

David Frawley

Η Εαυτο-έρευνα και η άσκησή της

Πρωτοδημοσιεύτηκε στο QUEST,
τεύχος χειμώνα 1998

Περιεχόμενα

Η μέθοδος της Εαυτο-έρευνας.....	4
Η Εαυτο-έρευνα και οι άλλοι τρόποι διαλογισμού	7
Η άσκηση της Εαυτο-έρευνας	9
Τα κριτήρια της προόδου μας	11

Μετάφραση
Γιάννη Μανέττα



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα

Πηγή:
www.vedanet.com

American Institute of Vedic Studies
P.O.Box 8357, Santa Fe NM 87504-8357

Self-inquiry & Its Practise
by Dr. David Frawley

Σημείωση του μεταφραστή

Όπως θα δει ο αναγνώστης, ολόκληρο το ζήτημα της Εαυτο-έρευνας βασίζεται στην **πληροφορία** ότι οι σκέψεις πηγάζουν από τη σκέψη-του-εγώ που εδρεύει στην **καρδιά**.

Αυτή η πανάρχαια πληροφορία που είναι καταγραμμένη στις Ουπάνισαντς, επαληθεύτηκε και στην εποχή μας, από τον Σρι Ρά-μανα Μαχάρσι, για τον βίο και τις διδασκαλίες του οποίου ο αναγνώστης θα μπορέσει να πληροφορηθεί από τη μετάφρασή μας του μοναδικού έργου με τίτλο **ΜΑΧΑ ΓΙΟΓΚΑ** (Εκδόσεις Κονιδάρη, Αθήνα 2002) – που περιλαμβάνει και το αναγκαίο φιλοσοφικό υπόβαθρο.

Τούτη η εκτύπωση
23 Ιανουαρίου 2003

Προσφορά του:
Γιάννη Μανέττα
Μπέλες 28 (Κουκάκι)
117 41 Αθήνα
[+30] 210 923 46 82
email: jmanveda@otenet.gr
ιστοχώρος: www.vedanta.gr

Η Εαυτο-έρευνα και η άσκησή της

του David Frawley

Σε όλα τα μέρη του κόσμου ασκούνται πολλά είδη ‘διαλογισμού’ [μέθοδοι νοερής άθλησης] για διάφορους σκοπούς. Η βεδαντική παράδοση της Ινδίας περιλαμβάνει σχεδόν όλους τους τύπους – από τη λατρεία θεοτήτων μέχρι τα πιο αφηρημένα συνειδησιακά επίπεδα. Ανάμεσα σ’ αυτές τις διάφορες νοερές τεχνικές η Εαυτο-έρευνα, η *Atma-vichara* [Ατμα-βιτσάρα], μια μορφή ενδοσκόπησης, είναι γενικά αποδεκτή ως η πιο σημαντική.

Η Εαυτο-έρευνα είναι μια μορφή νοερής άσκησης [διαλογισμού] όπου ο ασκούμενος επιχειρεί να ανατρέξει στην πηγή της σκέψης, στην ‘**καρδιά**’. Μας δείχνει πώς να διαλύσουμε την κοινή αυτο-συνειδησή μας, το εγώ, στην πηγή του: στο θεϊκό ΕΓΩ EIMI, τον πυρήνα του όντος μας, όπου κάθε ίχνος αισθήσεως ότι είμαστε χωριστά όντα [μικροί εαυτοί] εξαφανίζεται [και αντικαθίσταται από μίαν άλλη, απέραντα πλατύτερη συνείδηση]. Η Εαυτο-έρευνα είναι η σημαντικότερη πρακτική της *Γιόγκα* της Γνώσης [*Γκνιάνα Γιόγκα*] που παραδοσιακά θεωρείται ως η ανώτατη από όλες τις *Γιόγκας*.

Η Εαυτο-έρευνα είναι η κορυφαία πρακτική που οδηγεί στην άμεση Εαυτο-συνειδητοποίηση – την άμεση αποκάλυψη της αληθινής μας φύσης, που είναι πάνω από το σώμα και το νου. Η πρακτική αυτή εξάιρεται σε ολόκληρη τη βεδαντική γραμματεία που ξεκινάει από τις *Ουπανισάντς* και την *Μπχάγκαβαντ Γκίτα*. Περιγράφεται λεπτομερώς σε πολλά κείμενα της Αντβάρτα [της μη διυϊστικής Βεδάντα], κυρίως στα έργα του Σανκαράτσαργιά, αλλά επίσης και στα *Ashtavakra Samhita*, *Avadhuta Gita*, *Yoga Vasishtha Ramayana* και *Adhyatma Ramayana*.

Στην εποχή μας, η Εαυτο-έρευνα έγινε κυρίως γνωστή εξαιτίας του Ράμανα Μαχάρσι (1879–1950), τον μεγάλο Σοφό της Νότιας Ινδίας, του οποίου αποτέλεσε την κύρια διδασκαλία. Ο Ράμανα ήταν μια γιγαντιαία φυσιογνωμία, ένας «πνευματικός

Ηρακλής», όπως τον αποκάλεσε ο Σρι Ωρομπίντο, ένας Σοφός ο οποίος σε ηλικία μόλις 16 ετών, πέτυχε την Εαυτο-αποκάλυψη μετά από μια αυθόρμητη νοερή προσήλωση διάρκειας μόλις είκοσι λεπτών. Ιστορικά, η Εαυτο-έρευνα πάντα ήταν δημοφιλής ανάμεσα στους Σουάμις [μοναχούς] των βεδαντικών μοναστικών ταγμάτων. Η παράδοση της Εαυτο-έρευνας εξακολουθεί να υφίσταται ισχυρή στην Ινδία, κυρίως ανάμεσα στους Σουάμις του Νότου. Με τη σημερινή παγκόσμια διάδοση των διδασκαλιών του Ράμανα Μαχάρσι πολλοί άνθρωποι, προερχόμενοι από διάφορους χώρους, έχουν αρχίσει να επιδίδονται σ' αυτήν την πρακτική.

Η μέθοδος της Εαυτο-έρευνας

Η διαδικασία της Εαυτο-έρευνας είναι τόσο απλή που μπορεί να περιγραφεί με ελάχιστες λέξεις. Πρόκειται για την προσπάθεια αναδρομής από τη σκέψη στην πηγή της, τη σκέψη-εγώ, από την οποία πηγάζουν και ρέουν όλες οι σκέψεις. Τούτο επιτυγχάνεται μέσα από το ερώτημα «Ποιος είμαι εγώ;» ή από άλλες παρόμοιες σκέψεις που αναρωτιούνται για την αληθινή μας ταυτότητα.

Όλες οι σκέψεις μας στηρίζονται, άμεσα ή έμμεσα, στη σκέψη ενός «εαυτού». Στις σκέψεις μας κυριαρχούν δύο παράγοντες, ένας υποκειμενικός: «εγώ», «εμένα», «δικά μου» και ένας αντικειμενικός: μια νοερή κατάσταση, μια συνθήκη, ένα αντικείμενο που αντιμετωπίζουμε — π.χ. το σώμα μας, ο νους μας, οι εξωτερικές συνθήκες όπως οι σχέσεις μας, τα υπάρχοντά μας, οι δραστηριότητές μας. Κολλάμε στα εξωτερικά πράγματα και παραλείπουμε να κοιτάξουμε μέσα μας, να δούμε την αληθινή μας φύση που είναι ανεπηρέαστη από τις εξωτερικές συνθήκες.

Ως αποτέλεσμα, το αγνό Εγώ, το Εγώ αυτό καθαυτό, παραμένει άγνωστο για μας. Αυτό που αποκαλούμε «εαυτό» μας δεν είναι παρά ένα σύνθετο «Εγώ είμαι τούτο» ή «Τούτο είναι δικό μου», όπου το υποκείμενο εξαντικειμενικεύεται [εκλαμβάνεται ως αντικείμενο]. Ο εαυτός μας γίνεται ένας ειδωλο-εαυτός,

ένα υποκείμενο που υποκρίνεται ότι είναι ένα αντικείμενο, όπου η ουσιαστική μας φύση είναι χαμένη μαζί με την αξιοπρέπειά μας ως συνειδητό ον. Γινόμαστε απλώς ένα όνομα και μια μορφή, ένα εμπορεύσιμο είδος του εξωτερικού κόσμου, κάτι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να εκμεταλλευτεί. Σκοπός της Εαυτο-έρευνας είναι η αποκόλλησή μας από τον αντικειμενικό παράγοντα, για να ανακαλύψουμε το καθαρό Υποκείμενο, έτσι ώστε να απαλλαγούμε από κάθε εξωτερικό περιορισμό.

Η αλήθεια είναι πως δε γνωρίζουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Ό,τι αποκαλούμε «Εαυτό» μας δεν είναι τίποτε άλλο παρά η σκέψη, το συναίσθημα ή η αίσθηση, με την οποία προσωρινά ταυτιζόμαστε. Είμαστε αιχμάλωτοι της ιδέας ότι είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι, καλοί ή κακοί, ανόητοι ή σοφοί και δε γνωρίζουμε τον Εαυτό που βιώνει αυτές τις μεταβαλλόμενες ιδιότητες. Οι ζωές μας είναι τυλιγμένες στην αγνωσία που έχουμε για την αληθινή μας φύση κι αυτό ξεκινάει από τον ταυτισμό μας με το σώμα – την ιδέα ότι δεν είμαστε τίποτε άλλο παρά τούτο το διαρκώς μεταβαλλόμενο υλικό ένδυμα. Όσο δεν μας προβληματίζει αυτή η κατάσταση, θα εξακολουθούμε να υποφέρουμε.

Όμως, η Εαυτο-έρευνα δε σημαίνει να επαναλαμβάνουμε το ερώτημα «Ποιος είμαι εγώ;» ξανά και ξανά μέσα μας. Αυτό θα αποτελέσει μια νοερή δραστηριότητα που θα γεννήσει κόπωση. Εαυτο-έρευνα σημαίνει αναζήτηση του αληθινού μας Εαυτού μέσα σε ό,τι κάνουμε, κάτι που είναι περισσότερο ζήτημα παρατηρήσεως παρά αναλύσεως – μια προσπάθεια να νιώσουμε τον Εαυτό που βρίσκεται πίσω από τις διάφορες δραστηριότητες, π.χ. της αναπνοής, της βρώσης, του συναισθήματος, της σκέψης και της δράσης. Χρήσιμες γι' αυτό το σκοπό είναι και άλλες σκέψεις όπως: «Τι είμαι εγώ;», «Ποιος είναι αυτός που βιώνει;», «Ποιος είναι ο θεατής;». Ο οποιοσδήποτε τρόπος ενδοσκόπησης – η προσπάθεια απροκατάληπτης εαυτο-εξετάσεως για να διαπιστώσουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και να κρίνουμε τις πράξεις μας – μας ωθεί στην ορθή κατεύθυνση.

Η Εαυτο-έρευνα απαιτεί να διακατεχόμαστε από μια βασική αμφιβολία για το ποιοι είμαστε και απορρίπτει όλες τις εαυτο-ταυτίσεις μας με εξωτερικά πράγματα. Πρέπει να νιώθεις σαν να πάσχεις από αμνησία και δε γνωρίζεις ποιος είσαι και νιώθεις την ανάγκη να δώσεις πλήρη προσοχή στη λύση αυτού του προβλήματος προτού ασχοληθείς με οτιδήποτε άλλο. Η Εαυτο-έρευνα δεν είναι μια διανοητική ή μια ψυχολογική αναζήτηση, αλλά μια έρευνα που εκτελείται με όλες μας τις δυνάμεις και ολόκληρη την προσοχή μας. Αυτό απαιτεί έναν εντελώς επικεντρωμένο και συγκεντρωμένο νου, αναπόσπαστο από εμβολές άλλων σκέψεων.

Η πραγματική Εαυτο-αναζήτηση δεν είναι μια απλή εξέταση των ορίων της εξωτερικής μας ταυτότητας, όπως για παράδειγμα οι οικογενειακές, πολιτικές ή θρησκευτικές μας διασυνδέσεις – το ότι δηλαδή κάποιος είναι σύζυγος, πατέρας, χριστιανός, ινδουιστής ή κομμουνιστής. Αυτή θέτει υπό αμφισβήτηση την εσωτερική μας ταυτότητα ως ενσώματο ον και ως νου. Δεν της αρκεί η γενική ταυτότητα ως ανθρώπινο, παγκόσμιο ή πνευματικό ον, αλλά απορρίπτει οποιοδήποτε σχήμα σκέψεως. Μας επαναφέρει στο καθαρό «Εγώ» που, ενώ δεν εαυτο-ταυτίζεται με κανένα είδος αντικειμενικότητας, είτε υλικής είτε νοερής, είναι παραδόξως και μέσα στον κόσμο και δεν ανήκει σ' αυτόν. Ο αληθινός Εαυτός δεν είναι μόνο πάνω από τις διχαστικές ανθρώπινες αντιλήψεις αλλά και πάνω από τον όποιο χρόνο και χώρο που μπορούμε να διανοηθούμε, πάνω από το όνομα και τη μορφή, πάνω από τη γέννηση και το θάνατο. Είναι πάνω από κάθε εμπειρία, ως αυτός που βιώνει, ως ο θεατής του παντός.

Η ροή της σκέψης έμφυτα επιστρέφει στον Εαυτό, όταν δεν δίνουμε προσοχή σε εξωτερικά ερεθίσματα. Το πρόβλημα είναι ότι οι αισθήσεις μάς παρουσιάζουν τόσα πολλά ερεθίσματα που δυσκολευόμαστε να κοιτάξουμε μέσα μας. Εαυτο-αναζήτηση σημαίνει άγρυπνη προσπάθεια ανατροπής της εξωστρεφούς τάσεως, με το να εστιάζουμε την προσοχή μας στην 'καρδιά'.

Η Εαυτο-έρευνα οδηγεί τελικά στην ‘εμπειρία’ του Απόλυτου, όπου ο φαινομενικός κόσμος πλέον έχει την εμφάνιση ενός νοερού και αισθητού αντικατοπτρισμού. Αυτή πηγαιίνει πολύ πιο πέρα από την ανακάλυψη κάποιου σπουδαιότερου ‘εαυτού’, κάποιας ανθρώπινης ή δημιουργικής δύναμης. Την αποκαλούν ‘άμεσο δρόμο’ προς το Απόλυτο.

Η Εαυτο-έρευνα και οι άλλοι τρόποι διαλογισμού

Οφείλουμε να έχουμε υπ’ όψιν μας ότι η Εαυτο-έρευνα είναι μια μορφή νοερής δραστηριότητας, αλλά ειδικού τύπου. **Δεν** είναι μια προσπάθεια να πνίξουμε τη σκέψη ή να κρατήσουμε το νου σε άγραφη, άδεια κατάσταση, κάτι που μπορεί να αποτελέσει παγίδα και να εμποδίσει τον πραγματικό μετασχηματισμό. Η Εαυτο-έρευνα δε διδάσκει ότι όλες οι σκέψεις είναι βλαβερές αλλά τονίζει το γεγονός ότι ένας ορισμένος τρόπος σκέψεως είναι αναγκαίος για την επίτευξη της απελευθέρωσης. Διδάσκει την ορθή χρήση του νου, δηλαδή τη μετατροπή του σε εργαλείο ερεύνης. Η Εαυτο-έρευνα απαιτεί πολλή σκέψη, κυρίως κατά τις αρχικές φάσεις, και την οικοδόμηση μιας αυστηρά πειθαρχημένης ζωής. Αν δεν έχουμε λύσει τα προβλήματά μας μέσα από εις βάθος εξέταση, είναι άχρηστο, αν όχι αδύνατο, να σταματήσουμε το νου να σκέφτεται άναρχα.

Μπορούμε να αναρωτηθούμε: πώς η Εαυτο-έρευνα, μια νοερή δραστηριότητα, είναι ικανή να αδειάσει ή να σιγάσει το νου; Δεν αυξάνει άραγε η νοερή δραστηριότητα μέσα από τη νοερή δραστηριότητα; Ο νους δεν μπορεί να παραμείνει κενός αν δεν απαλλαγεί από τα περιεχόμενά του. Η νοερή δραστηριότητα πηγάζει από μια μόνο πηγή, τη ‘σκέψη-εγώ’. Είναι ανάγκη να ανατρέξουμε στην πηγή κάποιου πράγματος για να το αλλάξουμε. Έτσι, επιστρέφουμε στη σκέψη-εγώ για να υπερβούμε όλες τις άλλες σκέψεις. Η προσήλωση στη σκέψη-εγώ καταστρέφει όλες τις άλλες σκέψεις.

Επομένως, η Εαυτο-έρευνα δεν είναι είδος νοερής προσήλωσης όπου εστιάζουμε και κρατάμε την προσοχή μας πάνω σε κάτι, όπως στην αναπνοή μας, στα χέρια μας ή σε κάποια

δραστηριότητα που εκτελούμε. Η Εαυτο-έρευνα δε σου λέει: «Παρακολούθησε την αναπνοή σου», αλλά προτιμάει να πει: «Ποιος αναπνέει;», «Ποιος πραγματικά ζει;». Δε λέει: «Παρακολούθησε το σώμα σου», αλλά προτιμάει να ρωτήσει: «Είσαι άραγε το σώμα;».

Παρόμοια, η Εαυτο-έρευνα δεν είναι κάποια μορφή προσηλώσεως όπου εστιάζουμε την προσοχή μας αναπόσπαστα σε κάποιο αντικείμενο, όπως π.χ. σε ένα *μάντρα*. Είναι συγκέντρωση στον Εαυτό, στον οποίο η προσοχή μας πάντα αυτομάτως επιστρέφει, παρά τη θέλησή μας. Θα έχουμε τέλεια συγκέντρωση, σε οτιδήποτε, μόνο αφού επιτύχουμε την επίγνωση του Εαυτού μας. Διαφορετικά, η σκέψη-εγώ θα εξακολουθεί να φυτρώνει και θα διασπάει τη συνέχεια της συγκέντρωσής μας. Αντί λοιπόν να επιδοθεί σε καταπολέμηση της σκέψης-εγώ και προσπάθεια επιστροφής στο αντικείμενο της συγκέντρωσης, η Εαυτο-έρευνα συγκεντρώνεται στη σκέψη-εγώ για να θέσει τέλος σε όλες τις άλλες σκέψεις.

Η Εαυτο-έρευνα, επίσης, δεν αποτελεί προσπάθεια να είμαστε καλοί ή να γίνουμε καλύτεροι.. Είναι προσπάθεια να μάθουμε τι αληθινά είναι η οντότητα που εμείς νομίζουμε καλή η κακή και την φανταζόμαστε ικανή να βελτιωθεί ή να παρακμάσει. Η Εαυτο-έρευνα αμφισβητεί τις προσπάθειές μας να γίνουμε τούτο ή εκείνο και λέει πως χωρίς να γνωρίσουμε τον Εαυτό μας, χωρίς να απαλλαγούμε από τη ρίζα εγώ, δεν προκύπτει κανένα μόνιμο αποτέλεσμα από την προσπάθεια να γίνεις οτιδήποτε άλλο – όσο σπουδαίο και ανώτερο κι αν είναι.

Προπαντός, η Εαυτο-έρευνα δεν είναι μια κοινή νοερή δραστηριότητα, μια μορφή φιλοσοφικής εικασίας ή ψυχολογικής ανάλυσης. Δεν αναζητάει κάποια νοερή απάντηση και δεν οδηγεί σε κάποια νέα αντίληψη. Ενώ η Εαυτο-έρευνα οδηγεί στην απόλυτη αλήθεια, που μπορούμε να ονομάσουμε «καθαρό Εγώ» ή «Εαυτό», το όνομα αυτό δεν είναι παρά ένα σύμβολο. Μπορεί κανείς να αποκαλέσει την αλήθεια «Θεό», «γνώση», «φώτιση», «Βούδα» ή οτιδήποτε άλλο θέλει, αλλ' αυτή δεν είναι μια

κατάσταση» που ορίζεται από κάποια ιδέα ή μέσα στην οποία μπορούμε να αναγνωρίσουμε κάτι νοερά. Η Εαυτο-έρευνα αποτελεί αμφισβήτηση όλων των οντοτήτων και των συμπερασμάτων που γεννήθηκαν από τον ανθρώπινο νου. Αυτό όμως δε σημαίνει πως οι πρακτικές όπως ο στοχασμός, οι ηθικοί κανόνες, τα *μάντρα*, η *πρανάγιάμα* και η μελέτη των γραφών δεν έχουν τη θέση τους, αλλά πως αυτά αποτελούν είτε βοηθήματα στην Εαυτο-έρευνα είτε εναλλακτικές προσεγγίσεις. Η τήρηση των ηθικών κανόνων, το κάθισμα σε μια άνετη στάση, το βάθεμα της αναπνοής, η απόσυρση του νου από τα αισθητά ερεθίσματα, η καλλιέργεια της συγκέντρωσης και οι άλλες γιογικικές πρακτικές οφείλουν να ασκούνται, αλλά δεν πρέπει να σταματήσουμε εκεί, οφείλουμε να προχωρήσουμε και στην Εαυτο-έρευνα. Μόνο κάποια σπάνια άτομα μπορούν να επιδοθούν αμέσως στην Εαυτο-έρευνα, αλλά ακόμα κι αυτοί θα ωφεληθούν από τέτοιες προκαταρκτικές πρακτικές.

Η άσκηση της Εαυτο-έρευνας

Η Εαυτο-έρευνα μπορεί να γίνει οποτεδήποτε, οπουδήποτε και ασχέτως συνθηκών. Δεν απαιτεί γνώσεις ειδικών γιογικικών τεχνικών, δεν επιμένει να κάνουμε ιδιαίτερες προσπάθειες να αλλάξουμε τους εαυτούς μας ή τις δραστηριότητές μας. Το μόνο που ζητάει είναι να επικεντρώσουμε την προσοχή μας στην πηγή από την οποία η σκέψη φυσιολογικά αναδύεται. Αυτό όμως είναι κάτι ιδιαίτερα δύσκολο επειδή προϋποθέτει κυριαρχία πάνω στον ασταθή και απρόβλεπτο νου. Υπάρχουν όμως και μερικά πράγματα που μπορούν να στηρίξουν την προσπάθειά μας.

Η Εαυτο-έρευνα εκτελείται ευκολότερα όταν καθόμαστε μόνοι, κυρίως μέσα στη φύση. Η εξωτερική φύση είναι η πύλη προς την εσωτερική φύση. Προσφέρει εύρος και ειρήνη που επιτρέπουν στο νου να επιστρέψει στην πηγή του. Μέσα στη φύση, πέρα από τα προσωπικά μας, μπορούμε ευκολότερα να αναρωτηθούμε για το τι αληθινά είμαστε, αλλά και για το νόημα της ανθρώπινης ζωής και την παγκόσμια ύπαρξη.

Μπορούμε να ασκήσουμε την Εαυτο-έρευνα ακόμα κι όταν δεν είμαστε μόνοι· αλλά αυτό απαιτεί περισσότερη προσπάθεια, επειδή η κοινωνική επαφή σέρνει το νου προς τα έξω. Είναι επομένως σημαντικό να ελαττώσουμε τις εξωτερικές μας δραστηριότητες και τις κοινωνικές μας επαφές, προς όφελος της Εαυτο-έρευνας. Γενικά, η Εαυτο-έρευνα στην Ινδία δεν γίνεται ομαδικά. Συνήθως ασκείται ατομικά, ενώ ενθαρρύνεται η κοινωνία με άλλους αναζητητές και η λήψη ειδικών οδηγιών από έναν ικανό δάσκαλο.

Για να ασκήσουμε την Εαυτο-έρευνα την ώρα που είμαστε απασχολημένοι σε κάποια δραστηριότητα, μπορούμε να αναρωτιόμαστε: «Ποιός πράττει;». Έτσι, οι πράξεις μας δε θα μονοπωλούν την προσοχή μας. Αυτό μάλιστα βελτιώνει τις πράξεις μας, επειδή διώχνει από το έργο τις όποιες στρεβλώσεις που γεννάει το εγώ.

Ίσως η απλούστερη προσέγγιση προς την Εαυτο-έρευνα είναι να μάθουμε πώς να διακρίνουμε ανάμεσα στο θεατή και το θέαμα. Πρώτα-πρώτα, διαχωρίζεις το θεατή από τα αντικείμενα του εξωτερικού κόσμου· τα ατενίζεις αδιάφορα, όπως κοιτάς τα πεσμένα φύλλα ενός δέντρου που τα μετακινεί ο άνεμος. Θεωρείς το μάτι ως θεατή κι ό,τι είναι ορατό από το μάτι ως θέαμα· διαπιστώνεις ότι οι μεταβολές των εξωτερικών αντικειμένων δεν προκαλούν μεταβολές στο μάτι. Η ικανότητα της όρασης παραμένει σταθερά αμετάβλητη, ενώ τα ορατά αλλάζουν.

Δεύτερο, ξεχωρίζεις τον θεατή από τα αισθητήρια όργανα. Σε αυτήν την περίπτωση, ο νους είναι ο θεατής και οι αισθήσεις είναι το θέαμα. Υπάρχουν διάφορες αισθήσεις και οι ικανότητές τους διαφέρουν αλλά ο θεατής των αισθήσεων είναι σταθερός και δεν επηρεάζεται από τις μεταβολές τους. Για παράδειγμα ο θεατής του ματιού δεν αλλοιώνεται από τυχόν ατέλειες του ματιού, όπως η τύφλωση.

Τρίτο, ξεχωρίζεις τον θεατή από τις νοερές καταστάσεις. Ο εαυτός είναι ο θεατής και ο νους είναι το θέαμα. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα διαρκώς αλλάζουν αλλά ο θεατής τους, εφόσον κοιτάξουμε προσεκτικά, παραμένει αμετάβλητος. Η θέασή μας, σαν παιδί ή σαν ενήλικος, είναι πάντα η ίδια, είτε

ατενίζουμε εξωτερικά αντικείμενα είτε ατενίζουμε τις εσωτερικές μας σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Τέταρτο, ξεχωρίζουμε τον θεατή από το εγώ· ξεχωρίζουμε δηλαδή το καθαρό Εγώ, τον ανώτερο Εαυτό, από τον κατώτερο εαυτό, το εγώ, που εαυτο-ταυτίζεται με το σώμα, το συναίσθημα, τη σκέψη. Μαθαίνουμε να ατενίζουμε τους εαυτούς μας και τους ατομικούς μας περιορισμούς σαν εξωτερικές μορφές, όπως το σπίτι μας ή το αυτοκίνητό μας. Βλέπουμε το εγώ ως νοερό φαινόμενο και όχι ως αληθινό Εαυτό, ο οποίος είναι πάνω από το νου. Ο καθαρός Εαυτός, που δεν έχει καμία εξωτερική διασύνδεση, μπορεί τότε να διαλάμψει. Τότε, κανείς προσπαθεί να παραμείνει σε εκείνη την κατάσταση της καθαρής επίγνωσης.

Μια άλλη παρόμοια διαδικασία είναι η απόρριψη των εξωτερικών και εσωτερικών αντικειμένων ως «μη Εαυτός» ή «μη Εγώ». Έτσι, μπορείς να απορρίψεις και τα εξωτερικά αντικείμενα και τις σκέψεις και τα συναισθήματα, μαζί με το εγώ. Οτιδήποτε είναι αντιληπτό αντικειμενικά, είτε εξωτερικά είτε εσωτερικά, δεν είναι ο Εαυτός ο οποίος είναι ο θεατής του παντός.

Τα κριτήρια της προόδου μας

Ακόμα και ένας αρχάριος μπορεί να ωφεληθεί από την άσκηση της Εαυτο-έρευνας. Δεν είναι και τόσο δύσκολο να ξεκινήσουμε τη διαδικασία της Εαυτο-έρευνας και να νιώσουμε μια αλλαγή στο αίσθημα της ταυτότητάς μας. Οι σκέψεις μας αρχίζουν να καταλαγιάζουν, καθώς συνειδητοποιούμε πως ό,τι αποκαλούσαμε «εαυτό» μας είναι κατά κύριο λόγο μόνο ένας ταυτισμός του Εγώ με κάποια σκέψη ή κάποιο συναίσθημα— που είναι χωριστά και πρόσκαιρα πράγματα. Ανακαλύπτουμε πως όσο απομακρυνόμαστε από την επίγνωση-του-Εαυτού τόσο αυξάνει η σύγχυση και ο πόνος. Όμως, παρ' ότι αυτή η διαδικασία δεν είναι τόσο δύσκολη στο ξεκίνημα, είναι δύσκολο να εφαρμοστεί με αδιάκοπο τρόπο.

Οι περισσότεροι από εμάς θα ανακαλύψουν ότι μπορούμε να ασκήσουμε την Εαυτο-έρευνα για κάποιο χρονικό

διάστημα, ίσως για μερικούς μήνες ή μερικά χρόνια, αλλά είναι δύσκολο να διατηρηθεί ως η πρωταρχική, συνεχής μας πρακτική. Αυτή δεν είναι μια πρακτική όπως η *πρανάγιαμα* ή το *μάντρα* που μπορούν να ασκηθούν σε τακτά διαστήματα, σαν ρουτίνα. Αυτή δεν έχει καμία ειδική δομή, κανένα τυπικό, δεν είναι μια διαδικασία με στάδια, με διάφορα επίπεδα και αποκλίσεις που μπορούν εύκολα να χαρτογραφηθούν. Αυτή παραμένει στο κέντρο, αλλά για να φτάσεις στο κέντρο και να παραμείνεις εκεί δεν είναι τόσο εύκολο. Ενώ μπορούμε να προοδεύσουμε αρκετά, πολύ συχνά φτάνουμε σε ένα φράχτη που δύσκολα ξεπερνιέται. Παρ' ότι είναι εύκολο να απαλλαγούμε από επιφανειακούς εαυτο-ταυτισμούς όπως τους πολιτικούς ή τους κοινωνικούς, είναι πολύ πιο δύσκολο να σπάσουμε τον εαυτο-ταυτισμό μας με το σώμα μας, τα συναισθήματά μας, τις αναμνήσεις μας.

Η Εαυτο-έρευνα είναι επίσης μια πρακτική που δύσκολα κρίνεται. Επειδή δεν έχει συγκεκριμένες βαθμίδες, μπορεί κανείς να αμφιβάλλει αν κάνει καθόλου πρόοδο ή μπορεί να φανταστεί ότι προοδεύει αφάνταστα ενώ δε συμβαίνει τίποτε. Ο ευκολότερος τρόπος για να εκτιμήσουμε την πρόοδο μας είναι η μη προσκόλληση, η ειρήνη και η αδιαταραξία του νου μας. Αν κάποιος προχωρήσει βαθύτερα στην άσκηση, θα περάσει στην κατάσταση του *Σαμάντσι*, πέρα από το σώμα και την εγώ-συνείδηση — ο νους διαλύεται και ο χρόνος και ο χώρος εξαφανίζονται.

Όμως, μπορούν να προκύψουν και ψεύτικα *Σαμάντσι*: εξ ου παραμένει σημαντική η καθοδήγηση από ένα αυθεντικό δάσκαλο. Οι αληθινοί δάσκαλοι της Εαυτο-έρευνας συνήθως αποφεύγουν τη δημοσιότητα: σπάνια δέχονται πολλούς μαθητές και μόνο όσους κρίνουν ικανούς να ασκηθούν εντατικά. Εκείνοι που πολυδιαφημίζουν την ιδιότητά τους ως δάσκαλοι αυτού του άμεσου μονοπατιού και μαζεύουν πλήθη ανθρώπων γύρω τους, είναι συχνά αυτοί που απέτυχαν να ολοκληρώσουν τη διαδρομή των πρακτικών, που είναι συνήθως μακριά και δύσκολη.

Οι άνθρωποι αποτυγχάνουν στην Εαυτο-έρευνα για δύο λόγους: είτε δεν προετοιμάζουν το έδαφος γι' αυτή σωστά είτε δεν ασκούνται με συνέπεια. Πράγματι, ελάχιστοι από αυτούς που ξεκινάνε την άσκηση της Εαυτο-έρευνας τη συνεχίζουν ως πρωταρχική τους πρακτική και οι περισσότεροι τα παρατάνε εντελώς. Ενώ, ως μονοπάτι άμεσης φώτισης – ως υπόσχεση της εμπειρίας ότι είσαι ο Εαυτός του παντός – είναι μια γοητευτική αντίληψη, ικανή να γεννήσει προσωρινό ενθουσιασμό, η Εαυτο-έρευνα χρειάζεται ζωές ολόκληρες, όχι απλώς μερικά χρόνια ενδελεχούς και βαθιάς άσκησης. Επομένως, είναι προτιμότερο να προσεγγίζει κανείς την Εαυτο-έρευνα ως μακροχρόνια διαδικασία, χωρίς να περιμένει άμεσα αποτελέσματα. Αρχικά, κανείς οφείλει να καθιερώσει μια άσκηση μισής ώρας πρωί/βράδυ – μετά από μερικές γιογικικές ή άλλες νοερές ασκήσεις που ησυχάζουν το νου – και να συνεχίσει έτσι για κάποιο χρονικό διάστημα προτού αρχίσει να κρίνει την αποτελεσματικότητα των μέτρων που εφαρμόζει.

Στο κάτω-κάτω, ο Εαυτός είναι η Πραγματικότητα και η έρευνά μας γύρω από Αυτόν και όλα τα άλλα δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα αποκύημα του νου. Κι όμως, αυτό το νοερό αποκύημα δεν είναι κάτι ατομικό, αλλά μέρος ολοκλήρου του σύμπαντος. Είναι η μεγάλη *Maya* [η Δημιουργική Δύναμη] του Κυρίου που για να τη διασχίσουμε απαιτούνται όχι μόνο δικές μας ανιδιοτελείς προσπάθειες αλλά και η Θεία Χάρη.



Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες
επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:
www.vedanta.gr