί μιας κλειδαριάς,
προκαλώντας από τη μια κλειδαριά στην άλλη παράφορη συμφωνία,
δίνοντάς της τα φτερά και τον χάλκινο ήχο
των πνευστών.

Με ποια πνοή παίζει ο ήχος,
για να μεταμορφώσει σε βιρτουόζο το πιο κοινό κλαβιέ,
για να κάνει να βροντούν μέσα του τα μεγάλα αρμόνια της Νοτρ-Νταμ,
το πέταγμα του μπάμπουρα και η δόνηση του κεραυνού
της Τοκκάτας.

Μέσα σ' ένα φλάουτο με επτά οπές,
η καρδιά του ανθρώπου η πνοή παντρεύεται τον αρχέγονο ήχο,
το μη δονούμενο στήριγμα της αέναης κίνησης.
Στον αρμονικό πίνακα ενός ποιήματος,
ένας καθρέφτης αντανακλά το φως.
Ο λόγος παίζει με την αντήχηση του ήχου,
ώστε μέσα στο φως μιας κλειδαρότρυπας,
ένας άνθρωπος διακρίνει το φωτοστέφανο
της πύλης της ζωής.

Πιο ρευστό κι απ' το ρευστό,
πιο αδιόρατο κι απ' το αδιόρατο,
το πέταγμα του ήχου μέσα σ' ένα φλάουτο με επτά οπές
ΜΙΣΑΝΟΙΓΕΙ
ΜΙΑ ΠΟΡΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΠΕΙΡΟ.

**Ας σταματήσουμε να παραπονιόμαστε
κι ας είμαστε ευγνώμονες**
Κλερ Σριμπασιάμ
(εμπνευσμένο από τις ομιλίες του ΤΖ.Π. Βασβανί)

Ας καλλιεργήσουμε την ευγνωμοσύνη κι ας γεμίσουμε τη ζωή μας με χαρά και ειρήνη.

Υπάρχουν τόσα πράγματα για τα οποία θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες. Εάν η μοναδική μας προσευχή ήταν το « ευχαριστώ », αυτό θα ήταν πάνω από αρκετό.

Σ' ευχαριστώ Θεέ μου !

Είναι μια προσευχή που μου αρέσει ν' αποτείνω στο Θεό, είτε βρέχει είτε φυσάει, είτε είμαι μέσα στη χαρά είτε στον πόνο, είτε σε απώλειες είτε σε κέρδος, είτε βρίσκομαι στο σκοτάδι είτε στο φως. Ό,τι και να μου συμβαίνει είναι ένα δώρο που προέρχεται από τα άσπιλα χέρια Του.

Πολλοί ρωτούν με θυμό και απογοήτευση, « Ευχαριστώ Θεέ μου ; Μα γιατί ; Για τον πληθωρισμό και την κρίση ; Για τα χρέη και τους λογαριασμούς ;

Για την απανθρωπιά και την αδιαφορία που συναντάμε γύρω μας ; Για την αρρώστια και την οδύνη ; ».

Κι όμως, « Υπάρχει κάτι για το οποίο θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες ; ». Είμαστε ευγνώμονες που είμαστε ζωντανόι, που μπορούμε να βλέπουμε και ν' ακούμε, που μπορούμε να περπατάμε και να τρέχουμε, που μπορούμε να εκφραζόμαστε τελείως ελεύθερα.

Υπάρχουν πράγματα που δεν πρέπει να τα θεωρούμε δεδομένα όπως το να: μιλάμε, τρώμε, αισθανόμαστε, γελάμε, κλαίμε, τραγουδάμε και χορεύουμε.

Το πρόβλημα με πολλούς από εμάς είναι ότι επικεντρωνόμαστε μόνο σ' αυτό που δεν έχουμε και ξεχνάμε ό,τι μας έχει χαριστεί.

Δεν είναι αλήθεια ότι περνάμε τη ζωή μας θέλοντας πάντα ένα πράγμα ή ένα άλλο, παραπονιόμαστε συνεχώς γι' αυτό που μας λείπει στη ζωή, στο σπίτι μας ή και στη δουλειά μας ; Επιπλέον, ζηλεύουμε τους άλλους.

Πότε θα είμαστε ευχαριστημένοι με αυτό που έχουμε ; Στην τρελή πορεία του να θέλουμε αυτό που δεν έχουμε, ξεχνάμε τα πράγματα για τα οποία θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες. Πράγματι, θεωρούμε ως δεδομένα πολλά πολύτιμα πράγματα που κάνουν τη ζωή μας ν' αξίζει να τη ζούμε. Πού θα ήμασταν χωρίς τις οικογένειές μας ; Τι θα κάναμε αν δεν είχαμε σπίτι για να γυρίσουμε στο τέλος της μέρας ;

Τον χειμώνα, υπάρχουν άνθρωποι που ζουν στον δρόμο, τρώνε και κοιμούνται στο πεζοδρόμιο. Μερικοί είναι με τα παιδιά τους και φτιάχνουν κάτι που μοιάζει με σπίτι, μέχρι να έρθουν οι αρχές να το γκρεμίσουν σε λίγα δευτερόλεπτα και να τους διώξουν.

Όταν σταματήσουμε να παραπονιόμαστε και να κριτικάρουμε και αρχίσουμε να είμαστε ευγνώμονες και να νοιώθουμε αυτήν την ευγνωμοσύνη, θα αντιληφθούμε ότι η ζωή μας είναι ευτυχημένη, με βάθος, πληρότητα, ευημερία, πηγή χαράς και ειρήνης.

Συνεχίζεται...

Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Ναραγιανασουάμυ

321. Τί σημαίνει η ενάρετη πράξη ; Σημαίνει να μη σκοτώνεις, γιατί το να σκοτώνεις δημιουργεί όλες τις αμαρτίες.
322. Να μοιράζεσαι την τροφή με όλα τα πλάσματα, να τρέφεσαι κι ο ίδιος, καθώς και να συντηρείς οτιδήποτε είναι ζωντανό. Αυτές είναι οι κυριότερες αρετές που πρεσβεύουν όλοι οι σοφοί.
323. Το να μη σκοτώσεις είναι το καλύτερο αγαθό· το να μην ψεύδεσαι έρχεται σε δεύτερη μοίρα.
324. Ποιος είναι ο καλύτερος δρόμος για να φθάσεις στον ουρανό ; Είναι εκείνος που απομακρύνεται από την ευχαρίστηση να σκοτώνεις.
325. Ο ανώτερος όλων εκείνων που απαρνούνται τον κόσμο από φόβο μήπως ξαναγεννηθούν, είναι εκείνος που δεν ξεχνά την αρετή της μη-βίας από φρίκη για τον φόνο και είναι αναμφισβήτητος ο καλύτερος.
326. Ο Θεός του θανάτου που καταβροχθίζει όλες τις ζωές δεν έχει δύναμη πάνω στη ζωή εκείνου που ακολουθεί την αρετή του να μη σκοτώνει.
327. Να μη σκοτώσεις ποτέ αυτόν που κάποιος άλλος αγαπάει, ακόμα κι αν μας κοστίζει τη ζωή μας.
328. Η πνευματική απολαβή που προέρχεται από μια θυσία είναι μεγάλη και έχει συσταθεί σ' αυτούς που διάγουν οικογενειακή ζωή.
329. Ωστόσο οι μετανοήσαντες Σοφοί περιφρονούν το κέρδος που προέρχεται από φόνο.
330. Αυτοί που γνωρίζουν τις συνέπειες των ανθρωπίνων πράξεων λένε ότι εκείνοι των οποίων το σώμα είναι γεμάτο πληγές και ζουν άθλια από άτιμα επαγγέλματα, είναι εκείνοι που στο παρελθόν άρπαξαν τη ζωή πλασμάτων.
331. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανοησία από το να πιστεύεις ότι αυτό που είναι ασταθές είναι σταθερό.
332. Ο μεγάλος πλούτος έρχεται όπως το πλήθος που φθάνει για να παρακολουθήσει μια θεατρική παράσταση και εξανεμίζεται όπως το πλήθος που διαλύεται όταν η παράσταση έχει τελειώσει.
333. Η φύση του πλούτου είναι φευγαλέα. Μπορούμε να την κρατήσουμε ;
334. Ο χρόνος δίνει την εντύπωση ότι μετριέται με την ημέρα. Στην πραγματικότητα όμως, για εκείνους που γνωρίζουν, είναι ένα πριόνι που τα δόντια του κόβουν συνεχώς τη ζωή.
335. Οι καλές πράξεις πρέπει να γίνονται άμεσα, πριν παραλύσει η γλώσσα και εμφανιστεί ο λόξυγκας.
336. Αυτός ο κόσμος είναι τόσο ασταθής όσο τον προβάλλουν αυτά τα λόγια : « ήταν χθες, δεν είναι πια σήμερα ».
337. Δεν ξέρουμε αν θα ζήσουμε την επόμενη μέρα, αλλά κάνουμε σχέδια πολύ περισσότερα από δέκα εκατομμύρια.
338. Το πουλάκι που έφτασε στην ωριμότητα εγκαταλείπει το αυγό απ' όπου βγήκε και πετάει μακριά : τέτοια είναι και η φιλία της ψυχής με το σώμα.
339. Ο θάνατος μοιάζει με τον ύπνο. Η γέννηση μοιάζει με την αφύπνιση.
340. Η ζωή δεν έχει μόνιμη στέγη στο σώμα, που κατοικείται απ' όλες τις αρρώστιες. Το κατοικεί μόνον ως ενοικιαστής.

Η ικανοποίηση, Σαμτόσα

Πασκάλ Ριμέτ

Στον λίαν υλιστικό κόσμο μέσα στον οποίο αναπτυσσόμαστε σήμερα, έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι η ευτυχία μας και το ευ ζην εξαρτώνται από εξωτερικές περιστάσεις : φταίει η κρίση, το αφεντικό μας, ο/η σύζυγός μας, η κακοτυχία...

Και σ' αυτά προσθέτουμε την κούρσα προς την υπερβολική κατανάλωση, τις επιδόσεις, την άμεση ικανοποίηση των διαρκών προσδοκιών μας και των αδιάκοπων επιθυμιών μας που μας προωθούν σε μια χρόνια κατάσταση δυσaréσκειας.

Έτσι, η συνεχής διαταραχή του νου μας και τα αρνητικά συναισθήματα γίνονται εμπόδιο στην ευτυχία μας, που τόσο άπληστα αναζητούμε προς τα έξω !

Κι όμως η ευτυχία είναι εδώ, μέσα μας ! Πώς όμως να την ξαναβρούμε ;

Πριν απ' όλα, πρέπει ν' αποφασίσουμε να δεχτούμε άνευ όρων αυτό που ζούμε εδώ, ευχάριστο ή δυσάρεστο !

Για παράδειγμα, ν' αρχίσουμε να εκτιμούμε αυτό που ήδη έχουμε ως έναν εξαιρετικό πλούτο : οικογένεια, υγεία, εργασία, στέγη !

Και στη συνέχεια, να επιλέξουμε να επιβραδύνουμε λίγο τους ξέφρενους ρυθμούς μας, τις δραστηριότητές μας, τις σκέψεις μας, την αναπνοή μας, για να έχουμε τον χρόνο να σταματήσουμε και ν' απολαύσουμε τη ζωή !

Και ακόμα πιο απλά, να μας δώσουμε χρόνο να συμπεριλάβουμε στην κάθε μέρα, ανάμεσα στις ασχολίες του υπερφορτωμένου μας προγράμματος, μια μικρή παύση για να δημιουργήσουμε έναν χώρο ειρήνης, μια στιγμή ηρεμίας και αποστασιοποίησης, προκειμένου να επιλέξουμε μεταξύ του τι είναι ουσιώδες και τι δευτερεύον, να δεχτούμε την Πραγματικότητα όπως είναι.

Η Πραγματικότητα μας δείχνει τότε ότι όλοι έχουμε μέσα μας έναν χώρο ειρήνης, σταθερότητας, μόνιμης χαράς και άνετο όρων ικανοποίησης που μας καλεί να δεχτούμε όλες τις περιστάσεις της ζωής χωρίς να μας αφήσει να εμπλακούμε στη δίνη της μεταμέλειας, της κριτικής, των παραπόνων, των απογοητεύσεων, του θυμού και του μίσους...

« Πίσω από κάθε δυσκολία, υπάρχει μια ευκαιρία » έλεγε ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, και πίσω από κάθε πρόβλημα υπάρχει μια αποδοχή και πάντοτε μια λύση.

Μαζεύοντας επώδυνα συναισθήματα που βιώθηκαν μέσα στην ασθένεια, στην εργασιακή ανασφάλεια, στις οικογενειακές συγκρούσεις ή στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, παραιτούμαστε και αναγνωρίζουμε την αδυναμία μας να αποδεχθούμε αυτό που θα έρθει.

Κατευθύνοντας απλά την προσοχή μας προς τον εσωτερικό μας χώρο ηρεμίας, μπορούμε να είμαστε εντελώς παρόντες και έτσι να γίνουμε δεκτικοί σε λύσεις οι οποίες στη συνέχεια μπορούν να εμφανιστούν, όταν ο νους μας αρχίσει να ηρεμεί.

Διότι οποιεσδήποτε κι αν είναι οι περιστάσεις της ζωής, πάντοτε έχουμε τη δυνατότητα να επανασυνδεθούμε με την Ουσία, δηλαδή να ξαναβρούμε μέσα μας την ηρεμία και αυτήν την αμετάβλητη και βαθιά πηγή χαράς που είναι η ικανοποίηση.

Για να μπορέσουμε να το επιτύχουμε απαιτείται λοιπόν να κατευθύνουμε ηθελήμενα την προσοχή μας πέρα απ' τα ταραχοποιά συναισθήματα ή να απεμπλακούμε από το περιβάλλον που μας ταραξίζει : μια αγωγή ή μια τακτική άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει, όπως για παράδειγμα η άσκηση της γιόγκα.

Η γιόγκα μας κατευθύνει στο να αναπτύξουμε αυτό το βαθύ αίσθημα ισορροπίας και χαράς, ενώνοντάς μας με τον ιερό χώρο της αληθινής μας ύπαρξης. Στην άσκηση της γιόγκα, η προσπάθεια χωρίς να ξεπεράσουμε τα όριά μας, η διατήρηση σταθερής νοητικής κατάστασης χωρίς απογοήτευση και χωρίς επιθυμία να επιτύχουμε περισσότερα αποτελέσματα στις άσνες ή στη συγκέντρωση, η μη κριτική, μας ενθαρρύνει να αποδεχθούμε αυτό που πραγματικά είμαστε. Η επιμονή και η ακρίβεια δίνουν τη χαρά της προόδου στο φυσικό και στο νοητικό πεδίο, καθώς επίσης τη δυνατότητα να ξαναβρούμε βαθιά μέσα μας αυτό το ιερό και θεϊκό φως και στη συνέχεια να εφαρμόσουμε αυτό το « όραμα » στην καθημερινότητά μας, στη σχέση μας με όλα τα ζωντανά όντα αυτού του κόσμου. Η εσωτερική μας μεταμόρφωση, μέσω της γιόγκα, επιμηκύνεται στο διηνεκές πολύ πιο πέρα από τις πρακτικές συνεδρίες !

Η αντίληψή μας για τον εξωτερικό κόσμο αλλάζει προοδευτικά και στην καθημερινή μας ζωή θ' ανακαλύψουμε ξανά και θα γευτούμε όλες τις μικρές ευτυχίες της ύπαρξής μας : ένα χαμόγελο, τη χαρά ενός παιδιού, μια συγκέντρωση με φίλους, μια ηλιαχτίδα...

Γινόμαστε ευγνώμονες για όλες τις περιστάσεις της ζωής, ακόμη και τις δύσκολες. Εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας προς τον εαυτό μας αλλά επίσης και προς τους άλλους και ευχαριστούμε κάθε στιγμή το Σύμπαν, τον Θεό.

Έτσι αντιλαμβανόμαστε ότι η ικανοποίηση δεν είναι ούτε εφήμερη ούτε καθορίζεται από ειδικές περιστάσεις. Μέσω της πρακτικής εξάσκησης της γιόγκα που μας προσφέρει αυτό το δώρο χαράς, ισορροπίας και αρμονίας, αντιλαμβανόμαστε ότι η ικανοποίηση είναι πάντοτε παρούσα και στη διάθεσή μας πλέον : δεν πρόκειται για κάτι που πρέπει να πετύχουμε έξω από εμάς, αλλά για κάτι που πρέπει ν' αντιληφθούμε μέσα μας, αν αποφασίσουμε να του δώσουμε λίγο χώρο...

Με όλη μου τη Φιλία

Ουίλλιαμ Άλτμαν

Αγαπητοί φίλοι,

Ποιος δεν ονειρεύτηκε μια φιλία τέλεια, απόλυτη, στην οποία να μπορεί να υπολογίζει μόνιμα και σε κάθε περίπτωση ; Μια φιλία που δεν σας ζητά τίποτα, που σας δέχεται όπως είστε, που δεν έχει παρά μία επιθυμία : την πρόδοό σας, το να είστε καλά που ποτέ δεν θα σας προδώσει που σας εμπνέει, σας στηρίζει σε όλες τις καταστάσεις και σας δημιουργεί ανείπωτη χαρά.

Όμως είμαι εδώ, ο Φίλος σας ο παντοτινός. Παρών μόνιμα, αν και συχνά κρυμμένος, θαμμένος ακόμη βαθύτερα μέσα σας, καμιά φορά και εντελώς βυθισμένος απ' όλες σας τις δραστηριότητες, τις ανησυχίες σας που σας κάνουν να ξεχνάτε την παρουσία μου. Έτσι με αγνοείτε, αδυνατείτε να με εντοπίσετε και αντί να στηριχθείτε επάνω σε μένα που είμαι το φυσικό σας στήριγμα, ψάχνετε έξω από το που ποτέ δεν θα μπορέσει να καλύψει τις ελλείψεις σας, τις απογοητεύσεις σας, ούτε να σας προσφέρει αυτό που ποτέ δεν θα αναζητάτε. Δεν υπάρχει παρά μονάχα Εγώ που θα μπορούσα να σας βοηθήσω, με τρόπο διαρκή και άνετο όρων. Είμαι ο ίδιος ο πυρήνας της ύπαρξής σας. Η βοήθειά μου δεν είναι προσωρινή, δεν είναι συνδεδεμένη με τις περιστάσεις, δεν απαντά σε καμιά απαίτηση και δεν εξαρτάται από καμιά σύμπτωση.

Φυσικά δεν 'πιάνομαι' εύκολα, δεν γίνομαι απλά αντιληπτός, επειδή δεν είμαι αντικείμενο, ούτε κάτι που μπορείτε να το οικειοποιηθείτε και που σας δίνει μια φευγαλέα ευχαρίστηση. Κανένας από τους συνήθεις τρόπους που χρησιμοποιείτε στην καθημερινή σας ζωή για να αντιληφθείτε τον κόσμο δεν είναι κατάλληλος για να με βρείτε. Ας αλλάξετε απλά οπτική, ας εγκαταλείψετε τους πλαστούς φίλους στους οποίους στηρίζεστε μόνιμα για να τοποθετηθείτε και να λειτουργήσετε στον κόσμο. Αυτοί οι πλαστοί φίλοι είναι : οι επιθυμίες, η αναζήτηση ηδονών, η ματαιοδοξία... που σας επιτρέπουν να γευθείτε τις χαρές και τις εφήμερες απολαύσεις, που σας απομακρύνουν κάθε φορά λίγο περισσότερο από τον πραγματικό σας Φίλο. Να γιατί δυσκολεύεστε να Με βρείτε.

Ακολουθείστε τις συμβουλές των Σοφών, των Αγίων, των οποίων Εγώ είμαι η σημαδούρα, ο φάρος, η υπέρτατη αναφορά. Εξάλλου δεν υπάρχει άλλη διέξοδος. Απαλλαχθείτε απ' αυτούς τους ψεύτικους φίλους, επικαλείσθε Εμένα συνέχεια, με κάθε ειλικρίνεια, με αθωότητα, μπειτε και παραμείνετε στη φιλία Μου και θα σας προσφέρω την ευτυχία, την Υπέρτατη Χαρά.

Κάτω από μια γέφυρα, ή το χαμόγελο της ψυχής

Ουίλλιαμ Άλτμαν

Πρόσφατα νωρίς ένα πρωινό περπατούσα με τη βαλίτσα μου. Περνώντας κάτω από μια γέφυρα ένας άνθρωπος πάνω σ' ένα στρώμα, όπου εμφανώς είχε περάσει τη νύχτα έξω, μου χάρισε ένα μεγάλο λαμπρό χαμόγελο δείχνοντάς μου με το δάκτυλο την κατεύθυνση του σταθμού. Καθώς δεν πήγαινα προς τον σταθμό, του έδειξα με το δάκτυλο την αντίθετη κατεύθυνση προς την οποία έπρεπε να πάω. Με ευχαρίστησε μ' ένα δεύτερο χαμόγελο, το ίδιο λαμπρό με το πρώτο, δείχνοντας με το δάκτυλο την κατεύθυνση που επρόκειτο να πάρω. Ο άνθρωπος αυτός, που δεν ζητούσε τίποτα, έμοιαζε απλούστατα ευτυχής που αντάλλαξε μαζί μου ένα χαμόγελο. Το αισθάνθηκα σαν το χαμόγελο της Χάριτος, ένα χαμόγελο χωρίς αντίτιμο, που με άγγιξε βαθειά, ένα χαμόγελο που άνοιξε την ψυχή μου.

Αυτό με έκανε να σκεφτώ την ιστορία του Αγίου Μαρίνου. Την ιστορία αυτή μας την διηγείται ο Ζακ ντε Βοραζίν σ' ένα βιβλίο του 13^{ου} αιώνα με τίτλο « Ο Χρυσός Θρύλος ». Το βιβλίο αυτό περιγράφει τις ιστορίες και τους ωραιοποιημένους θρύλους των Χριστιανών Αγίων. Η ζωή του Αγίου Μαρτίνου ξετυλίγεται κατά τη διάρκεια του τέλους του 4^{ου} αιώνα. Ο Μαρτίνος ήταν στρατιώτης στον ρωμαϊκό στρατό. Μια μέρα, κατά τη διάρκεια ενός ιδιαίτερα σκληρού χειμώνα και ενώ περνούσε ιππεύοντας κάτω από μία απ' τις πύλες της πόλης Αμιέν, ο Μαρτίνος διασταυρώθηκε μ' έναν ολόγυμνο ζητιάνο. Αμέσως ο Μαρτίνος έκοψε με το σπαθί του τον μανδύα του στα δύο και προσέφερε τον μισό στον ζητιάνο. Τη νύχτα ο Μαρτίνος είδε σε όραμα τον Χριστό ντυμένο με τον μισό του μανδύα, να λέει στους αγγέλους που ήταν γύρω του : « Αυτόν τον μανδύα μου τον έδωσε ο Μαρτίνος ενώ ήταν κατηχούμενος. ». Έτσι έγινε χριστιανός ο Μαρτίνος και αργότερα επίσκοπος της Τουρ. Εννοείται ότι η ιστορία της ζωής του περιέχει πάμπολλα θαύματα που του επέτρεψαν ν' αναγνωρισθεί επίσημα ως άγιος από θρησκευτικές αρχές της εποχής.

Η ιστορία δεν το αναφέρει, αλλά τολμώ να φανταστώ ότι ο ζητιάνος θα είχε χάρισει στον Μαρτίνο αν όχι ένα ανοιχτό χαμόγελο στην ψυχή του, τουλάχιστον ένα δείγμα αγνότητας που ενέπνευσε αυτό το όραμα.

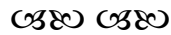
Όπως μας έχει συχνά επισημάνει ο Σριμπασυάμ, οι άγιοι ανήκουν σε όλες τις κοινωνικές τάξεις και τους συναντάμε κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες και σε οποιαδήποτε περίπτωση.

Η σελίδα των συνταγών

Ραϊτα Κολοκύθας

Υλικά

- 350 γρ. κολοκύθα
- 250 γρ. λευκό τυρί
- Φύλλα φρέσκου κόλιανδρου
- Αλάτι, πιπέρι



Ραϊτα

Ξεφλουδίστε την κολοκύθα και τρίψτε την στον τρίφτη.
Βάλτε την σ' ένα τηγάνι, σκεπάστε και αφήστε να βράσει 6 λεπτά
σε μέτρια φωτιά.
Αφήστε να κρυώσει.
Όταν η κολοκύθα κρυώσει, αναμείξτε την με το άσπρο τυρί.
Προσθέστε τα φύλλα του φρέσκου κόλιανδρου.
Αλατίστε και βάλτε πιπέρι.

Μπορείτε να το σερβίρετε σε μπαλάκια για την εμφάνιση...

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

- ✓ **Το Περιοδικό Γιογκασεμάμ** εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.
- ✓ Βοηθήστε στη διάδοση του Περιοδικού Γιογκασεμάμ.
- ✓ Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.
- ✓ Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού Γιογκασεμάμ 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 : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Katerina Koutsia, Michèle Le Roy, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Pascale Rimet, Claire Sribhashyam, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck