

HINDULAINEN KATEKISMUS

2018

[e-kirjat](#)
www.teosofia.net

Hindulainen katekismus

SUOMENTAJAN ALKULAUSE

Suomalaisen Teosofisen Seuran loosi ”Vipunen” yrittää toteuttaa Teosofisen Seuran toista tehtävää, joka on ”tutkia uskontoja niitä toisiinsa vertaamalla, ja sekä tutkia tiedettä ja filosofiaa”. Tätä tehdessämme suomensimme ”Hindulaisen katekismuksen” ja eräät ”säännöt”, jotka sisältävä murusen *Aikain Viisautta*. Samalla kun Hindulainen katekismus sisältää hindulaisille annettua uskonnollista opetusta, se on myös tiedettä, sillä kokemus on osoittanut, että toteuttamalla annetun opetuksen on lapsi kasvanut ”hyväksi ihmiseksi”. Sanonta on myös viisasta ja on siten filosofiaa. ”Säännöt” vaikuttakoot omalla painollaan.

Näin lähtee Hindulainen katekismus ja ”Säännöt” suomalaisessa asussa etsimään suomalaista lukijaa.

New Yorkissa, N. Y. U. S. of A. 1945

Suomentaja

ALKULAUSE

Tätä katekismusta ei pidä opettaa lapsille vain ulkoläksynä.

Opettaja antakoon yhden, kaksi tai kolme yhdistettyä kysymystä läksyksi, selittäen huolella vastaukset ja todentaen tekemällä lisäkysymyksiä, että lapsi on ymmärtänyt. Missä on mahdollista, opettaja valaiskoon asiaa jokapäiväisillä esimerkeillä ja kertomuksilla. Muun muassa opettajan tulee kertoa paljon enemmän niiden kirjojen sisällystä, jotka mainitaan kysymyksissä 4–9. Kertomukset avataaroista tulee selittää yksinkertaisesti ja valaisevasti, vastauksen perusteella, joka sisältyy 18. kysymykseen jne. Oppituntien jälkeen koko luokan tulee osata vastaukset ulkomuistista, kerraten niitä yhdessä ääneen; silloin tulee katsoa, että kaikki osallistuvat tehtävään.

Kahdelle alemmalle luokalle on otettava ainoastaan helpoimmat kysymykset, jotka tulee selittää huolella, yksinkertaista kieltä käyttäen.

SANATANA DHARMA

ENSIMMÄINEN OSA

Hindulaisuuden perusta

1. Kysymys. Mitä tarkoittavat sanat: sanatana dharmat?
Vastaus. Sanatana tarkoittaa: ikuinen, ja dharmat tarkoittaa: uskonto.
2. K. Mille uskonnolle tuo nimi on annettu?
V. Se on annettu hindujen uskonnolle, joka on maailman vanhin uskonto.
3. K. Onko tuo ainoa syy sille, että sitä nimitetään ikuiseksi?
V. Ei. Sitä kutsutaan ikuiseksi siksi, että siihen sisältyvät opit ovat ikuisia.
4. K. Mihin se perustuu?
V. Neljään vedaan, nimittäin: Rigvedaan, Yajurvedaan, Sama-vedaan ja Atharvedaan. Nämä ovat itsensä Brahman opettamien pyhien miesten, rishien opetuksia, joista opimme palvomaan oikein jumalia, opimme myös, mihin voimme uskoa.
5. K. Onko risheiltä muita kirjoituksia?
V. On. On olemassa Manun lait, lisäksi suuret Puranat ja kaksi historiallista runoelmaa: Ramayana ja Mahabharata. Nämä ovat pääkirjat, joista opimme sanatana dharman.
6. K. Mitä ovat Manun lait?
V. Laki, joka hallitsee hindujen elämää ja käytöstä ja joka sanoo, mitä meidän tulee tehdä.
7. K. Mitä ovat Puranat?
V. Kirjoja, jotka kertovat maailman luomisen ja luomisen jälkeisen historian. Puranat ovat täynnä kertomuksia, joita lapsetkin voivat ymmärtää ja joista he voivat nauttia.

8. K. Mitä on Ramayana?
V. Kertomus suuresta kuninkaasta Rainachandrasta, hänen vanhemmistaan ja veljestään sekä hänen vaimostaan Sitasta, kaikkien hinduvaimojen esikuvasta.
9. K. Mitä on Mahabharata?
V. Se kertoo suuresta kurujen perheestä, heidän eripuraisuudestaan, taisteluistaan ja häviöstään. Kirja sisältää myös Bhagavad Gitan ja toisia kuuluisia lauluja, myös useita muita ihania ja opettavia kertomuksia.
10. K. Mitä meille opetetaan näissä kirjoissa yliolennosta, Jumalasta?
V. Että on olemassa rajaton, ikuinen olento, ”yksi ilman toista”. Pyhissä kirjoissa Häntä kutsutaan Brahmaksi eli ”Parabrahmaksi” eli kaikkeksi, sillä Hän sisältää kaiken, mikä oli, on ja milloinkaan tulee olemaan.
11. K. Voimmeko tuntea ikuisen olennon?
V. Ainoastaan silloin, kun Hän ilmenee Ishvarana, Herrana, maailmaa ja kaikkia Hänessä eläviä olentoja rakastavana Isänä.
12. K. Miten Ishvara auttaa meitä tuntemaan itseä?
V. Ottaen erityisiä muotoja, joista jokainen ilmentää osaa Hänestä. Joten opimme niissä tuntemaan Häntä vähän kerrallaan. Mitä enemmän opimme tuntemaan Häntä, sitä enemmän opimme rakastamaan Häntä. Jokin muoto näyttää meille vähän Hänestä, mutta toinen muoto näyttää meille enemmän.
13. K. Kerro jotakin noista muodoista.
V. Korkein on nuo kolme deevaa, joita kutsutaan ”Trimurtiksi”. Niiden nimet ovat Brahma, Vishnu ja Shiva, joita sanotaan myös ”mahadevoiksi”. Brahmana Ishvara luo maailmat; Vishnuna Hän ylläpitää ja säilyttää maailmat; Shivana Hän hävittää ne, kun ne ovat kuluneet kelpaamattomiksi.
14. K. Mitä muita muotoja Hän ottaa?
V. Deevojen ja deevien, kuten Indran, joka tuo sateen; Vayun, jonka hengityksestä syntyvät tuulet; Agnin, tulen antajan; Varunan, vesien haltijan; Kuberan, maan suojelijan, josta saamme elantomme.

Myös Sarasvatin ja Ganeshan, jotka auttavat meitä oppimaan, jos pyydämme sitä Heiltä; ja monia muita, jotka työskentelevät aina hyväksemme ja iloksemme, jos elämme oikein, mutta onnettomuudeksemme, jos elämme ja teemme väärin.

15. K. Ottaako Hän vielä muita muotoja?

V. Ottaa. Hän elää meissä, sydämessämme aina ja on meidän korkein sisäinen itsemme. Hän loistaa meistä, kun olemme rakastavia ja puhtaita. Hänen loistonsa on pimentyneenä, kun olemme pahoja ja likaisia. Hän elää myös eläimissä, kasveissa ja jopa kivissäkin. Hän on kaikkialla auttaen kaikkia kaikessa, joten emme voi vahingoittaa ketään vahingoittamatta samalla Häntä.

16. K. Pyhistä kirjoista luemme muistakin Hänen muodoistaan, joita kutsutaan avataaroiksi. Mitä ne ovat?

V. Avataara tarkoittaa jotakin, joka on tullut eli laskeutunut alas. Sanaa käytetään ilmaisemaan jotakin erikoista Vishnun ilmennystä eli muotoa, maailmojen ylläpitäjänä ja säilyttäjänä. Hän tulee avataarana, kun jokin suuri työ on tehtävänä maailmojen hyväksi.

17. K. Kuinka monta avataaraa kerrotaan olevan?

V. Kymmenen.

18. K. Nimeä ne.

V. (1) "Matsya", kala, joka tuli kun maa oli vesien peittämä, pelastamaan Manun ja muiden elämän. (2) "Kurma", kilpikonna, joka tuli suurten mullistusten aikana ylläpitämään maata. (3) "Varaha", karhuna, joka tuli auttamaan maata vapautumaan vesistä. (4) "Narashimka", ihmis-leijona, joka tuli surmaamaan suuren vastustajan. (5) "Vamana", kääpiö, joka auttoi ihmistä vapautumaan "tyranniuudesta". (6) "Parashurama", Raman kirves, joka tuli rankaisemaan "kshatriyaita" (sotilaita) voimiensa väärinkäytöstä. (7) "Rama", tuo ihannekuningas, mallipoika ja veli. (8) "Krishna", miljoonien hindujen rakastama hartauden kohde. (9) "Buddha", prinssi, joka kuninkuutensa hyljäten, alkoi opettaa uskontoa. Nämä ovat ilmenneitä menneisyydessä. (10) "Kalki", joka ilmenee tulevaisuudessa.

19. K. Puhutaanpa hieman itsestämme. Mikä on ihminen?

V. Luontokappale, kokoonpantu, kuten kaikki muut, kahdesta osasta: yhtä kutsutaan jivaksi, se on Jumaluuden kipinä; toinen sisältää useita eri kerroksia – ”pukuja” – joita tuo jiva käyttää. Näitä ”pukuja” kutsutaan Hänen ruumiikseen. Voit itse nähdä oman ulkoisimman ruumiisi. Sinä, joka näet ruumiisi, olet tuo jiva. Jiva ei voi kuolla, sillä Hän on Jumaluuden osa; ainoastaan ruumiit kuluvat ja kuolevat.

20. K. Miten jiva toimii menetettyään käyttövälineensä ?

V. Kuolemassa jiva heittää pois näkyvän ruumiinsa, sen, jonka me näemme, aivan kuin kuluneen vaatteen. Hän astuu toiseen maailmaan, puettuna tuon toisen maailman aineesta tehtyyn ruumiiseen. Tämänkin maailman aineesta tehdyn verhon jiva heittää pois ja astuu svargaan. Siellä hän on täysin onnellinen, kunnes svargaruumis on loppuun kulunut.

21. K. Onko hän onnellinen tätä seuraavassa tilassa?

V. Oikein hyvä ihminen on onnellinen, mutta tämä tila ei kestä kauaa. Paha ihminen on tässä tilassa perin onneton, kärsien kovia tuskia. Ihminen, joka on ollut valehtelija, juomari, paha naisille ja lapsille sekä eläimille, viettää pitkän ajan tässä tilassa.

22. K. Mitä tapahtuu, kun svarga-ruumis kuolee?

V. Jiva, enkelien auttamana, valmistaa itselleen uuden ruumiin, aivan samoin kuin ihminen saa uudet vaatteet. Sitten tulee jiva maan päälle, syntyen pienenä lapsena tänne.

23. K. Mikä määrää hänen uuden syntymänsä ehdot ?

V. Hänen halunsa, ajatuksensa ja käytöksensä edellisessä elämässä.

24. K. Mitä tarkoitat haluilla?

V. Toivomuksia esineiden saamiseksi, joiden luulemme tuovan meille nautintoja. Saamme mitä toivomme, siksi tulisi varoa toivomasta muuta kuin hyviä ja suloisia asioita.

25. K. Mitä tarkoitat suloisella?

V. Asioita, jotka saattavat meitä onnellisiksi lyhyeksi ajaksi saaden ruumiimme tyydytetyksi.

26. K. Mitä tarkoitat hyvällä?

V. Asioita, jotka saattavat meidät onnellisiksi pitkäksi ajaksi, tyydyttäen jivaa, ollen sopusoinnussa Ishvaran tahdon kanssa.

27. K. Mitä ovat ajatukset?

V. Kun jiva katselee maailmaa ihmissilmillä, niin hän näkee esineitä., joiden kuvia hän muistaa, yrittäen ymmärtää niitä vertaamalla niitä toisiinsa. Tämänlaista toimintaa sanotaan ajattelemiseksi. Kun nähtyjen asioiden ja esineiden kuvat nousevat tajuntaan, niin ne ovat ajatuksia.

28. K. Mitä on toiminta?

V. Toiminta on sitä, mitä me teemme.

29. K. Miksi halumme määräävät tulevan syntymämme ehdot?

V. Koska meidän täytyy saada halumme täytetyksi, tulemme syntymään siten, että saavutamme haluamamme esineet ja asiat.

30. K. Miksi ajatuksemme vaikuttavat asiaan?

V. Koska tulemme siksi, mitä ajattelemme. Jos ajattelemme totta, tulemme todellisiksi. Jos ajattelemme puhtautta, tulemme puhtaksi. Jos ajattelemme pahaa, tulemme pahoiksi. Niinpä siis luonteenlaatumme, joka määrää käytöksemme, on ajatuksiemme muodostama.

31. K. Miksi toimintamme vaikuttaa asiaan?

V. Kas kun meille maksetaan takaisin vain se, mitä olemme tehneet. Nyt jos saatamme toisia onneen, tulemme syntymään siellä, missä toiset saattavat meitä onneen. Jos sen sijaan saatamme toisille onnettomuutta, synnymme olosuhteisiin, joissa toiset tuottavat meille onnettomuutta.

32. K. Mikä on tuon lain nimi, joka määrää kaiken tämän?

V. Tuota lakia nimitetään ”karmaksi”, joka tarkoittaa toimintaa.

33. K. On olemassa toinen suuri laki, jota sanotaan ”yajna”, uhrauksen laki. Mitä se on?

V. Ne muodot, joita jiva käyttää, voidaan pitää yllä siten, että se käyttää toisia muotoja ravinnokseen. Siten jiva elää kivikunnassa,

maassa jne. raviten kasvikunnan kivikunnan muodoilla. Samoin kasvikunnan muodot joutuvat ravinnoksi eläin- ja ihmiskunnalle. Siten jiva, eläen eläin- ja ihmiskunnassa, uhraa toisten muodot pysyäkseen itse elävänä, siten heidän on vuorostaan uhrattava muotonsa heitä ympäröivän elämän ylläpitämiseksi. Tästä johtuen nuorten tulisi uhrata ruumiinsa vanhoille, auttaen ja palvellen heitä. Isät ja äidit uhraavat ruumiinsa lastensa hyväksi, hoitaen heitä työskentelemällä heidän hyväkseen. Myöhemmin lapset uhraavat ruumiinsa voimia vanhempiensa hyväksi hoitaen näiden asioita ja auttaen kotiaskareissa, tehden sen myöhemmin omille lapsilleen, mitä heidän vanhempansa tekivät heille, kun he olivat avuttomia. Jokaisen tulisi toimittaa uhraus Jumalaa rukoillen, sillä saamme kaiken häneltä. Meidän tulisi myös yrittää olla avuliaita kaikille ympärillämme oleville.

34. K. Jos kaikkien täytyy elää toisten ruumiita syömällä, niin kuinka ihminen tietää, mitä muotoja hän voi käyttää ravinnokseen?

V. Kieltäytymällä aiheuttamasta kärsimystä. Jyvät ja juuret, lehdet ja hedelmät sekä kasvikset yleensä eivät tunne kipua, kun niitä revitään ja syödään. Olla aiheuttamatta kärsimystä, on uhreista korkein, sanoo suuri Bhisma. Aina tulisi välttää kivun aiheuttamista.

TOINEN OSA

Hindu-uskonnon tavat ja juhlamenot

35. K. Vanhempianne on opetettu toistamaan sanskritin kielellä mantroja. Mitä ovat mantrat?
V. Perättäinen äänen sointu, määrättyssä järjestyksessä sovitettu tuomaan apua ja suojelusta Ishvaralta eli deevoilta tai deevilta.
36. K. Onko sanojen järjestys välttämätön?
V. On. Jos nuotit soitetaan määrättyllä tavalla, siitä syntyy sävel, sointu; jos järjestys rikotaan, pilaantuu sointu. Sama koskee mantran sanoja. Toisin sanoen jos kirjaimet asetetaan määrättyyn järjestykseen, saamme sanan. Mutta jos vaihdamme kirjainten järjestystä, saamme mielettömyyttä tai toisenlaisen merkityksen.
37. K. Voidaanko mantra kääntää toiselle kielelle?
V. Jos se täytyy kääntää toiselle kielelle, se menettää merkityksensä, voimansa. Intian säveliä, joita soitetaan Intian instrumenteilla, ei voi soittaa eurooppalaisilla soittimilla, sillä viime mainituilla ei ole kaikkia nuotteja, joita hindut käyttävät. Kieli on sama kuin instrumentti – sillä on omat nuottinsa.
38. K. Mitä on samsara?
V. Seremoniat, joita toimitetaan määrättyinä aikoina, tehdäkseen ruumiinsa paremmaksi jivan käyttövälineeksi.
39. K. Mikä näistä on tärkein?
V. ”Upanayana” eli salatun langan antaminen, joka on merkinä lapsuusiästä pääsemisestä nuoruusikään, ja ”vivaha” eli naiminen, joka on nuoruudesta miehuuteen tulemisen merkinä.
40. K. Mitä on ”shraddha”?

V. Seremoniat, joita toimitetaan jivan auttamiseksi, kun se on heittänyt maisen käyttövälineensä ja poistunut näkyvistämme.

41. K. Miten nämä seremoniat auttavat häntä?

V. Ne auttavat häntä siten, että ne jouduttavat kulkua sen tilan läpi, johon hän joutuu heti kuoltuaan, astuakseen nopeammin ”svaraan”, onnen maailmaan. Yksin jätettynä kulku olisi hitaampaa.

42. K. Kuulemme ihmisten puhuvan ”shauchamista”. Mitä ne merkitsevät?

V. Sana tarkoittaa puhtautta. Meidän tulisi pitää ruumiimme puhtaana, pesten sitä huolellisesti joka aamu. Myös vaatteet tulisi pitää puhtaana, vaihtaen kun ne likaantuvat, pesten likaantuneet joka päivä. Syödä pitäisi puhdasta ruokaa puhtaista astioista, juoda puhdasta vettä myös puhtaista astioista. Likaista astiaa ei pidä käyttää vettä kaivosta otettaessa, sillä kaivo myrkyttyy siitä. Jos vesi on likaista ja pahanhajuista, sitä ei pidä juoda, eikä sillä pidä pestä itseään, eikä astioitakaan tule pestä haisevalla vedellä. Huoneet tulee pitää puhtaana ja lakaista joka päivä, ettei mitään likaa mätäne nurkissa. Lika myrkyttää ilman, jota hengitämme, ja niin myrky joutuu sisäämme, mistä me myrkytymme. Asuntomme ympäristö tulisi myös olla puhdas, sitä varten kaikki lika pitäisi haudata maahan. Maalle tuo on hyvä asia, mutta meidät lika myrkyttää. Missä ikinä on paha haju, siitä on ihmiselle ja hänen terveydelleen vaaraa. Paha haju on merkinä vahingollisen deevan (eli elementaalin) läsnäolosta. Kulkutaudit, rutto ja isorokko sekä monet muut tappavat taudit itävät liasta. Tästä syystä menneen ajan hinduja opetettiin uskonnon velvoittamana noudattamaan puhtautta.

43. K. Mitä ovat nuo viisi jokapäiväistä uhrausta?

V. Tutkistelu, rukoukset, uhri esivanhemmille, maanhenkien ja kodittomien eläinten ruokkiminen panemalla maahan jotakin niille sopivaa syötävää, ruokkia, vaatettaa ja auttaa jotakin köyhää ihmistä. Jokaisen hindun tulisi harjoittaa näitä avuja joka päivä.

44. K. Mitä on jumalanpalvelus?

V. Rakastaa Ishvaraa, antautua Hänelle, ajatella Häntä, rukoilla ja laulaa ylistystä Hänelle, yrittää palvella Häntä niillä muodoilla, jotka ovat Hänelle otollisia, olemalla samalla avulias ja suosiollinen kaikille kaikessa.

45. K. Mitä neljä "ashramaa" ovat?

V. Neljä ihmiselämän astetta: oppilaana, talouden haltijana, näistä ja kaikesta muusta "kieltäytyjänä" ja lopuksi "erakkona" oleminen.

46. K. Mitä neljä kastia ovat?

V. Neljä astetta jivan kehityksen pitkällä taipaleella: "sudrat", ruumiillisen työn tekijät; "vaishyat", kauppiaat; "kshatriyat", sotilaat; "bramaanit", opettajat.

KOLMAS OSA

Hindujen siveysoppi (etiikka)

47. K. Mitä on oikea ja väärä?

V. Ishvara johtaa maailmojensa kulkua siten, että se on paras kaikille. Jokainen, joka auttaa tätä maailmojen kulkua, tekee oikein. Se, ken vastustaa, tekee väärin.

48. K. Mutta miten tiedämme, mikä edistää ja mikä hidastuttaa?

V. Ishvara ei ole jättänyt meitä tietämättömyyteen. Hän on lähettänyt suuria ja pyhiä miehiä opettamaan ja puhumaan, mikä edistää ja mikä hidastuttaa tätä maailmojen kulkua. Hän on antanut meille ajatuskyvyn, jotta ymmärtäisimme, mikä on oikein ja mikä väärin. Lapsina ollessamme meidän täytyy seurata annettua opetusta. Täysi-ikäisinä kykenemme ymmärtämään selvemmin, miksi jokin asia on oikein ja toinen väärin – jonkin helpon asian saatamme ymmärtää jo nyt.

49. K. Mitä yksinkertaisia sääntöjä ovat nuo pyhät miehet antaneet, jotta tietäisimme, mikä auttaa ja on oikein?

V. (1) Että emme tekisi toiselle sitä, jota emme soisi itsellemme tehtävän. (2) Että aina tekisimme toiselle vain sitä, jota soisimme itsellemme tehtävän. (3) Että emme vahingoita toista, vaikka toinen vahingoitti meitä. Lapsi, joka noudattaa näitä sääntöjä, tekee oikein.

50. K. Haluaisin selitettävän hieman enemmän näitä sääntöjä. Selitä ensimmäistä sääntöä.

V. Emme pidä lyömisestä tai vahingoittamisesta. Emme myöskään pidä vihaisesta puheesta, emmekä työkeästä kohtelusta tai pilkkaamisesta. Ensimmäinen sääntö siis opettaa, että emme lyö tai

vahingoita, että emme puhu vihaisesti tai uhkaavasti ja että emme myöskään pilkkaa ketään.

51. K. Selitä toinen sääntö.

V. Haluamme tuottaa iloa, puhua ylevästi ja kohdella hellästi. Toinen sääntö siis opettaa, että olisimme toisille iloksi, puhuisimme heille ylevästi ja kohtelisimme toisia hellästi ja hyvin.

52. K. Selitä kolmas sääntö.

V. Tämä sääntö on vaikea toteuttaa käytännössä, sillä jos joku lyö meitä, haluamme heti lyödä takaisin. Kolmas sääntö kuitenkin opettaa, että jos joku puhuu meille tönkeästi, meidän tulee siitä huolimatta vastata ylevästi ja kohteliaasti. Jos joku on tönkeä ja epäkohtelias, meidän tulee siitä huolimatta olla kohtelias ja suopea. Oletetaan, että on sytytetty tuli, jos lisäämme siihen palavaa ainetta, tuli tulee yhä suuremmaksi. Jos kaadamme vettä tuleen, se sammuu. Kiukun näyttäminen vihastuneelle saattaa vihaliiekin yhä suuremmaksi ja kuumemmaksi, sen sijaan lempeys sammuttaa yltyneen vihan.

53. K. Tuleeko olla suopea ja hyvä ainoastaan miehille, naisille ja lapsille?

V. Ei. Tulee olla suopea ja lämminsydäminen kaikille, jotka tuntevat iloa ja tuskaa.

54. K. Kuinka tulee käyttäytyä vanhempiamme kohtaan?

V. Tulee olla rakastava ja tottelevainen sekä auttavainen, palvelen heitä vointimme mukaan, aivan niin kuin "Ramachandra" käyttäytyi vanhempiaan kohtaan.

55. K. Kuinka tulee kohdella vanhoja ihmisiä?

V. Lempeästi ja kunnioittaen, aivan kuin he olisivat omia vanhempiamme.

56. K. Kuinka tulee kohdella veljiämme ja sisariamme, leikkিতoveritamme ja ystäviämme?

V. Hyväntahtoisesti ja rehellisesti, yrittäen aina olla lempeä heille, ei puhua eikä ajatella pahaä takana päin, ei myös käyttäytyä tylästi heitä kohtaan.

57. K. Miten tulee menetellä heikompiemme suhteen?

V. Tulee auttaa heitä ja huolehtia heistä, tulee myös käyttää suurempia voimiamme heidän suojelemisekseen, eikä saa pelottaa tai vahingoittaa heitä.

58. K. Mitä muuta tärkeää kuuluu käytökseemme?

V. Puhua ja toimia vilpittömästi. Tulee olla peloton ja suora. Pitää myös olla kohtelias ja maltillinen, rehellinen ja toimelias sekä kuuliainen niille, jotka ovat yläpuolellamme. Tule olla kohtuullinen syömisen ja juomisen suhteen.

Lapsi, joka seuraa näitä käskyjä, kasvaa hyväksi ja onnelliseksi ihmisiksi.

Jatkuu