

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ *Περιοδικό*

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2014

Έκδοση : Ελληνική

Ν° 44

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας για την πνευματική αναζήτηση

Μόνον ο άνθρωπος έχει το χάρισμα της λογικής διάκρισης. Ο Σρι Κρίσνα λέει ότι μόνο μετά από αμέτρητες γεννήσεις γεννιόμαστε άνθρωποι. Είναι επομένως απαραίτητο να προσπαθούμε να αποκτήσουμε την Απελευθέρωση σ' αυτήν τη ζωή. Η πνευματική ζωή δεν μπορεί να παραμελείται στην καθημερινότητά μας και χρειάζεται αλλαγή στάσης για να κατευθύνουμε τις πράξεις με σκοπό την απελευθέρωση από τις επαναγεννήσεις. Είναι σημαντικό να αφιερώνουμε λίγο χρόνο κάθε μέρα για πνευματική εξάσκηση, διότι δεν θα έχουμε την πολυτέλεια να την συνεχίσουμε όταν οι αδυναμίες του σώματος και του νου δεν θα μπορούν ίσως να υποστηρίξουν αυτήν την αναζήτηση. Εξ άλλου, οι συνήθειες της ζωής είναι δύσκολες και η αφοσίωση στο Θεό θα πρέπει να ριζώσει στη φύση μας το νωρίτερο δυνατόν. Μετά τον θάνατο αυτού του σώματος, τα υλικά μας αγαθά δεν θα μας ακολουθήσουν, ενώ οι αξίες της πνευματικής μας άσκησης θα συνεχίσουν να στηρίζουν την ψυχή μας στην υπερβατικότητα της. Επιπλέον, θα βοηθήσουν τους απογόνους μας να έχουν μια καλύτερη πνευματική ζωή. Οι καρποί της πνευματικής μας αναζήτησης είναι ο πολυτιμότερος πλούτος που αφήνουμε στα παιδιά μας.

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

Κύριε και Διδάσκαλε της ζωής μου,

Μην με εγκαταλείψεις στο πνεύμα της οκνηρίας, της αποθάρρυνσης, της κυρίευσης και των μάταιων λόγων.

Όμως δώσε μου τη χάρη, σ' εμένα τον υπηρέτη σου, ενός ακέραιου πνεύματος, ταπεινότητας, υπομονής και αγάπης.

Ναι Βασιλέα Ουράνιε, κάνε με να βλέπω τα λάθη μου και να μην κρίνω τον αδελφό μου.

Ω, Ευλογημένε στους αιώνες των αιώνων, Αμήν

Προσευχή του Αγίου Εφραίμ του Σύρου, IV αιώνας



Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο:** Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρια
- **Ζεύγη αντιθέτων (2/2)** - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ
- **Ουπαντέσα Σαχρασί του Σανκαρατσάρια (4)** - Ουίλλιαμ Άλτμαν
- **Ας σταματήσουμε να παραπονιόμαστε (2)** - Κλερ Σριμπασούμ
- **Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα)** - Τιρουβαλλουβάρ
- **Η ιστορία του Καντι, του ινδικού βαμβακιού** – μετάφραση από την Κλερ Σριμπασούμ
- **Η Νύχτα ένας κόσμος ολόκληρος** - Καρίν Σουπλέ (περιοδικό Αστρονομία)
- **Ο Θεός μπορεί να με σώσει** - Εντιθ Λομπαντι
- **Οι επιπόλαιοι σκοποί του πνεύματος**
- **Η σελίδα των συνταγών :** Αλμυρή ή γλυκιά ζύμη για τάρτες

Ζεύγη αντιθέτων (2/2)

Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ

Μόνο όταν έχουμε ξεπεράσει το παιχνίδι των αντιθέσεων μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το σοκ και τις προκλήσεις της ζωής. Εάν μάθουμε να διαχειριζόμαστε αυτά τα ζεύγη των αντιθέτων, θα αναπτύξουμε μια εσωτερική δύναμη ικανή να μας προστατεύει απ' όλες τις αναποδιές και θα διατηρούμε το πνεύμα μας σε ηρεμία ώστε να βιώνουμε εσωτερική χαρά.

Στη συνέχεια, ξέρουμε ότι οι δυαδικότητες της ζωής πρέπει να θεωρούνται σαν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Κάλλος και ασχήμια, καλό και κακό, πλούτος και φτώχεια κ.λπ. Είναι όλα αξίες που βασίζονται στην κρίση μας που καθορίζεται από τους διάφορους παράγοντες που καθορίζουν το πνεύμα μας. Όλες οι περί δυαδικότητας αντιλήψεις μας προέρχονται από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε το σώμα, το πνεύμα και τον νου μας. Όποιος θεωρεί τον εαυτό του σαν κάτι ξεχωριστό από το σώμα και το πνεύμα, δεν θα εμπλακεί με αυτά τα ζεύγη των αντιθέτων και θα ελευθερωθεί από την επίδρασή τους.

Η συνειδητοποίηση της δράσης των αντιθέτων ζευγών και η εφαρμογή των τρόπων απελευθέρωσης από την επιρροή τους, είναι απαραίτητες για την επίτευξη μιας διαρκούς νοητικής ειρήνης.

Εκείνος που αναζητά την ψυχή του το ξέρει και παραμερίζει το παραπέτασμα που καλύπτει τον κόσμο για να δει την πραγματικότητά του υπό το φως της Αλήθειας. Χάρης σ' αυτό το φως της Αλήθειας, η διάνοιά του, χονδροειδής και λεπτοφυής, θα αναπτυχθεί καλά. Θα έχει διαύγεια σκέψης και θα αναπτύξει τη διάκριση του καλού και του κακού. Οι επιλογές του θα είναι καθαρές και η ζωή του θα γίνει πολύ πιο απλή. Χωρίς αυτό, η θέαση του κόσμου θα είναι συγκεχυμένη και χρωματισμένη από προκαταλήψεις και προϊδεασμούς.

Ένα από τα πλεονεκτήματα αυτών που αναζητούν την ψυχή, είναι ότι υψώνονται πέρα και πάνω από τις προτιμήσεις και τις δυσανεκτικότητές τους. Εγκατεστημένοι στον αιώνιο πυρήνα της ψυχής τους, παραμένουν απαθείς σε ό,τι τους προσφέρει ο κόσμος : χαρές και λύπες, νίκες και απώλειες. Κατανοούν τις ατραπούς του κόσμου και τις αποδέχονται έτσι όπως είναι. Κάνουν ότι καλύτερο μπορούν κάθε στιγμή, αντιλαμβανόμενοι ότι στο τέλος όλα δεν είναι παρά ένα παιχνίδι.

Ουπαντέσα Σαχρασί του Σανκαρατσάρια (Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών)

Μια μελέτη του Ουίλλιαμ Άλτμαν - Ν° 3 -

Η σκέψη του Σανκαρατσάρια, φιλοσόφου του 8^{ου} αιώνα μ.Χ., με εξαίρεση τους ειδικούς του Ινδουισμού που είχαν ήδη πρόσβαση στο έργο του, διαδόθηκε σε ένα ευρύτερο κοινό στη Δύση και ιδιαίτερα στη Γαλλία στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, μέσω του στοχαστή Ρενέ Γκενόν και του συγγραφέα Ρομέν Ρολάν.

Ο Σανκαρατσάρια θεωρείται ο κυριότερος αντιπρόσωπος της Αντβαίτα Βενάντα (τη φιλοσοφία του μη-δυσμού) και μάλιστα στην πιο απόλυτη μορφή της. Στο σύστημα που ανέπτυξε ο Σανκαρατσάρια, ότι κι αν κάνουμε, ότι κι αν σκεπτόμαστε, από τη στιγμή που δεν είμαστε σε αρμονία, σε άμεση σχέση με το *Άτμαν* - την ατομική μας ψυχή, με το *Μπράμαν* - την Παγκόσμια ψυχή, με τον Θεό, με τον Δημιουργό, η στάση μας θεωρείται καθαρή "ψευδαίσθηση". Η ψευδαίσθηση αυτή προκαλείται από την *Αβίντνα*, τη λανθασμένη γνώση, την άγνοια της πραγματικής μας φύσης που είναι πάντοτε παρούσα. Όταν είμαστε σε θέση να καταδυθούμε στην πιο βαθιά μας φύση, είμαστε πλέον ένα με το *Άτμαν* - την ψυχή μας, δεν υπάρχει πλέον δυαδικότητα, δεν είμαστε πλέον χωρισμένοι από την απόλυτη φύση μας που προέρχεται από το *Μπράμαν* - την Παγκόσμια ψυχή. Η οδός που έχει επιλεγεί από τον Σανκαρατσάρια εγγράφεται στην παράδοση της Γκνιάνα Γιόγκα, κοινώς ονομαζόμενης ως Γιόγκα της Γνώσης.

Οι περισσότεροι σύγχρονοι δυτικοί διανοητές, για διάφορους λόγους που συνδέονται με την ιστορία μας και με την απόρριψη των θρησκευτικών θεσμών, έχουν την τάση να αποκρύπτουν τη λατρευτική και θρησκευτική πτυχή της προσέγγισης ενός μελετητή σαν τον Σανκαρτσάρα, διατηρώντας μόνο τη διανοητική του προσέγγιση. Η πηγή της έμπνευσης, της σκέψης όλων των Αγίων και των μεγάλων Μελετητών της Ινδίας είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις Βέδες, κείμενα θεωρούμενα καθαρά Θεϊκής έμπνευσης. Επομένως η ίδια η ζύμωση αυτής της σκέψης είναι η θρησκευτική της άποψη. Θρησκευτικό σημάδι να είναι συνδεδεμένο, συνδεδεμένο με τη βαθεία του Φύση, με την Ψυχή του, με τον Θεό, με τον Δημιουργό. Τίποτα δεν γίνεται, τίποτα δεν εκφράζεται από αυτούς τους Μελετητές, χωρίς επίκληση, χωρίς προσευχή, χωρίς διαλογισμό, άμεσα συνδεδεμένα είτε με Θεότητες, είτε με τον Θεό, είτε με τον Δημιουργό ...

Στο Κεφάλαιο 19 της πραγματείας των Χιλίων Διδασκαλιών με τον τίτλο "Διάλογος μεταξύ της Ψυχής και του Νου" ο Σανκαρτσάρα κάνει μια αναφορά σε όλα τα εμπόδια που μας εμποδίζουν να φθάσουμε και να ενωθούμε με το *Άτμαν* – την Ψυχή μας, την Απόλυτη Φύση μας.

5/ Όταν καταδυθούμε στην απόλυτη φύση μας, δεν υφίσταται καμία έννοια διαφοράς. Αυτή η έννοια της διαφοράς είναι εκείνο που εξαπατά όλους τους ανθρώπους και τους παραπλανά. Διότι η αιτία της λανθασμένης κρίσης είναι αυτή η έννοια της διαφοράς. Αυτή η λανθασμένη κρίση εξαφανίζεται από τη στιγμή που ελευθερωνόμαστε από αυτήν την έννοια της διαφοράς.

Στη ζωή μας περνάμε διαδοχικά από τρεις καταστάσεις : την εγρήγορση, τον ύπνο με όνειρα και τον βαθύ ύπνο. Στην κατάσταση του βαθύ ύπνου καταδυόμαστε ασυνείδητα στην απόλυτη φύση μας όπου δεν υπάρχει καμία έννοια, καμία αντίληψη της διαφοράς. Ο τελικός σκοπός της ινδικής φιλοσοφίας με την οποία συνδέεται η σκέψη του Σανκαρτσάρα είναι να βυθιστούμε ενσυνείδητα στην απόλυτη φύση μας, στην οποία δεν υπάρχει η έννοια της διαφοράς.

Ο νους που είναι υποταγμένος στο *Αχάμκαρα*, την έννοια του εμένα, του εγώ, θεωρεί πάντα ότι είναι διαφορετικός διότι ταυτοποιείται αδιάκοπα με το σώμα μας (άνδρας, γυναίκα, μεγάλος, μικρός...), με τις λειτουργίες μας (ο/η σύζυγος, πατέρας, μητέρα...), με τις δραστηριότητές μας (εργάτης, διευθυντής επιχείρησης ...) κ.λπ. Ο μόνος τρόπος που έχει το εγώ για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του είναι να παραμένει ζωντανό, να δυναμώνει την προσωπικότητά του που δημιουργήθηκε από τις συνθήκες της ύπαρξής μας, της γέννησής μας, της κληρονομικότητάς μας, της οικογενειακής και επαγγελματικής μας κατάστασης..., εν συντομία από τις καταστάσεις στις οποίες στηρίζεται ο νους μας, εμποδίζοντάς μας έτσι να αντιληφθούμε την ίδια την πηγή του Είναι μας. Να λοιπόν αυτό που δημιουργεί αυτήν τη δυαδικότητα και μας διαχωρίζει από Είναι μας. Όσο περισσότερο είναι περιορισμένη η προσέγγισή μας του εξωτερικού κόσμου, τόσο περισσότερο η έννοια της διαφοράς και της δυαδικότητας είναι παρούσα. Ο Σανκαρτσάρα μας καλεί να ελευθερωθούμε από αυτήν την αντίληψη της διαφορετικότητας και να καταδυθούμε σ' αυτό που είναι κοινό σε όλους μας, να γνωρίσουμε την Απόλυτη Φύση μας. Επειδή αυτή η Απόλυτη Φύση, *Άτμαν*, *Μπράμαν*, είναι απροσδιόριστη, ο Σανκαρτσάρα μας προτείνει μια προσέγγιση μέσω της άρνησης, δηλαδή αντιλαμβανόμενοι ό,τι δεν είναι αυτή η Απόλυτη Φύση μας και κατά συνέπεια όλα αυτά με τα οποία ταυτίζεται το μικρό μας εγώ. Η προσέγγιση του Σανκαρτσάρα είναι μια ερευνητική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τη διάκριση. Αυτό το μέρος της λογικής που έχει την ικανότητα της διάκρισης, *νέτι, νέτι* : σανσκριτική έκφραση που σημαίνει : *ούτε αυτό, ούτε εκείνο*. Δηλαδή αυτό το μέρος της λογικής που είναι ικανό να διακρίνει κάθε φορά ότι δεν είμαστε βυθισμένοι στη βαθεία μας Φύση. Αυτή η διάκριση μάς επιτρέπει κατά κάποιο τρόπο να διευρύνουμε την αντίληψή μας για το μικρό μας *εμένα* το μικρό μας *εγώ*, για τον/την σύζυγο, τον πατέρα/μητέρα, τους προγόνους, τον άνδρα/γυναίκα, την πηγή της ανθρώπινης ύπαρξης, την πηγή του σύμπαντος, την πηγή της ίδιας της Δημιουργίας. Τότε, δεν υπάρχει πλέον η έννοια της διαφοράς, το μικρό *εγώ* διαλύεται στη βαθεία μας Φύση που είναι ίδια για τον καθένα από εμάς, σε όλες τις καταστάσεις. Οι έννοιες των διαφορών στις οποίες στηρίζεται ο νους μας είναι ανέκδοτες και περιστασιακές. Αυτή η πορεία έχει σκοπό να σπρώξει την λογική στα όριά της έτσι ώστε να διαλυθεί, και ο νους να αφήσει να ανθίσει η ένωσή μας με το *Άτμαν*, την ψυχή μας, τη βαθεία μας Φύση.

6/ Δεν ξεγελιέμαι από τις προσπάθειές σου. Ξέρω την Αλήθεια και είμαι ελεύθερος από κάθε προσκόλληση και αλλαγή. Δεν αλλάζω κατά τη διάρκεια της περιόδου που προηγείται της γνώσης της Αλήθειας, ούτε κατά τη διάρκεια αυτής που ακολουθεί. Οι προσπάθειές σου, ω νου, είναι συνεπώς άχρηστες.

Ας μην ξεχνάμε ότι σ' αυτόν τον αφορισμό, είναι το *Άτμαν*, η ψυχή μας που μας μιλάει. Η ψυχή μας προέρχεται από το *Μπράμαν*, την Παγκόσμια Ψυχή, που είναι απροσδιόριστη, αιώνια, αγέννητη, ασύλληπτη, ανεπηρέαστη από τα συμβάντα της καθημερινής ζωής. Η Αλήθεια αυτή για την οποία μας μιλά η ψυχή μας εκφράζεται με την ενότητα : *Σατ-Τσιτ-Ανάντα* , *Σατ* : Ύπαρξη, *Τσιτ* : Συνείδηση, *Ανάντα* : Μακαριότητα. Καθένας από τους όρους αυτής της ενότητας θα μπορούσε από μόνος του να αποτελεί "ορισμό" του *Μπράμαν*, όμως είναι το σύνολο των όρων αυτής της ενότητας που ενδέχεται να μας επιτρέψει να κατανοήσουμε την έννοια του *Μπράμαν*. Παρόλο που κανένας ορισμός δεν έχει το εύρος να περιγράψει την ενότητα αυτή, μπορούμε να προσπαθήσουμε να την προσεγγίσουμε από αυτήν την οπτική γωνία. *Σατ* : Ύπαρξη, Ύπαρξη χωρίς όνομα χωρίς μορφή χωρίς ιδιότητα. Αυτή η Ύπαρξη, ενωμένη με τη Βαθεία μας Φύση δηλαδή με το *Άτμαν*, είναι η ψυχή μας. *Τσιτ* : Συνείδηση, πλήρης Συνείδηση, Ύπαρξη ενωμένη με την Ουσιαστική μας Φύση σε πλήρη Συνείδηση. *Ανάντα* : Μακαριότητα, η Ευδαιμονία μέσα στην οποία μας περικλείει ο Θεός, ο Δημιουργός, από τη στιγμή που βυθιζόμαστε μέσα στη Γνώση αυτής της

Αλήθειας, δηλαδή ενωνόμαστε με αυτήν την Αλήθεια που είναι αμετάβλητη, αγέννητη, αιώνια, απροσδιόριστη, χωρίς δεύτερη. Ένας μεγάλος σύγχρονος δυτικός Διανοούμενος του οποίου η προσέγγιση, η σκέψη και η διδασκαλία ήταν κυρίως εμπνευσμένες από την Αντβαϊτα Βεντάντα (Ζαν Κλάιν : 1912-1998) χρησιμοποιούσε συχνά μια μεταφορά που απεικονίζει καλά αυτήν την κατάσταση. Η οθόνη του κινηματογράφου είναι το *Ατμαν*, η Βαθεία μας Φύση. Οι ταινίες που προβάλλονται στην οθόνη αυτή αντιπροσωπεύουν τον νου μας, το μικρό μας εγώ, τις συνθήκες της ζωής. Στην οθόνη αυτή προβάλλονται όλα τα πάθη, οι τραγωδίες, οι έρωτες, τα μίσση, οι πόλεμοι, οι επιθυμίες κ.λπ. Όλες οι περιστάσεις με τις οποίες ο νους μας, το μικρό μας εγώ, ταυτίζεται και εμπλέκεται πλήρως. Και όμως, η ίδια η οθόνη παραμένει αναλλοίωτη, ανεπηρέαστη, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προβολή της ταινίας. Όλες αυτές οι πράξεις, οι συγκινήσεις, τα συναισθήματα δεν έχουν αφήσει κανένα ίχνος πάνω της.

Στον αφορισμό αυτόν η ψυχή μας μάς ζητά να μην ξεγελιόμαστε από τις άχρηστες προσπάθειες του νου. Πρέπει να καταφέρουμε να διακρίνουμε ότι ο δράστης, το μικρό εγώ που ασχολείται με όλες αυτές τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής είναι μόνο ο συνεργός, που το μόνο που κάνει είναι να αντιδρά στις καταστάσεις σύμφωνα με τα συναισθήματά του, τις συγκινήσεις, τις επιθυμίες κ.λπ. Εάν αυτός ο δράστης γνωρίζει την Αλήθεια, δηλαδή ότι είναι Ένα με αυτήν την Αλήθεια, γίνεται το αληθινό "Εγώ", χωρίς καμιά ιδιότητα. Η δράση του δεν αφήνει κατάλοιπα διότι δεν ελκύεται από τους λόγους στους οποίους υποβαλλόμαστε συνήθως. Δεν είναι πλέον το μικρό εγώ που θεωρεί τον εαυτό του σαν αντικείμενο και που μειώνεται στις ιδιότητές του : είμαι κάποιος, με αυτήν τη μορφή, αυτήν τη λειτουργία κ.λπ. Αυτό είναι το "Εγώ" της "Υπαρξης", του "Είμαι", του "Εγώ" του Γνώστη, του "Εγώ" της Ψυχής, ενωμένο με αυτήν την Αλήθεια που είναι αμετάβλητη, αιώνια και που υπόκειται σε όλες τις εξωτερικές δραστηριότητες στις οποίες καλούμαστε να συμμετέχουμε.

Συνεχίζεται ...

Ας σταματήσουμε να παραπονιόμαστε κι ας είμαστε ευγνώμονες (2) : Εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας *(εμπνευσμένο από τις ομιλίες του Σρι Τζ.Π. Βασβανι)* *Κλερ Σριμπασυάμ*

Η ευγνωμοσύνη δεν είναι απλώς η μεγαλύτερη αρετή, αλλά η μητέρα όλων των άλλων αρετών.

Όλοι οι μεγάλοι πνευματικοί δάσκαλοι καθώς και το μεγαλύτερο μέρος των γραφών του κόσμου λένε ότι είναι βασικό να εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου για να κάνεις τη ζωή ωραία, ενώ τα παράπονα και οι κριτικές την κάνουν πικρή και ξινή. Το να εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας μάς κάνει θετικούς, ευτυχείς και αισιόδοξους. Αυτό μας διδάσκει την τέχνη του να εκτιμούμε.

Δεν εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας διότι θεωρούμε δεδομένα όλα όσα έχουμε. Το παιδί του δρόμου στο οποίο δίνουμε ένα πακέτο μπισκότα μας κοιτάζει με ευγνωμοσύνη και ευτυχισμένο διότι ξέρει τι θα πει πείνα. Για να μπορούμε να τα εκτιμήσουμε, δεν θα έπρεπε να προσπαθούμε να ζούμε χωρίς όλα αυτά τα πράγματα που θεωρούμε ότι ήρθαν από μόνα τους;

Όταν συνειδητοποιήσουμε την ευγνωμοσύνη που θα έπρεπε να νοιώθουμε για όλα όσα έχουμε και όταν λάβουμε υπ' όψιν όλες αυτές τις ευεργεσίες, θα πλημμυρίσουμε ευγνωμοσύνη για όλα όσα μας έχει δώσει ο Θεός τόσο γενναιόδωρα.

Το αίσθημα της ευγνωμοσύνης είναι η βάση για μια ειρηνική ζωή, ενός νου θαρραλέου και σταθερού. Είναι επίσης το θεμέλιο της πνευματικότητας.

Συχνά πιστεύουμε ότι αν είχαμε λίγο παραπάνω από αυτό ή από εκείνο, θα ήμασταν ευτυχείς, ικανοποιημένοι και ευγνώμονες. Αν δεν είμαστε ικανοποιημένοι με αυτό που έχουμε σήμερα, θα ήμασταν ικανοποιημένοι αν είχαμε περισσότερα;

Σ' ένα από τα ταξίδια μου στην Ινδία, στα χωριά, είδα με έκπληξη ότι οι περισσότεροι άνδρες που συνάντησα είχαν μόνο δύο πουκάμισα. Έκπληκτη, ρώτησα γιατί είχαν μόνο δύο ρούχα. Μου απάντησαν πολύ απλά: « Όταν το ένα πουκάμισο είναι βρώμικο, το πλένω και φορώ το δεύτερο. ».

Αν είστε κάποιος απ' αυτούς που κάνουν δέκα λεπτά για να διαλέξουν τι θα φορέσουν αυτήν τη μέρα, δεν σκέφτεστε ότι οφείτετε χρέος προς τον Θεό, που έχετε την τύχη να μπορείτε να διαλέξετε;

Η ευγνωμοσύνη είναι πιο αληθινή όταν την εκφράζουμε ανοιχτά παρά όταν την εκφράζουμε σιωπηλά. Πώς μπορούμε να εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας χωρίς να τη μοιραζόμαστε και να την εκφράζουμε στους άλλους; Η ειλικρινής έκφραση της ευγνωμοσύνης μας κάνει να μοιραζόμαστε τη χαρά μας και την ευτυχία μας με τους άλλους.

Κατά τη διάρκεια των ινδουιστικών προσευχών, ανάβονται αρωματικά μπαστούνακια ως έκφραση ευγνωμοσύνης προς τον Θεό. Το άρωμα που διαχέεται κάνει τον περίγυρο ευτυχισμένο. Η ευγνωμοσύνη είναι ευεργετική τόσο για τον δωρητή όσο και για τον αποδέκτη. Δυναμώνει την πίστη τους και τους μαθαίνει να εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους προς τους άλλους.

Συνεχίζεται ...

Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Ναραγιανασουάμυ

Πηγή: <http://web.archive.org/web/20091027004312/http://geocities.com/nvkashraf/kur-fre/>

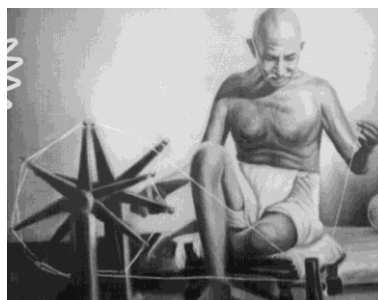
341. Εάν απαρνηθούμε ένα οποιοδήποτε αντικείμενο, η απάρνηση αυτή δεν προκαλεί κανέναν πόνο.
342. Αυτός που απαρνιέται το κάθε τι, αποκτά φυσιολογικά σ' αυτήν τη ζωή πολλές ηδονές. Εάν τις επιθυμούμε, πρέπει ν' απαρνηθούμε τον κόσμο.
343. Πρέπει να ακυρώσουμε τις εντυπώσεις που δεχόμαστε από τις πέντε αισθήσεις και να εγκαταλείψουμε ριζικά όλα τα αντικείμενα που έχουμε συσσωρεύσει για την απόλαυση των πέντε αισθήσεων.
344. Νόμος του ασκητισμού είναι να μην κατέχεις τίποτα. Η κατοχή ενός και μόνο αντικειμένου καταστρέφει τον ασκητισμό και οδηγεί στον ίλιγγο.
345. Σ' αυτόν που προσπαθεί να αποφύγει την επαναγέννηση, το σώμα είναι ήδη πολύ. Τι θα συμβεί αν επιθυμεί ακόμα κι άλλα αγαθά.
346. Αυτός που ξεριζώνει την υπερηφάνεια του να λες "Εγώ, δικό μου" εισέρχεται στην ουράνια περιοχή, ανώτερη από το ενδιαίτημα των θεών.
347. Τα δεινά προσκολλώνται σ' αυτόν που υποδουλώνεται στις προσκολλήσεις του και δεν τις εγκαταλείπει.
348. Αυτοί που απαρνούνται οριστικά τα πάντα αποκτούν τη σωτηρία τους. Οι άλλοι καταλαμβάνονται από ίλιγγο και μπλέκονται στο δίκτυ (της επαναγέννησης).
349. Η απάρνηση καταστρέφει άμεσα την επαναγέννηση. Κάθε άλλο μέσο προκαλεί την αστάθεια.
350. Για να απαρνηθείς κάθε προσκόλληση, πρέπει να ακολουθήσεις την οδό της σωτηρίας όπως τη χάραξε Αυτός που νίκησε την προσκόλληση και να παραμείνεις σταθερός.
351. Η ψευδαίσθηση, που μας κάνει να θεωρούμε την χίμαιρα για πραγματικότητα, προκαλεί τη γέννηση χωρίς δόξα.
352. Η απελευθέρωση από την ψευδαίσθηση, μαζί με μια γαλήνια όραση, απομακρύνει την κόλαση και φέρνει τη σωτηρία.
353. Ο ουρανός κατακτάται ευκολότερα απ' ότι η γη, από εκείνον που περνά από την αμφιβολία στη γνώση του Αληθούς.
354. Όποιος δεν γνωρίζει το Αληθές, δεν επωφελείται από την κυριαρχία επί των πέντε αισθήσεων.
355. Γνωρίζω, σημαίνει διακρίνω το Αληθές στο κάθε τι, οτιδήποτε είναι αυτό και οποιαδήποτε είναι η φύση του.
356. Όποιος αποκτά σ' αυτόν τον κόσμο τη γνώση του Αληθούς μέσω της διδασκαλίας, αποκτά το μέσον για να μην ξαναγεννηθεί εδώ.
357. Μην πιστεύετε στην επαναγέννηση αυτού που το πνεύμα του είναι προσηλωμένο και με διαλογισμό και εξέταση γνώρισε το Ον που υπάρχει.
358. Η αληθινή γνώση είναι η αντίληψη του αγνού Όντος (αίτιο του ουρανού) και η καταστροφή της άγνοιας (αίτιο της επαναγέννησης).
359. Οι έμφυτοι πόνοι στον άνθρωπο καταστρέφονται και δεν θα προσβάλουν ξανά αυτόν που διακρίνει το Καταφύγιο όλων των πλασμάτων και ζει ελεύθερος από κάθε προσκόλληση.
360. Είθε να καταστραφούν τα τρία κακά : επιθυμία, θυμός και ψευδαίσθηση. Οι ολέθριες συνέπειές τους εξαφανίζονται.

Η ιστορία του Καντι, του ινδικού βαμβακιού

Ελεύθερη μετάφραση από την Κλερ Σριμπασουάμ

(Απόσπασμα από το άρθρο για το Καντι της Ταρα Μπατατασαρτζι, εγγονής του Μαχάτμα Γκάντι, δημοσιευμένο στο περιοδικό India, τόμος 5, Δεκέμβριος 1985.)

Το Καντι είναι ένα ύφασμα κλωσμένο και υφασμένο στο χέρι με την ανέμη (τσάκρα). Η ανέμη αυτή, διαδεδομένη τόσο στον βορρά όσο και στον νότι της Ινδίας, αποτελείται από μια μεγάλη ρόδα τοποθετημένη κάθετα και μια δεύτερη μικρότερη που είναι επίσης σε κάθετη θέση.



Το Καντι είναι το σύμβολο ανεξαρτησίας της Ινδίας. Ο Γκάντι κατέστησε αυτό το Τσάκρα ή ρόδα το όργανο της μη-βίας, το ισχυρότερο όπλο της κίνησης *σατγιαγκραχα* που ενεργοποίησε όλη την Ινδία. *Σατγιαγκραχα* σημαίνει τη δύναμη της αλήθειας, την αντίσταση της μη-βίας, καθώς είναι αδιαχώριστη από την έννοια της *αχίμσα*.

Η μουσική της ρόδας που γυρίζει με το τραγούδι του *Ραμντουμ* ξύπνησε στους Ινδούς τη σημασία της *σατγιαγκραχα*. Το γνέσιμο του βαμβακιού έπαιξε καθοριστικό ρόλο στις συναθροίσεις για προσευχές του Μαχάτμα Γκάντι. Το στρίψιμο του Καντι ξανάδωσε την υπερηφάνεια και την αξιοπρέπεια, καθώς και εργασία σε εκατομμύρια ανθρώπους στην Ινδία. Ο Γκάντι προκάλεσε στους Ινδούς τη συνειδητοποίηση του ότι ήταν πρωταρχικής σημασίας να μπούκοτάρουν τα ξένα υφάσματα και παρότρυνε τους Ινδούς να ντύνονται και να ζουν με ασκητικό τρόπο κατά τη διάρκεια του αγώνα για την ανεξαρτησία.

Ο Γκάντι πίστευε στη δημιουργία αυτόνομων χωριών που είχαν όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό στη διάθεσή τους. Αισθανόταν ότι αυτό θα ενέπλεκε όλη την κοινότητα και θα έδινε εργασία και στους άνδρες και στις γυναίκες δημιουργώντας έτσι σταθερές βάσεις στην Ινδία. Για τον Γκάντι η προώθηση του υφάσματος Καντι αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος του κινήματος της ανεξαρτησίας. Προέτρεπε τους ανθρώπους να μην κατέχουν πλούτη και να μην έχουν περισσότερα από αυτά που ήταν απαραίτητα για τις βασικές τους ανάγκες.

Κατά τη διάρκεια των συναθροίσεών του για προσευχή και συζήτηση σε όλη την Ινδία, ο Γκάντι συνήθιζε να κλώθει με μια φορητή ανέμη που την μετέφερε πάντοτε μαζί του. Αυτό ήταν τόσο δημοφιλές που έγινε το σύμβολο του αγώνα για την ανεξαρτησία. Όλες οι γυναίκες που συμμετείχαν σε αυτές τις συναθροίσεις είχαν μια ανέμη στην τσάντα τους, καθώς και βελόνες πλεξίματος για να κλώθουν το βαμβάκι.

Οι συναθροίσεις αυτές άρχιζαν με την ακόλουθη προσευχή που ονομαζόταν *Ραμντουμ* και που όλοι τραγουδούσαν με την ψυχή τους :

*Raghupati Rāghava Rājārām,
patita pāvan Sītārām,
Sītārām, Sītārām
bhaj pyāre tū sītārām
īśvara allāh tero nām,
sab ko sanmati de bhagavān*

Ραγκουπατι Ραγκαβα Ρατζαραμ
Σωτήρα εκείνων που κατέπεσαν στη δυστυχία,
Σιταραμ, Σιταραμ, Σιταραμ, ω ! Πολυαγαπημένε,
Ας δοξάσουμε τον Σιταραμ, Θεός και Αλλάχ είναι τα ονόματά Του,
Χάρισε σε όλους την αληθινή σοφία, ω ! Κύριε.

Η Νύχτα ένας κόσμος ολόκληρος

Υπό Καρίν Σουπλέ

Περιοδικό Αστρονομία N° 165, Μάρτιος 2014, μερικά αποσπάσματα

Όταν όλα αλλάζουν...

Είναι ένα βράδυ σαν τα άλλα, μεταξύ άνοιξης και καλοκαιριού. Καθώς ο Ήλιος εξαφανίζεται στον ορίζοντα, η ένταση του φωτός μειώνεται λίγο-λίγο. Η σκιά τυλίγει προοδευτικά τοπία και κτίρια. Οι ήχοι του περιβάλλοντος γαληνεύουν : ο άνθρωπος της ημέρας τελείωσε την ημέρα του και ψάχνει κατάλυμα για να προετοιμαστεί για ύπνο.

Τα πουλιά σιωπάζουν εκτός από μερικά, όπως ο κότσυφας που επωφελείται αυτής της ιδιαίτερης στιγμής για να ξεκινήσει το δυνατό τραγούδι του και να οριοθετήσει έτσι την περιοχή του. Όσο για τις ανθρώπινες κατοικίες, η ταραχή που συνδέεται με τις καθημερινές φροντίδες δίνει τη θέση της σε μια οικογενειακή επανένωση για δείπνο και ξεκούραση. Ωστόσο, σ' αυτό το μικρό χωριό, ένας ερασιτέχνης αστρονόμος ετοιμάζεται για παρατήρηση : ο καιρός είναι ήπιος και η Σελήνη θα εμφανιστεί αργά, ιδανική περίπτωση για μια ουράνια βόλτα. Η Ημέρα δίνει σταδιακά τη θέση της στη Νύχτα. Η συντριπτική πλειονότητα της ημερήσιας ζωής, δεν υπάρχει περίπτωση να χρησιμοποιήσει την όραση : η ακοή και η όσφρηση παίρνουν προβάδισμα για να αντιληφθεί το περιβάλλον. Αλλαγές που δεν είναι χωρίς συνέπεια, αφού αυτές οι αισθήσεις είναι συχνά λιγότερο ανεπτυγμένες, οι μετακινήσεις είναι πιο περίπλοκες και προκαλούν ακόμα και κάποιο φόβο... Να γιατί, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να βρεις ένα χώρο με ασφάλεια για να περάσεις αυτές τις ώρες που προβλέπονται μαύρες... και να επωφεληθείς για να ξεκουραστείς. Και ενώ ο άνθρωπος της Ημέρας βυθίζεται σε νάρκη, ένας άλλος κόσμος ξυπνά.

Παράξενες συναντήσεις

Όχι μακριά του, πλήθος έντομα στριφογυρίζουν γύρω απ' το αγιόκλημα που το άρωμά του είναι σε παροξυσμό τη νύχτα. Μεταξύ αυτών, δύο νυχτοπεταλούδες, που δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτό το φυτό, έρχονται ν' απολαύσουν το αρωματικό νέκταρ. Εν τω μεταξύ κάτω από τους θάμνους, ένας ακανόνιστος γρυλισμός ανάμεσα στο ανασάλεμα ξερών φύλλων ταραάζουν την ησυχία : ο σκαντζόχοιρος φεύγει σε αναζήτηση της τροφής του. Σαλιγκάρια και γυμνοσάλιαγκες βγαίνουν κι αυτοί επωφελούμενοι της νυχτερινής δροσιάς.

Στο λιβάδι του γείτονα, η σιλουέτα σαν φάντασμα του μπούφου σχηματίζεται στον έναστρο ουρανό. Βγαίνει σε αναζήτηση τροφής για τα παιδιά του. Ποντίκια, αρουραίοι και μυγαλές θα δουν τον άφθονο πληθυσμό τους αποδεκατισμένο αυτήν τη νύχτα, χάρη σ' αυτόν... Αλλού, η κουκουβάγια κι ο χουχουριστής πιάνουν κι αυτοί δουλειά. Πέρα απ' το λιβάδι, η σκιά σκεπάζει την παρουσία του δάσους, παρόλο που είναι κοντά. Το ζαρκάδι ήδη απ' το σούρουπο έχει αφήσει τη φωλιά για να πάει σε πιο ανοιχτό και πλούσιο σε ξερόχορτα μέρος. Όσο για τα αγριογούρουνα, που τα θηλυκά και τα μικρά τους ζουν σε αγέλες, τριγυρίζουν σε σειρά στους ελικοειδείς δρόμους βρυχώντας και ρουθουνίζοντας με θόρυβο σε αναζήτηση του νόστιμου θησαυρού. Η Νύχτα, τόσο ανησυχητική για τα ημερήσια ζώα, είναι και προστατευτική, γεμάτη πόρους γι' αυτούς που κατάφεραν να προσαρμοστούν. Για τα νυχτόβια πουλιά, η δυνατή όραση και η οξύτατη ακοή είναι αυτές που διευκολύνουν τις μετακινήσεις τους.

Όσο για τις νυχτερίδες έχουν αναπτύξει ένα εξαιρετικό εργαλείο, ένα σόναρ που τους επιτρέπει πτήσεις απολύτου ακριβείας και πολύ αποτελεσματικό κυνήγι. Ο σκαντζόχοιρος, με περιορισμένη όραση, βασίζεται κυρίως στην όσφρησή του και στην πανοπλία του από 6.000 βελόνες που του εξασφαλίζουν μια σχεδόν αδιάκοπη προστασία έναντι των πιθανών αρπακτικών. Και τα έντομα ; Φανταστείτε ότι πολλά στρέφονται προς τα άστρα, τους πλανήτες και τη Σελήνη που βρίσκονται στο άπειρο, πάνω στο μαύρο βελούδο του ουρανού. Τους αρκεί να διατηρήσουν την ίδια γωνία με τα ουράνια καντήλια για να πάνε κατ' ευθείαν και να αντιστρέψουν αυτήν τη γωνία για να γυρίσουν... Περίπλοκο ; Μα όχι : παρατηρήστε τη Σελήνη και τ' αστέρια όταν ταξιδεύετε τη νύχτα με αυτοκίνητο, κατ' ευθείαν, μετά αλλάζοντας πορεία, θα καταλάβετε...

Η νύχτα, ευεργετική για όλους

Ο αστρονόμος μας χασμουριέται. Μήπως ήρθε η ώρα να τερματίσει την παρατήρηση ; Είναι αργά και η Σελήνη, πάντα ψηλότερα, κρύβει με το φως της τα πιο λεπτά αντικείμενα που αγαπά τόσο... Αφού μαζέψει τα εργαλεία του, ξαναβρίσκει τη θαλπωρή του σιωπηλού σπιτιού του, όπου η οικογένειά του κοιμάται εδώ και πολλές ώρες. Πριν γλιστρήσει στο κρεβάτι του, κλείνει το παντζούρι που είναι ακόμη μισάνοιχτο και σβήνει το φως στο κεφαλόσκαλο, γιατί ξέρει ότι ο ύπνος του είναι πολύ καλύτερος όταν δεν έχει απομείνει καμία φωτεινή πηγή... και αποκοιμείται γρήγορα, για να μην χάσει κατά το δυνατόν τον χρόνο ανάπαυσης που του απομένει.

Έξω, η νύχτα που ήδη έχει φωτιστεί από τη Σελήνη, γίνεται όλο και ωχρότερη. Η αυγή δεν είναι μακριά. Ο κότσυφας που τραγουδάει τόσο αργά το σούρουπο έχει εμφανώς κοιμηθεί λίγο : ξεκινάει ήδη τις πρώτες του τρίλιες. Το τραγούδι του σμίγει με αυτό του αηδονιού που δεν έχει σταματήσει να στέλνει τις μελωδίες του από τα σύνορα του δάσους.

Η ομίχλη απλώνεται στο λιβάδι, υγραίνοντας περισσότερο το ήδη μουσκεμένο απ' τη δροσιά γρασιδί. Χορτασμένες από νέκταρ, οι νυχτοπεταλούδες ψάχνουν καταφύγιο καθώς αρχίζει να σκάει η αυγή, είτε στο βαθούλωμα μιας τρύπας στον τοίχο, είτε κάτω από ένα φύλλο στην καρδιά του φράχτη. Κουρασμένη από τις νυχτερινές περιπλανήσεις της σε λιβάδια και κάμπους, η αλεπού γυρίζει στη φωλιά της. Με καλά γεμάτη την κοιλιά, αρχίζει την ημέρα της με ύπνο... όπως και ο υπόλοιπος κόσμος της Νύχτας, δίνοντας θέση στο μισό της ημερήσιας ζωής ! Αλλά όπως λέγεται, απόψε, όλα θα ξαναπάρουν τον ρόλο τους...

Όταν η νύχτα αλλάζει χρώμα...

Το μαύρο της νύχτας αντικαταστάθηκε στις περισσότερες πόλεις με ένα ξεθωριασμένο πορτοκαλί. Το σφάλμα βρίσκεται στον δημόσιο φωτισμό, που τον αφήνουν αναμμένο συνεχώς για άνεση και για να νοιώθουν οι πολίτες ότι είναι ασφαλείς. Βέβαια, το να βλέπεις τους δρόμους και τα κτίρια φωτισμένα μπορεί να έχει μια κάποια γοητεία. Αφήνοντας όμως το φως συνεχώς αναμμένο έχει και συνέπειες. Πρώτον στοιχίζει σε χρήμα και σε ενέργεια. Στη συνέχεια ασφαλώς, μειώνει σημαντικά τη νυχτερινή βιοποικιλότητα που βλέπει τον βιότοπό της να εξαφανίζεται.

Τέλος, επηρεάζει την υγεία των πολιτών που δυσκολεύονται να επαναδημιουργήσουν το μαύρο, που είναι εν τούτοις απαραίτητο για την καλή ποιότητα του ύπνου τους. Φανταστείτε για μια στιγμή την πόλη χωρίς τις νυχτερινές φωτιές της... Φωτισμένοι από το γλυκό φως του φεγγαριού, οι δρόμοι της που θα έχουν γίνει γκρι θα ήταν τόσο τρομακτικοί ; Εάν η ουτοπία γινόταν πραγματικότητα χωρίς αμφιβολία η νυχτερινή ζωή, όπως και ο αστρονόμος, δεν θ' αργούσαν να επανακτήσουν το χαμένο έδαφος... Για κάτι τέτοιο όμως, πρέπει να πεισθεί πολύ κόσμος ότι τα φώτα πρέπει να παραμένουν σβηστά όταν κοιμόμαστε, ακόμα και έξω...

Το σκοτάδι της νύχτας είναι υγεία

Σχεδόν όλα τα ζώντα όντα έχουν προσαρμόσει τη φυσιολογία τους στην εναλλαγή ημέρας-νύχτας. Για τους ανθρώπους η νύχτα είναι χρόνος ανάπαυσης. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης το σώμα εκκρίνει μελατονίνη, μια ορμόνη που εκκρίνει πολλές άλλες ορμονικές εκκρίσεις και συνεπώς απαραίτητη για την υγεία. Η παραγωγή της μελατονίνης, όμως, μειώνεται με την παρουσία του φωτός... Γι' αυτό είναι σημαντικό να κοιμόμαστε σε πλήρες σκοτάδι.

Ο Θεός μπορεί να με σώσει !

Παρόμοιες ιστορίες, Εντιθ Λομπαρντι

Μια μεγάλη πλημμύρα απειλεί ένα χωριό, ο δήμαρχος δίνει διαταγή σε όλους τους κατοίκους να εκκενώσουν το χωριό εσπευσμένα. Μόνο ένας άνδρας αρνείται λέγοντας ότι ο Θεός θα τον προστατεύσει. Το νερό ανεβαίνει, ο άνδρας καταφεύγει στον πρώτο όροφο και κατόπιν στη σοφίτα του σπιτιού του. Πυροσβέστες έρχονται με βάρκα να τον σώσουν, αλλά τους απαντά : « Έχω εμπιστοσύνη στον Θεό » και αρνείται να εγκαταλείψει το σπίτι του. Τώρα τα νερά φθάνουν στη στέγη, σκαρφαλώνει στην καπνοδόχο, μια ομάδα διάσωσης του πετάει μια σκάλα από ένα ελικόπτερο. Αυτός ουρλιάζει μέσα στις ριπές του αέρα : « Ο Θεός μπορεί να με σώσει ! ». Τελικά πνίγεται και βρίσκεται, θυμωμένος, μπροστά στον Θεό : « Τι ; Έβαλα όλη μου την εμπιστοσύνη σ' Εσένα κι Εσύ δεν με βοήθησες ! ». Τότε ο Θεός του απάντησε : « Δεν σε βοήθησα ; Σου έστειλα τον δήμαρχο, μετά τους πυροσβέστες, στη συνέχεια την ομάδα διάσωσης με ελικόπτερο, τι παραπάνω θα μπορούσα να κάνω ; ».

Η ίδια ιστορία στην Ινδία : Ένας οδηγός ελέφαντα φωνάζει σ' έναν νεαρό μοναχό « Απομακρύνσου, αυτός ο ελέφαντας είναι λυτός, είναι επικίνδυνος ! ». Ο μοναχός προχωράει ήρεμα προς τον ελέφαντα και προσκυνά. Ο ελέφαντας τον πιάνει με την προβοσκίδα του και τον τραυματίζει σοβαρά. Ο πνευματικός δάσκαλος του νεαρού μοναχού τον επισκέπτεται στο νοσοκομείο και τον ρωτά γιατί δεν απομακρύνθηκε και αυτός απαντά :

« - Θυμήθηκα ότι ο Βισνού παρουσιαζόταν σαν ελέφαντας.

- Βέβαια, λέει ο δάσκαλος, αλλά στην περίπτωση αυτή εμφανίστηκε με τη φωνή του οδηγού του ελέφαντα. »

Μια άλλη εκδοχή μας διηγείται την ιστορία ενός βεδουίνου που πήγε στο τζαμί με την καμήλα. Φθάνοντας μπροστά στο κτίριο δεν φρόντισε να δέσει το ζώο του στους κρίκους που υπήρχαν στον τοίχο γι' αυτόν τον σκοπό. « Ο Αλλάχ θα σε φροντίσει και θα σε βρω μετά την προσευχή. » λέει.

Καθώς ο άνθρωπος βγαίνει απ' το τζαμί, η καμήλα έχει εξαφανιστεί. Κατάπληκτος και κατόπιν θυμωμένος, ο βεδουίνος αποτείνεται στον Θεό του :

« - Αλλάχ, τι έκανες ; Άφησα την καμήλα μου στα χέρια σου και να που το' σκασε ! »

- Σε άκουσα καλά, του απάντησε ο Αλλάχ, γι' αυτό έβαλα τους κρίκους, για να μπορέσεις να δέσεις την καμήλα σου. ».

Οι επιπόλαιοι σκοποί του πνεύματος

(Βουδιστική σκέψη)

Το ανθρώπινο πνεύμα είναι μοναδικό και πολύτιμο. Προικισμένο με μια ασυνήθιστη ευελιξία και ικανότητα φρόνησης, μπορεί να εξελίσσεται με ταχύτητα τέτοια που δεν έχει παρόμοια κανένα άλλο είδος ζωής. Ο άνθρωπος μπορεί να πέσει στο βαθύτερο πνευματικό σκοτάδι ή να φθάσει στην ανώτερη κατάσταση τέλει αφύπνισης. Εξαρτάται από τον ίδιο. Εάν καλλιεργήσουμε το πνεύμα μας με πνευματικές μεθόδους και αν κάνουμε θετικές και δημιουργικές επιλογές ζωής, θα συλλέξουμε αναμφισβήτητα τα οφέλη.

Αντιθέτως, εάν αρκεστούμε να ακολουθήσουμε επιπόλαιους σκοπούς και αν δεν δώσουμε προσοχή στις βαθύτερες ανάγκες του πνεύματος, θα πέσουμε αναμφίβολα σε απογοήτευση και σύγχυση.

Η σελίδα των συνταγών

Αλμυρή ή γλυκιά ζύμη για τάρτες Αγιουρβεδική συνταγή

- 220 γρ. καστανό αλεύρι τύπου 80
- 3 κουταλιές αλεσμένο λιναρόσπορο
- 120 γρ. νερό
- 3 κουταλιές της σούπας σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο
- ½ πακέτο ξηρή μαγιά
- Αλάτι για αλμυρή ή ζάχαρη για γλυκιά τάρτα.
- Μείγμα ψημένων λαχανικών της αρεσκείας σας.
- Φρούτα της αρεσκείας σας, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε τέταρτα.
- Μπαχαρικά για την αλμυρή τάρτα : βότανα της Προβηγκίας, γλυκάνισο ή μάραθο (όλα λεπτοαλεσμένα).
- Μπαχαρικά για την γλυκιά τάρτα : κανέλα, κάρδαμο ή μοσχοκάρυδο όλα σε σκόνη, ή μείγμα για κομπόστα ή για ψωμί με μπαχαρικά, της αρεσκείας μας.

1. Σε μια σαλατιέρα αναμειξτε τα 220 γρ. αλεύρι, την ξηρή μαγιά και τις 3 κουταλιές αλεσμένου λιναρόσπορου.
2. Σε μια άλλη σαλατιέρα αδειάστε τα 120 γρ. νερό και τις 3 κουταλιές λάδι. Βάλτε λίγο αλάτι για την αλμυρή τάρτα ή ζάχαρη για την γλυκιά.
3. Αδειάστε το μείγμα αλευριού στο ήδη έτοιμο νερό.
4. Ανακατέψτε μέχρι να γίνει μια λεία ζύμη.
5. Σκεπάστε τη σαλατιέρα. Αφήστε να ξεκουραστεί σε ζεστό μέρος για μια ώρα ή περισσότερο. Είτε στον ήλιο, ή κοντά σε καλοριφέρ, ή σε προθερμασμένο φούρνο για 2 λεπτά στους 30°.
6. Ανοίξτε τη ζύμη μ' έναν πλάστη και βάλτε την σε μια ταρτιέρα λαδωμένη ή βουτυρωμένη. Γαρνίρετε με το μείγμα ψημένων και στραγγισμένων λαχανικών αν είναι αλμυρή ή με τα φρούτα αν είναι γλυκιά.
7. Πασπαλίζουμε την τάρτα λαχανικών με τα βότανα και την γλυκιά με τη ζάχαρη και τα μπαχαρικά.
8. Ψήνουμε στους 220°
9. Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά

Για πολύσπορο μείγμα :

- 120 γρ. καστανό αλεύρι τύπου 80
 - 40 γρ. αλεύρι καμούτ
- 60 γρ. αλεύρι κόκκινου καλαμποκιού ή αγριοσίταρου (Ζέα)

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

Υπεύθυνος έκδοσης : Yogakshemam, France

Αντιπρόσωποι :

Γερμανία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Βέλγιο : Δρ. Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
Γαλλία : Κα Françoise Leopold (frleopold@aol.com)
Ελλάδα : Κα Στέλλα Ουζούνη (sofmavropoulou@gmail.com)
Ιταλία : Κα Debenedetti Aurélie (aureliadebe@gmail.com)
Ελβετία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **Το Περιοδικό Γιογκακσεμάμ** εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.
 - ✓ Βοηθήστε στη διάδοση του Περιοδικού Γιογκακσεμάμ.
 - ✓ Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.
- Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού Γιογκακσεμάμ 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, Hedi Blumer, Thilo Cunz, Aurélie Debenedetti, Petra Koser, Κατερίνα Κούτσια, Σοφία Μαυροπούλου, Στέλλα Ουζούνη, Claire Sribhashyam, Sri T.K. Sribhashyam, Elisabeth Volk.