

**Swami Premeshananda**

(του Τάγματος του Ραμακρίσνα)

# Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ

Σημείωμα που δόθηκε από τον Swami Premeshananda  
σε ένα δόκιμο μοναχό και σήμερα βρίσκεται  
στην κατοχή του Swami Swahananda



Συνοψίζει τις αρχές που εφαρμόζει  
το Μοναστικό Τάγμα του Ραμακρίσνα.  
«Η Βεδάντα στην πράξη».



Μετάφραση  
Γιάννη Μανέττα



**Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα**  
**Αθήνα, 2000**

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο SWAMI PREMESHANANDA;

Ο Swami Premeshananda (1884-1967), ένας πολύ σεβαστός μοναχός του Τάγματος του Ραμακρίσνα, ήταν μαθητής της Αγίας Μητέρας, της Σρι Σάραντα Ντέβι. Εξαιτίας του Premesh Maharaj, όπως συνήθιζαν να τον λένε, πολλοί νέοι άνθρωποι, άντρες και γυναίκες, οικογενειάρχες και μοναχοί, ενθαρρύνθηκαν να αφιερώσουν τη ζωή τους στα ιδανικά της πνευματικότητας και της υπηρεσίας. Αυτό το έκανε όχι μόνο διά ζώσης, αλλά και διά των εξαιρετικά εμπνευσμένων επιστολών του, μερικές από τις οποίες δημοσιεύτηκαν, μαζί με κάποια άλλα γραπτά του, στο έργο *Go Forward* (2 τόμοι) που διαθέτει το Advaita Ashrama, Calcutta, σε μετάφραση του Swami Swahananda, Ηγούμενου της Vedanta Society of Southern California.

Το τελευταίο κεφάλαιο του πρώτου τόμου, με τίτλο *The Goal and the Way*, που μεταφράσαμε εδώ, αποτελεί μια εξαιρετική περίληψη του τι εννοεί με πνευματικό αγώνα η παράδοση του Μοναστικού Τάγματος του Ραμακρίσνα – εξ ου και την περιλάβαμε στα συμπληρώματα της μεταφράσεώς μας με τίτλο “ΕΝΝΙΑ ΟΥΓΠΑΝΙΣΑΔΣ” (Εκδόσεις Κονιδάρη, Αθήνα, 1999).

**Γιάννης Μανέττας**

Προσφορά

Γιάννη Μανέττα

Μπέλες 28 (Κουκάκι)

117 41 Αθήνα

Τηλ. [+30] 210 9234682

email: [jmanveda@otenet.gr](mailto:jmanveda@otenet.gr)

ιστοχώρος: [www.vedanta.gr](http://www.vedanta.gr)

## Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ

Τέσσερα πράγματα είναι αναγκαία στην ανθρώπινη ζωή: *dharma*, *artha*, *kāma* και *mokṣa* [ντχάρμα, άρτχα, κάμα, μόκσα].

1. *Dharma*: Φιλανθρωπικά έργα, ιεροτελεστίες, δώρα κ.λπ., που χαρίζουν την ευτυχία στην εδώ και στη μετέπειτα ζωή.

2. *Artha*: Ακίνητα, χρήμα κ.λπ., με τα οποία μπορούν να βοηθηθούν άλλοι.

3. *Kāma*: Απολαυστικά αντικείμενα, ενάρετη σύζυγο, καλό φαί, όνομα, φήμη—η απόκτηση των οποίων χορταίνει τη δίψα για την απόλαυση.

Αυτά τα τρία ονομάζονται *tri-varga* [τρεις κατηγορίες (σκοπών)]. Είναι αναγκαία για όσους αναζητούν την απόλαυση. Αυτός που έχει κορέσει τη δίψα του για απολαύσεις γίνεται ένας *tyāgi*, ένας απαρνητής. Αυτός τώρα ικανοποιείται μόνο με τη *mokṣa* [την απελευθέρωση].



Όλα τα είδη πόνου που υποφέρει ο άνθρωπος μπορούν να ταξινομηθούν κάτω από τρία κεφάλαια:

1. *Ādhyātmika*: ατομικός πόνος, δηλ. που αφορά το σώμα, το νου και τη διάνοια. Στο σώμα, εκδηλώνεται ως ασθένεια, γηρατειά και θάνατος· στο νου, ως οργή, μίσος κ.λπ.· στη διάνοια, ως επίγνωση διαφορών, όπως: μεταξύ σοφών και αμαθών, ανωτέρων και κατωτέρων, βραχμάνου και ανέγγιχτου, οικογενειάρχη και μοναχού.

2. *Ādhibautika*: πόνος προκαλούμενος από τα *bhūtas* [άλλα πλάσματα] όπως οι μύγες και τα κουνούπια, οι κλέφτες, οι ληστές και οι ψεύτες.

3. *Ādhidaivika*: πόνος προκαλούμενος από αόρατα αίτια ή από φυσικά φαινόμενα όπως η ξηρασία, οι πλημμύρες, οι κακοκαιρίες και οι σεισμοί.

Αυτά τα τρία είδη πόνου παύουν εντελώς να μας βασανίζουν όταν χαράξει μέσα μας η *jñāna*.



*Jñāna* : σημαίνει να νιώθεις, να συνειδητοποιείς, ότι «δεν είμαι το σώμα ούτε ο νους ούτε η διάνοια». Αυτό ονομάζεται διαφορετρόπως στις Γραφές μας, ως *ātma-jñāna*, *brahma-jñāna*, *mukti-lābha*, *siddhi-lābha*, άμεση γνώση του Θεού κ.ά. παρόμοια.

Η γνώση του Εαυτού επιτυγχάνεται μέσα από τέσσερις κύριους δρόμους:

1. *Jñāna-yoga*: Η ανακάλυψη του Εαυτού μέσα από την *vicāra*, τη διερεύνηση («Τι είναι ο κόσμος;», «Ποιος είμαι εγώ;»).

2. *Bhakti-yoga*: Η αγάπη για το Θεό και ο διαλογισμός στη μορφή Του, τις ιδιότητές Του και στην αληθινή Του φύση αποκαλείται *bhakti*. Αυτή η ευσέβεια τελικά χαρίζει τη γνώση της αληθινής μας φύσης.

3. *Rāja-yoga* (ή *dhyāna-yoga*): Μέσα από διαλογισμό [συλλογή] στην αληθινή φύση του Εαυτού, μπορούμε να επιτύχουμε την άμεση αποκάλυψη του Εαυτού.

4. *Karma-yoga*: Η γνώση χαράζει μέσα μας, είτε όταν θυμόμαστε τον Κύριο καθώς εργαζόμαστε είτε όταν εργαζόμαστε για να γνωρίσουμε την αληθινή φύση του Εαυτού είτε όταν εργαζόμαστε για να Τον ευχαριστήσουμε.

### Jñāna Yoga

**Vicāra** [Η διερεύνηση: «Ποιος είμαι εγώ;»]

1. *Avasthā-traya-viveka* [διάκριση αναφορικά με τις τρεις συνειδησιακές καταστάσεις]: Ξεχνάμε την τωρινή κατάσταση [την εγρήγορη] όταν ονειρευόμαστε, την ονειρική όταν ξυπνάμε και τις δύο στον ανόνειρο ύπνο. Άρα και οι τρεις τους είναι *drśya* [βιωματικά αντικείμενα] και εγώ είμαι ο *draṣṭā*, ο θεατής τους.

2. *Pañca-kośa*, τα πέντε περιβλήματα:

α. Κατά την ώρα του θανάτου το σώμα παραμένει και εγώ το εγκαταλείπω. Το σώμα είναι το *annamaya-kośa*, το αδρομερές υλικό περίβλημα.

β. Με τη βοήθεια φαρμακευτικών ουσιών, με την *prāṇāyama*, τη *yoga* κ.λπ. μπορούμε να αναστείλουμε τις δραστηριότητες της *prāṇa* χωρίς να πεθάνουμε. Επομένως δεν είμαι η *prāṇa*. Είμαι χωριστός από το *prāṇamaya-kośa*, το ενεργειακό περίβλημα.

- γ. Στον ανόνειρο ύπνο ο νους χωρίζεται από μένα· επομένως γνωρίζω ότι είμαι χωριστός από το νου – το *manomaya-kośa*, το νοερό περίβλημα.
- δ. Είμαι ο Ātman, ο σταθερός, ο ανεπηρέαστος· αλλά η *buddhi*, η νόηση, δεν είναι έτσι. Επομένως είναι διαφορετική από μένα. Άρα δεν είμαι ούτε το *vijñānamaya-kośa*, το νοησιακό περίβλημα.
- ε. Ακόμα και μετά από την άμεση αποκάλυψη της Αλήθειας κανείς νιώθει: «Υπάρχω, έχω επιτύχει τη *jñāna*, εγώ είμαι χωριστός από το νου και το σώμα, μπαίνω σε *samādhi* και βγαίνω από αυτό». Τι είναι αυτό το «Εγώ»; Αυτό το «Εγώ» πρέπει να είναι χωριστό από το *ānandamayakośa*, το περίβλημα της ευδαιμονίας.

Όταν εξαφανιστεί αυτή η αίσθηση της ταυτότητας, τότε δεν υφίσταται ούτε η αντίληψη του «Εγώ», ούτε του «εσύ», μήτε η γνώση, μήτε η άγνοια. Τότε ο άνθρωπος έχει φτάσει στην τέλεια *jñāna*.

**Προσόντα: *sādhana-catustaya*** [οι τέσσερις προϋποθέσεις]

1. *Viveka*: Διάκριση ανάμεσα στο Αληθινό και το μη αληθινό.
2. *Ihāmutra-phala-bhoga-virāga*: Άρνηση να απολαύσεις τους καρπούς των δραστηριοτήτων σου, είτε εδώ είτε στο υπερπέραν.
3. Οι «έξι θησαυροί»:
  - α. *Śama*: Αταραξία – έλεγχος των εσωτερικών οργάνων.
  - β. *Dama*: Αυτο-έλεγχος – έλεγχος των εξωτερικών οργάνων.
  - γ. *Uparati*: Προθυμία να ασκήσεις *sādhana* με σκοπό την απόκτηση γνώσης· αποφυγή των εγκόσμιων δραστηριοτήτων.
  - δ. *Titikṣā*: Στωική αποδοχή της χαράς και της λύπης – ανεκτικότητα.
  - ε. *Śraddhā*: Πίστη στα λόγια του guru, στον ίδιο μας τον εαυτό και στις Γραφές.
  - στ. *Samadhāna*: Απόλυτη συγκέντρωση, *samādhi*.
4. *Mumukṣutva*: Λαχτάρα για τη γνώση.

Δεν είναι δυνατό να αποκτηθεί η γνώση χωρίς αυτά τα εννιά προσόντα. Αυτά πάντως μπορούν να αποκτηθούν μέσα από την άσκηση της *vicāra*.

### Bhakti Yoga

Όσοι δεν κατέχουν τις προαναφερθείσες αρετές μπορούν να κερδίσουν τη γνώση της αληθινής φύσης του Θεού μέσα από την προσήλωση της σκέψης τους στη *rūpa* και στο *līlā* Του – τη μορφή Του και το θεϊκό παιγνίδισμα που αποκαλύπτει ο βίος Του. Ο Σρι Ραμακρίσνα και οι άλλες θείες ενσαρκώσεις είναι ο ίδιος ο Θεός. Ο ίδιος ο Θεός ήρθε για να μας διδάξει την πνευματικότητα, το δρόμο της επιστροφής στο Θεό.

Είναι ανάγκη να γνωρίζεις τρία πράγματα για τον Σρι Ραμακρίσνα:

- 1) την *rūpa*, την *guhā* και το *līlā* του [τη μορφή, τις ιδιότητες και το θείο παιχνίδι του].
- 2) την *upadeśa* [διδασκαλία] του και
- 3) πώς λειτουργεί η οργάνωσή του.

Αυτό είναι παράλληλο με το βουδιστικό πρότυπο: Βούδας [προσωπικότητα] – *dharma* [διδασκαλίες] – *saṅgha* [αδελφότητα].<sup>1</sup>

**Sādhya-sādhana** [τα μέσα που οδηγούν σ' αυτό το τέλος]:

Το πρώτο από τα ανωτέρω επιτυγχάνεται μέσα από τη μελέτη του έργου *Sri Ramakrishna the Great Master*.

Το δεύτερο επιτυγχάνεται μέσα από τη μελέτη του *Ευαγγελίου του Σρι Ραμακρίσνα* και των έργων του Σουάμι Βιβεκάναντα.

Το τρίτο επιτυγχάνεται μέσα από τη συναναστροφή με τα μέλη της μοναστικής οργάνωσης και τη μελέτη των βίων των άμεσων μαθητών του Σρι Ραμακρίσνα.

Η υιοθέτηση του *dharma* του και η προσφορά υπηρεσίας στην *saṅgha* του αποτελεί *sāadhanā* αγάπης. Όμως, αυτή η υπηρεσία δεν μπορεί να εκτελεστεί χωρίς αγάπη για τον Σρι Ραμακρίσνα. Γι' αυτό συνίστανται οι θρησκευτικές ασκήσεις που ορί-

1. Αυτά και τα επόμενα ισχύουν και για το Χριστιανισμό. [ΣΤΜ]

ζουν οι γραφές των Βιονουϊστών: *śravana, kīrtana, Viṣṇu-smaraṇa, pāda-sevana, arcana, vandana, dāsya, sakhya, ātma-nivedana* [ακρόαση περί Θεού, επανάληψη του ονόματός Του, σκέψη περί Αυτού, υπηρεσία Του, λατρεία Του, προσκύνημά Του, εργασία ως ταπεινού υπηρέτη Του, φιλικότητα προς Αυτόν, προσφορά του εαυτού σ' Αυτόν].

Παραδοσιακά, υπάρχουν πέντε στάσεις απέναντι στο Θεό που μπορούν να υιοθετηθούν για την επίτευξη της *bhakti*: *sānta, dāsya, sakhya, vātsalya* και *madhura* [η ατάραχη, του υπηρέτη, του φίλου, του γονιού και του εραστή].

Εμείς υιοθετούμε τις πρώτες δυο. Στην *sānta bhava* [ατάραχη στάση], σκεφτόμαστε ότι αποτελούμε τμήμα Του, το παιδί Του. Στην *dāsya bhava* [στάση του υπηρέτη], υπηρετούμε όλα τα πλάσματα και εκτελούμε τα έργα της *saṅgha* [αδελφότητας] για να Τον ευχαριστήσουμε.

Η αφοσίωση χαρίζεται από τη γνώση και το στοχασμό γύρω από τα προηγούμενα *līlās* [θεικά παιχνιδίσματά] Του, κυρίως ως Βούδας, Ιησούς, Śaṅkara, Rāmānuja και Gaurāṅga. Διάβασε το κεφάλαιο περί *bhakti* στην *Gītā*, τα *Nārada Bhakti Sūtras* και τα βιβλία του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η προσφορά υπηρεσίας στους πάντες ανεξαρτήτου κοινωνικής τάξεως ή θρησκευματος, αποτελεί *sādhana*. Μη χάνεις ευκαιρίες να υπηρετήσεις τους άλλους. Η αφοσίωση αναπτύσσεται γρήγορα όταν υπηρετείς όλα τα έμβια πλάσματα με το σώμα, το νου και το λόγο σου.

### Rāja-Yoga

Η επανάληψη του *mantra* [του ονόματος του Θεού] που ορίζει ο *guru* αποτελεί πνευματική άσκηση της *Rāja-Yoga*. Ο διαλογισμός στη μορφή του *guru* ή του *Īṣṭa*, επίσης αποτελεί μέρος της *Rāja-Yoga*. Οτιδήποτε εκτελούμε καθιστοί με σκοπό την ενοποίηση μας με το Θεό αποκαλείται *Rāja-Yoga*.

Οι ασκήσεις της *Rāja-Yoga* είναι χωρισμένες σε οχτώ μέρη, εξ ου αυτή αποκαλείται *aṣṭāṅga-yoga* [οχταμερής γιόγκα].

1. *Yama*: *ahiṃsā, satya, asteya, brahmācārya, aparigraha* [μη βία, φιλαλήθεια, μη κλοπή, εγκράτεια, μη φθόνος].

2. *Niyama*: *śauca, santoṣa, svādhyāyā, tapas, Īṣvara-praṇidhāna*, [καθαριότητα, αυτάρκεια, ιερή μελέτη, ασκητική, σκέψη

του Θεού]

3. Āsana: ακίνητη καθιστή στάση με ίσια σπονδυλική.
4. Prāṇāyama: έλεγχος αναπνοής κ.λπ.
5. Pratyāhāra: συμμαζέμα (εσωστρέφεια) του νου.
6. Dhāraṇā: προσπάθεια προσηλώσεως του νου (της προσχής μας) στη μορφή του Θεού.
7. Dhyāna: Ενατένιση της μορφής και μόνο.
8. Samādhi: άμεση θέαση.

### Karma Yoga

Άσκησε *jñāna-vicāra* [διάκριση]. — Προσπάθησε να συνειδητοποιήσεις : «Είμαι τμήμα του Κυρίου, επομένως οτιδήποτε κάνω είναι το έργο Του». Καθώς εργάζεσαι, να επαναλαμβάνεις το ακόλουθο mantra:

*Οτιδήποτε κάνεις, οτιδήποτε φας, οτιδήποτε προσφέρεις  
σε θυσία, οτιδήποτε δωρίζεις, και οτιδήποτε ασκητικό αγώ-  
να ασκήσεις, ο Γιε της Κούντι – κάν' τα όλα αυτά ως προσφο-  
ρά σ' Εμένα. (Gītā 9.27)*

και να τραγουδάς το τραγούδι «*Man Bali Bhaja Kālī*» [«Ω νου, άκουσέ με: να λατρεύεις την Κάλι μέσα από κάθε δραστηριότητα»].]

Ακόμα και το χορτάρι του *άσραμα* [μοναστηριού] του Δασκάλου ανήκει σ' Αυτόν. Γι' αυτό, οφείλεις να περιποιήσεις τους πάντες, ακόμα και τους σκύλους και τις γάτες. Πρόσεχε να μην προκληθούν ζημιές στο άσραμα. Σκέψου ότι το *άσραμα* είναι ένα σπουδαίο *tīrtha* [ιερός τόπος προσκυνήματος] και προσπάθησε να είναι πάντα σε τάξη και καθαρό. Σκέψου: «Το *άσραμα* ανήκε στον Thakur [τον Κύριο]: δεν ανήκει ούτε στο Συμβούλιο του Τάγματος, ούτε σε κανέναν άλλον, επομένως δεν ανήκει ούτε και σε εμένα. Γνωρίζοντας ότι ανήκει στο Δάσκαλο, θα το υπηρετήσω και θα προωθήσω τα συμφέροντα των άλλων, παραμερίζοντας τα δικά μου. Το *άσραμα* ανήκει στον Thakur». Οφείλουμε να φροντίσουμε το άσραμα με όλες μας τις δυνάμεις. Αλλά, δεν πρέπει να το κάνουμε με πάθος και προσκόλληση. Ουδείς πρέπει να υποφέρει εξαιτίας του *άσραμα*. Αυτό το άσραμα υπάρχει για να προσφέρει υπηρεσία σε όλα τα πλάσματα – όχι



για να τρώμε και να ζούμε εδώ σαν οικογενειάρχες. Υπάρχει για να ικανοποιήσει τον Δάσκαλο. Γιατί λοιπόν να αποφεύγουμε ευκαιρίες για πρόσθετη εργασία; Γιατί να θυμώνουμε όταν άλλοι φυγοπονούν; Το αποτέλεσμα θα είναι ανάλογο με τη στάση μας και την ποιότητα της υπηρεσίας. Μην εργαστείς αν δεν μπορείς να θεωρήσεις την εργασία σου σαν *sādhana*, σαν λατρεία. Όποιος δεν είναι σε θέση να θεωρεί την εργασία σαν μέσο για να επιτύχει τη σωτηρία του, ισάξιο με το διαλογισμό και την *τζάπα* [την επανάληψη του θείου ονόματος], δεν έχει θέση στο Τάγμα, γιατί αυτή η οργάνωση δημιουργήθηκε για να αποδειχτεί ότι η Γνώση μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της εργασίας.

### Δυσκολίες

1. Η απελευθέρωση [*mukti*] δεν επιτυγχάνεται αν δεν εργαστείς ανιδιοτελώς.

2. Η φιλοσοφική διάκριση [*jñāna-vicāra*] δεν οδηγεί στην *mukti* – αντιθέτως, οδηγεί στην έπαρση και την αιχμαλωσία.

3. Η άσκηση της *yoga* γεννάει δύναμη, που κι αυτή αποτελεί ένα είδος αιχμαλωσίας.

4. Η αφοσίωση στο Θείο [*bhakti*] αυξάνει το συναισθηματισμό και ο αναζητητής προσκολλιέται έτι περισσότερο σε αντικείμενα.

Κανένας μη ανιδιοτελής πνευματικός αγώνας [*sādhana*] δεν οδηγεί στην *mukti*.

*Όταν αφανιστούν όλοι οι πόθοι που κατοικούν μέσα στην καρδιά τότε ο θνητός γίνεται αθάνατος και επιτυγχάνει το Brahman ακόμα κι εδώδ. (Kaṭha Up. 2.3.14)*

Είναι η εργασία που αποκαλύπτει σε ποιο βαθμό ο νους μας έχει απαλλαγεί από πόθους και ραθυμία. Η εργασία αποκαλύπτει τα υπολείμματα της *rajas* [ροπή προς δράση], του *ahañkāra* [εγωτισμού], της ιδιοτέλειας κ.λπ., που υπάρχουν στο νου και το σώμα. Όταν κάποιος εργάζεται ανιδιοτελώς τότε και ο διαλογισμός του γίνεται σταθερός. Όποιος εργάζεται σωστά έχει ήρεμο νου. Η εργασία εύκολα ησυχάζει το νου. Αν δεν εργαζόμαστε με αναπόσπαστο νου, ο νους δε συγκεντρώνεται κατά την ώρα του διαλογισμού.

Για το σοφό που επιδιώκει τη yoga, η οδός είναι η εργασία.  
Αφού επιτύχει τη yoga, τότε η οδός είναι η ησυχία. (Gītā 6.3)

Ο σκοπός είναι να ευχαριστήσουμε τον Κύριο και όχι η εργασία αυτή καθεαυτή. Οι Swamis, οι *sañgha gurus* [οι δάσκαλοι της αδελφότητάς] μας, έχουν δηλώσει επανειλημμένα ότι όταν υπηρετούμε τον άνθρωπο, ευχαριστούμε τον Κύριο. Επομένως, για να τον ευχαριστήσουμε, εκτελούμε τριών ειδών δραστηριότητες.

Το ιδανικό του Ramakrishna Ashrama (Τάγματος του Ραμακρίσνα) είναι η επίτευξη της απελευθέρωσης μέσω προσφοράς υπηρεσίας στους *jīvas* [τις ενσώματες ψυχές]. Για να γίνεις ικανός να προσφέρεις υπηρεσία, πρέπει να ασκείς τη διάκριση [ανάμεσα στο αιώνιο και το μη αιώνιο], γιατί οι προσκολλησεις αυξάνουν όταν δεν ασκείται η διάκριση. Για να υπηρετήσεις σωστά, είναι αναγκαία η καλλιέργεια αφοσίωσης στο Θεό [*bhakti*], γιατί χωρίς αφοσίωση στον Δάσκαλο [τον Σρι Ραμακρίσνα] η διάθεση για σωστή εργασία χάνεται. Έπειτα, όταν δεν ασκείς ούτε διαλογισμό ούτε *τζάπα* ο νους δε συγκεντρώνεται· ως εκ τούτου η εργασία δε γίνεται σωστά και κουράζει. Όλος ο ενθουσιασμός μας γι' αυτήν εξατμίζεται και σταδιακά ξεχνάμε – κυρίως όταν δεν ασκούμε διαλογισμό και *τζάπα* – ότι «εκτελούμε το έργο του Κυρίου». Αρχίζουμε να νομίζουμε ότι «εμείς ενεργούμε» και ως εκ τούτου παγιδευόμαστε και υποφέρουμε πολύ.



Καμία yoga δεν είναι εντελώς χωριστή από την άλλη.

Όποιος ασκεί την *jñāna*, οφείλει να μελετάει τις Γραφές, να ασκεί *vicāra* [διάκριση], να εκτελεί έργα και να διατηρεί έντονο το ενδιαφέρον του για να επιτύχει την άμεση αποκάλυψη του Brahman. Και η επίτευξη του Brahman απαιτεί τέλεια συγκέντρωση σ' Αυτό.

Όποιος ασκεί την *bhakti* οφείλει ταυτόχρονα να ασκεί και *jñāna* με το να σκέφτεται την αληθινή φύση του Īśvara [του Προσωπικού Θεού], να ασκεί συγκέντρωση αποτελούμενη από στοχασμό σ' Αυτόν και να εκτελεί διάφορα έργα για να Τον ευχαριστήσει.

Όποιος δεν έχει *jñāna* δεν μπορεί να έχει *bhakti*. Όποιος δεν έχει συγκεντρωμένο νου δεν μπορεί να έχει *jñāna*. Όποιος δια-

κατέχεται από προσκολλήσεις και μίση δεν μπορεί να είναι ούτε ανιδιοτελής, ούτε χωρίς πόθους· άρα δεν μπορεί να έχει ούτε *jñāna*, ούτε *bhakti*, ούτε συγκέντρωση.

Επομένως, οφείλει κάποιος από την αρχή, να συναναστρέφεται όλων των ειδών ανθρώπους, καλούς και κακούς, σοφούς και αμαθείς, αγνούς και ρυπαρούς και ταυτόχρονα να καταπολεμάει την *rāga* και την *dveṣa* [την προσκόλληση και την απέχθεια, που γεννούν άσκοπες κρίσεις].

Η εργασία επιτρέπει να διακρίνουμε σε ποιο βαθμό η προσκόλληση και η απέχθεια, η αρέσκεια και η δυσαρέσκεια έχουν αφήσει σημάδια στο νου μας. Συνήθως, χρειαζόμαστε πάρα πολύ καιρό για να το ανακαλύψουμε αυτό, αλλά η άσκηση της *karma-yoga* μάς επιτρέπει να το επιθεωρούμε καθημερινά. Είναι εντελώς ανόητο να αρχίσουμε τη *sādhana* χωρίς προκαταρκτική διόρθωση των λαθών μας.

Όλα τα μυστικά της *karma-yoga* μπορούν να γνωσθούν από το έργο *ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ* του Σουάμι Βιβεκάναντα και την *Gītā* (Κεφ. 1-5)



### **Yoga-vighnas:**

[Τα εμπόδια στο μονοπάτι της *sādhana*]

#### **Εμπόδια στην άσκηση της *jñāna-yoga***

1. Υπερβολική δίψα να διαβάζεις διάφορες Γραφές.
2. Ο πόθος να γίνεις λόγιος.
3. Ο πόθος να γίνεις διάσημος *jñāni*.
4. Η τάση να αφιερώνεις χρόνο στην ανάγνωση σε βάρος του διαλογισμού και άλλων πνευματικών ασκήσεων.
5. Τα εγκώμια των άλλων επειδή μιλάς για την *jñāna*. Ο σκοπός της μελέτης της *jñāna* είναι η *mukti* και όχι η συσσώρευση γνώσεων.

#### **Εμπόδια στην άσκηση της *bhakti-yoga*:**

1. Ακυβέρνητα πάθη — που γεννάει η υπερβολική συναισθηματικότητα.

2. Η εν ονόματι του Θεού, έμμεση απόλαυση του κόσμου – μέσω εορτασμών, μουσικής, ποικιλία εδεσμάτων ή τη συναναστροφή πιστών.

3. Η λύπη που γεννάει η νοερή ταύτιση με τους πιστούς και τις οικογένειές τους.

4. Η προσκόλληση στο σώμα που γεννάει ο στοχασμός στην ενσώματη μορφή της προτιμημένης Θεότητας [*Iṣṭa*].

### **Εμπόδια στην άσκηση της dhyāna-yoga:**

1. Αν ο νους δεν ησυχάσει, μπορεί να φανερωθεί οξυθυμία, νοερή εξάντληση, επικίνδυνες προσβολές λαγνείας, ακόμα και διασάλευση φρενών.

2. Ακόμα κι αν ο νους ησυχάσει και συγκεντρωθεί, η έλλειψη διακρίσεως μπορεί να κάνει το νου να προσκολληθεί σε κάποιο εξωτερικό αντικείμενο – στο *ashrama* [μοναστήρι], σε κάποιο άλλο πρόσωπο ή στην εργασία – παρά στο Θεό.

3. Ακόμα, αν ο νους κάποιου ηρεμήσει, αλλά αυτός απλώς κάθεσαι χωρίς να εργάζεται, τότε δεν επιτυγχάνει τη γνώση.

4. Καμιά φορά, μερικοί νιώθουν μια δυνατή ροπή προς τη δράση, ακόμα κι αφού σταθεροποιηθεί ο διαλογισμός τους. Τότε αυτοί αρχίζουν να διδάσκουν άλλους και κηρύττουν τη θρησκεία – καταλήγουν δηλαδή σαν τους οικογενειάρχες [με τις έννοιες των άλλων κ.λπ.], ενώ ζούνε μέσα σε ένα *ashrama*.

Σε σπάνιες περιπτώσεις και μετά από ένα πολύ μακρύ χρονικό διάστημα, κάνας δυο επιτυγχάνουν την άμεση αποκάλυψη μέσω του διαλογισμού και μόνο. Γενικά όσοι διαλογίζονται χωρίς να καλλιεργούν την *jñāna*, την *karma*, ή την *bhakti* αποτυγχάνουν. Ένας *jñānī* τουλάχιστο συναναστρέφεται με τον κόσμο και ένας *bhaktā* θυσιάζεται λιγάκι για τους άλλους. Αλλά ένας *dhyānī* [διαλογιζόμενος] που δεν αναζητάει την απελευθέρωση γίνεται πολύ εγωιστής και καταστρέφεται.

### **Εμπόδια στην άσκηση της karma-yoga:**

1. Είναι η φύση του ανθρώπου να εργάζεται. Όσοι δεν αναζητούν την απελευθέρωση υιοθετούν την *karma* εν ονόματι της

yoga, για ιδιοτελείς σκοπούς.

2. «Θα υπηρετήσω όλα τα όντα και ως εκ τούτου, η φιλαυτία μου θα εξαφανιστεί». Χωρίς αυτή τη στάση, βλέπεις τα πάντα υπό το πρίσμα της ιδιοτέλειας και χάνεσαι.

3. Η φήμη είναι φυσικό προϊόν της εργασίας. Αν αυτή κυριεύσει τον *sādhaka* [τον ασκούμενο], πάει χαμένος.

4. Ο εγωτισμός αυξάνει όταν η εργασία είναι επιτυχής.

5. Καθώς εργάζεσαι υπάρχει κίνδυνος να εργαστείς μηχανικά, χωρίς να σκέφτεσαι.

6. Όσοι εργάζονται αποτελεσματικά συχνά καταφρονούν άλλους.

7. Η αναμονή ευγνωμοσύνης είναι μεγάλο εμπόδιο.

8. Οι Κάρμα Γιόγκικς συχνά έχουν την κακή συνήθεια να επικρίνουν τις δραστηριότητες των άλλων.

*Εκείνος που δεν ταρασσει τον κόσμο και που δεν ταρασσεται από τον κόσμο, που είναι απαλλαγμένος από χαρά και λύπη, φόβο και άγχος – αυτός Μου είναι αγαπητός. (Gītā 12.15)*

9. Όταν απορροφούνται σε εργασία οι άνθρωποι συχνά γίνονται εγωτιστές και θυμώνουν.

10. Η τάση, λόγω νωθρότητας, να μειώνεις τις δραστηριότητές σου είναι βλαβερή. Είναι εξίσου βλαβερό να αυξάνεις τις δραστηριότητές σου από ρατσασικό εγωτισμό.

11. Το να περνάς τα ελαττώματά σου για προτερήματα.

12. Το να καταπιέζεις άλλους και να θεωρείς τα ελαττώματα των προστατευομένων σου ως προτερήματα.

13. Το να προτιμάς κάποια ορισμένη δραστηριότητα.

14. Το να απεχθάνεσαι κάποια ορισμένη δραστηριότητα και να την αποφεύγεις.

15. Το να κοιτάς μόνο τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων σου και να παραμελείς την πνευματική σου πρόοδο και νοερή κάθαρση.



### Τρεις κατηγορίες ανθρώπινων νοών

1. *Mūḍha* [σε σύγχυση]: Αυτοί που δεν επιθυμούν να αναπτυχθούν πνευματικά και είναι επομένως απρόθυμοι να ασκήσουν κάποια *sādhana*.

2. *Abhūdharthī* [αναζητητές της ευμάρειας]: Αυτοί που είναι πρόθυμοι να προοδεύσουν.

α. Μερικοί επιθυμούν να προοδεύσουν σε διάφορους εγκόσμιους τομείς. Δε θρησκευόνται και δε διστάζουν να χρησιμοποιούν παν μέσο, καλό ή κακό, για να επιτύχουν το σκοπό τους.

β. Αυτοί που αναζητούν την ευτυχία σ' αυτόν και τον μελλοντικό κόσμο καταφεύγουν στη θρησκεία.

3, *Niḥśreyasa-kāma* (αναζητητές του ύψιστου σκοπού): Αυτοί που θέλουν να απελευθερωθούν.

α. Μερικοί επιδιώκουν να γνωρίσουν κάποια ορισμένη όψη του Θείου, π.χ. τον Κρίσνα.

β. Άλλοι είναι αναζητητές της λύτρωσης και επιδιώκουν μόνο την *jñāna*.



Οι *Mumukṣus* [αναζητητές της λύτρωσης] είναι τριών ειδών:

1) *Manda-vairāgyavān* [έχων αμβλύ πνεύμα απάρνησης]: Ούτε θέλουν να μείνουν σπίτι τους, αλλά ούτε επιδίδονται σε κάποια *sādhana*.

2) *Madhyama-vairāgyavan* [έχων μέτριο πνεύμα απάρνησης]: Παρ' ότι ασκούνται κάπως, αρέσκονται να χασομερούν. Κάνουν τα πάντα—διαλογισμό, τζάπα, μελέτη Γραφών, πηγαίνουν σε προσκυνήματα, υπηρετούν άλλους κ.λπ. — αλλά δεν τα κάνουν ούτε καλά, ούτε μακροχρόνια.

3) *Tivra-vairāgyavān* [έχων ισχυρό πνεύμα απάρνησης]: Νιώθουν μεγάλο ενθουσιασμό για την *jñāna*, την *bhakti*, την *dhyāna* και την ανιδιοτελή εργασία και δεν επιθυμούν να απολαύσουν τα εγκόσμια.

ΤΕΛΟΣ

### Μερικά βιβλία

- ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ** του Theos Bernard. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. Εξαιρετική, καταληπτή επιτομή των έξι κλασικών ινδοϋστικών φιλοσοφικών συστημάτων καθώς και του Κασμιρικού Σιβαϊσμού. Βιβλιογραφία. Ετυμολογικό Σανσκριτικό Γλωσσάριο. Απαραίτητη εισαγωγή στην Ινδική Σκέψη.
- ΕΝΝΙΑ ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΕΣ.** Εννιά από τις 11 πιο έγκυρες, με παραδοσιακές επεξηγηματικές σημειώσεις των Swamis Sharvananda και Tyagjishananda του Τάγματος του Ραμακρίσνα. Το φιλοσοφικό τμήμα των Βεδών και υπόβαθρο της Ινδικής Σκέψης – οι καταγραφές των πνευματικών ανακαλύψεων των αρχαίων Ινδών ενορατικών. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. Εκτενής εισαγωγή, πλήρες σανσκριτικό κείμενο μεταγλωττισμένο με το ειδικό λατινικό αλφάβητο, διάφοροι πίνακες με πληροφοριακά σημειώματα, γλωσσάριο, ειδική βιβλιογραφία.
- ΓΚΝΙΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ** του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Φιλοσοφικής Αναζήτησης. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα - Φιλίππου Βώκου. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Η καλύτερη εισαγωγή στη βεδαντική σκέψη (τη Φιλοσοφία των Ουπανισάδων) και στη φιλοσοφία γενικά, από τον κυριότερο μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα. Εκτεταμένο ερμηνευτικό γλωσσάριο σανσκριτικών όρων, βιβλιογραφία και άλλα πληροφοριακά συμπληρώματα.
- ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ** του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Συγκέντρωσης και της Αυτοκυριαρχίας. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Μαζί με τα *Γιόγκα Σούτρας* του Πατάντζαλι (το ξακουστό εγχειρίδιο για την επίτευξη της απόλυτης Συγκέντρωσης και τις εφαρμογές της). Εισαγωγή, κείμενο με επεξηγηματικά σχόλια, σανσκριτικό κείμενο, γλωσσάριο.
- ΜΠΧΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ** του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Αγάπης και της Αφοσίωσης στο Θεό. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Μαζί με τα *Μπχάκτι Σούτρας* του Νάρανα (το ξακουστό εγχειρίδιο που περιγράφει την αφοσίωση στον Προσωπικό Θεό).
- ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ** του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Ανιδιοτελούς Δράσης (της Ενεργούς Αυτοθυσίας). Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Η φιλοσοφία στην πράξη της καθημερινής ζωής.
- Η ΕΠΙ ΤΟΥ ΟΡΟΥΣ ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΕΔΑΝΤΑ** του Σουάμι Πραμπχαβάναντα. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Παρουσίαση της διδασκαλίας του Χριστού από ένα μοναχό του Τάγματος του Ραμακρίσνα. Υπόδειγμα συγκριτικής μελέτης.
- ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΟΥ ΣΡΙ ΡΑΜΑΚΡΙΣΝΑ.** Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Το υπερχλιουσελίδο περίφημο GOSPEL OF SRI RAMAKRISHNA, που σώζει με σχεδόν στενογραφική ακρίβεια, συνομιλίες του Σρι Ραμακρίσνα (1836-1886), μια από τις σπουδαιότερες πνευματικές μορφές όλων των αιώνων. Απαραίτητο για την κατανόηση της πνευματικότητας, γενικά.
- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ** του Σουάμι Μπραχμάναντα (μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα και πρώτου Ηγούμενου του Τάγματος του Ραμακρίσνα). Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Διδασκαλίες προς πνευματικά αθλούμενους. Βιβλίο που ενέπνευσε πολλούς να αφιερωθούν στην πνευματική ζωή.
- ΜΑΝΑ-ΥΟΓΑ – Η ΨΥΣΤΗ ΕΝΩΣΗ** – Οι Εμπειρίες των Ουπανισάδων στο φως των διδασκαλιών του Σρι Ράμανα Μαχάρσι. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. Εξαιρετική συγκριτική έρευνα γύρω από την άκρα σημασία του το «γνώθι σαυτόν».