

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2007

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 24

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια

Ευτυχία, η ουσιαστική φύση του ανθρώπου

Δεχόμαστε τις χαρές και τις λύπες σαν γεγονότα της καθημερινής ζωής, προσπαθούμε όμως να φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου οι λύπες παύουν χωρίς να λογαριάζουμε ότι η πραγματική μας φύση είναι να είμαστε ευτυχείς. Η χαρά είναι η ενυπάρχουσα φύση του Εαυτού (Ατμαν). Ο πόνος του είναι άγνωστος και προέρχεται έξω απ' τον Εαυτό. Έτσι, όλο το αντικείμενο της πνευματικής άσκησης έγκειται στο να αποκτήσουμε τη γνώση του Εαυτού χάρη στην οποία οι πόνοι του υλικού κόσμου δεν θα αποτελούν πια πηγή δεινών. Τα περισσότερα απ' τα προβλήματά μας προέρχονται απ' τον πρόσκαιρο χαρακτήρα της πηγής της ευτυχίας μας. Ακόμη και η γνώση της κατάστασης στην οποία είναι δυνατό να νοιώσουμε την αιώνια χαρά, δίνει μια αίσθηση εσωτερικής γαλήνης όταν προσανατολιζόμαστε προς μια πνευματική αναζήτηση.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διαφορά μεταξύ της γνώσης του Εαυτού που είναι αιώνια και την αντικειμενική γνώση που αφορά τον υλικό κόσμο και που δεν είναι. Όταν ο ήλιος ανατέλλει όλοι ξυπνάμε και ασχολούμαστε με τις δραστηριότητές μας. Παρόμοια, με την παρουσία του πνεύματος, οι αισθήσεις οδηγούν στη γνώση. Η εμπειρική γνώση διαρκεί μόνο όσο διαρκούν οι εντυπώσεις, ή όσο το πνεύμα τις διατηρεί στη μνήμη. Έτσι δεν μπορεί να είναι αιώνια και δεν μπορεί να αφορά τον Εαυτό, αφού ο Εαυτός είναι αιώνιος. Το κοινό λάθος που κάνουμε όταν ασχολούμαστε με τη μελέτη των ιερών κειμένων, είναι η αναζήτηση της γνώσης του Εαυτού σαν ένα είδος κοσμικής γνώσης αφού η συνήθης διαδικασία απόκτησης της γνώσης συνδέεται με τα αντικείμενα αυτού του κόσμου. Η πνευματική όμως γνώση σχετίζεται με τον Εαυτό. Μόνο με τη διδασκαλία και τη χάρη του γκουρού μπορούμε να υπερπηδήσουμε αυτή τη λανθασμένη ιδέα, γιατί με την παρουσία του το νοητικό αποκτά την ικανότητα να συλλαμβάνει τη γνώση του Εαυτού.

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

Χαιρετώ Εσένα ξανά και πάλι,

Εσένα που είσαι πέρα απ' το λόγο και το πνεύμα,

Χαιρετώ Εσένα ξανά και πάλι,

Εσένα που είσαι το μοναδικό αντικείμενο του λόγου και του πνεύματος,

Χαιρετώ Εσένα ξανά και πάλι,

Εσένα με τις μεγάλες άπειρες δυνατότητες,

Χαιρετώ Εσένα ξανά και πάλι,

Εσένα τον ωκεανό του άπειρου ελέους.

Στότρα Ράθνα του Σρι Γιαμνουτσάρια 21.

(Μια απ' τις πρωινές προσευχές του Σρι Τ.Κρισμαματσάρια. Είναι επίσης μια απ' τις πρωινές και θερινές

προσευχές του Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ).

— — —

Περιεχόμενα :

- Ø Κύριο άρθρο : Καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα
- Ø Το τιρουπαβái της Αντάλ (Ποίημα 19) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ
- Ø Γιόγκα Σούτρα (3) – Γκαμπριέλ Γκαλεά
- Ø Πρωινή ρουτίνα και υγιεινή - Χέρμπερτ Χάινεν
- Ø Ένας μουσουλμάνος ιερέας σε ναό του Γκανές
- Ø Τιρουκκουράλ του Τιρουβαλλουβάρ - Τζ. Ναραγιανασουάμι
- Ø Ο έξυπνος Κύκνος – Ινδικό παραμύθι
- Ø Η Σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιαμάλ : Ινδική πουτίγκα

Το Τιρουπαβái της Αντάλ Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα

(Τιρουπαβái, στη γλώσσα Ταμίλ, τη γλώσσα του Ταμίλ Νάντου, είναι μια ποιητική σύνθεση που έχει τη δύναμη να οδηγήσει στην πίστη. Το Τιρουπαβái είναι μια έκκληση προς τις γυναίκες να αφοσιωθούν στην πίστη.)

Ποίημα 19 : Ω!Κρίσνα! Δόξα σε Σένα! Με μια μεταλλική λάμπα αναμμένη, καθώς αναπαύεσαι σ' ένα κρεβάτι με πόδια από ελεφαντόδοντο, με μαλακά στρωσίδια από μετάξι και βαμβάκι, εσύ που έχεις τις πέντε ιδιότητες, με το κεφάλι σου να αναπαύεται στο στήθος της Ναππινάι, που έχει μπούκλες στολισμένες με λουλούδια, άνοιξε το στόμα Σου και μίλησέ μας (ευλόγισέ μας).
Ω!Ναππινάι! Με τα όμορφα σου μάτια τα βαμμένα με κατζάλ, δεν θέλεις να ξυπνήσεις τον Κύριό σου κι ας είναι αργά, γιατί δεν μπορείς να αντέξεις να χωρίσεις απ' Αυτόν, ούτε για μια στιγμή;
Ω! Αγαπημένη μου, είναι σωστό να τον κρατάς μόνο για σένα ή μήπως αυτό ανταποκρίνεται στην άπειρη καλοσύνη σου;
Άκου και σκέψου, νεαρή κοπέλα!

Σχόλια

Το πρώτο μισό αυτού του ποιήματος απευθύνεται στον Κρίσνα, το άλλο μισό στη σύζυγό Του. Η Αντάλ και οι γκόπικς (αγελαδάρισσες) της βρίσκονται μπροστά στο δωμάτιο του Κρίσνα. Ο Κρίσνα είναι ξαπλωμένος σ' ένα κρεβάτι με τη σύζυγό Του. Η Αντάλ αναρωτιέται γιατί ο Κρίσνα είναι σιωπηλός. Η Αντάλ και οι γκόπικς αναρωτιούνται μήπως έχουν κάνει λάθη στη ζωή τους, στις συνήθειές τους και στον τρόπο προσέγγισης και γι' αυτό ο Κρίσνα παραμένει σιωπηλός. Αναρωτιούνται γιατί δεν τους μιλά, ούτε η σύζυγός Του. Η Αντάλ και οι γκόπικς θλίβονται απ' αυτή τη σιωπή και παρακαλούν την Ναππινάι να τους επιτρέψει να δουν τον Κρίσνα. Στο ποίημα αυτό, Η Αντάλ περιγράφει την όψη του Κρίσνα όπως στα προηγούμενα ποιήματα. Κι αυτό είναι γεμάτο σημασίες. Η Αντάλ μας εξηγεί το συμβολισμό της λάμπας που ανάβεται μπροστά στο Θεό, καθώς και του κρεβατιού πάνω στο οποίο αναπαύεται ο Κρίσνα. Η Αντάλ αποκαλύπτει όλο το συμβολισμό της αφοσίωσης σ' ένα μόνο ποίημα.

Η λάμπα που ανάβεται μπροστά στο Θεό.

Στο Τιρουππαβái η Αντάλ μιλάει για τέσσερις διαφορετικούς τύπους λάμπας λαδιού που ανάβουμε

μπροστά στο Θεό. Εδώ, αρχίζει το ποίημα με την περιγραφή της μιας από τις τέσσερις λάμπες. Είναι ένα λυχνάρι λαδιού κυκλικό με πέντε ή επτά ακροφύσια για τα φυτίλια, στερεωμένη σ' ένα πόδι με κυκλική βάση. Παραδοσιακά, πρόκειται για λυχνάρι που παραμένει συνεχώς αναμμένο. Τη στιγμή της δημιουργίας, αναφερόμενη στη δημιουργημένη ανθρωπότητα και για να έχουν τη Θεά στη ζωή τους (Λάκσμι), η Θεά Σρι συγκατατίθεται να είναι παρούσα στις προσφορές των λουλουδιών και των αναμμένων λυχναριών στα σπίτια ή στους ναούς. Έκτοτε, η αναμμένη λάμπα και τα προσφερόμενα λουλούδια σ' ένα σπίτι μαρτυρούν τη Θεά.

Γι' αυτό το λόγο σε όλες τις ινδουιστικές γιορτές πριν απ' όλα είναι αναμμένη μια μεγάλη λάμπα, με προσφορές λουλουδιών. Είναι η απόδειξη της παρουσίας της Θεάς. Εδώ, στο ποίημα, η Αντάλ και οι γκόπτις έρχονται με μια λάμπα αναμμένη και προσφορές λουλουδιών όπως κάθε πιστός που επισκέπτεται ένα ναό.

Σχόλια του Σρι Τ.Κρισναματσάρια

Κατά την ινδουιστική παράδοση, από σεβασμό στη Θεά, κάποιο θηλυκό μέλος της οικογένειας (κόρη, αδελφή, σύζυγος...) πρέπει να ανάβει το λυχνάρι αφού αυτό αντιπροσωπεύει τη Θεά. Η λάμπα είναι λαδιού με βαμβακερό φυτίλι. Κατά κανόνα, ανάβουμε πολλές λάμπες. Κάθε μια συμβολίζει μια συγκεκριμένη προσευχή στο Θεό : η πρώτη λάμπα αντιστοιχεί στην υποδοχή του Θεού στο σπίτι, η δεύτερη είναι για την ειρήνη και την αρμονία ολόκληρου του κόσμου (ανθρώπων, ζώων και φυτών). Η Τρίτη είναι για να εξαγνίσει τη ψυχή μας με το φως της αλήθειας κι η τέταρτη για την παρουσία του θεικού φωτός στην καρδιά κάθε πλάσματος κι επίσης για την υποδοχή του Θεού και της Θεάς στην καρδιά μας. Καθεμιά απ' αυτές τις τέσσερις λάμπες μπορεί να έχει διαφορετικό ύψος. Όλες οι λάμπες έχουν το σχήμα ενός ανοιχτού λουλουδιού.

Σήμερα, η Αντάλ εμφανίζεται μπροστά στο δωμάτιο του Θεού Κρίσνα κρατώντας μια μεγάλη λάμπα με πέντε φυτίλια. Αυτή είναι η σημαντικότερη λάμπα. Είναι η Θεά που μαρτυρά την αφοσίωσή μας και την επίκλησή μας στο Θεό.

Το κρεβάτι του Κρίσνα

Έχει τέσσερα πόδια, ένα πλαίσιο, σανίδες, προσκέφαλο, υποπόδιο, πέντε στρώματα (κάθε στρώμα στολισμένο με πέντε βαμβακερά κορδόνια). Δυο τραβέρσες, μια για το κεφάλι και μια για τα πόδια : η τραβέρσα του υποπόδιου είναι η αφοσίωση, η τραβέρσα του προσκέφαλου αντιστοιχεί στην ένωση με το Θεό, τη συγχώρηση. Υπάρχουν οκτώ σκαλοπάτια που αντιπροσωπεύουν το όνομα του Θεού, για να ανεβεί κανείς στο κρεβάτι. Προσεγγίζουμε το Θεό επαναλαμβάνοντας το όνομά Του. Ο Κρίσνα είναι ξαπλωμένος σ' ένα βαμβακερό λευκό σεντόνι που είναι η καρδιά ή η ψυχή των απελευθερωμένων όντων. Το λευκό συμβολίζει την αγνότητα. Τρία αραχνοϋφαντα πέπλα τριγυρίζουν το κρεβάτι. Τα πέπλα αυτά είναι τα τρία είδη ψευδαίσθησης που μας εμποδίζουν να δούμε το Θεό : τη ψευδαίσθηση του δημιουργημένου κόσμου, τη ψευδαίσθηση που ο άνθρωπος δημιούργησε γύρω του και τη ψευδαίσθηση που ο Θεός δημιούργησε για την ευχαρίστηση των ανθρώπων. Τα τέσσερα πόδια του κρεβατιού είναι οι τέσσερις θεμελιώδεις αξίες : Ντάρμα (η αρετή – καθήκοντα και υποχρεώσεις), Αρθα (η επιτυχία, ο πλούτος), Κάμα (η ηδονική ευχαρίστηση), Μόκσα (η απελευθέρωση, η σωτηρία).

Αυτό σημαίνει επίσης ότι όλα όσα κάνουμε σ' αυτή τη ζωή ανήκουν στο Θεό κι ότι Αυτός αναπαύεται πάνω στις ενάρετες πράξεις μας. Τα τέσσερα πόδια είναι συνδεδεμένα με το πλαίσιο με τις τέσσερις Βέδες με τρεις κόμπους : των πράξεων, των λόγων και των σκέψεών μας. Οι σανίδες είναι οι « άνευ όρων πιστοί » όπως ο Αντζανέγυα, ο Σουγκρίβα, ο Σαμπάρι, ο Αχάλυα, ο Τζατάγιου, κλπ... Οι σανίδες είναι στερεωμένες στο πλαίσιο με καρφιά που είναι η Ραμαγιάνα, η Μαχαμπάρατα, οι Πουράνες, οι Ουπανισάδες, η Βεντάντα και οι έξη Ντάρσανες. Υπάρχει από ένας καθρέφτης στο κεφάλι και ένας στα πόδια του κρεβατιού. Ο καθρέφτης στα πόδια είναι η γνώση του θανάτου, ο καθρέφτης της κεφαλής είναι η γνώση της ζωής.

Τα πέντε στρώματα του κρεβατιού του Θεού

Το κρεβάτι του Θεού αποτελείται από πέντε στρώματα που είναι οι *Σβαρούπα* : Σβα Σβαρούπα, Παρα Σβαρούπα, Ουπάγια Σβαρούπα, Πουρουσάρθα Σβαρούπα και Βιρόντι Σβαρούπα. Αυτά τα πέντε ονομάζονται *Αρθα Πάντσακα*, και καθένα απ' αυτά συμπεριφέρεται όπως οι πέντε τύποι πιστών. Μ' αυτή την αναλογία, η Αντάλ κατατάσσει ολόκληρη την ανθρωπότητα σε είκοσι πέντε τύπους πιστών. Όλοι

υποστηρίζουν το Θεό με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, όπως κάθε στρώμα υποστηρίζει ολόκληρο το κρεβάτι.

Σβα Σβαρούπα :

1 – Αυτός που έχει συνειδητοποιήσει τη ψυχή του, που μπορεί να διακρίνει τις ιδιότητες του Θεού και της ψυχής και ζει με χαρά μέσα σ' αυτή τη διάκριση. Αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη των οικογενειακών καθηκόντων και που παρ' όλα αυτά δεν προσκολλάται στις συνέπειες αυτής της οικογενειακής απασχόλησης, όπως μια σταγόνα νερού πάνω σ' ένα φύλλο λωτού. Παρά την οικογενειακή του ζωή διαλογίζεται συνεχώς στο Θεό σε όλες του τις πράξεις.

2 – Αυτός που επικαλείται συνεχώς το όνομα του Θεού σ' όλες του τις δραστηριότητες, ελπίζοντας να ενωθεί με το Θεό στο τέλος αυτής της ζωής ή για να επιτύχει την ένωση με το Θεό στην επόμενη.

3 – Αυτός που θυσιάζει τη ζωή του στην υπηρεσία του Θεού με ταπεινότητα και συμπόνια σ' όλα τα δημιουργημένα πλάσματα.

4 – Αυτός για τον οποίον ο Θεός είναι το ύψιστο και που προσφέρει όλες τις πράξεις του στο Θεό, που παραμένει αδιάφορος για τα καλά ή τα κακά αυτής της ζωής.

5 – Αυτός που ζει με μοναδικό σκοπό να ενωθεί με το Θεό, αναλαμβάνοντας πλήρως τις κοινωνικές και οικογενειακές ευθύνες.

Πάρα Σβαρούπα

1 – Αυτός που θυσιάζει τη ζωή του για να γνωρίσει όλες τις ιδιότητες του Θεού.

2 – Αυτός που λατρεύει τις διαφορετικές ενσαρκώσεις του Θεού γνωρίζοντας πλήρως ότι ο ανώτερος Θεός είναι μοναδικός.

3 – Αυτός που έχει διαλέξει μια απ' τις θεότητες για τις προσευχές του, θεότητα που την επικαλείται συνεχώς στη ζωή του.

4 – Αυτός που πιστεύει ότι ο απανταχού παρών Θεός είναι στην καρδιά του και στην καρδιά όλων των ζώντων πλασμάτων και που τον επικαλείται στην καρδιά του.

5 – Αυτός που έχει εγκαταστήσει στο σπίτι του βωμό όπου προσφέρει όλο τον σεβασμό τον οφειλόμενο σ' έναν επίτιμο καλεσμένο και που λατρεύει τον ανώτερο Θεό.

Πουρουσάρθα Σβαρούπα

1 – Αυτός που εκπληρώνει πιστά τα καθημερινά, εποχιακά και ετήσια καθήκοντα προς το Θεό, τους πνευματικούς δασκάλους, τους προγόνους, την ανθρωπότητα και τα ζώα.

2 – Αυτός που προσεύχεται, που επικαλείται το Θεό για να αποκτήσει τα υλικά πλούτη για το καλό του και το καλό της οικογένειάς του.

p.5

3 – Αυτός που προσεύχεται για να αποκτήσει υλικά πλούτη για να μπορέσει να βοηθήσει αυτούς που έχουν ανάγκη και να φέρει την ευτυχία στους άλλους.

4 – Αυτός που παρακαλεί το Θεό για να έχει τα πλούτη για το καλό της οικογένειάς του και των απογόνων του.

5 – Αυτός που ικανοποιείται με ότι κατέχει και ευχαριστεί το Θεό προσευχόμενος. Αυτός που μοιράζεται τα αγαθά του, όσο φτωχικά κι αν είναι, με τους άλλους.

Ουπάγια Σβαρούπα

1 – Αυτός που προσεύχεται και κάνει πράξεις που ευχαριστούν το Θεό, κάνει δωρεές, λειτουργίες, τελετουργίες, βοηθά ανθρώπους που βρίσκονται σε δυσκολία, κάνει προσκυνήματα κλπ ...

2 – Αυτός που ενδιαφέρεται να γνωρίσει το Θεό μέσα απ' όλες του τις πράξεις και που είναι εντελώς αποκολλημένος απ' τα υλικά αγαθά.

3 – Αυτός που προσεύχεται στο Θεό για να είναι η αφοσίωσή του ολοένα και πιο βαθιά : ζητάει μόνο την αφοσίωση και τίποτ' άλλο.

4 – Αυτός που είναι στην υπηρεσία των πνευματικών δασκάλων για να γνωρίσει το Θεό. Το να υπηρετεί κανείς έναν πνευματικό δάσκαλο είναι ένας τρόπος για να σπάσει η υπεροψία, το εγώ και η αίσθηση του «δικού μου». Αυτός είναι πεπεισμένος ότι μπορεί να γνωρίσει το Θεό μόνο με την ευλογία του πνευματικού δασκάλου (βλ. προηγούμενα ποιήματα).

5 – Αυτός που αντιλήφθηκε την κακή του συμπεριφορά και καταφεύγει σε πνευματικό δάσκαλο για να αλλάξει το δρόμο του και να ενωθεί με το Θεό. Έχει πεισθεί ότι μόνο ένας πνευματικός δάσκαλος μπορεί να του διδάξει το δρόμο για να γνωρίσει το Θεό.

Βιρόντι Σβαρούπα

Είναι οι πέντε ανταγωνιστές.

1 - Όποιος δεν σκέπτεται παρά μόνο την άνεσή του, τη σαρκική του ευχαρίστηση, που βρίσκει πάντα μια δικαιολογία για να μην αφιερώνει ούτε ένα λεπτό στην προσευχή ή στο διαλογισμό.

2 - Όποιος έχει θυμό ενάντια σ' αυτούς που πιστεύουν στο Θεό.

3 - Όποιος είναι απόλυτα βουτηγμένος στο καλό της οικογένειάς του και πιστεύει ότι η οικογένειά του υπάρχει μόνο χάρη σ' αυτόν.

4 - Όποιος σκέπτεται ότι οι επιτυχίες έρχονται μόνο χάρη στον ίδιο και όχι σε κανένα άλλον. Δεν βλέπει τη χρησιμότητα του θεϊκού συνδέσμου ούτε στην ύπαρξη του Θεού. Είναι πλήρως δηλητηριασμένος από τα υλικά αγαθά του.

5 - Όποιος αντιτίθεται στο Θεό, στους πιστούς, στους πνευματικούς δάσκαλους και στους γονείς.

Είναι πολύ σημαντικό να λάβουμε υπ' όψη ότι στην ινδική σκέψη ακόμα και οι ανταγωνιστές έχουν θέση στο κράτος του Θεού. Γιατί στις σκέψεις τους και με το λόγο τους ενάντια στο Θεό αυτοί οι ανταγωνιστές σκέπτονται το Θεό και έχουν συνεπώς την εικόνα του Θεού στο νοητικό τους πεδίο. Μ' αυτή την αναλογία η Αντάλ κατατάσσει όλη την ανθρωπότητα σε είκοσι πέντε τύπους πιστών. Όλοι υποστηρίζουν το Θεό με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, ακριβώς όπως κάθε τμήμα του κρεβατιού υποστηρίζει το σύνολό του κι έτσι εξασφαλίζει την προστασία εκείνου που αναπαύεται σ' αυτό. Σ' αυτό το ποίημα η Αντάλ μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε την ευγνωμοσύνη μας στο Θεό. Όποια κι αν είναι η πράξη μας, οικογενειακή, κοινωνική ή πνευματική, θα έπρεπε να την προσφέρουμε στο Θεό και θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες που μπορούμε να εκπληρώσουμε αυτές τις πράξεις. Με τον ίδιο τρόπο όταν ετοιμάζουμε τα γεύματά μας, αφού τρεφόμαστε, αφού λαμβάνουμε κάτι, ένα μισθό, μια δωρεά, ένα δώρο ή αν κάνουμε μια δωρεά πρέπει να ευχαριστούμε το Θεό που μας έδωσε αυτή την ευκαιρία να λάβουμε ή να δώσουμε. Αυτή η πνευματική στάση μας επιτρέπει να πάμε προς το Θεό. Μόνο ο άνθρωπος έχει αυτή τη μοναδική προσέγγιση και θα ήταν κρίμα να αγνοήσει αυτή την ευκαιρία. Ο Σρι Κρισναματσάρυα, πιστός στους δάσκαλους που σχολίασαν το Τιρουπαβάι περιγράφει τη φιλοστοργία του Θεού σε όλους τους τύπους πιστών σε αναλογία με το κρεβάτι του Θεού το οποίο βλέπει η Αντάλ σ' αυτό το ποίημα.

Γιόγκα Σούτρα (3)

Το άρθρο αυτό είναι η Τρίτη αναφορά στα μαθήματα της Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι που προσφέρθηκαν από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ, τιμώντας τον πατέρα του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα.

Σαμάντι Πάντα – Σούτρα 2 και 3

Γ όγκα Τσ τα Βρ τ Ν ρόντα

Η Γιόγκα συνίσταται στη διατήρηση της *Τσίτα* (νοητικό) στο επίπεδο *Νιρόντα*.

Τάντα Νιράστου Σβαρούπε Αβστανάμ

Τη στιγμή αυτή, ο *Πουρούσα* βρίσκεται στην πρωταρχική του μορφή.

Η φιλοσοφία της Σάμκβα έχει ήδη καθορίσει τη λειτουργία του νοητικού πεδίου, έτσι ο Πατάντζαλι αμέσως ορίζει αυτό που είναι στην καρδιά της φιλοσοφίας της Γιόγκα. Πρέπει όμως να κατανοήσουμε αρχικά, αυτό που περιγράφει η λέξη "*Τσίτα*" για να συλλάβουμε την αξία και το εύρος της διδασκαλίας του Πατάντζαλι.

Ας ενδιαφερθούμε γι' αυτό που κάνουμε όταν ένα αντικείμενο βρίσκεται μπροστά μας ή όταν μια νοητική εικόνα μας εμφανίζεται. Ας αναλύσουμε τις διάφορες φάσεις της αντίληψης με χρονολογική σειρά και ας δούμε τι συμβαίνει σε κάθε στάδιο. Θα χρειαστεί να επιβραδύνουμε το χρόνο αντίληψης για να κατανοήσουμε αυτά τα διαφορετικά στάδια.

Στη φιλοσοφία της Γιόγκα διακρίνουμε την άμεση αντίληψη ενός αντικειμένου από την έμμεση αντίληψη δηλ. την ανάκληση ενός αντικειμένου. Η άμεση αντίληψη προϋποθέτει επαφή με το αντικείμενο αντίληψης. Μεταξύ της αντίληψης του αντικειμένου και του ονόματος που του δίνουμε, μεσολαβούν πολλά στάδια. Πριν να πούμε π.χ. "Αυτό είναι λουλούδι", τι συνέβη ; Προηγήθηκε η απομνημόνευση της εικόνας ; Και πριν απ' αυτό, πώς φτάσαμε να ξέρουμε ότι αυτή η έννοια ανταποκρίνεται στο όνομα ; Και από πού προέρχονται αυτές οι εντυπώσεις ;

Τα όργανα αντίληψης μας δίνουν αρχικά τις πληροφορίες. Οι εντυπώσεις είναι το αποτέλεσμα μιας

ανάλυσης των πληροφοριών που μας δίνονται απ' τα όργανα αντίληψης. Έτσι, προσπαθούμε πάντα να δούμε με τι μπορεί να μοιάζουν αυτές οι πληροφορίες, σχετικά με ένα άλλο αντικείμενο.

Αν βρισκόμαστε μπροστά σε ένα αντικείμενο που δεν το έχουμε δει ποτέ, αυτές οι πληροφορίες δεν μπορούν να ταξινομηθούν. Αν όμως αυτό το αντικείμενο μας είναι άγνωστο προσπαθούμε πάντα να βρούμε μια ομοιότητα. Προσπαθούμε αδιακρίτως να αναζητήσουμε κάτι παρεμφερές. Κάθε ομάδα πληροφοριών θα κατονομαστεί και θα καταμετρηθεί. Έτσι, προσπαθούμε αδιάκοπα να συγκρίνουμε τις δοθείσες από τα όργανα αντίληψης, πληροφορίες με ένα άλλο αντικείμενο, επίσης όσο δεν βρίσκουμε ομοιότητα αισθανόμαστε, κατά κάποιο τρόπο, απογοητευμένοι (στην περίπτωση ανάκλησης, πρόκειται για αντίθετη διαδικασία : έχουμε πρώτα την ονομασία και μετά την πληροφορία).

Δίνουμε στη συνέχεια ένα όνομα στο αντικείμενο. Αφού ονομάσουμε το αντικείμενο εμφανίζεται μια ολόκληρη σειρά εμπειριών σχετικών με το ονομασθέν αντικείμενο : χιλιάδες εντυπώσεις αναδύονται π.χ. από ένα "τριαντάφυλλο". Ονομάζουμε τον "καφέ", και στη συνέχεια έχουμε μια εντύπωση. Στη χρονολογική σειρά, η εντύπωση εμφανίζεται μετά το όνομα και είναι οι παρελθούσες εντυπώσεις που εκδηλώνονται πριν από τις παρούσες εντυπώσεις. Η ανάκληση του παρελθόντος μας βοηθά να συλλάβουμε το παρόν.

Το ακόλουθο στάδιο βρίσκεται στο συναισθηματικό πεδίο. Μετά τη συλλογή των δεδομένων από τα όργανα αντίληψης, της απονομής ενός ονόματος και των εντυπώσεων με τις οποίες είναι συνδεδεμένο, παρεμβαίνουν συναισθήματα αντίστοιχα μ' αυτή την ομάδα εντυπώσεων. Στην καθημερινή μας ζωή, μια συγκινησιακή αξία είναι πάντοτε συνδεδεμένη με την αντίληψη ενός αντικειμένου. Συμβαίνει οι παρελθούσες συγκινησιακές αξίες να μην ανταποκρίνονται στις παρούσες και τότε εμφανίζεται μια διαμάχη. Από το γεγονός της αλλαγής των αξιών που προκλήθηκε απ' αυτή τη σύγκρουση, λαμβάνουμε τελικά δυο αντικείμενα (Εφ' όσο πρόκειται για ανάκληση, η συγκινησιακή αξία επεμβαίνει πρώτα.)

Στη συνέχεια αναλύονται οι πληροφορίες, το όνομα που δόθηκε, οι εντυπώσεις και οι συγκινήσεις για να αποτελέσουν μια σύνθεση. Πριν απ' αυτή τη σύνθεση η ευχαρίστηση είναι ήδη παρούσα, το ίδιο και η δυσαρέσκεια, αλλά δεν έχουμε ακόμη κάνει τη διαλογή.

Όταν γίνει η σύνθεση, όλη αυτή η διαδικασία αποβαίνει η "δική" μου γνώση του αντικειμένου. Πρόκειται κατά τη στιγμή αυτή για το αντικείμενο το οποίο "εγώ" γνωρίζω. Δεν πρόκειται για ταυτοποίηση με το αντικείμενο αλλά έχουμε εισαγάγει την έννοια του "δικό" μου σαν κατάληξη που απορρέει απ' αυτή τη διαδικασία.

Τα δύο πρώτα στάδια, "η πληροφορία" και το "όνομα", εξαρτώνται απ' τη λειτουργία του *Μάνας*, "τόπο συνάθροισης των δεδομένων που μπορούμε να αντιληφθούμε". Η δραστηριότητα των αισθήσεων που συνδέεται με τις συγκινησιακές αξίες εξαρτάται από το *Μπούντι*, "διάνοια". Η δράση του *Αχάμκαρα*, του "εγώ", αποτελείται από τη συγκέντρωση αυτών των τεσσάρων σταδίων για να διατηρηθούν πάντα μαζί. Ο ίδιος τύπος εντυπώσεων θα συνδέεται πάντοτε με ένα ονομασθέν αντικείμενο και μια ιδιαίτερη συγκινησιακή αξία, χάρη στο *Αχάμκαρα*. Όταν λέμε : "Γνωρίζω", οι πληροφορίες του αντικειμένου χρωματίζονται αμέσως με ανάκληση της οποίας η προέλευση βρίσκεται μέσα σ' εμάς τους ίδιους.

Η δραστηριότητα του συνόλου αυτών των σταδίων, που περιλαμβάνονται στη μεταξύ τους αμοιβαία εξάρτηση είναι η *Τσίτα*. *Εν τούτοις είναι δυνατό να εγκαταλείψουμε το αντικείμενο σ' ένα οποιοδήποτε στάδιο*. Μπορεί επίσης να αφαιρεθούμε στο επίπεδο της ίδιας της πληροφορίας π.χ. η αντίληψη της πράσινης μπορντούρας στο εξώφυλλο αυτού του τεύχους του Γιογκακσεμάμ Νιουσλέτερ, μας οδηγεί στο να θεωρήσουμε το πράσινο χρώμα που με τη σειρά του μας οδηγεί σε κάτι άλλο κλπ...

Δεν υπάρχει πιθανότητα παρανόησης σε επίπεδο ονόματος. Θεωρητικά ένα τριαντάφυλλο είναι ένα τριαντάφυλλο. Η εντύπωση όμως κατά τη σύνθεση, μια έλξη προς ένα άλλο αντικείμενο είναι πάντοτε δυνατή. Αφού όλα ξετυλίγονται με καθορισμένη σειρά, από τη συλλογή των δεδομένων μέχρι τη σύνθεση, αυτό αποτελεί την *Τσίτα*. Το προσεχές άρθρο θα είναι αφιερωμένο σ' αυτό που η Γιόγκα περιγράφει σαν *Τσίτα Βρίτι*.

Πρωινή ρουτίνα και καθημερινοί κανόνες υγιεινής

Χέρμπερτ Χάινεν

Το σεμινάριο αναφορικά με τις σχέσεις μεταξύ τροφής, υγείας και ασθένειας της Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ στις

25 και 26 Νοεμβρίου 2006 στην Κολωνία, έκλεισε απ' τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ, με τα ακόλουθα λόγια "όταν τελειώνει ένα μάθημα γυρίζουμε στο σπίτι με πείνα στην κοιλιά". Φυσικά αντιληφθήκαμε με την "πείνα" την εντύπωση αυτή που εκδηλώνεται στο στομάχι. Δεν το εννοούσε όμως έτσι. Με τη λέξη "πείνα" ήθελε να πει "δίψα γνώσης" γιατί καμιά διάλεξη δεν μπορεί να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις και πολλές παραμένουν ανοιχτές. Ακριβώς αυτό συνέβη και στην Κολωνία.

Απ' το ευρύ θέμα που παρουσιάστηκε από την Δρ. Καρπαντιέ, το παρόν άρθρο περιορίζεται σ' ένα βοηθητικό τομέα του θέματος της διατροφής στην υγεία και στην ασθένεια και το οποίο εν τούτοις είναι πάρα πολύ σημαντικό : τις αρχές της καθημερινής ρουτίνας και υγιεινής.

Μόλις ξυπνήσουμε το πρωί, θάπρεπε να κοιτάζουμε τις παλάμες μας.. Εφ' όσο βλέπουμε τις γραμμές του χεριού μας, είναι σίγουρο ότι θα ζήσουμε για τουλάχιστον 24 ώρες. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι οι γραμμές του χεριού παρουσιάζουν σημάδια θανάτου, αλλά ότι οι λειτουργίες των ματιών μας αλλάζουν εξ' αιτίας της προσέγγισης του θανάτου.

Μόλις σηκωθούμε, πρέπει πρώτα να αδειάσουμε την ουροδόχο κύστη. Μετά βουρτσίζουμε τα δόντια και βγάζουμε το επίχρισμα που καλύπτει τη γλώσσα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου μια έκκριση του στομάχου αποτίθεται σαν επίχρισμα πάνω στα δόντια και στη γλώσσα. Το κιτρινόλευκο γαλακτώδες επίχρισμα, βοηθά την πέψη γιατί είναι γεμάτο μικρόβια. Αν δεν αφαιρεθεί επιστρέφει στο στομάχι με την κατάποση και διαταράσσει την πέψη. Επιπλέον μπορεί να προξενήσει καρδιακά νοσήματα. Η δυτική Ιατρική αναγνωρίζει επίσης αυτό το γεγονός. Ξέστρα για τη γλώσσα υπάρχουν στα φαρμακεία, ένα απλό κουτάλι όμως κάνει την ίδια δουλειά. Χωρίς να γίνει ζημιά, η γλώσσα, θα πρέπει να ξύνεται μέχρι να μην υπάρχει καθόλου επίχρισμα.

Για να αφαιρεθεί η λιπώδης νυχτερινή έκκριση, που θα ερέθιζε το δέρμα του προσώπου, θάπρεπε να ξεβγάζεται το πρόσωπο με χλιαρό νερό.

Στη συνέχεια, θάπρεπε να πιούμε ένα ποτήρι νερό. Λέγοντας νερό, πρέπει να εννοηθεί νερό αγνό και διαυγές – χωρίς ανθρακικό και πρόσθετα. Νερό που περιέχει ακόμα και τρεις σταγόνες λεμόνι δεν θεωρείται νερό. Συνιστάται ζεστό ή χλιαρό νερό. Αν πιστεύετε στο Θεό, είναι επίσης η ώρα να απευθυνθείτε στο Δημιουργό με μια σύντομη προσευχή. Μετά μπορείτε να πάρετε το φάρμακό σας χωρίς δισταγμό με άλλο ένα ποτήρι νερό, αν πρέπει να το πάρετε νηστικοί, ακολουθώντας την υπόδειξη του γιατρού. Τώρα, πρέπει να πάτε στην τουαλέτα. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να πιείτε προηγουμένως έναν καφέ ή ένα φλιτζάνι γάλα. Μετά, κάνετε ένα ντους και ντύνεστε. Είναι η ώρα τώρα να προσευχηθείτε ή να ακούσετε θρησκευτική ή ιερή μουσική, για να αποκτήσετε ηρεμία και ευσέβεια, για την ημέρα που αρχίζει. Είναι επίσης η καλύτερη στιγμή για άσκηση της γιόγκα. Η μέρα τώρα μπορεί να αρχίσει !

Αυτό μπορεί να σας εκπλήσσει αλλά το σώμα δεν χρειάζεται καμιά στερεά τροφή το πρωί. Πρέπει κανείς πρώτα να ξεκινήσει, κάτι που απαιτεί περίπου δυο ώρες. Αυτό μπορεί να το παρατηρήσει κανείς εύκολα στα παιδιά που δεν θέλουν να φάνε τίποτα το πρωί, αλλά πεινάνε μετά το πρώτο διάλειμμα στο σχολείο. Αν οι γονείς δεν πιέζουν τα παιδιά τους λέγοντάς τους ότι "πρέπει να φας κάτι, πριν να φύγεις απ' το σπίτι ", τους επιτρέπουν να σεβαστούν τη φυσιολογία του σώματός τους.

Η έκκριση στο στομάχι παράγεται σύμφωνα με καθορισμένο ρυθμό ανεξάρτητα από το γεγονός του αν έχεις φάει ή όχι : Από τις 9:00 ως τις 09:30, από τις 12:00 ως τις 13:30 και από τις 18:00 ως τις 20:00. Το να φάει κανείς έξω απ' αυτές τις ώρες προκαλεί δυο προβλήματα : από τη μια το στομάχι μένει άδειο με τα οξέα να προσβάλλουν τα τοιχώματά του, πράγμα που έχει σαν συνέπεια τη γαστρίτιδα. Απ' την άλλη ένα αίσθημα πείνας εξ' αιτίας της υπερβολικής έκκρισης γαστρικού οξέως, στην οποία υποκύπτουμε πολύ εύκολα. Αυτό έχει σαν συνέπεια το υπερβολικό βάρος. Όσο περισσότερο παραμελούμε αυτόν τον ρυθμό, τόσο περισσότερο πεινάμε. Το σώμα μας μας τιμωρεί με την εμφάνιση ασθενειών.

Όσον αφορά την ποσότητα τροφής, το μεσημεριανό αντιπροσωπεύει το κύριο γεύμα για την Αγιουρβέδα. Το ίδιο ισχύει και για τους συνταξιούχους και γι' αυτούς που εργάζονται αρκετά σκληρά.

Στη δύση, το ωράριο για το δείπνο είναι το λιγότερο σεβαστό. Όσο μεγαλώνουμε, τόσο πιο ελαφρύ θα πρέπει να είναι το δείπνο. Ένα βαρύ και αργοπορημένο δείπνο οδηγεί σε σημαντικές ανωμαλίες. Μια ατελής πέψη εμποδίζει το βαθύ ύπνο. Σύμφωνα με μια βασική αρχή της Αγιουρβέδα, δεν θάπρεπε να τρώμε όταν είμαστε πολύ κουρασμένοι γιατί η τροφή δεν μπορεί να χωνευτεί.

Ως συμμετέχοντες, θα μπορούσαμε ν' ακούμε προσεκτικά, επί πολλές ώρες ακόμα, γεμάτοι όρεξη να μάθουμε. Ελπίζουμε τώρα ειλικρινά, συνέχεια αυτού του σεμιναρίου για να ικανοποιήσουμε τη δίψα μας για γνώση. Αντί γι' αυτό ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ μας έστειλε διψασμένους στο σπίτι. Ευχαριστούμε τη Δρ. Ν. Καρπαντιέ όλως ιδιαίτερα, που γνώριζε να παρουσιάσει αυτό το σύνθετο επιστημονικό θέμα με τρόπο

κατανοητό. Να πούμε πάλι, ότι η σημασία ενός καλού, αυθεντικού και πειστικού καθηγητή, έγινε προφανής, χωρίς να λογαριάσουμε επίσης ότι η Δρ. Καρπαντιέ ξεχειλίζει από χιούμορ.

Ακόμα κι αν είναι μουσουλμάνος, υπηρετεί ως ιερέας σ' ένα ναό του Γκανές.

Πρωί και βράδυ, ένας 60χρονος ιερέας φτάνει στο μικρό ναό του Γκανές μέσα στο Πανεπιστήμιο M S, στο κτίριο της σχολής τεχνολογίας και μηχανικών στη Βαντονάρα (Γκουτζαράτ, Ινδία), σύμφωνα με την έκδοση Μαρτίου 1999 των Τάιμς της Ινδίας. Περνά μερικά λεπτά κάνοντας πούτζα μπροστά στη θεότητα του ναού.

Τίποτα το περίεργο μέχρι εδώ – εκτός απ' το ότι ο ιερέας ονομάζεται Αμπντούλ Ρασίντ Ισμαήλ Σαΐχ. Γεννημένος μουσουλμάνος, ο Αμπντούλ είναι πιστός του Γκανές κατ' επιλογή. Αγρότης το επάγγελμα (στη σχολή), είναι ο ανεπίσημος ιερέας του ναού. Παρ' όλο που είναι μουσουλμάνος, έχει όλες τις συστάσεις για να κατέχει αυτή τη θέση – Είναι πολυμαθής στα σανσκριτικά και τα θρησκευτικά σανσκριτικά ποιήματα κυλούν στη γλώσσα του με ευκολία χωρίς εμπόδιο. “Εδώ, είμαι ο βραχμάνος Μουσουλμάνος” λέει ο άνθρωπος που στοργικά τον ονομάζουν Τσάτσα (Θεός) όλο στην πανεπιστημιούπολη.

Η γνώση του σχετικά με τα έπη είναι εκπληκτική. Μπορεί να διηγηθεί και να απαγγείλει οποιοδήποτε επεισόδιο της Ραμαγιάνα ή της Μπαγκαβάντ Γκίτα. Κατέχει τόσο καλά τις Βέδες και τα άλλα παραδοσιακά ινδουιστικά κείμενα ώστε καμιά φορά επεμβαίνει για να διορθώνει τους άλλους ιερείς. Η γοητεία που άσκησαν στον Αμπντούλ οι ινδουιστικές γραφές ξεκίνησε απ' την παιδική του ηλικία. “Εμένα στην πόλη στην περιοχή Μανταζάμπα. Το σπίτι μας ήταν το μοναδικό σπίτι μουσουλμάνων αυτής της περιοχής που ήταν μια ινδουιστική γειτονιά και κατοικείται από Γκουτζαράτις και Μαράθις. Είχα τη συνήθεια να παίρνω μέρος στο τοπικό φεστιβάλ του Γκανές. Ήταν πολύ διασκεδαστικό.” Θυμάται.

Λίγο λίγο, αυτή η γοητεία τον οδήγησε στο να εισχωρήσει βαθύτερα στην ινδουιστική φιλοσοφία. Αυτό εντούτοις δεν τον οδήγησε στο να εγκαταλείψει τη θρησκεία μέσα στην οποία γεννήθηκε. Αντίθετα, ήταν ικανός να συγκρίνει τις δυο θρησκείες σχεδόν σαν θεολόγος. Οι ομοιότητες των δυο θρησκειών τον ξάφνιασε. “Στο κάτω της γραφής, είναι το ίδιο πράγμα. Όλες οι θρησκείες κηρύσσουν την αγάπη,” λέει, θλιβόμενος που οι φανατικοί των δυο μερών δεν το βλέπουν. “Ο Θεός είναι παντού, είτε βρίσκεσαι στο τζαμί του Τατζουντίν Μπαμπά είτε στο ναό του Σάι Μπάμπτα,” λέει.

Εντούτοις, σαν όλους όσους τολμούν να επιλέξουν μια διαφορετική οδό, ο Αμπντούλ υποχρεώθηκε να αντιμετωπίσει με τη σειρά του προβλήματα. Τα μέλη της δικής του κοινότητας τον απέρριψαν, τελικά όμως τον κατανόησαν. “Δεν έχω παράπονο. Γνωρίζω αυτό που κάνω και ξέρω ότι αυτό είναι σωστό. Η σπουδαιότερη θρησκεία είναι η καλοσύνη,” βεβαιώνει.

Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Παραγιανασουάμι - www.geocities.com/mkashraf/keur-fre

51. Είναι σύντροφος, η σύζυγος που, προικισμένη με καλές ιδιότητες και συμπεριφορά στην οικογενειακή ζωή, έχει το ταλέντο να εξισορροπεί τα έξοδα με τα έσοδα του συζύγου της.
52. Αν η σύζυγος δεν έχει τα προσόντα και τη συμπεριφορά της καλής οικονόμου, η οικογενειακή ζωή όσο κι αν ευημερεί, δεν θα είναι ευτυχισμένη.
53. Αν η σύζυγος είναι ενάρετη, τι θα λείπει στο σύζυγό της ; Κι αν δεν είναι, τι απομένει στο σύζυγο ;
54. Ποιο το μεγαλύτερο καλό για έναν άνδρα, από μια σύζυγο, αγνή και χωρίς ψεγάδι ;
55. Αν η σύζυγος που, χωρίς να λατρεύει το Θεό, λατρεύει μόνο το σύζυγό της, έλεγε στο ζύπνημά της : “ας βρέξει”, θα βρέξει.
56. Αυτή που φυλάγεται ζηλότυπα, που φροντίζει το σύζυγό της και που συνεισφέρει, αυτή είναι γυναίκα !
57. Σε τι χρησιμεύει η φύλαξη των γυναικών μέσα στο γυναικωνίτη ; Η άγρυπνη φύλαξη της αγνότητας της συζύγου είναι η καλύτερη.
58. Οι σύζυγοι που τιμούν το σύζυγό τους θα τιμηθούν δεόντως στον ουρανό που κατοικείται από τους

Ντέβας.

59. Σ' αυτούς που οι σύζυγοί τους δεν επιθυμούν το καλό τους όνομα, λείπει το αγέρωχο περπάτημα του λιονταριού μπροστά σ' αυτούς που τους κακολογούν.
60. Το να έχεις μια ενάρετη σύζυγο, λένε, ότι είναι ένα καλό. Το να έχεις καλά παιδιά είναι το στολίδι αυτού του καλού.
61. Απ' όλα τα καλά δεν γνωρίζουμε μεγαλύτερο από του να έχεις παιδιά προικισμένα με κρίση.
62. Αυτόν που έχει παιδιά με άμεμπτο χαρακτήρα δεν θα τον εύρη δυστυχία, στις επτά γεννήσεις του.
63. Τα παιδιά είναι, ας πούμε, ο πλούτος του πατέρα, γιατί του φέρνουν με τις αξιέπαινες πράξεις τους όλα τα καλά που αποκτούν.
64. Η σούπα που ετοίμασαν τα μικρά τους χεράκια είναι πιο εύγευστη κι απ' την αμβροσία.
65. Το άγγιγμα του σώματος των παιδιών, προκαλεί ηδονή στο σώμα, το άκουσμα των λόγων τους προκαλεί ηδονή στ' αυτιά.
66. Αυτοί που δεν έχουν ακούσει την πολυλογία των παιδιών τους, είναι αυτοί που λένε : « το φλάουτο είναι γλυκόλαλο », « η λύρα, είναι γλυκόλαλη. »
67. Το καλό που κάνει ο πατέρας στο παιδί του είναι να το κάνει ικανό να κρατά την πρώτη σειρά στην ομήγυρη.
68. Η πολυμάθεια των παιδιών είναι πιο ευχάριστη σ' όλα τα άλλα όντα, απ' ότι σε μας τους ίδιους.
69. Η χαρά της μητέρας που ακούει να επαινείται (απ' τους ειδικούς) η γνώση του παιδιού της, είναι μεγαλύτερη απ' αυτήν που δοκίμασε την ημέρα που το γέννησε.
70. Η ευγνωμοσύνη του παιδιού προς τον πατέρα του συνίσταται στο να λέει : « με ποια αυστηρότητα, αυτός ο πατέρας κατάφερε να κάνει τέτοιο γιο ; »
71. Υπάρχει φυλακή για να κρυφτεί η στοργή ; Τα γλυκά δάκρυα αυτών που αγαπούν (βλέποντας τον πόνο του αγαπημένου ανθρώπου) αποκαλύπτουν την εσωτερική στοργή.
72. Ό, τι κατέχουν αυτοί που δεν αγαπούν τους ανήκει ! Αλήθεια, στην περίπτωση αυτών που αγαπούν, όλα ανήκουν στον άλλο, μέχρι και το σώμα τους.
73. Λέγεται ότι η ένωση της ψυχής και του σώματος είναι αποτέλεσμα στοργής.
74. Η στοργή (προς τη σύζυγο και τα παιδιά) γεννά την επιθυμία (να αγαπάς τον πλησίον) και προκαλεί την αμέτρητη δόξα της φιλίας.
75. Η δόξα που αποκτάται στον ουρανό, είναι λένε, τα αποτέλεσμα της στοργής που έδειξε κανείς στην οικογενειακή ζωή.
76. Οι αδαείς υποστηρίζουν ότι η στοργή είναι η σύντροφος μόνο της αρετής, βοηθά επίσης να αποφεύγεται η αμαρτία.
77. Όπως ο ήλιος διαλύει τα ασπόνδυλα, η αρετή διαλύει αυτούς που δεν έχουν στοργή.
78. Η οικογενειακή ζωή, όταν δεν υπάρχει στοργή στην καρδιά, μοιάζει με τα ξεραμένα δέντρα της ερήμου.
79. Σε τι χρησιμεύουν τα άλλα εξωτερικά όργανα σ' αυτούς που δεν έχουν στοργή στην καρδιά ;
80. Το σώμα όπου ανθίζει η στοργή είναι ζωντανό. Το σώμα χωρίς στοργή είναι σκελετός καλυμμένος με δέρμα.

Ο έξυπνος Κύκνος

Ήταν μια φορά ένα τεράστιο δέντρο μπάνιαν στο δάσος. Ήταν πολύ γέρικο και τα δυνατά κλαδιά του απλώνονταν προς όλες τις κατευθύνσεις. Ένα σμήνος κύκνοι είχαν φτιάξει τις φωλιές τους στα κλαδιά αυτού του δέντρου. Για μεγάλο διάστημα, έζησαν σε ασφάλεια σ' αυτές τις φωλιές. Ένας απ' τους κύκνους ήταν πολύ γέρος και σοφός. Ήταν ο κύκνος που "έβλεπε μακριά". Μια μέρα, είδε ένα κλήμα που φύτρωνε κοντά στις ρίζες του δέντρου. Ο σοφός κύκνος φώναξε όλους τους συντρόφους του και τους είπε :

- "Φίλοι μου! Αυτό το μικρό κλήμα θα γίνει πιο πυκνό και πιο σκληρό με τον καιρό και θα τυλιχτεί γύρω απ' τον κορμό του δέντρου."

- "Και λοιπόν ;" τον ρώτησαν οι άλλοι κύκνοι.

Ο σοφός κύκνος διευκρίνισε :

- "Αν αφήσουμε αυτό το κλήμα να μεγαλώσει, θα γίνει δυνατό και ο κυνηγός θα μπορεί να σκαρφαλώνει στο δέντρο απ' αυτό το κλήμα. Στην περίπτωση αυτή θα παραμένουμε ακόμη ασφαλείς ; "

- "Μα είναι ακόμη πολύ μικρό. Δεν υπάρχει κίνδυνος για μας τώρα," είπε ένας απ' τους κύκνους.

- "Σκότωνε το κακό μέσα στο αυγό, λένε. Τα βλαβερά πράγματα πρέπει να καταστρέφονται όσο είναι μικρά. Αυτό το κλήμα είναι μικρό, τρυφερό και αδύνατο, μπορεί λοιπόν να ξεριζωθεί τώρα εύκολα. Όταν μεγαλώσει σε πάχος και σε σκληρότητα, θα είναι δύσκολο να κοπεί και τότε θα είναι πιθανή πηγή κινδύνου," τους προειδοποίησε ο σοφός κύκνος.

Οι άλλοι κύκνοι πήραν το πράγμα πολύ ελαφρά και τον αντέκρουσαν:

- "Θα το αντιμετωπίσουμε τότε."

Έτσι, το κλήμα έμεινε γιατί η προειδοποίηση του σοφού κύκνου αγνοήθηκε. Ο καιρός πέρασε και το κλήμα έγινε πια πυκνό και δυνατό. Και βέβαια τυλίχτηκε γύρω απ' το μπάνιαν. Μια μέρα, που όλοι οι κύκνοι έφαχναν μακριά την τροφή τους, ένας κυνηγός, βρέθηκε τυχαία σ' αυτό το δέντρο.

- "Ωραία ! Αυτό το δέντρο είναι κατοικία κύκνων. Με τι σίγουρο τρόπο έχουν φτιάξει τις φωλιές τους ! Πρέπει να μπορέσω να τους πιάσω όλους," μουρμούρισε ο κυνηγός.

Ο κυνηγός σκαρφάλωσε στο δέντρο με τη βοήθεια του κλήματος και τοποθέτησε την παγίδα για να πιάσει τους κύκνους. Οι κύκνοι επέστρεψαν το βραδάκι αλλά δεν είδαν την παγίδα κι έτσι τη στιγμή που κατέβαιναν στις φωλιές τους, παγιδεύτηκαν.

Παρ' όλες τις προσπάθειές τους δεν μπορούσαν να ελευθερωθούν. Αισθανόμενοι ανήμποροι φώναζαν για βοήθεια. Ο σοφός κύκνος τους είπε :

- "Δεν δώσατε καμιά σημασία στις προειδοποιήσεις μου και το αποτέλεσμα βρίσκεται μπροστά σας."

Μετά, τους παρηγόρησε λέγοντας :

- "Δεν αξίζει να κλαίτε, κουράγιο,. Θα χρειαστεί να κάνουμε κάτι για να σώσουμε τις ζωές μας."

- "Όλοι μας σου ζητάμε συγγνώμη που αγνοήσαμε τις προειδοποιήσεις σου. Εσύ είσαι ο μόνος που θα μπορούσες να μας βγάλεις τώρα απ' αυτόν τον κίνδυνο, παρακάλεσαν οι άλλοι κύκνοι.

- "Ακούστε με," είπε ο σοφός κύκνος. " Όταν θα έλθει ο κυνηγός αύριο το πρωί, θα κάνουμε τους ψόφιους παραμένοντας ακίνητοι και κρατώντας την αναπνοή μας. Θα αρχίσει να μας βγάζει απ' την παγίδα και θα μας αφήσει στο χώμα τον ένα κοντά στον άλλο. Όταν θα έχει τοποθετήσει και τον τελευταίο από μας στο έδαφος, πρέπει όλοι να πετάξουμε."

Όλοι οι κύκνοι δέχτηκαν το σχέδιο του σοφού. Ο κυνηγός επέστρεψε το άλλο πρωί. Σκαρφάλωσε στο δέντρο και βρήκε όλους τους κύκνους ψόφιους. Αρχισε να τους βγάζει απ' την παγίδα και να τους ρίχνει στο έδαφος. Όταν έριξε κάτω και τον τελευταίο κύκνο, όλοι μαζί πέταξαν, δια μιας, μακριά.

- "Ω ! Είναι όλοι ζωντανοί. Τι βλάκας που είμαι ! Τους πέρασα για ψόφιους," μουρμούρισε ο κυνηγός.

Έκπληκτος και μετανοιωμένος, ο κυνηγός εγκατάλειψε αυτό το μέρος, ελπίζοντας να βρει άλλο θήραμα.

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα)

Ινδική πουτίγκα με ρυζάλευρο

Υλικά (για 4 άτομα)

- Γάλα 500 ml
- Στρογγυλό ρύζι 25 γρ.
- Μαύρη ζάχαρη 30 γρ. ή περισσότερο κατά προτίμηση
- 4 σπόροι πράσινο κάρδαμο
- 8 κάσιους, κομμένα σε κομματάκια
- 8 κλωστές σαφράν

Πλύνετε το ρύζι και μουλιάστε το σε 150 ml νερό για περίπου 30 λεπτά. Μουλιάστε τις κλωστές σαφράν σε 100 ml νερό για 30 λεπτά. Αλέστε το ρύζι με το νερό του για να γίνει μια λεπτή ζύμη. Βάλτε το στην άκρη.

Ψήστε τα κάσιους μέχρι να ροδίσουν. Βάλτε το στην άκρη.

Αδειάστε το γάλα σε μια κατσαρόλα, προσθέστε το σαφράν με το νερό του και βάλτε το υγρό να βράσει σε χαμηλή φωτιά. Εν τω μεταξύ, πάρτε ένα τέταρτο απ' αυτό το ζεστό γάλα σ' ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τη ζύμη ρυζιού και ανακατέψτε καλά για να γίνει ένα λείο μίγμα. Προσθέστε το στο γάλα που σιγοβράζει και ανακατέψτε. Να ανακατεύετε συνεχώς και αφήστε το να ψήνεται σε χαμηλή φωτιά για 12 λεπτά ή ως ότου το γάλα πήξει. Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατώστε καλά. Βράστε σε χαμηλή φωτιά άλλα 4 λεπτά. Κατεβάστε απ' τη φωτιά. Από πάνω ρίξτε το κάρδαμο σε σκόνη και τα ψημένα κάσιους.

Όταν η κρέμα έχει θερμοκρασία δωματίου, βάλτε την στο ψυγείο.

Σημ. Αν χρησιμοποιήσετε πλήρες ρύζι, θα χρειαστεί να διπλασιάσετε το χρόνο βρασμού.

Προσωπική σημείωση. Αυτό ήταν το γλυκό που έφτιαχνε η μητέρα μας, δυο φορές το μήνα.

Μπορείτε να το φτιάξετε, να το δοκιμάσετε και να μας πείτε τη γνώμη σας !
