

# ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΟΥ

**Σουάμι Μπραχμάναντα**  
(1862-1922)

**Άμεσου μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα και  
πρώτου Ηγούμενου του Τάγματος του Ραμακρίσνα**

*Μετάφραση*  
*Γιάννη Μανέττα*

## *Περιεχόμενα*

Η αληθινή πίστη .....	3
Τα πρώτα στάδια .....	5
Τζάπα και διαλογισμός .....	6
Γιόγκα .....	7
Πρανάγιαμα .....	8
Ο τόπος όπου ασκείται η σάντχανα .....	10
Η Θεϊκή εμπειρία .....	11



**Κκύκλος Μελέτης της Βεδάντα**  
**Αθήνα, 2003-2012**

*Τίτλος Πρωτοτύπου*  
:  
SPIRITUAL PRECEPTS

Άρθρο από το περιοδικό  
VEDANTA KESARI  
Οκτωβρίου 1999

Sri Ramakrishna Math,  
Chennai, India

© Copyright 2000 Γιάννης Μανέττας  
για την Ελληνική γλώσσα παγκοσμίως.

*Προσφορά του:*  
Γιάννη Μανέττα  
Μπέλες 28 (Κουκάκι)  
117 41 Αθήνα  
Τηλ. [+30] 210 923 46 82  
e-mail: [jmanveda@otenet.gr](mailto:jmanveda@otenet.gr)  
ιστοχώρος: [www.vedanta.gr](http://www.vedanta.gr)

# ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

του

**Σουάμι Μπραχμάναντα (1862-1922)**

*Συλλογή διδασκαλιών που συγκέντρωσε ο Sri Seshadri Iyer του Hariṣad (Kerala), βιβλιοθηκάριος του κρατιδίου Travancore & Cochin, Ήταν μαθητής του Σουάμι Μπραχμάναντα. Ως γλωσσολόγος, συνέβαλλε σημαντικά στη μετάφραση των διδασκαλιών των Ραμακρίσνα-Βιβεκάναντα σε γλώσσα Malayalam. Το κείμενο παραδόθηκε στη σύνταξη του περιοδικού Vedanta Kesari, Chennai, από τον καθηγητή N.S.Vasudev Rao της Mumbai και πρωτοεκδόθηκε στο τεύχος Οκτωβρίου 1999 του ομώνυμου περιοδικού.*

## Η αληθινή πίστη

Το πρώτο στάδιο στην πνευματική ζωή είναι η πίστη στο Θεό, δηλ. η μεγάλη δίψα να γνωρίσεις την ίδια σου, την αληθινή σου φύση. Η πρώτη βαθμίδα της σάντχανα [του πνευματικού αγώνα] είναι η ολόκαρδη και ολόψυχη αφιέρωση στο έργο της αναζήτησης της βασικής αρχής που είναι το υπόβαθρο αυτού του σύμπαντος. Από πού προήλθε αυτό το σύμπαν; Ποιο είναι το αίτιό του; Η ανθρώπινη γέννηση έχει ως τελικό της σκοπό τη λύση αυτού του προβλήματος. Ο άνθρωπος που δεν προσπαθεί να επιτύχει την εαυτο-γνωσία και αντ' αυτού βυθίζεται σε πρόσκαιρες απολαύσεις, μάταια γεννήθηκε. Ο σκοπός της ανθρώπινης γέννησης γνωρίζεται άμεσα από αυτόν που ανακαλύπτει την αληθινή του φύση, αφού υποτάξει τις ζωώδεις του ροπές.

Η πλειονότητα των ανθρώπων παραμένει βυθισμένη στην ξέφρενη επιδίωξη των αισθητών απολαύσεων. Μονάχα πολύ λίγοι ενδιαφέρονται να ακούσουν για το Θεό. Θα 'ταν αρκετό αν ενδιαφερόταν έστω κι ένας ανάμεσα σε ένα εκατομμύριο. Πολλοί όντως κάνουν επίδειξη θρησκευτικότητας εκτελώντας πολύπλοκα τελετουργικά και μεταβαίνοντας ως προσκυνητές σε διάφορους άγιους τόπους. Όμως, σχεδόν κανείς από αυτούς ειλικρινά επιθυμεί να μάθει κάτι για την αληθινή πνευματικότητα. Μονάχα ένας άνθρωπος που νιώθει μέσα του μια ώθηση να γνωρίσει τις αλήθειες της θρησκείας και ειλικρινά λαχταρά την εαυτο-γνωσία, έχει ακουμπήσει το πόδι του στο μονοπάτι της σά-

ντχανα. Οι υπόλοιποι απλώς φλυαρούν για τη θρησκεία. Ο αληθινός πόθος για την πνευματικότητα δεν έχει ακόμα ανατείλει μέσα στο νου τους. Οι θρησκευτικές τους εκδηλώσεις είναι για το θεαθήναι, απλές επιδείξεις.

Είναι φοβερά δύσκολο να έχει κανείς πίστη στο Θεό. Πόσοι λίγοι είναι αυτοί που την έχουν! Αυτή η πίστη δεν κερδίζεται μέσα από την πληροφόρηση ή από την ανάγνωση των ιερών Γραφών. Μονάχα μια καθαρή καρδιά μπορεί να έχει αληθινή πίστη στο Θεό. Αυτή αποτελεί άμεση αποκάλυψη και δεν είναι προϊόν διανοητικού συλλογισμού ή συζητήσεως. Είναι ανάγκη να νιώθουμε την ύπαρξη του Θεού τουλάχιστον μέσα στην ψυχή μας· μόνο τότε μπορεί να ανατείλει η πραγματική πίστη για το Θεό. Η πίστη και η αφοσίωση είναι εσωτερικά ζητήματα. Ουδείς μπορεί να σου εμψυχήσει την πίστη, αν δεν έχεις καθαρό νου και καθαρή καρδιά. Αν δε γεννηθείς με καλές *σαμσκάρας* [ροπέδες], δεν πρόκειται να έχεις πραγματική πίστη και αφοσίωση.

Τι ωφελεί να φωνάζεις μεγαλοφώνως: «Ω Χαρί, Ω Χαρί [Ω Θεέ, Ω Θεέ]» και να χαλάς την ησυχία; Οφείλεις να νιώσεις το Θεό στα κατάβαθα της καρδιάς σου, μόνο τότε θα έχεις πραγματική πίστη ότι Εκείνος υπάρχει. Ο εγωισμός, η ματαιοδοξία, ο πόθος για τις αισθητές απολαύσεις και άλλες τέτοιες βρωμιές και σκουπίδια είναι τώρα στοιβαγμένα μέσα στο νου σου. Πώς λοιπόν να τον στρέψεις προς το Θεό; Δεν είναι δυνατό να γνωρίσεις το Θεό άμεσα με την υποκρισία. Η τήρηση των λαϊκών ηθών και εθίμων δε συμβάλλει καθόλου στην άμεση γνώση του Θεού. Προσπάθησε όσο μπορείς να θυμάσαι το Θεό διαρκώς. Η ουσία της *σάντχανα* είναι να είσαι διαρκώς βουτηγμένος σε αγάπη, σκέψη και στοχασμό πάνω στο Θεό. Αν, αντί να το κάνεις αυτό, απλώς συνεχίζεις να τηρείς κάποια χωρίς νόημα έθιμα, δεν πρόκειται ούτε να γνωρίσεις το Θεό, ούτε να προοδεύσεις στο μονοπάτι της πνευματικότητας.

Η πραγματική πίστη και αφοσίωση θα φανερωθούν μόλις ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει ότι μόνο ο Θεός είναι αληθινός. Μόνον όταν εσύ ο ίδιος δεις το Θεό, θα 'χεις τη βεβαιότητα ότι Εκείνος υπάρχει. Αν δεν επιτύχεις την άμεση θεοπτία, η πίστη και η αφοσίωσή σου δε θα 'ναι διαρκής και μόνιμη. Ένα πράγμα είναι να πιστεύεις στο Θεό επειδή το είπαν σοφοί και άγιοι και εντελώς άλλο είναι να έχεις πίστη μετά από μια άμεση θέαση που

σου χάρισε η σάντχανά σου. Τόσοι πολλοί ασκούν τζάπα [επανάληψη ενός θείου ονόματος], σάντχγια [πρωινές και εσπερινές τελετές] κ.λπ. Τα κάνουν άραγε πραγματικά, ειλικρινά; Αυτοί δεν έχουν την παραμικρή ειλικρινή διάθεση να γνωρίσουν το Θεό. Οι τυφλές παρορμήσεις και οι παροδικοί συναισθηματισμοί δεν προωθούν την αυτοσυγκράτηση ή την πίστη στο Θεό.

### Τα πρώτα στάδια

Στην αρχή ο νους αδυνατεί να παραμείνει σταθερά προσηλωμένος σε στοχασμό στο *Ίστα Ντέβατα* [το προτιμημένο προσωπικό Ιδανικό ενός λάτρη]. Διάφορες άσκοπες σκέψεις παρασύρουν το νου από το αντικείμενο του στοχασμού. Δεν πειράζει. Όσο ανήσυχος κι αν είναι ο νους σου, μην εγκαταλείπεις το διαλογισμό σου. Προσπάθησε να προσηλώσεις το νου σου στο *Ίστα Ντέβατα*, αναγκάζοντάς τον να επιστρέφει ξανά και ξανά στο σημείο του στοχασμού (στην καρδιά). Μέσα από τέτοιες επανειλημμένες προσπάθειες θα ανακαλύψεις πως, τελικά, ο νους σου θα σταθεροποιηθεί. Είναι ανάγκη να ασκείσαι εξακολουθητικά επί μέρες και μήνες. Αν είσαι ειλικρινής και κάνεις φιλότιμες προσπάθειες, ο νους σου δε θα αργήσει να σταθεροποιηθεί σε αδιάκοπο στοχασμό πάνω στο *Ίστα Ντέβατα*.

Αν στα πρώτα στάδια της τζάπα ο νους σου είναι ανήσυχος, τότε άνοιξε τα μάτια σου και κάνε τζάπα κοιτάζοντας την εικόνα του *Ίστα Ντέβατα* που έχεις μπροστά σου. Προσήλωσε τα μάτια σου στην εικόνα και πρόσφερε του τις προσευχές σου και τους ύμνους σου. Με αυτόν τον τρόπο, ο νους σου θα σταθεροποιηθεί σταδιακά. Κατόπιν άρχισε να κάνεις τζάπα. Αν ασκήσεις τζάπα με αυτόν τον τρόπο θα ανακαλύψεις ότι ο νους σου δεν είναι το ίδιο ασταθής όπως πριν. Κατόπιν μπορείς να δοκιμάσεις να ασκήσεις τζάπα με κλειστά μάτια. Τότε δε θα 'ναι πια τόσο δύσκολο. Αν συνεχίσεις έτσι επί πέντε ή έξι μήνες θα ανακαλύψεις ότι η τζάπα θα σου 'χει γίνει λίγο-πολύ αυθόρμητη.

Μην ασκείς τζάπα και ντχγιάνα [διαλογισμό] παρέα με τον οποιονδήποτε. Αν ασκηθείς συντροφιά με κάποιους που έχουν ρυπαρό και ασταθή νου, αυτό θα βλάψει τη σάντχανά σου επειδή οι ρυπαρές δονήσεις που παράγει ο νους τους θα εμποδίσουν τη συγκέντρωσή σου. Στο μονοπάτι της σάντχανα, είναι πάρα πολύ δύσκολο να βρεις έναν πραγματικό σύντροφο που

σου ταιριάζει. Αν κάνεις τζάπα και ντχγιάνα συντροφιά με άτομα που έχουν στο μυαλό τους μονάχα μάταιες και άσκοπες σκέψεις, τότε ο νους σου δε θα συγκεντρωθεί ποτέ· και επιπλέον θα χωθούν στο νου σου διάφορες κακές σκέψεις. Επομένως είναι προτιμότερο να αποσύρσεις σε κάποιο απόμερο σημείο για να ασκηθείς σε απομόνωση.

### Τζάπα και διαλογισμός

Θα πρέπει να αφιερώνεις κάποιο χρόνο το πρωί και το βράδυ για τη σάντχανά σου. Μόνο τότε θα φανεί κάποια πρόοδος. Η τακτική άσκηση καρποφορεί στην ώρα της. Αν ξυπνήσεις δύο ώρες πριν από την ανατολή για να ασκήσεις τζάπα, δε θα δυσκολεύεσαι να συγκεντρώνεις το νου σου. Ένας άνεμος αγνότητας πνέει εκείνη την ώρα. Αφιέρωσε δύο ώρες, κάθε πρωί και βράδυ, για τζάπα. Αν δεν μπορέσεις να το κάνεις αυτό τώρα που είσαι νέος, τότε θα μπορέσεις να το κάνεις; Μετά από τα τριάντα, η ικανότητα να ασκεί κανείς σάντχανα ελαττώνεται. Κάνε λοιπόν ό,τι σκοπεύεις να κάνεις πριν από αυτό. Διαφορετικά θα επιστρέψεις με άδεια χέρια.

Την ώρα που ασκείς τζάπα οφείλεις να σχηματίζεις μια τέλεια νοερή εικόνα του *Ίστα Ντέβατά* σου. Δεν κάνει απλώς να επαναλαμβάνεις το *μάντρα* [το ιερό όνομα]. Πρέπει να διαλογίζεσαι στο νόημά του και ταυτόχρονα να προσηλώνεις το νου σου στο *Ίστα Ντέβατα*. Στην αρχή ο νους δε στοχάζεται σταθερά πάνω στο *Ίστα Ντέβατα*, επομένως επιβάλλεται η υιοθέτηση κάποιου εύκολου τρόπου για να τον σταθεροποιήσουμε. Για παράδειγμα, μπορείς να σκεφτείς ότι το *Ίστα Ντέβατα*, που είναι αστραφτερό, σε κοιτάει με καλοσύνη και ακούει τις προσευχές σου. Σκέψου ότι το *Ίστα Ντέβατα* βρίσκεται πολύ κοντά σου. Πάντα να σκέφτεσαι ότι το *Ίστα Ντέβατα* σε συνοδεύει όπου κι αν πας και ακούει ό,τι λες. Αν καλλιεργήσεις αυτή τη σκέψη με επιμονή, κάποτε θα ανακαλύψεις ότι δεν είναι πια τόσο δύσκολο να σταθεροποιήσεις και να συγκεντρώσεις το νου σου. Κάθε φορά που έχεις ελεύθερο χρόνο στη διάρκεια της ημέρας, αφιέρωσε τον στη σκέψη του *Ίστα Ντέβατά* σου, Είναι επάναγκες να θυμάσαι και να σκέφτεσαι το *Ίστα Ντέβατα*, συνεχώς. Αυτό θα βοηθήσει πάρα πολύ να σταθεροποιηθεί ο νους σου κατά την ώρα που ασκείς τζάπα και ντχγιάνα.

Οφείλεις να διαλογίζεσαι στο *Ίστα Ντέβατα* μέσα στην καρδιά σου. Σκέψου ότι η αστραφτερή μορφή του *Ίστα Ντέβατα* είναι καθισμένη μέσα στο λωτό της καρδιάς σου. Αν δυσκολεύεσαι να σκεφτείς ολόκληρη τη μορφή, τότε προσπάθησε τουλάχιστο να δεις το πρόσωπό του. Όσοι δυσκολεύονται να κάνουν ακόμα κι αυτό, μπορούν να σκεφτούν κάποιο *λίλα* [επεισόδιο από τον επίγειο βίο] του Κυρίου και, εν καιρώ, ο νους τους θα σταθεροποιηθεί. Η ανάμνηση του *λίλα* του *Ίστα Ντέβατα* σταθεροποιεί το νου και κατά την ώρα της *τζάπα*. Για παράδειγμα, αν ο Σρι Κρίσνα είναι το *Ίστα Ντέβατα*, μπορείς να σκεφτείς πώς Εκείνος σκότωσε το δαίμονα Κάμσα ή πώς δίδαξε την *Γκίτα* στον Άρτζουνα. Αν το κάνεις αυτό, θα ανακαλύψεις πως ο νους σου πολύ σύντομα σταθεροποιείται, συγκεντρώνεται και ησυχάζει.

Πρόσεξε να μην επιτρέπεις σε άσκοπες σκέψεις να ενοχλούν το νου σου και να τον αποσύρουν από το *Ίστα Ντέβατα*. Κάθε φορά που θα φανερωθεί μια τέτοια σκέψη, αμέσως θυμήσου τη μορφή του *Ίστα Ντέβατά* σου και σκέψου Τον. Με τέτοιον τρόπο, αμέσως να διώχνεις τις κακές σκέψεις. Η τακτική εφαρμογή αυτής της προσπάθειας θα γεννήσει μια καλή συνήθεια. Τότε, ο νους θα συγκεντρώνεται στο *Ίστα Ντέβατα* με ελάχιστο κόπο. Αν κάποιος διαθέτει πραγματική λαχτάρα και ειλικρίνεια, μια τέτοια καλή *σαμσκάρα* [ροπή] μπορεί να σχηματιστεί μέσα σε τέσσερα-πέντε χρόνια. Αν αυτή η ροπή εμβυθυνθεί λίγο ακόμα, τότε φανερώνεται η *νιστχά* [η σταθερή προσήλωση] στο *Ίστα Ντέβατα*.

### Γιόγκα

Αν θέλεις να ασκήσεις μια ισορροπημένη *σάντχανα*, θα πρέπει να καταφύγεις στη *Γιόγκα*. Πόσοι ελάχιστοι όμως έχουν τα προσόντα για να ασκήσουν τη *Γιόγκα*! Το σώμα και ο νους ενός κατάλληλου ανθρώπου οφείλει να έχει εντελώς εξέχοντα προσόντα. Η κτήση ενός τέτοιου σώματος είναι προϊόν αρετής που σωρεύτηκε σε πολλές ζωές. Μπορούν άραγε οι πάντες αδιακρίτως να αντέξουν την κόπωση ενός συνεχούς διαλογισμού οχτώ ή δέκα ωρών στην ίδια στάση; Αυτό θα προκαλέσει μια φοβερή κόπωση στα νεύρα και στον εγκέφαλο. Είναι άραγε αστείο πράγμα η επίτευξη της απόλυτης νοητικής σταθερότητας; Το άτομο που είναι κατάλληλο να ασκήσει τη *Γιόγκα* πρέπει να είναι απαλλαγμένο από δίψα για αισθητές απολαύσεις, πρέπει να εί-

ναι ικανό να αντέχει στη ζέστη και το κρύο, πρέπει να έχει δροσερό, καθαρό και ατάραχο μυαλό, να έχει ένα δυνατό, λεπτό αλλά μυώδες σώμα και πρέπει να είναι συγκρατημένος στο φαγητό, στον ύπνο και στο λόγο του. Δεν αρμόζει να ασκούν *Ράτζα Γιόγκα* οι έχοντες αδύναμα νεύρα, οι υπερευαίσθητοι και οι μη ισορροπημένοι. Είναι πάρα πολύ επικίνδυνο για τα ασθενή πλάσματα να επιδίδονται στην άσκηση της *Ράτζα Γιόγκα*. Μπορεί να τρελαθούν ή να τους πλήξει κάποια μοιραία ασθένεια που μπορεί να τους οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο. Γι' αυτό λοιπόν δε μιλάω συνήθως σε κανέναν για την άσκηση της *Ράτζα Γιόγκα*. Γενικά διδάσκω τις διαδικασίες της *τζάπα*, της προσευχής και της *ντχιάνα*.

Ας σταθεροποιηθεί πρώτα ο νους, κατόπιν μπορείς να ασκήσεις την *ντχιάνα*. Μπορεί άραγε ο νους να σταθεροποιηθεί μέσα από μερικούς μήνες άσκησης; Πρέπει πρώτα να ασκηθείς ενδελεχώς για μερικά χρόνια, κατόπιν θα μπορέσεις να κυριαρχείς πάνω στο νου. Απαιτείται αυστηρή αυτοσυγκράτηση στη διατροφή, στον ύπνο και στο λόγο. Αν δεν καλλιεργηθεί η διάκριση και η αυτοσυγκράτηση ο νους δε γίνεται καθαρός. Και χωρίς καθαρό νου, ποιος είναι ικανός να διαλογιστεί; Οι κακές ροπές που σωρεύτηκαν σε πολλές γεννήσεις είναι αποθηκευμένες στο νου. Αυτές κάνουν το νου ασταθή και ανήσυχο. Μέσα από διαρκή διάκριση και υπομονητικό συλλογισμό ο νους απορροπάζεται. Όταν περνάς όλη την ημέρα σου σε άσκοπο κουτσομπολιό και άσκοπες μετακινήσεις, είναι ποτέ δυνατό να σταθεροποιηθεί ο νους σου; Κατά την ώρα του διαλογισμού, οι εντυπώσεις αυτών των άσκοπων σκέψεων θα ενοχλήσουν το νου. Ο νους είναι από αρχής ανήσυχος. Αν σπαταλήσεις το χρόνο σου σε άσκοπο κουτσομπολιό, ο νους σου θα γίνει ακόμα πιο ανήσυχος και ασταθής. Αν δεν καλλιεργήσεις τη συνήθεια να απομονώνεσαι, ο διαλογισμός σου θα είναι τόσο άχρηστος όσο να ρίχνεις γκίχι [βούτυρο γάλακτος] πάνω σε στάχτη [αντί σε αναμμένη ιερή πυρά].

### Πρανάγιαμα

Δεν αρμόζει στον καθέναν να ασκεί *πρανάγιαμα*. Μπορεί να ασκηθεί από αυτόν που διαθέτει γερό σώμα, ελεγχόμενο νου και πολύ γερή καρδιά. Ακόμα κι όταν υπάρχουν όλες αυτές οι προϋποθέσεις, δεν είναι καλό να ασκείς *πρανάγιαμα* με δική σου



πρωτοβουλία. Κανείς οφείλει να ασκήσει *Ράτζα Γιόγκα* μόνο αφού μνηθεί από έναν τέλειο *Γκουρού* [*Σίντχα-Γκουρού*] και υπό την επίβλεψή του, τηρώντας τις οδηγίες επακριβώς. Θα 'ταν προτιμότερο να ασκείται η *πρανάγιαμα* παρόντος του *Γκουρού*, έτσι ώστε να διορθώνονται τα τυχόν λάθη ή παραλείψεις. *Πρανάγιαμα* σημαίνει κυριαρχία πάνω στην *πράνα* [ζωτική ενέργεια]. Πολλοί ατυχούν ασκώντας *πρανάγιαμα* με δική τους πρωτοβουλία, χωρίς κατάλληλες οδηγίες και την επίβλεψη ενός *Γκουρού*. Αυτές οι ασκήσεις είναι πολύ επικίνδυνες. Μόνο όσοι είναι πολύ προχωρημένοι μπορούν να ασκήσουν *πρανάγιαμα* επιτυχώς. Εξάλλου αυτή πρέπει να ασκείται σε ένα πολύ υγιεινό περιβάλλον. Θα πρέπει επίσης να έχει κανείς πρόσβαση σε θρεπτική τροφή όπως το γάλα, το βούτυρο, φρούτα κ.λπ. Αυτά δε διαθέτονται από πολλούς σ' αυτή τη μαστιζόμενη από τη φτώχεια χώρα. Η άσκηση της *Ράτζα Γιόγκα* όταν κάποιος είναι σιτιζόμενος με ρύζι και λαχανικά βλάπτει τους πνεύμονες. Εύκολα οδηγεί στο άσθμα και ακόμα και στη φυματίωση. Δεν πρέπει να ασκείται κανείς σε δύσοσμα μέρη. Επικρατεί μια πνευματική ατμόσφαιρα σε τόπους όπως το Μπεναρές, το Χαρντβάρ, το Πούρι, το Μπχουβανέσβαρ κ.ά. Σ' αυτά επίσης υπάρχουν πολλά απομονωμένα σημεία, κατάλληλα για να ασκεί κανείς *σάντχανα*. Αν ασκηθείς εκεί, ο νους σου θα σταθεροποιηθεί και θα νιώσεις μεγαλύτερη χαρά καθώς εκτελείς τη *σάντχανά* σου.

Ο τελικός σκοπός είναι η σταθεροποίηση του νου μέσα από οποιονδήποτε τρόπο. Η άσκηση της *πρανάγιαμα* δεν είναι απαραίτητη. Αν κάποιος διαθέτει ειλικρινή λαχτάρα για το σκοπό και ο νους του είναι καθαρός, δε χρειάζεται τίποτε άλλο για να περάσει ο νους στην ατάραχη κατάσταση του διαλογισμού. Η *πρανάγιαμα* δεν είναι ο σκοπός, είναι μόνο ένα από τα πολλά μέσα της *σάντχανα*. Το μόνο ζητούμενο είναι η προσήλωση του νου σε στοχασμό πάνω στο *Ίστα Ντέβατα*. Αν διαθέτεις ειλικρίνεια και εσωτερική αγνότητα, ο νους σου θα συγκεντρωθεί.

Στην αρχή της *σάντχανα*, ο νους θα είναι ανήσυχος. Γιατί λοιπόν να σε αποκαρδιώνει αυτό; Υπάρχει άραγε κάτι που δεν μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την προσπάθεια; Ο νους που είναι τώρα τόσο ασταθής και ανήσυχος μπορεί, μέσα από τακτική εκπαίδευση, να λαχταρίσει το διαλογισμό. Γιατί λοιπόν να σε φοβίζει το γεγονός της τωρινής ανησυχίας του νου; Έχε εμπιστοσύ-

νη στον εαυτό σου. Άνοιξε την καρδιά σου στον Κύριο και προσπάθησε με όλες σου τις δυνάμεις. Αν πραγματικά ποθείς να γνωρίσεις το Θεό άμεσα, όλα αυτά τα εμπόδια θα εξαφανιστούν από μπροστά σου. Είναι βέβαιο πως ο Κύριος θα φροντίσει τις ανάγκες όποιου ειλικρινά Τον επικαλείται. Αν πραγματικά λαχταράς τον Κύριο, όλα τα εμπόδια θα εξαφανιστούν για πάντα. Απλώς προσπάθησε να παραδώσεις ολόκληρο το νου σου στο Θεό.

### Ο τόπος όπου ασκείται η σάντχανα

Πρόσεξε να μη γίνονται άσκοπες κουβέντες εκεί όπου ασκείς τη σάντχανά σου. Η ατμόσφαιρα ενός χώρου όπου γίνονται άσκοπες κουβέντες, άσκοπες κατηγορίες και προσβολές άλλων, ρυπαίνεται. Όλων των ειδών οι κακές σκέψεις θα πλέουν μέσα σε μια τέτοια ατμόσφαιρα. Είναι προτιμότερο να ασκεί κανείς σάντχανα σε απομόνωση. Θα 'ταν πολύ καλό να διαθέτει κανείς ένα χωριστό δωμάτιο για τη σάντχανά του. Δεν είναι καλό να βάζονται εκεί στρώματα, ρούχα, έπιπλα κ.λπ. Φύλαγε εκεί μονάχα το άσανά [το χαλάκι] σου, θρησκευτικά βιβλία, προσευχητάρια κ.λπ. Αρωμάτιζε το δωμάτιο πρωί και βράδυ, ανάβοντας λιβάνι. Κάθε φορά που μπαίνεις για να διαλογιστείς πάνω στο *Ίστα Ντέβατα*, οφείλεις να επαναλαμβάνεις εξυψωτικούς ιερούς ύμνους κ.λπ. Μη σκέφτεσαι άλλα πράγματα εκεί. Μην αφήνεις κανέναν να μπαίνει εκεί. Αν διατηρήσεις το δωμάτιο έτσι επί ένα χρόνο, η ατμόσφαιρά του θα αλλάξει εντελώς. Τότε, η σκέψη του Θεού θα φανερώνεται μέσα στο νου σου και θα νιώθεις μια αυθόρμητη ροπή προς το διαλογισμό μόλις μπαίνεις στο δωμάτιο. Όταν η λατρεία, η απαγγελία ιερών κειμένων, ο διαλογισμός, η ψαλμωδία ύμνων γίνεται σε ένα χώρο επί σειρά ετών, αυτός φορτίζεται με ιερές σκέψεις. Και μια τέτοια ιερή ατμόσφαιρα θα είναι ακόμα πιο απτή και μόνιμη σε μέρη όπου έζησαν τη ζωή τους άγιοι. Πώς συμβαίνει και νιώθουμε μια αυθόρμητη πνευματική ανύψωση στους τόπους προσκυνήματος; Συμβαίνει επειδή πολλοί ιεροί άγιοι, σοφοί και γιόγκις έζησαν εκεί. Η δύναμη των πνευματικών αγώνων τους διαποτίζει τον τόπο και τον διατηρεί αγνό.

Είναι ποτέ δυνατό να επιτύχει κανείς κάτι μέσα σε μια μέρα; Τώρα, μετά από μερικούς μήνες άσκησης, θέλεις να μάθεις γιατί δεν έχεις προοδεύσει. Υπάρχουν κακές εντυπώσεις μέσα στο

νου σου. Η επικράτηση καλών σκέψεων, σταδιακά αποδυναμώνει την έλξη των κακών εντυπώσεων. Είσαι τώρα απελπισμένος επειδή ο νους σου είναι ανήσυχος. Μετά από κάποιο διάστημα οι καλές σκέψεις θα γίνουν τόσο πολλές που ο νους σου δε θα ποθεί να κάνει τίποτε άλλο παρά να διαλογίζεται. Κάνε ενδελεχείς προσπάθειες, τώρα. Εν καιρώ, θα ανακαλύψεις ότι τα πάντα θα διαλευκανθούν από μέσα σου. Αν καταβάλεις σωστές προσπάθειες για τέσσερα-πέντε χρόνια θα επιτύχεις την άμεση αποκάλυψη του Θεού. Το παν εξαρτάται από την ένταση και την ειλικρίνεια των πνευματικών σου συναισθημάτων. Ένας αρμόδιος και άξιος αντχικάρι [κατάλληλος μαθητής] θα περάσει σε *σαμάντσι* μόλις μυηθεί από έναν *Σίντχα-Γκουρού* [Τέλειο Γκουρού]. Αυτό δεν είναι κάτι υποθετικό. Σου μιλάω από προσωπική μου εμπειρία.

### Η Θεϊκή εμπειρία

Αυτός που έχει πραγματικά γευτεί την ευδαιμονία [άναντα] που χαρίζει ο διαλογισμός δε λαχταρά το όνομα και τη φήμη. Είναι εξαιτίας του γεγονότος ότι τους διαφεύγει η εμπειρία της εσωτερικής ευδαιμονίας που πολλοί *σάντχους* [μοναχοί] επιδιώκουν το χρήμα, το όνομα και τη φήμη. Όποιος γευτεί την ευδαιμονία του Θεού δεν ποθεί τίποτ' άλλο. Μπορεί άραγε κάποιος που έχει βιώσει τη θεϊκή ευδαιμονία – που όταν την επιτύχεις, νιώθεις ότι δεν απομένει τίποτ' άλλο να κατακτήσεις και σε σύγκριση με την οποία τα πάντα μοιάζουν μάταια – να ικανοποιηθεί με κοινά σκουπίδια; Μιας και επιτύχεις την κατάσταση του διαλογισμού, δε θα σε ευχαριστεί να συναναστρέφεσαι με όλους αδιακρίτως. Είναι ποτέ δυνατό για ένα θαλάσσιο ψάρι να λαχταρίσει μια λασπώδη λιμνούλα γεμάτη χόρτα;

Την ώρα του διαλογισμού, εξαφανίζονται όλες οι σκέψεις από το νου, εκτός από μία. Η σκέψη που παραμένει είναι η σκέψη του Θεού, η σκέψη της πραγματικής μας φύσης. Κατά την ώρα του σωστού διαλογισμού κανείς ξεχνάει τον εξωτερικό κόσμο. Δεν έχει αυτοσυνείδηση. Ξεχνάει πού είναι το σώμα του. Μονάχα η σκέψη του Θεού δεσπόζει. Τότε επικρατεί μονάχα η εμπειρία της άπειρης ευδαιμονίας. Σ' αυτόν τον κόσμο δε βρίσκεις ούτε ένα απειροελάχιστο ίχνος αυτής της ευδαιμονίας. Αυτή η κατάσταση είναι απεριγράπτη. Την κατανοεί μονάχα κάποιος που την έχει επιτύχει. Οι άλλοι δεν την κατανοούν. Όταν

την επιτυχία, θα σου γίνει συνήθεια να είσαι Θεο-μεθυσμένος. Θα έχεις διάθεση να είσαι διαρκώς σ' αυτήν την κατάσταση.

Η βύθιση του νου σ' αυτήν την κατάσταση τον οδηγεί πέρα από τις αισθήσεις. Τότε ο νους δεν είναι όπως είναι τώρα. Όλες οι συνηθισμένες λειτουργίες του σταματούν. Γίνεται εντελώς καθαρός. Μόνο μία σκέψη δεσπόζει μέσα του, η σκέψη του Θεού, η αληθινή μας φύση. Κατόπιν αποκαλύπτεται η εσωτερική σφαίρα. Σ' αυτήν την κατάσταση, γίνεται η πρώτη αποκάλυψη κι όταν αυτή γίνει βαθύτερη, τότε βλέπεις το Θεό πρόσωπο με πρόσωπο. Ο *τζίβα* [η ατομική ψυχή] συγχωνεύεται στον *Ίσβαρα* [τον Παντοδύναμο] και ακολουθεί η εμπειρία του *[σαβικάλπα]* *σαμάντσι* [της απορρόφησης με αυτοσυνείδηση]. Υπάρχει όμως και μια ανώτερη κατάσταση από αυτήν. Σε τούτη, δεν επικρατεί καμία αίσθηση υπάρξεως ή γνώσεως. Δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον *τζίβα* και το *Μπράχμαν*. Ο *σάντχακα* [ο πνευματικός αγωνιστής] άμεσα γνωρίζει το Ένα και μοναδικό. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο. Αυτό είναι το πραγματικό *[νιρβικάλπα]* *σαμάντσι* όπου ο *τζίβα* γίνεται απaráλλακτος με το *Μπράχμαν*. Αυτό επίσης αποκαλείται «Συνειδητοποίηση του Εαυτού».



Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες  
επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:  
[www.vedanta.gr](http://www.vedanta.gr)