

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Από Επιστολές του
Σουάμι Γιατισβαράναττα

Περιεχόμενα

1. Πνευματικές ασκήσεις	5
2. Μεταβολές διαθέσεως	9
3. Διάφορες συμβουλές	12
4. Υποταγή στο Θείο	15
5. Οι τρεις καταστάσεις της πνευματικής συνείδησης	17
6. Ο Αληθινός μας Εαυτός	21
7. Πνευματικοί αγώνες	24

Μετάφραση
Γιάννη Μανέττα



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα, 1994-2012

Τίτλος πρωτοτύπου:
Spiritual Instructions
by
Swami Yatiswarananda

© Copyright Γιάννης Μανέττας,
για την ελληνική γλώσσα παγκοσμίως

Σεπτέμβριος, 1994
Νοέμβριος 2012

Προσφορά του:
Γιάννη Μανέττα
Μπέλες 28 (Κουκάκι)
GR 117 41 Αθήνα, Ελλάς
Τηλ: [+30] 210 923 4682
email: jmanveda@otenet.gr
ιστοχώρος: www.vedanta.gr

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Αγαπητοί Φίλοι,

Με πολλή χαρά κυκλοφορούμε, σε ελληνική μετάφραση, αυτή τη συλλογή αποσπασμάτων από Επιστολές που απηύθυνε ο Σουάμι Γιατισβαράναντα σε μαθητές και μαθήτριες ευρωπαϊκών χωρών κατά την περιοδεία του στην Ευρώπη, μεταξύ 1933-40. Το ανέκδοτο πρωτότυπο προέρχεται από το αρχείο του Σουάμι, που ερευνήσαμε στην Ινδία το 1993 – ακριβώς 40 χρόνια μετά από την πρώτη μας συνάντηση μαζί του το 1953, στο Μπάνγκαλορ.

Στα κείμενα αυτά ο αναγνώστης αναζητητής θα βρει τη ζωντανή παράδοση των σοφών της Ινδίας – συνεχιστής και γνήσιος φορέας της οποίας είναι το Τάγμα του Ραμακρίσνα, στο οποίο ανήκει ο Σουάμι.

Όποιος ήδη ασκείται ή προσπαθεί να ασκηθεί, όχι μόνο θα βρει έγκυρες συμβουλές που αφορούν όλους, αλλά οπωσδήποτε θα βρει ενθάρρυνση και λύσεις σε διάφορες δυσκολίες που αργά ή γρήγορα πλήττουν τους πνευματικούς αναζητητές στη διάρκεια του πνευματικού τους αγώνα. Ενώ ο νεόφερτος θα μπορέσει να πληροφορηθεί έγκυρα για το στόχο και τη φύση της πνευματικής άθλησης.

Οι ιδέες που υπάρχουν στις ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ αναπτύσσονται με λεπτομέρεια στα διάφορα READINGS – τις σημειώσεις από μαθήματα του Σουάμι στην Ευρώπη μεταξύ 1933-38 – που συλλέξαμε στη Γερμανία και την Ινδία το 1993 και εκδόσαμε σε CD, Έχει επίσης εκδοθεί έργο MEDITATION & SPIRITUAL LIFE.

Εκδότης



Σουάμι Γιατισβαράναντα
στην Κεντρική Ευρώπη 1933-1938

Ο Σουάμι Γιατισβαράναντα (1889-1966), ένας σεβαστός μοναχός και πρώην Αντιπρόεδρος του Τάγματος και της Αποστολής Ραμακρίσνα, ήταν μια πολύ γνωστή προσωπικότητα της Νεο-Βεδαντικής Κίνησης. Εισήλθε στο Τάγμα το 1911. Πέρα από επτά χρόνια πρωτοποριακής εργασίας για τη διάδοση της Βεδάντα στην Ευρώπη και δέκα χρόνια βεδαντικής διδασκαλίας στην Αμερική (1933-50)—ήταν συντάκτης του περιοδικού *Prabuddha Bharata* στο Mayavati (1921-24), κατόπιν υπηρέτησε ως Πρόεδρος (Ηγούμενος) των Ramakrishna Ashrama, Bombay (1924-26), Ramakrishna Math, Madras (1926-33) και Ramakrishna Ashrama, Bangalore (1951-66). Ήταν μνημένος μαθητής του Σουάμι Μπραχμάναντα του σπουδαίου άμεσου μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα) και ήταν φημισμένος για τα υψηλά του πνευματικά επιτεύγματα, τη γιογική του διορατικότητα και την ώριμή του σοφία. Δίδασκε και ζούσε μια καλώς εναρμονισμένη πνευματική ζωή που είχε για βασική νότα το διαλογισμό και για κύρια μελωδία την αγάπη και την υπηρεσία.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Από Επιστολές του
Σουάμι Γιατισβαράντα

*Ο Κύριος έρχεται σ' εμένα με τη μορφή των αναζητητών·
είθε πάντα να Τον βλέπω μέσα σε όλους σας και να Τον υπη-
ρετώ μέσα από όλους σας. – Αυτή είναι η αδιάκοπή μου
προσευχή.*

Πνευματικές ασκήσεις

Χαίρω πάρα πολύ που μαθαίνω ότι οι πνευματικές ασκήσεις σου χαρίζουν χαρά και γαλήνη. Σε παρακαλώ να είσαι πάντα τακτικός στην εκτέλεση των 'διαλογισμών'¹ σου, των αναγνωσμάτων σου, ως κι επίσης στην εκπλήρωση των καθημερινών καθηκόντων της ζωής. Μέσα από τη συνειδητή προσήλωση στο ανώτερο ιδανικό και την όλο και περισσότερη πνευματική εγρήγορση,² θα ανακαλύψεις όλο και μεγαλύτερη φώτιση και αγαλλίαση.

Είναι σπάνιο προνόμιο να διψάει κανείς να γνωρίσει το Θείο και προ παντός όταν του δίδεται η ευκαιρία να ακολουθήσει ένα ξεκάθαρο και σίγουρο μονοπάτι. Οφείλουμε λοιπόν να είμαστε όλοι ευγνώμονες γι' αυτό το Θείο δώρο και η ευγνωμοσύνη της καρδιάς μας να μας ωθεί σε προσευχή και στοχασμό σ' Αυτόν, για

1. Μετάφραση του αγγλικού 'meditation'. Συστηματική εξάσκηση στη νοερή προσήλωση και ενατένιση, σύμφωνα με τις οδηγίες του δασκάλου – είτε με λογισμό, γύρω από κάποια ιδανική θεϊκή μορφή ή θέμα – είτε χωρίς λογισμό, με αμιγή καθήλωση της προσοχής σε κάποιο εσωτερικό ή εξωτερικό στόχο. Ο σασκρϊτικός όρος είναι ντχιγιάνα [dhyana] και, σύμφωνα με το Γιόγκα-Σούτρα 3.2, σημαίνει είσπραξη μιας αδιάκοπης ροής αντιλήψεων από το ίδιο αντικείμενο. Η εξάσκηση στην προσπάθεια ενοποιήσεως του νου, μαζί με τον απαιτούμενο ηθικό βίο, σταδιακά χαρίζει την ικανότητα του *σαμάντσι* – την απορρόφηση, την τέλεια συγκέντρωση, την τέλεια ενοποίηση του νου, τη γιόγκα, την 'ένωση'. Η συνηθισμένη σημασία της αγγλικής λέξης meditation που έχει πολιτογραφηθεί στα ελληνικά ως 'διαλογισμός', είναι κάτι πολύ προκαταρκτικό σε σύγκριση με την πραγματική σημασία της ντχιγιάνα, που είναι *ένα μόνο βήμα* πριν από το *σαμάντσι*. – [Από τα Γλωσσάριο των ελληνικών μεταφράσεων των Γιόγκας του Σουάμι Βιβεκάναντα, στις Εκδόσεις Κονιδάρη, όπου δείτε και τον ορισμό του λήμματος 'γιόγκα'].

2. Της νήψης, κατά τους Πατέρες.

να συντονιστούμε μ' Εκείνον που κατοικεί στα κατάβαθα του είναι μας.

Σε παρακαλώ να αφιερώνεις, καθημερινά, κάποιο χρόνο στη μελέτη των ιερών κειμένων. Ο Ξεκάθαρος και βαθύς στοχασμός σε ό,τι διαβάξεις θα σε βοηθήσει, όχι μόνο διανοητικά αλλά και πνευματικά.

Δεν είναι πάντα εύκολο να γεννάμε μια καλή νοητική ατμόσφαιρα γύρω μας κάθε φορά που τη θέλουμε. Γι' αυτό, είναι ανάγκη να την καλλιεργήσουμε προκαταβολικά – μέσα από ορθούς συλλογισμούς, ορθά συναισθήματα και ορθές δραστηριότητες. Έτσι, όπου κι αν πάμε, θα μεταφέρουμε αυτή την ατμόσφαιρα μαζί μας και τότε, οι κακές επιρροές του κόσμου δε θα μας επηρεάζουν παρά ελάχιστα.

Όποιος ασκεί *τζάπα* οφείλει, μαζί με την επανάληψη του Ιερού Ονόματος, ταυτόχρονα να σκέφτεται είτε τη μορφή του Προτιμημένου Ιδανικού (*Ίσταμ*) είτε την άμορφη μορφή που αντιστοιχεί στο όποιο ηχητικό σύμβολο. Η περιορισμένη συνείδηση που νιώθουμε μέσα μας είναι ένα τμήμα μιας Άπειρης Συνείδησης που όχι μόνο διαποτίζει όλο το είναι μας και ολόκληρο το σύμπαν, αλλά επιπλέον απεριόριστα υπάρχει και πέρα από αυτό. Στην αρχή, ο ήχος και η σκέψη συνυπάρχουν. Κατόπιν ο ήχος χάνεται μέσα στη Θεϊκή Ιδέα και στη συνείδηση. Μέσα από την εξακολουθητική άσκηση, θα το νιώσεις αυτό όλο και περισσότερο.

Υπάρχουν περισσότεροι από ένας δρόμος προς το Θείο. Κι εμείς δεχόμαστε τον Χριστό, αλλά, όπως γνωρίζεις από την ανάγνωση του βιβλίου *Ο Βίος του Ραμακρίσνα*, εμείς Τον θεωρούμε σαν μια εκδήλωση του Θείου. Ολόκληρο το σύμπαν, κι εμείς ακόμα, είμαστε εκδηλώσεις του Θείου – κοινές, ατελείς εκδηλώσεις. Τους Χριστούς, τους Βούδες, τους Ραμακρίσνα – εμείς τους θεωρούμε τέλειες, ειδικές εκδηλώσεις του Θείου. Η εκδηλωμένη όψη του Θείου – του Απόλυτου – είναι ο Αιώνιος Λόγος, ο Αιώνιος Λόγος των Βεδών και της Βίβλου. Αυτή η αντίληψη υπάρχει και στην Ανατολή και στη Δύση. Οι τέλειες εκδηλώσεις του έχουν ως αποστολή να φανερώνουν το Φως και την Αλήθεια στις ατελείς εκδηλώσεις του. Ο Λόγος είναι ένα απρόσωπο γεγονός. Σε χονδροει-

δέστερες εκδηλώσεις του, γίνεται προσωπικός, ανθρώπινος. Οι εκδηλώσεις μπορούν να είναι πολλές, αλλά το εκδηλούμενο είναι ένα. Μπορούμε να δεχτούμε, είτε όλες τις μεγαλύτερες εκδηλώσεις είτε μία, ή μόνο μερικές από αυτές. Όμως, όλοι μας οφείλουμε να δεχτούμε τον Μοναδικό και Αιώνιο που ενσαρκώνεται πού και πού για το καλό του κόσμου.

Αν σε συγκινεί κάποια Ιερή Προσωπικότητα – που είναι φαινομενικά άλλη από το υπόβαθρο της, την Έσχατη Αρχή – τότε μπορείς να Την λατρέψεις και να ‘διαλογιστείς’ σ’ Αυτήν, αλλά οφείλεις να το θεωρείς αυτό μόνο ως βαθμίδα που οδηγεί στην άμεση αποκάλυψη της Έσχατης Αρχής.

Καθώς προχωράς, το Απόλυτο – το Απρόσωπο Ον στο οποίο προσπαθείς να ‘διαλογιστείς’, θα σου αποκαλύψει άμεσα ότι Εκείνος εκδηλώνεται ως προσωπικότητα – κι ότι Εκείνος, ο Υπερβατικός, είναι επίσης ο Διαποτίζων τα πάντα. Ωστόσο, πρέπει να αναγνωρίζουμε Εκείνον – και στις τέλειες εκδηλώσεις Του και στις ατελείς εκδηλώσεις Του. Σ’ αυτό το ζήτημα δεν υπάρχει θέμα ανατολικής και δυτικής νοοτροπίας – αφού το Θείο υπερβαίνει κάθε ορόσημο.

Πολύ δύσκολα βρίσκει κανείς συντροφιά ανθρώπων που έχουν πνευματικές ροπές. Γι’ αυτό, θα πρέπει να επιδιώξουμε τη συντροφιά της Ιερής Προσωπικότητας. Κάθε φορά που δυναμώνει η το εγώ – η αίσθηση ότι είμαστε χωριστή προσωπικότητα – το Απρόσωπο γίνεται απρόσιτο για μας. Μήπως θα μπορούσες να μάθεις να μιλάς με τον *Ίσταμ* σου; Θα βρεις ότι αυτό θα σε βοηθήσει πάρα πολύ. Εμείς όλοι, είμαστε γενικές εκδηλώσεις, ενώ η Θεϊκή Προσωπικότητα είναι μια ειδική εκδήλωση. Μπορούμε να αγαπάμε και να συνομιλούμε όχι μόνο με τη Θεϊκή Προσωπικότητα αλλά και με το Πρόσωπο-Απρόσωπο που εκδηλώνεται ως Ιερή Προσωπικότητα και ως δικές μας μικρές προσωπικότητες.

Σε παρακαλώ να καταρτίσεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων σου, με σταθερές ώρες για ‘διαλογισμό’, μελέτη, γράψιμο, εργασία, οικιακά καθήκοντα και ανάπαυση.

Όταν σκεφτόμαστε την Ιερή Προσωπικότητα – το πρώτο που έρχεται στο μυαλό μας είναι η μορφή Του, κατόπιν τα ευγενικά

Του αισθήματα και οι ιδέες Του και τέλος η πνευματική Του συνείδηση. Αρχικά Τον θεωρούμε ως 'σύνδεσμός' ανάμεσα στην ατομική και την Παγκόσμια συνείδηση κι έπειτα νιώθουμε τον ίδιο σύνδεσμο μέσα μας, αλλά με λιγότερο ζωηρό τρόπο. Άρα πρώτα τονίζουμε το ατομικό και κατόπιν αναγνωρίζουμε το Παγκόσμιο που το διαποτίζει. Αργότερα, περισσότερο τονίζουμε το Παγκόσμιο και θεωρούμε το ατομικό ως εκδήλωση του Παγκόσμιου. Τελικά, και το Παγκόσμιο και το ατομικό διαλύονται στο Υπερβατικό, στο αποκαλούμενο «Ένα χωρίς Δεύτερο».

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, η επαφή με το Θείο που είναι Άπειρη Ύπαρξη, Γνώση και Ευδαιμονία – το Απρόσωπο που εκδηλώνεται ως Πρόσωπο – θα πρέπει να γίνει το επίκεντρο της σκέψης σου. Είναι ανάγκη να νιώθουμε την 'επαφή' του Θείου μέσα στην ψυχή μας και να προσπαθούμε να Τον βλέπουμε – ή μάλλον, να νιώθουμε την παρουσία Του μέσα σε όλα τα πλάσματα – αλλά, χωρίς ηθική σύγχυση. Οφείλουμε να τιμούμε το καλό επειδή είναι μια πληρέστερη εκδήλωση του Θείου και να αποφεύγουμε το κακό, επειδή κρύβει το πρόσωπο της Αλήθειας.

Όταν ασκείες *τζάπα* πρέπει να προσπαθείς να σκέφτεσαι το Θείο και ταυτόχρονα να νιώθεις ότι οι Ιερές δονήσεις και οι Ιερές σκέψεις εξαγνίζουν και ηρεμούν το σώμα και το νου σου και σε βοηθούν να νιώσεις τη Θεία Παρουσία, που είναι και μέσα και έξω από σένα, με όλο και περισσότερη ευκρίνεια.

Καλύτερος απ' όλους είναι ο 'διαλογισμός' στην καθαρή Συνείδηση, μετά έρχεται ο 'διαλογισμός' στο Θείο με ιδιότητες και κατόπιν έρχεται ο 'διαλογισμός' στην Ιερή μορφή – μαζί βέβαια με ταυτόχρονη ανάμνηση των Ιερών ιδιοτήτων.

Όταν κάνουμε την προσπάθεια να πάρουμε θέση εντός και να σκεφτούμε το πνεύμα που ζωοποιεί το σώμα μας, η αίσθηση του εγώ, της προσωπικότητας, ελαχιστοποιείται εξαιτίας της ενοποιησεως της σκέψης με το συναίσθημα.

Προσπάθησε παρακαλώ να εφαρμόζεις αυτό το εκ των έσω κοίταγμα και στην περίπτωση των μορφών που φανερώνονται μέσα στο νου σου και τον ταραίζουν. Οι αντιλήψεις εξωτερικών μορφών – η δικιά μας και των άλλων – πάντα συνοδεύονται από

πόθους και πάθη που, με κάποιον τρόπο, εξαφανίζονται μόλις λάβουμε την εσωστρεφή σκοπιά. Το πρόσωπο παίζει μεγάλο ρόλο όταν νομίζουμε ότι είμαστε το σώμα. Μπορούμε λοιπόν να κοιτάμε το πρόσωπο από μέσα. Τούτο διευκολύνει την προσπάθειά μας να βλέπουμε, με πνεύμα ευλάβειας, το Θείο σε κάθε μορφή.

Πρώτα-πρώτα πρέπει να δημιουργήσουμε την προσωπικότητα και κατόπιν να τη διαλύσουμε, τρόπος του λέγειν, μέσα στο Απρόσωπο. Τότε, μέσα από αυτό το Απρόσωπο, θα φανερωθεί μια αγνή προσωπικότητα που έχει αδιάκοπη συνείδηση και εξάρτηση από την Αρχή της. Είναι αυτή που γίνεται το αληθινό όργανο του Θείου.

Μεταβολές διαθέσεως

Πάντα νιώθουμε μεγάλη αγαλλίαση όταν ερχόμαστε σε επαφή με το Θείο που είναι μέσα μας, με τον αληθινό μας Εαυτό, το Είναι μας. Όταν επιστρέφει στην αληθινή του κατοικία, το Θείο, ο λάτρης αρχικά δυσκολεύεται να συγκρατήσει τη χαρά του. Όμως, για να αναπτυχθεί πιο πέρα και να επιτύχει ανώτερες εμπειρίες είναι απαραίτητο να συγκρατήσει, σε μεγάλο βαθμό, ακόμα και τα συναισθήματα αγαλλίασης και μακαριότητας και να παραδοθεί ψυχή και σώματι στο Θείο και να νιώθει τη Θεία επαφή – εντός και εκτός. Φυσικά, το επίκεντρο της συνείδησής μας και του είναι μας είναι μέσα μας, αλλά, κάποτε έρχεται μια στιγμή όπου τα ορόσημα ανάμεσα στο 'μέσα' και το 'έξω' μοιάζουν να εξαφανίζονται και νιώθουμε τη Θεία Παρουσία, στην οποία δεν υπάρχει ούτε μέσα ούτε έξω, στην οποία όλα τα πράγματα, μαζί με την προσωπικότητά μας, υπάρχουν και αντλούν το είναι τους.

Σ' αυτό το σημείο, πρέπει να κάνεις τις νέες σου εμπειρίες κανονικές και φυσικές. Κι αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσα από τη αναχαίτηση των ανώτερων συναισθημάτων και κάνοντας τη Θεϊκή Παρουσία και Αγαλλίαση να διαποτίζει ολόκληρη την καθημερινότητά σου και την προσωπικότητά σου.

Πρόσεξε, σε παρακαλώ, να εκτελείς τα καθημερινά σου καθήκοντα στην εντέλεια και να μην παραμελείς το παραμικρό, με το πρόσχημα να πας να απολαύσεις την εσωτερική αγαλλίαση. Δεν θα πρέπει να αφήσεις να αναπτυχθεί μέσα σου μια αφύσικη θρη-

σκευτική ψυχολογία. Το ιδανικό μας είναι να γίνει ακόμα και η υπερ-συνειδησιακή κατάσταση κάτι το φυσικό για μας, να είμαστε σε παντοτινή εγρήγορση, ήρεμοι, συγκρατημένοι και με ανώτερη έννοια, δραστήριοι.

Υπάρχουν άνοδοι και κάθοδοι ακόμα και στη ροή της πνευματικής ανάπτυξης και συνείδησης. Οπότε, εμείς πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο και να είμαστε όσο δυνατόν ανεπηρέαστοι και από την ευθυμία και από τη θλίψη. Αυτό που εννοώ είναι ότι οφείλουμε να ζούμε εσωτερικά ισορροπημένοι και εναρμονισμένοι, με τη συνείδησή μας διαρκώς αγκυροβολημένη σε ένα ανώτερο συνειδησιακό επίπεδο. Όταν η ψυχή μας είναι συντονισμένη με το Άπειρο, η συγκράτηση της αγαλλίασης γεννάει ακόμα περισσότερη αγαλλίαση.

Σε παρακαλώ να έχεις άπειρη εμπιστοσύνη στο Θείο—ο αληθινός μας Εαυτός—ο Εαυτός όλων.

Μέσα από την ευλογία του Κυρίου μας, ανακάλυψες το μονοπάτι κι έχεις επιπλέον πετύχει μια φευγαλέα αποκάλυψη. Τώρα, χωρίς κλυδωνισμούς, σε παρακαλώ ακολούθησε το μονοπάτι μέχρι που να επιτύχεις την πλήρη αποκάλυψη της Αλήθειας· προχώρα βήμα-βήμα, σιγά-σιγά και σταθερά. Υπάρχουν πολλές δυσκολίες και παγίδες καθ' οδόν. Χωρίς να βασανίζεται από τα μικρά του λάθη και τις πτώσεις του, ο αναζητητής οφείλει να βαδίζει προς τα εμπρός, με όλο του το είναι επικεντρωμένο στο Θείο. Για τέτοιες αφοσιωμένες ψυχές, οι αποτυχίες αποτελούν μνημεία της επιτυχίας. Αυτοί περνούν μέσα από πολλές δοκιμασίες, για να βγουν στο τέλος νικητές.

Πού και πού θα νιώσεις κατάθλιψη. Αυτό είναι αναπόφευκτο. Όταν σου συμβαίνει κάτι τέτοιο, σε παρακαλώ να προσπαθήσεις να έρθεις σε επαφή με το Θείο που είναι μέσα σου· έτσι, η ανώτερη διάθεση θα αντικαταστήσει την κατώτερη.

Πρέπει με κάθε δυνατή προσπάθεια να διατηρείς συνεχή εσωτερική επαφή με το Θείο. Η στάθμη της διάθεσής μας μπορεί να έχει κάποια φυσικά σκαμπανεβάσματα, αλλά, αν κάνουμε συνεχείς προσπάθειες να παραμένουμε συντονισμένοι με το Άπειρο, τότε πάντα μένει κάποιο ίχνος ανώτερης διάθεσης. Πάντως, ακό-

μα κι αν κάποτε αυτή εξαφανιστεί, σε παρακαλώ να μη συντριβείς. Με ηρεμία και ησυχία ανυψώσου στο ανώτερο πνευματικό επίπεδο και αποκατάστησε την επαφή, τότε όλα θα είναι εντάξει.

Μερικές φορές, λόγω ανάδυσης στο συνειδητό επίπεδο κάποιων παρελθοντικών εντυπώσεων – από τις περιοχές του υποσυνειδήτου ή του ασυνειδήτου, όπου αυτές είναι κρυμμένες – προκαλούνται νοητικές ή ακόμα και σωματικές ενοχλήσεις. Αυτό είναι πολύ ενοχλητικό και δυσάρεστο. Δεν πρέπει όμως να χάνουμε την ηρεμία μας. Πρέπει να δεχόμαστε τα πάντα όπως κι αν έρχονται, λαμβάνοντας τη θέση του ‘επόπτη’ και προσπαθώντας να βλέπουμε το Θείο μέσα στα πάντα – διακρίνοντας τον Αιώνιο Φορέα μέσα στον οποίο λαμβάνει χώρα κάθε αισθητή εντύπωση, κάθε δόνηση, κάθε σκέψη. Και τότε, το Θείο γίνεται η πρωταρχική πραγματικότητα και οι μορφές είναι σαν σκιές και χάνουν την ελκυστικότητα και τη γοητεία τους. Όταν συμβεί αυτό, τότε η νοητική και η σωματική αρμονία αποκαθίστανται. Αν νιώσεις ότι ο εγκέφαλός σου θολώνει, προσευχήσου στο Θείο και ‘διαλογίσου’ σ’ Αυτόν. Προσπάθησε να νιώσεις ότι η αληθινή ψυχή που έχουμε μέσα μας είναι σαν μια Θεϊκή σπίθα που είναι ένα τμήμα του Άπειρου Ωκεανού Φωτός· τότε η ανώτερη διάθεση θα ξαναφανερωθεί.

Οπωσδήποτε, όλοι μας θα περάσουμε μέσα από σκαμπανεβάσματα, μέσα από ανόδους και καθόδους. Ας μας κάνουν αυτές οι μεταβολές να νιώσουμε την αναγκαιότητα να ανυψωθούμε όλο και ψηλότερα μέχρι που να υπερβούμε τις ‘Γκούνας’ και να αποκαλυφθεί το Υπερβατικό.

Αφού επιτύχουμε μια φευγαλέα αποκάλυψη του Φωτός, ας τη θυμόμαστε, ακόμα κι ας περνάμε μέσα από πυκνό σκοτάδι. Η ανάμνηση του φωτός δεν μας εγκαταλείπει μετά από την εμπειρία της λάμψης. Κι αυτό βοηθάει πάρα πολύ τον αναζητητή που πέτυχε έστω και την πιο μικρή λάμψη.

Όλοι μας θα περάσουμε οπωσδήποτε μέσα από σκαμπανεβάσματα, μέσα από ανόδους και καθόδους και όλοι οφείλουν να προσπαθούν να κρατηθούν σφιχτά στο Θείο – όποιες κι αν είναι οι συνθήκες. Η τζάπα είναι ένα σπουδαίο βοήθημα όταν ο νους κυ-

ριεύεται από κατάθλιψη. Είναι πολύ ανακουφιστικό να επαναλαμβάνεις το Ιερό Όνομα με ακουστό τρόπο. Μπορείς επίσης να το επαναλάβεις μουρμουριστά με κλειστό στόμα μαζί με ταυτόχρονο στοχασμό στο Θείο, κάθε φορά που νιώθεις μέσα σου ένα κενό και είσαι ανήσυχη. Όταν δεν βιώνουμε την αγαλλίαση της άμεσης αποκάλυψης θα πρέπει να αρκούμαστε με τη χαρά που γεννιέται όταν σκεφτόμαστε Εκείνον – τον Αγαπημένο μας – την Ψυχή της ψυχής μας.

Όταν περνάμε σε ‘προσωπική’ διάθεση και λαχταράμε την επαφή με ανθρώπινες προσωπικότητες, τότε η Θεϊκή Προσωπικότητα αποτελεί μεγάλο στήριγμα. Η φουσκίτσα βρίσκει μεγάλο στήριγμα στο κύμα όταν ο Ωκεανός, που είναι πιο αληθινός κι από τα δύο πρώτα, μοιάζει σαν κάτι αφηρημένο. Μέσα από το άγγιγμα του κύματος η φουσκίτσα ανακτά επίγνωση της σχέσης της με τον Ωκεανό.

Δεν πρέπει ποτέ να λυπάσαι ή να καταβάλλεσαι εξαιτίας της μεταβολής της διάθεσής σου – είναι κάτι εντελώς φυσικό. Τώρα, μέσα από τη σταθερή άσκηση, πρέπει να χωνέψεις αυτήν την εμπειρία σου. Πρέπει να φέρουμε το Υπερ-συνείδητο μέσα στη συνειδητή μας εμπειρία, να γνωρίσουμε άμεσα το ΕΝΑ μέσα στα πολλά, να εκδηλώσουμε τη Θεϊκή Γνώση, Αγνότητα και Ενότητα, στο νοητικό και στο σωματικό επίπεδο. Είναι ζήτημα χρόνου, εφόσον ακολουθήσουμε το πνευματικό μονοπάτι με σταθερότητα.

Σε παρακαλώ, προσπάθησε να είσαι τακτική στις πνευματικές σου ασκήσεις, στα αναγνώσματά σου και στα καθήκοντά σου και σιγά-σιγά θα διαπιστώσεις μια εκπληκτική αλλαγή.

Διάφορες συμβουλές

Σε παρακαλώ να γυμνάζεσαι σωματικά με κάποιο τακτικό τρόπο, καθημερινά. Αν πάλι μπορείς να βγαίνεις έξω τακτικά για βόδιση, έχει καλώς. Διαφορετικά μπορείς να υιοθετήσεις κάποιες ασκήσεις κατάλληλες για εσωτερικούς χώρους, που θα σου ταιριάζουν. Ο Σουάμι Μπραχμάναντα μού επανέλαβε πολλές φορές ότι η σωματική, η διανοητική, η ηθική και η πνευματική ανάπτυξη πρέπει να συμβαδίζουν χέρι-χέρι. Αυτή η συμβουλή μάς βοήθησε πάρα πολύ. Εφόσον έχουμε ένα σώμα και είμαστε υποχρεωμένοι

να το χρησιμοποιήσουμε σαν όργανο, πρέπει να γνωρίζουμε πώς να το φροντίζουμε.

Μέσα από την πνευματική εξάσκηση, φανερώνεται η ικανότητα να είσαι, σε κάποιο βαθμό, σε διαρκή διάθεση 'διαλογισμού', ναιώθεις σε κάποιο βαθμό την αίσθηση της απεραντοσύνης της συνειδησης, ακόμα κι όταν βγαίνεις για βάδισμα· εξυπακούεται βέβαια, ότι θα είμαστε σε εγρήγορση και θα προσέχουμε να μην σκοντάψουμε! Δεν πρέπει να είμαστε σαν τον αστρονόμο που περπατούσε κοιτάζοντας τον ουρανό και έπεσε μέσα στο πηγάδι.

Δεν είναι πάντα ευχάριστο να συναναστρέφεται όλων των ειδών ανθρώπους, αλλά πολλές φορές δεν μπορείς να τους αποφύγεις. Επομένως, χρειαζόμαστε να αποκτήσουμε μια νέα νοητική ισορροπία για να διατηρηθούμε στην ανώτερη διάθεση ακόμα κι όταν βρισκόμαστε βουτηγμένοι μέσα στις πολλαπλές δραστηριότητες της ζωής. Κατά την ώρα που ασκούμε πνευματικά, ίσως φανερωθεί κάποια ανώτερη συνειδησιακή ποιότητα αλλά, αν δεν προσπαθήσουμε και στις άλλες ώρες της ημέρας να διατηρήσουμε κάποιο ίχνος έστω αυτής, τότε η περίπτωση μας θα είναι όπως αυτή του ανθρώπου που είχε άφθονο χρήμα στο όνειρό του, αλλά δεν μπορούσε να αγοράσει τρόφιμα μ' αυτό όταν ξύπνησε.

Είναι φυσικό να μας επηρεάζει η κακή ατμόσφαιρα. Και δεν μπορούμε πάντα να την αποφύγουμε. Αλλά, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να μείνουμε ανεπηρέαστοι – όσο είναι δυνατόν. Πρέπει να ενδυναμώσουμε τους εαυτούς μας, έτσι ώστε να μπορούμε να είμαστε αυτοδύναμοι. Και ο βαθμός επιτυχίας σ' αυτό είναι ανάλογος με την προσπάθεια που καταβάλλουμε να διατηρηθούμε σε ένα ανώτερο συνειδησιακό επίπεδο και να είμαστε σε επαφή με το Άπειρο, του οποίου είμαστε αδιαχώριστα μέρη.

Στο φαινομενικό επίπεδο, η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι είναι πάρα πολύ λεπτή. Μέσα στο νου μας έχουμε, τρόπος του λέγειν, ένα διακόπτη. Όταν τον στρίβεις δεξιά, το φως ανάβει κι όταν τον στρίβεις αριστερά, τα πάντα σκοτεινιάζουν. Επομένως ο αναζητητής πρέπει με ιδιαίτερη προσοχή να στρίβει το διακόπτη δεξιά, ακόμα κι όταν ο νους, μέσα σε μια

κακή ατμόσφαιρα, αυτομάτως ρέπει προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Πρέπει οπωσδήποτε να μας συγκινεί το Απρόσωπο. Πρέπει να μας συγκινούν και τα άτομα, αλλά, μέσω του Θείου, επειδή η δόξα Του αντανακλάται μέσα στα πάντα. Πίσω από τις ανθρώπινές μας διασυνδέσεις υπάρχει η Θεϊκή διασύνδεση, πίσω από κάθε ανθρώπινη σχέση υπάρχει η Θεϊκή σχέση. Επομένως τα συναισθήματα που νιώθουμε για τα πάντα δεν πρέπει να νεκρωθούν, αλλά πρέπει να μετουσιωθούν. Είναι λοιπόν η Θεϊκή δόξα που διαλαμβάνει μέσα από κάθε ανθρώπινο συναίσθημα και αίσθημα. Αυτή η ιδέα εκφράζεται στις Ουπανισάντς ακολούθως:

Δεν είναι για χάρη του συζύγου, χρυσή μου, που τον αγαπάμε, αλλά για δική μας (του Εαυτού) χάρη που τον αγαπάμε. Δεν είναι για χάρη της συζύγου, χρυσή μου, που την αγαπάμε, αλλά για δικιά μας (του Εαυτού) χάρη που την αγαπάμε. Δεν είναι για χάρη των γιων, χρυσή μου, που τους αγαπάμε, αλλά για δικιά μας (του Εαυτού) χάρη που τους αγαπάμε. Δεν είναι για χάρη των πάντων, χρυσή μου, που τους αγαπάμε, αλλά για δικιά μας (του Εαυτού) χάρη που τους αγαπάμε. — (Μπριχαντ-άραγιακα Ουπ. 2.4.5)

Στη διάρκεια της μεταβατικής και μετασχηματιστικής περιόδου μπορεί κανείς να νιώσει κάποια περαστική αδιαφορία. Αλλά αν κρατήσουμε το ιδανικό ξεκάθαρα μπροστά μας και εκτελέσουμε με ευσυνειδησία όλα τα επιβαλλόμενα καθήκοντα, τότε, ανακτούμε τα πιο ουσιαστικά παλιά συναισθήματα σε μετουσιωμένη μορφή, μια μορφή απαλλαγμένη από προσκολλήσεις αλλά όχι από αγάπη για το Θείο και αγάπη για τους άλλους μέσω του Θείου.

Είναι ανάγκη να αποφύγουμε δυο κινδύνους. Ο ένας είναι να αγαπάς με ανθρώπινα συναισθήματα και να ψεύδεσαι, αποκαλώντας τα Θεϊκά. Και ο άλλος είναι να αδιαφορείς ακόμα και για τα ορθά συναισθήματα και να παραμελείς τα καθήκοντά σου. Και το ένα και το άλλο βλάπτει την πνευματική ανάπτυξη.

Πρέπει πάντα να αποφεύγουμε να ζούμε με αφηρημένες μόνο ιδέες. Το χρήμα που αποκτούμε στο όνειρο είναι άχρηστο για να αγοράσουμε τρόφιμα στον ξύπνιο. Οι σκέψεις, όσο εντυπωσιακές

κι αν είναι στη σφαίρα της σκέψης, δεν έχουν καμία πνευματική αξία όταν δεν μπορούμε να τις εκφράσουμε στη ζωή μας. Πρέπει να κρατηθούμε σε κάτι συγκεκριμένο.

Είναι αδύνατο να ικανοποιήσεις όλους τους ανθρώπους. Αν μερικοί διαφωνήσουν μαζί μας, πολλοί θα συμφωνήσουν μαζί μας. Όπως και να είναι, εμείς θα πρέπει να κάνουμε αυτό που θεωρούμε σωστό, αφού βέβαια ζυγίσουμε όλα τα ενδεχόμενα. Μερικές φορές τολμώ να πω πως αν μπορούμε να ικανοποιήσουμε τον καθέναν, τότε κάτι πρέπει να φταίει με εμάς.

Για να μπορέσουμε να υπηρετήσουμε τους άλλους – το Θείο στις πολλαπλές Του μορφές – ως προσπαθήσουμε πρώτα να αντιστακλάσουμε τη δόξα του Θείου μέσα από τη ζωή μας. Τότε η σιωπή γίνεται πιο εύγλωττη από την ευγλωττία· κι αν χρειαστεί η ομιλία, και αυτή θα είναι αποτελεσματική και χρήσιμη.

Περισσότερο από κάθε τι άλλο, έχω συνειδητοποιήσει ότι το πρώτο πράγμα που οφείλουμε να κάνουμε είναι να μη φλυαρούμε και να προσπαθήσουμε να ζήσουμε πνευματικά και να ανοίξουμε ένα δίαυλο μέσα στον κόσμο της σκέψης για να περάσει η ροή του πνευματικού ρεύματος που εκδηλώθηκε μέσα από τον Σρι Ραμακρίσνα και τους μαθητές του. Εκείνοι αναζωογόνησαν το ήδη υπάρχον σε κάποιο βαθμό πνευματικό νοητικό έδαφος της Ινδίας με τις εντατικές τους πνευματικές σκέψεις. Το πνευματικό έδαφος της Αμερικής επίσης προετοιμάστηκε, σε μικρό όμως βαθμό, από τον Σουάμι Βιβεκάναντα και τους συμμαθητές του. Αυτά που έκαναν αλλού οι Μεγάλοι σε μεγάλη κλίμακα, πρέπει εμείς οι μικροί να κάνουμε με το δικό μας περιορισμένο τρόπο εδώ στην Ευρώπη. Αυτό είναι το πρωταρχικό έργο που έχουμε μπροστά μας, εγώ κι εσείς όλοι – οι λάτρες του Κυρίου. Μαζί βέβαια με αυτό, θα πρέπει να αρχίσουμε και κάποια εργασία όπως ήδη, ή τουλάχιστο, προσπαθούμε να κάνουμε.

Υποταγή στο Θείο

Πρέπει να προσπαθήσουμε να υπηρετήσουμε τους άλλους. Εκτός από αυτό θα πρέπει να παραδοθούμε στο Θείο που είναι και μέσα μας και έξω από εμάς. Η τωρινή μας προσωπικότητα είναι ένα μείγμα αποτελούμενη από τον κατώτερο ψεύτικο εαυτό

και τον ανώτερο αληθινό Εαυτό. Καθώς αναπτυσσόμαστε πνευματικά, ο κατώτερος εαυτός σιγά-σιγά φθίνει, με ταυτόχρονη όλο και περισσότερη εκδήλωση του ανώτερου. Αυτό που είναι αληθινό μέσα μας δεν μπορεί ποτέ να χαθεί. Μέσα από την απώλεια του κατώτερου εαυτού, όλο και κερδίζουμε τον ανώτερο Εαυτό.

Ας ευχόμαστε έντονα, αλλά με γενικό τρόπο, να προσδεύσουμε πνευματικά και να επιτύχουμε τη Θεϊκή αποκάλυψη – αλλά, ας αφήσουμε τις λεπτομέρειες στο Θείο. Επειδή δεν είμαστε πάντα σε θέση να διακρίνουμε ορθά, είναι φυσικό να οδηγούμαστε σε ορισμένους συλλογισμούς και ακόμα και σε σχεδιασμούς. Τελικά όμως, όλα αυτά θα πρέπει να αφήνονται στο Θείο. Πρέπει σιγά-σιγά να μάθουμε να συντονιζόμαστε με το Θείο και να ακολουθούμε τη Θεία βούληση. Κάποτε, έρχεται η στιγμή όπου αυτό που προσδοκούμε εμείς είναι μονάχα αυτό που είναι σύμφωνο με τη Θεία βούληση και η δράση μας είναι ανάλογη.

Η εσωτερική φωνή γίνεται αληθινά αντιληπτή από εμάς, ανάλογα με το βαθμό συντονισμού μας με το Θείο που έχουμε μέσα μας, ανάλογα με το βαθμό συγχώνευσης της θέλησής μας στη Θεία βούληση.

Καθώς όλο και περισσότερο τονίζουμε το Άπειρο και συνειδητοποιούμε ότι ο πεπερασμένος εαυτός είναι μια εκδήλωση του Άπειρου, του Θείου, τότε το Θείο επιβεβαιώνει την ύπαρξή Του δια της φωνής που 'ακούμε'. Όμως, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να εκλάβουμε τη δικιά μας φωνή για τη Θεϊκή φωνή. Οπότε, όταν έχουμε την αίσθηση ότι ακούσαμε τη Θεϊκή φωνή θα πρέπει να εξετάσουμε το μήνυμα προσεκτικά και να το επαληθεύσουμε, όχι μόνο με τη λογική αλλά και μέσα από την επανειλημμένη ακρόασή του. Η εσωτερική φωνή δεν διαψεύδει τη λογική, αλλά την υπερβαίνει. Μονάχα κάποιος που έχει έναν αγνό, απαλλαγμένο από πάθη, νου μπορεί να ακούσει τη φωνή σωστά. Στην εποχή μας έχει γίνει της μόδας να ακούνε την 'εσωτερική φωνή', και οι περισσότερες τέτοιες περιπτώσεις είναι αμφιβόλου χαρακτήρα.

Το καθετί είναι το παιχνίδι, το θέατρο του Θείου. Εκείνος έρχεται σε εμάς με διάφορες μορφές. Είναι Εκείνος που έρχεται με τη μορφή του δασκάλου για να διδάξει και είναι Εκείνος, πάλι, που

έρχεται με τη μορφή του μαθητή για να δεχτεί τη διδασκαλία. Ας προσπαθήσουμε να μείνουμε συντονισμένοι με το Θείο και να είμαστε θεατές του Θεϊκού θεάτρου και ας γίνουμε ακόμα και συμπαίκτες Του. Τούτο γίνεται δυνατόν όταν μπορέσουμε να ενοποιηθούμε μαζί Του μέσα στα κατάβαθα του είναι μας. Είθε ο εσωτερικός Δάσκαλος – το Θείο που είναι μέσα μας – ο Δάσκαλος όλων των δασκάλων, παντοτινά να εμπνέει και να κατευθύνει όλους μας.

Το πνεύμα της απάρνησης, γεννάει μέσα μας μια μεγάλη αίσθηση ελευθερίας. Αυτή είναι η σωστή στάση που πρέπει να συνοδεύει κάθε εξωτερική δραστηριότητα. Και σ' αυτό, η μη-προσκόλληση στα εγκόσμια, είναι ο σημαντικότερος παράγοντας. Όποιος είναι φτωχός δεν πρέπει να εύχεται να έχει περισσότερα από ό,τι του είναι απαραίτητα. Όποιος είναι πλούσιος πρέπει να αντικαταστήσει την αίσθηση της κατοχής με αυτήν της κηδεμονίας και να κάνει την καλύτερη δυνατή χρήση των όσων του έχει εμπιστευτεί το Θείο. Αυτό αφορά και τους υλικούς και τους διανοητικούς και τους πνευματικούς πόρους. Εξάλλου πρέπει κανείς να ασκεί μεγάλη διάκριση προτού κάνει τα οποιαδήποτε δώρα. Πρέπει κανείς να γνωρίζει ξεκάθαρα σε ποιον να δώσει, πόσο να δώσει και πότε να δώσει. Ο αναζητητής καθοδηγείται ορθά, την κατάλληλη στιγμή.

Οι τρεις καταστάσεις της πνευματικής Συνείδησης

Η ψυχή πάντα προοδεύει μέσα από σκαμπανεβάσματα, μέσα από το φως και το σκοτάδι, μέσα από ανόδους και πτώσεις της ανώτερης διάθεσης. Όταν περνάμε μέσα από την κατώτερη διάθεση, πρέπει, ασκώντας τη θέλησή μας, να συνεχίσουμε τις ασκήσεις και τις μελέτες μας, έστω κι αν αυτά μας φαίνονται ανιαρά. Όταν δεν υπάρχει δυνατότητα να έχουμε ιερή συντροφιά, τότε ας αναζητήσουμε τη συντροφιά του Κυρίου, κάνοντας επαφή μαζί του μέσω της *τζάπα*. Ο 'διαλογισμός' σε μια Θεϊκή Προσωπικότητα όπως ο Βούδας, ο Χριστός ή ο Ραμακρίσνα, με στοχασμό στη μορφή, τις ιδιότητες ή την πνευματική συνείδηση που είναι συνδεδεμένη με εκείνη την προσωπικότητα, αποδεικνύεται μεγάλο βοήθημα όταν κανείς περνάει μέσα από σκοτεινές μέρες. Επειδή ο νους δεν είναι σε θέση να διατηρήσει τη Θεϊκή επαφή στο επίπεδο

δο του Απρόσωπου, είναι ανάγκη να διατηρηθεί αυτή η επαφή με το Θείο στο επίπεδο του Προσωπικού και, τελικά, ακόμα και μέσω της Ιερής Μορφής. Όταν περνάμε σκοτεινές μέρες, νιώθουμε τη μορφή μας και την προσωπικότητά μας πιο έντονα από άλλοτε. Γι' αυτό λοιπόν, οφείλουμε να στηριχτούμε στην Ιερή Μορφή και την Ιερή Προσωπικότητα, μέσα στις οποίες μπορούμε να δούμε τη Θεϊκότητα πιο εκδηλωμένη παρά σε εμάς.

Κάθε φορά που ο φυσικός κόσμος μάς φαίνεται πιο αληθινός από τον πνευματικό κόσμο, νιώθουμε το σώμα μας πιο έντονα αληθινό από την ψυχή μας. Αυτό που ακριβώς συμβαίνει είναι ότι πρώτα προηγείται μια πτώση στη συνειδησιακή μας στάθμη και κατόπιν συνειδητοποιούμε το σώμα μας και τον φυσικό κόσμο πιο έντονα από πριν.

Πρέπει, ασκώντας τη θέλησή μας, να προσπαθήσουμε να ανυψωθούμε στο ανώτερο συνειδησιακό κέντρο. Η νοερή ενατένιση στη φωτεινή Ιερή μορφή μέσα στο κέντρο και ο στοχασμός στις ιδιότητές της, μαζί με ταυτόχρονη *τζάπα*, είναι μεγάλο βοήθημα για ώρα ανάγκης. Ακόμα κι αν δεν καταφέρουμε να αφυπνίσουμε την ανώτερη συνείδηση, παραμένουμε τουλάχιστο αιωρούμενοι ανάμεσα στο ανώτερο και το κατώτερο είδος συνείδησης, με έντονη την επιθυμία να ανέλθουμε. Ακόμα κι αυτό, είναι ένα μεγάλο κέρδος. Πρέπει να συνεχίσουμε αυτές τις προσπάθειες, παρά τη μεγάλη ένταση που αυτό γεννάει μέσα μας, και τότε, η προγενέστερη ανώτερη συνειδησιακή κατάσταση ξαναφανερώνεται. Αν είμαστε τακτικοί στην άσκησή μας, δεν νιώθουμε την ένταση και τόσο πολύ.

Ο αναζητητής πρέπει πάντα να διατηρεί κάποιο είδος επαφής με το Θείο. Όταν επικρατεί ταύτιση με το σώμα, ας σκεφτούμε την Ιερή Μορφή της Θεϊκής Προσωπικότητας και ας θεωρήσουμε ότι το Θείο είναι ο Κύριος, ο Πατέρας, η Μητέρα ή ο Δάσκαλός μας. Αν νιώθουμε σαν ατομικές ψυχές, τότε ας σκεφτούμε ότι είμαστε μέρη του Θείου που είναι το Όλο. Αν πάλι σε κάποιες μακάριες στιγμές μπορούσαμε να σκεφτούμε ότι είμαστε αμιγή Πνευματική Συνείδηση, τότε ανυψωνόμαστε πέρα από κάθε αίσθηση του σώματος και προσωπικότητας και χανόμαστε μέσα στη Θεϊκή

Συνείδηση, όπως την αλατένια κούκλα στην παραβολή του Σρι Ραμακρίσνα, που, θέλοντας να βυθομετρήσει τον ωκεανό, διαλύθηκε εντελώς μέσα σ' αυτόν.

Το Ιερό Όνομα, ειδικά το μυστικό σύμβολο, είναι μια μεγάλη εκδήλωση του Θεού – του Πανταχού-Παρόντος Όντος. Πιάνοντας αυτήν την εκδήλωση μέσα από την τζάπα, ο αναζητητής έρχεται σε επαφή με Αυτόν.

Ολόκληρο το φαινόμενο – που περιλαμβάνει το νοητικό επίπεδο, το ηχητικό επίπεδο και το υλικό επίπεδο – είναι εκδήλωση του Θείου. Καθώς προχωράμε, αναπτύσσουμε την ικανότητα να αναγνωρίζουμε τη Θεία Παρουσία μέσα σε όλες τις μορφές έκφρασής της. Αν επιλέξει μία από αυτές – όπως βλέπουμε τόσο εντυπωσιακά στη ζωή του Σρι Ραμακρίσνα – ο αναζητητής μπορεί να φτάσει στο Θείο· σε αυτήν την περίπτωση, περνάει από έναν κρίκο στον άλλο: από τη χονδροειδή εκδήλωση στη λεπτοφυή κ.ο.κ. μέχρι που να αποκαλυφθεί η τελική Πραγματικότητα.

Μερικές φορές, χωρίς να κάνετε προσπάθειες να λύσετε το 'Γόρδιο Δεσμό', σας παρακαλώ να τον κόψετε με τόλμη. Αν αφυπνιστεί η ανώτερη διάθεση, η ανώτερη συνείδηση, τότε θα ανακαλύψετε ότι ο δεσμός που μοιάζει αληθινός μέσα από το πρίσμα του κατώτερου είδους συνείδησης – δεν είναι παρά ένα φαινόμενο κι ότι πραγματικά, ο δεσμός είναι ανύπαρκτος. Όμως, όταν ξαναφανερώνεται η κατώτερη συνειδησιακή κατάσταση, ο δεσμός είναι πάλι παρών – είναι αληθινός και το κόσμικό του είναι επίσης αληθινό. Στη μια συνειδησιακή κατάσταση φαίνεται αληθινός, σε μια άλλη εξαφανίζεται, ενώ σε μια τρίτη τον αναγνωρίζουμε σαν κοινό ανυπόστατο φαινόμενο που δεν είναι ανάγκη να το πάρουμε στα σοβαρά. Αφού κατανοήσουμε την απατηλή φύση του αντικατοπτρισμού, αυτός δεν μας γελάει πια, ακόμα κι όταν είναι ορατός. Μπορούμε να αντιληφθούμε ότι η *Μάγια* είναι *Μάγια*. Είθε η Θεία Μητέρα να μη μας παραπλανάει με τη *Μάγια* Της.

Πρέπει να κάνουμε προσπάθειες να διατηρηθούμε σε μια από τις ακόλουθες πνευματικές διαθέσεις:

1. Σκεφτόμενοι την ενότητα, ας συγχώνευσουμε την ατομικότητά μας σε αυτήν – τουλάχιστον, ας κάνουμε τέτοιες προσπάθειες.
2. Ταύτισή μας με το Άπειρο και αίσθηση ότι η προσωπικότητα δεν είναι παρά η εκδήλωσή Του.
3. Συνειδητοποίηση της ατομικότητάς μας και προσπάθεια να νιώσουμε την Παρουσία της Πανταχού-Παρούσας Αρχής που διαποτίζει τα πάντα – την Ψυχή της ψυχής μας – που είναι το μοναδικό στήριγμα της ψυχής.

Όσο το εγώ εξακολουθεί να υφίσταται, ας το συνδέουμε με το Άπειρο Θείο με τους τρόπους 2 ή 3. Δεν πρέπει ποτέ να του επιτρέπουμε να γίνεται πιο πραγματικό από τον Άπειρο Εαυτό.

«Ω Κύριε, όταν ταυτίζομαι με το σώμα, είμαι ο υπηρέτης Σου. Όταν θεωρώ ότι είμαι μια ατομική ψυχή, είμαι ένα μέρος Σου. Κι όταν θεωρώ ότι είμαι το Πνεύμα, είμαι ένα με Εσένα».

Για να ενδυναμωθεί η αίσθηση της ενότητας, μπορείς να επαναλαμβάνεις μερικούς από τους μονιστικούς 'διαλογισμούς'.³ Σε παρακαλώ να συνηθίζεις να απογειώνεσαι σταδιακά:

1. Από την Ιερή Μορφή με τις ευγενέστερες ιδιότητες
2. Στο Άμορφο με ιδιότητες. Κι από αυτό να περνάς
3. Στο Καθαρό Ον χωρίς μορφή και χωρίς ιδιότητες.

Κι όταν επιστρέφεις, κάνε το αυτό με την αντίστροφη σειρά. Θα δεις, πώς η ψυχή ποτέ δε θα χάνει τη στήριξή της και τη σχέση της, ακόμα κι όταν δυναμώνει η αίσθηση της παρουσίας του σώματος.

Υπάρχουν δυο είδη συλλογιστικής – η ανάλυση και η σύνθεση. Με τον αναλυτικό συλλογισμό ακολουθούμε την αντίστροφη ροή της ενέλιξης – όπου ξεκινάμε από το αποτέλεσμα προς το αίτιο. Με το συνθετικό συλλογισμό, πορευόμαστε από το αίτιο στο αποτέλεσμα.

Στον αναλυτικό συλλογισμό πορευόμαστε λέγοντας: «Όχι τούτο, όχι τούτο». Ακολουθούμε τη διαδικασία της απόρριψης ή της

3. Που περιλαμβάνονται στο έργο *The Divine Life*, του Σβάμι Γιατισβαράντα, εκδόσεως Sri Ramakrishna Math, Madras, και στη έκδοσή μας στο CD ως *Passages for Daily Reading & Reflection* – την προ του 1933 αρχική μορφή του. [ΣΤΜ]

άρνησης του φαινομενικού, έως ότου αποκαλυφθεί το Απόλυτο. Όπως λέει ο Σρι Ραμακρίσνα: «Το Απόλυτο δεν είναι ψυχή (δεν είναι η περιορισμένη ατομική ψυχή). Δεν είναι ούτε ο κόσμος. Το Απόλυτο είναι η μόνη Πραγματικότητα. Οτιδήποτε άλλο είναι απατηλό». Αυτή είναι η Μη-Δυϊστική (η Αντβαϊτική) θέση.

Ο συνθετικός συλλογισμός είναι συμπεριληπτικός και καταφατικός. Το Μπράχμαν εκδηλώνεται σαν ψυχή και κόσμος που, τρόπος του λέγειν, αποτελούν το σώμα Του – επομένως πρέπει και τα τρία να ληφθούν υπ' όψιν. Σχετικά μ' αυτό ο Σρι Ραμακρίσνα λέει: «*Η ψίχα του καρπού ανήκει στην ίδια πραγματικότητα όπως το κέλυφος και τα κουκούτσια*». Αυτή είναι η βασική αντίληψη του λεγόμενου 'Σχετικού Μη-δυϊσμού'. Είναι η Βισιστ-αντβαϊτική θέση.

Σύμφωνα με την εμπειρία του Σρι Ραμακρίσνα: η Αλήθεια αυτή καθεαυτή είναι πέρα και από τη δυαδικότητα και από τη μη-δυαδικότητα. Όποιος φτάνει στην ταράτσα γνωρίζει ότι αυτή είναι διαφορετική από το κλιμακοστάσιο και τους άλλους τρόπους προσπελάσεως σ' αυτήν,⁴ οι οποίοι όλοι τελικά οδηγούν στην ταράτσα.

Ο Αληθινός μας Εαυτός

Το μυστικό της επιτυχούς ηθικής και πνευματικής καλλιέργειας είναι να θεωρείς ότι είσαι ένα πνευματικό ον, εκ φύσεως αγνό και εις την ουσία αυτόφωτο. Πρέπει, μέσα από 'διαλογισμό', να χώσουμε αυτήν την ιδέα μέχρι τα κατάβαθα της συνείδησής μας και τότε η αγνή αυτόφωτη φύση του Εαυτού φανερώνεται ακόμα και μέσα στο σώμα και στο νου – όπως βρίσκουμε σε εντυπωσιακό βαθμό σε έναν Ραμακρίσνα.

Όσοι επιθυμούν να θρηνούν τις αμαρτίες τους είναι βέβαια ελεύθεροι να το κάνουν. Εμείς όμως, ας σκεφτόμαστε το Θείο, το Πάναγνο, τον Άτμαν, το Μπράχμαν – τον αιώνιο Εαυτό και ας επιβεβαιώσουμε την δόξα του μέσα μας. Ας προσπαθήσουμε πάντα να θυμόμαστε – ακόμα και στις στιγμές όπου ο νους μας είναι θο-

4. Σχοινιά, σκάλες, ανεμόσκαλες, κοντάρια από μπαμπού κ.λπ.

λωμένος και ρέπει προς το κακό—αυτά τα υπέροχα λόγια του Σουάμι Βιβεκάναντα:

«Η ψυχή είναι άπειρη, παντοδύναμη και πάνσοφη. Σηκωθείτε, υψώστε το ανάστημά σας, διακηρύξτε το Θεό που έχετε μέσα σας—διδάξτε στον εαυτό σας, διδάξτε στον καθέναν την αληθινή του φύση. Καλέστε την κοιμώμενη ψυχή και θα δείτε πως αυτή ξυπνάει. Τότε θα έρθει η δύναμη, θα έρθει η δόξα, θα έρθει η αγαθότητα, θα έρθει η αγνότητα, θα έρθει ό,τι είναι υπέροχο, όταν η κοιμώμενη ψυχή αφυπνιστεί και αρχίσει να δρα συνειδητά».

Το Μπράχμαν που είναι Πανταχού-Παρόν, είναι επίσης και Υπερβατικό. Σκέψου Τον σαν Ζωντανή Παρουσία μέσα σου και μέσα στους πάντες. Εκείνος είναι η Άπειρη Ύπαρξη και Συνειδηση που εκδηλώνεται σαν όλες τις ατομικές υπάρξεις και συνειδησεις.

Είμαστε αδιαχώριστοι από αυτό το Άπειρο—από Εκείνον πηγάζει όλη μας η περιορισμένη συνείδηση—Εκείνος είναι η Ψυχή της ψυχής μας. Αν η ανώτερη συνείδηση αφυπνιστεί λιγάκι μέσα μας, τότε θα μπορούσαμε να Τον αγαπήσουμε ακόμα πιο έντονα και στενά απ' ό,τι μπορούμε να αγαπήσουμε κάποιο άλλο πρόσωπο ή και ακόμα τον ίδιο μας τον εαυτό. Διατηρώντας την ατομικότητά μας—αφού ανακτήσουμε την αγνή μας εξατομικευμένη συνείδηση—ας έρθουμε σε επαφή με Εκείνον μέσα στα κατάβαθα του είναι μας και ας αφυπνίσουμε εκείνη την εσώτερη διαίσθηση—εκείνη την αγνή Αυτο-συνείδητη Αγάπη—που κάνει τους λάτρεις να χάνονται μέσα στο Λατρευόμενο.

Μέχρι που να φτάσει κανείς στην απόλυτη αγνότητα ενός Ραμακρίσνα, το φαινόμενο του κακού δεν παύει να υφίσταται. Όταν είμαστε στο ανώτερο επίπεδο της σχετικής ηθικότητας, μπορούμε να ξεχάσουμε την ύπαρξη του κακού, αλλά αυτό μπορεί να ξαναφανερωθεί όταν του δοθεί η ευκαιρία από κάποια νοητική άμβλυση και χαλάρωση της εγρήγορης, που συμβαίνει όταν κάτι μας ρίχνει στο κατώτερο επίπεδο.

Η ηθική και πνευματική εξέλιξη πάντα περνάει μέσα από σκαμπανεβάσματα, μέσα από ανόδους και καθόδους. Γι' αυτό, κά-

ποιους καιρούς νιώθουμε θαυμάσιες πνευματικές διαθέσεις (Σάπτιβα) ενώ σε άλλους βιώνουμε φοβερά ανήσυχες ή νωθρές καταστάσεις (Ράτζας και Τάμας).

Η νωθρότητα πρέπει να αντιμετωπιστεί μέσα από μια υγιή δραστηριοποίηση, ενώ η υπερδραστηριότητα αντιμετωπίζεται με την καλλιέργεια της ισορροπίας, τη μετριοφροσύνη και τη φώτιση. Αυτή είναι η μέθοδος της ‘υπέρβασης των Γκούνας’ που περιγράφω στην Εισαγωγή του βιβλίου *The Divine Life*.⁵ Οι μεταβολές των διαθέσεων είναι κάτι εντελώς φυσικό. Τελικά όμως, ο σκοπός μας είναι να υποτάξουμε αυτή τη φύση και να πάμε πέρα από αυτήν. Υποτάσσοντας αυτή τη δεύτερή μας φύση, πρέπει να επιτύχουμε την αποκάλυψη της πρωταρχικής μας αμετάβλητης απόλυτης φύσης—τον αληθινό μας Εαυτό—την Άπειρη, Απόλυτη Ύπαρξη-Γνώση-Ευδαιμονία.

Ο αληθινός μας Εαυτός είναι το Θείο—πείτε Τον ‘Κύριο’, ‘Μπράχμαν’, ‘Ατμαν’, όπως σας αρέσει. Όταν ξεχνάμε αυτόν τον αληθινό Εαυτό και ταυτιζόμαστε με το σώμα και με το νου—μ’ άλλα λόγια, με τον ψευτο-εαυτό—με τη χωριστή προσωπικότητα αντί με την Αρχή—τότε γινόμαστε το κλοτσοσκούφι της Φύσης, της αποκαλούμενης *Πρακρίτι* ή *Μάγια*. Όντας σε μια τέτοια συνειδησιακή κατάσταση, θεωρούμε τα αντικειμενικά φαινόμενα εξίσου αληθινά όσο θεωρούμε τα υποκειμενικά φαινόμενα της προσωπικότητάς μας και διαρκώς κλυδωνιζόμαστε από αντίθετα νοητικά και συγκινησιακά ρεύματα. Το εγωκεντρικό άτομο είναι πράγματι σαν μια μπάλα στα χέρια μιας ιδιότροπης και αυθαίρετης δύναμης. Όμως, το άτομο μπορεί να υψωθεί υπεράνω αυτής της ανασφαλούς καταστάσεως, εφόσον συντονιστεί με το Άπειρο, το Θείο—τον αληθινό του Εαυτό. Το άτομο που καταβάλλει ακόμα και τα σκληρότερα είδη αγώνα χωρίς συνειδητή εξάρτηση από το Θείο, μπορεί, και ναι και όχι, να επιτυχει, αλλά όλες οι προσπάθειες προς την ανώτερη ζωή που κάνει ένας αναζητητής που έρχεται σε επαφή με το Θείο—τον αληθινό του Εαυτό—και παραδίδεται στη Θεία Βούληση και Χάρη, πάντα, αργά ή γρήγορα, στέ-

5. Μια συλλογή από εδάφια από τις Ουπανισάντς, την Γκίτα κ.λπ. για καθημερινή μελέτη και στοχασμό. Έκδοση του Sri Ramakrishna Math, Chennai.

φονται με επιτυχία. Είναι πάντα επικίνδυνο να εξαρτιέσαι από το μικρό εγώ, αλλά πάντα ακίνδυνο να εξαρτιέσαι από τη Θεία Βούληση και τη Θεία Δύναμη. Ο αναζητητής θα πρέπει να προτιμά τον 'κοσμο-κεντρικό' αγώνα παρά τον 'εγω-κεντρικό'. Ο αληθινός ανώτερος Εαυτός είναι ο φίλος του εαυτού μας, ενώ ο κατώτερος ψευτο-εαυτός – το εγώ – είναι ο εχθρός του εαυτού μας.

Πνευματικοί αγώνες

Η ανθρώπινη μας προσωπικότητα αποτελείται και από καλό και από κακό. Το κακό πρέπει να εξαλειφθεί σταδιακά και το καλό πρέπει να καλλιεργηθεί. Στη διάρκεια της εξέλιξης της ψυχής αφυπνίζονται και φανερώνεται και το καλό και το κακό που έχει μέσα της. Ο αναζητητής πρέπει να αντιμετωπίζει την πραγματικότητα και να κάνει φιλότιμες προσπάθειες να εμποδίσει τις κατώτερες εκδηλώσεις και να εντείνει της ανώτερες εκφράσεις της ζωής. Ας επωφελούμαστε ακόμα κι από τα λάθη μας και, αντί να καθόμαστε να μελαγχολούμε γι' αυτά, ας ενδυναμωθούμε κι ας προσπαθήσουμε με κάθε μέσο να αποφύγουμε την επανάληψή τους. Το ολίσθημά μας, ας μας κάνει ταπεινούς και όλο και πιο εξαρτημένους από το Θείο που είναι η αληθινή πηγή της δύναμής μας και το στήριγμά μας. Όταν στρεφόμαστε σ' Αυτόν, συνειδητοποιούμε τη Θεϊκή μας φύση και νιώθουμε αγνότητα και εξύψωση. Όταν Τον αποστρεφόμαστε, γινόμαστε πιο εγω-κεντρικοί και ξεπέφτουμε από το ανώτερο μονοπάτι. Αντί να στηριζόμαστε στο εγώ, ας παραδοθούμε στο Θείο κι ας γίνει Εκείνος το επίκεντρο της συνείδησής μας. Τότε η ηθική και η πνευματική ζωή διευκολύνονται. Όταν φανερώνονται κατώτερες ροπές, πρέπει να κάνουμε περισσότερη προσευχή, *τζάπα* και 'διαλογισμό'. Και μαζί μ' αυτό, πρέπει να είμαστε περισσότερο ήρεμοι.

Όλοι, και στην Ανατολή και στη Δύση, πρέπει να περάσουν μέσα από αγώνες. Στην Ανατολή η πνευματική και ηθική κουλτούρα έχει διατηρηθεί αδιάσπαστα. Αυτό οπωσδήποτε βοηθάει ορισμένους αναζητητές, αλλά υπάρχουν πολλοί που καθόλου δεν ωφελούνται.

Στη διάρκεια της προόδου της ψυχής, η ενστικτώδης αγαθότητα περνάει, μέσω αγώνα, σε συνειδητή αγαθότητα και τελικά γί-

νεται φυσική αγαθότητα χωρίς σύγκρουση. Επομένως ο συνειδητός αγώνας αποτελεί φάση της εξέλιξής μας και όχι μια αναποδιά. Όταν το λέμε αυτό, δεν εννοούμε βέβαια ότι θα δικαιολογούμε κάθε είδους οπισθοδρόμηση.

Η μερική μας επιτυχία στην ηθική ή στην πνευματική ζωή, θα πρέπει να μας ωθεί σε όλο και μεγαλύτερες επιτυχίες αλλά δε θα πρέπει ποτέ να μας δίνει την αίσθηση ότι φτάσαμε στο τέρμα της τελειότητας. Σημαίνει πως παρά τη μερική εξαγνισή μας, μέσα από τη συγκράτηση της κατώτερής μας φύσης και των ροπών μας, υπάρχουν ακόμα μέσα μας μεγάλες ποσότητες ρυπαροτήτων και κακών ροπών που πρέπει να συγκρατήσουμε και τελικά να απαλείψουμε.

Σε όλη τη διάρκεια των ηθικών αγώνων μας και των πνευματικών ασκήσεών μας, πρέπει να έχουμε μια ασάλευτη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές μας, στην ικανότητά μας να πάμε όλο και πιο κοντά στο τέρμα μας. Αλλά, δε θα πρέπει ποτέ να θεωρήσουμε τη δυνατότητα ως πραγματοποίηση, προτού αυτή γίνει ολοκληρωτικό βίωμα, προτού μετασηματιστούν ολοκληρωτικά και η σκέψη και οι δραστηριότητές μας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ ότι, με το χρήμα που αποκτάμε στο όνειρο, είναι αδύνατο να αγοράσουμε τρόφιμα για να ικανοποιήσουμε την πείνα μας στον πραγματικό, τον εμπειρικό κόσμο.

Η δύναμη μιας αλυσίδας εξαρτάται από τη δύναμη του ασθενέστερου κρίκου της· παρόμοια η ικανότητά μας να αντισταθούμε στην κακή συντροφιά και τις κακές σχέσεις, κρίνεται από τις αντιδράσεις μας κατά τις πιο ευάλωτές μας στιγμές. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε πάντα σε επιφυλακή και να προσπαθούμε να προφυλαχτούμε, όσο μας είναι δυνατό, από κακές επιρροές και, μαζί μ' αυτό, να καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια να ενδυναμώσουμε τους ασθενέστερους κρίκους του χαρακτήρα μας, μέσα από την ορθή σκέψη και συμπεριφορά, μέσα από την αυτοανάλυση, την προσευχή και το 'διαλογισμό'.

Πρέπει επίσης να προσπαθήσουμε να εντατικοποιήσουμε την εμπιστοσύνη μας στο Θείο που, όπως ο Σρι Ραμακρίσνα πολύ εύστοχα λέει: «κάνει δέκα βήματα προς εμάς, κάθε φορά που προ-

σπαθούμε να κάνουμε ένα βήμα προς Αυτόν». Όσο ένα παιδί είναι απορροφημένο στο παιχνίδι του, η μητέρα του το αφήνει να παίζει, αλλά είναι αναγκασμένη να τρέξει στο παιδί που βαρέθηκε το παιχνίδι κι έχει αρχίσει να κλαίει, να τη φωνάζει και να μπουσουλάει προς αυτήν. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση των λάτρων του Κυρίου, που θέλουν να Τον πλησιάσουν με τον αδύναμο ανθρώπινό τους τρόπο.

Σπέρνουμε ανέμους και αναγκαζόμαστε να θερίσουμε θύελλες. Κάθε κρυφή θύελλα φανερώνεται. Όλες οι κακές 'φωτογραφίες' που υπάρχουν κρυμμένες μέσα στο νου θα 'εμφανιστούν', αργά ή γρήγορα. Πρέπει να 'πιάσουμε τον ταύρο από τα κέρατα', να δούμε τα πράγματα όπως ακριβώς είναι και κατόπιν να δούμε το Θείο μέσα σε όλα τα πράγματα. Όλο αυτό το θέατρο της *Μάγια* διεξάγεται μέσα Του και Τον κρύβει εντελώς. Πρέπει να κατορθώσουμε να διατρήσουμε το πέπλο της *Μάγια*. Οι πνευματικές μας ασκήσεις, που περιλαμβάνουν και την εκτέλεση καθηκόντων, γεννούν μέσα μας μια διορατική ικανότητα, ένα είδος νοητικών 'ακτίνων 'Χ', που μας επιτρέπει να διακρίνουμε και τη φαινομενική φύση των πραγμάτων και την Πραγματικότητα που φανερώνεται σαν φαινόμενο.

Ο αγώνας είναι σκληρός και μακρύς και μοιάζει ατέλειωτος. Όσο προχωράμε, ο αγώνας γίνεται όλο και πιο λεπτοφυής, όλο και πιο σκληρός. Και η ανελέητη αυτοανάλυση μέσα από την οποία πρέπει να περάσουμε θα αποκαλύψει φριχτά πράγματα—πράγματα στα οποία συνήθως δίνουμε σπουδαία, πομπώδη ονόματα.

Όλες οι δήθεν ανιδιοτελείς σχέσεις και τα ανθρώπινα συναισθήματά και αισθήματα είναι λίγο-πολύ στηριγμένα στο εγώ. Ακόμα και η αγάπη μας για το Θεό, η λατρεία μας προς τους Θεανθρώπους και η στοργή μας προς τους συνανθρώπους, σε μεγάλο βαθμό στηρίζονται σε ιδιοτελή κίνητρα. Όμως, στη ρίζα όλων αυτών, πάντα υπάρχει ένα Θεϊκό στοιχείο, που είναι ανακατεμένο με ένα σωρό μη-Θεϊκά πράγματα. Το χρυσάφι πρέπει να διαχωριστεί από τη σκουριά. Κι αυτό το 'ξάφρισμα' είναι ο σκοπός της πνευματικής ζωής.

Αν παρακολουθήσουμε τα διάφορα στοιχεία που αποτελούν τα αισθήματά μας και πώς αυτά επιδρούν στο νου και στα συνειδησιακά μας κέντρα, αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε την αληθινή τους ποιότητα και αξία. Τα αισθήματα, όταν συνδέονται με τα ανώτερα κέντρα, εξευγενίζουν και ανυψώνουν, ενώ, όταν συνδέονται με τα κατώτερα κέντρα στα οποία ανήκουν τα κατώτερα νοητικά επίπεδα, αυτά μπορούν να εκφυλιστούν και να πάρουν τη μορφή των χειρότερων παθών. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε πάντα σε επιφυλακή, όταν σχετιζόμαστε με άλλους. Και οι άντρες και οι γυναίκες, όπως ξέρετε, δεν είναι πάντα αυτό που μοιάζουν να είναι. Όσο περισσότερο εξετάζουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους με μεγαλύτερη διορατικότητα, διαπιστώνουμε αυτό το γεγονός, μερικές φορές με λύπη.

Αληθινά, δεν υπάρχει καμία ασφάλεια στο επίπεδο των κοινών αισθημάτων — όσο απαραίτητα κι αν μπορούν αυτά να είναι για την εξέλιξη της ψυχής μας. Τα συναισθήματά μας πρέπει να στηρίζονται στη Θεϊκή Συνείδηση και να συνδεθούν με Αυτήν. Τότε μόνο αποκτάμε πραγματική σταθερότητα και απαλλασσόμαστε από το φόβο. Φυσικά, αυτό το ιδανικό επιτυγχάνεται μονάχα μέσα από μια σταθερή, βήμα προς βήμα πορεία, που περνάει μέσα από πολλές αποτυχίες και ήττες.

Η Χάρη του Κυρίου είναι δεδομένη, για όλους μας, παρ' ότι είμαστε ανάξιοι Αυτής. Είθε Εκείνος να μας προστατεύει και να μας κατευθύνει σε όλες τις προσπάθειες και τους αγώνες μας κι αν μας τραβήξει όλο και πιο κοντά Του.

Η φυσική φυγή από τον κόσμο δεν είναι από μόνη της ικανή να μας χαρίσει ξαφνική αγνότητα στη σκέψη, το λόγο και την πράξη. Πρέπει πρώτα απ' όλα να αποφύγουμε την πράξη και κατόπιν το λόγο, παρ' ότι το δεύτερο είναι δυσκολότερο από το πρώτο. Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι η επίτευξη αγνότητας στη σκέψη. Αυτό το νιώθουμε όσο παραμένουμε στο επίπεδο της σχετικής ηθικής — όπου και το καλό και το κακό είναι μια πραγματικότητα — καθώς προσπαθούμε να αποφύγουμε το κακό και να φέρουμε το καλό. Εξαιτίας των παλαιών ροπών και εντυπώσεων που έχουμε μέσα μας, το κακό θέλει να μπει μέσα και, μερικές φορές, το κα-

τορθώνει. Με μια προσπάθεια της θέλησής μας, πρέπει να αντικαταστήσουμε τις κακές σκέψεις με καλές σκέψεις. Αυτή η διελκυστίνδα είναι σε όλες τις περιπτώσεις αναπόφευκτη. Όμως, καθώς προχωράμε, ο αγώνας γίνεται όλο και πιο λεπτοφυής, επειδή, αφού ανυψωθούμε πάνω από το επίπεδο των χονδροειδών ή πρωτόγονων μορφών του καλού και του κακού, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε τις λεπτοφυέστερες τους μορφές.

Στη διάρκεια όλων αυτών των αγώνων στο χονδροειδές και το λεπτοφυές επίπεδο, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να σκεφτόμαστε την Ιερή Σκέψη όσο το δυνατόν περισσότερο, για να διώξουμε κάθε βέβηλη σκέψη. Μερικές φορές όμως, η φαντασία γίνεται νοσηρή και οι βέβηλες εικόνες γίνονται πολύ ζωηρές, παρά τη θέλησή μας. Τότε θα πρέπει, μαζί με την επανάληψη της Ιερής Λέξης και την προσπάθεια να σκεφτούμε την Ιερή Σκέψη, να πάρουμε τη στάση του 'επόπτη', του θεατή, απέναντι στις κακές σκέψεις και να αποκολληθούμε από τα πλοκάμια τους.

Όταν μας καταλαμβάνει αφηρημάδα, ταυτιζόμαστε με τις κακές σκέψεις και νιώθουμε νοητικά και σωματικά επηρεασμένοι, παρ' ότι μπορεί να μην διαπράττουμε κάποια κακή πράξη σωματικά. Αλλά καθώς γινόμαστε όλο και πιο προσεκτικοί και ασκούμεστε στη μη-ταύτιση, μπορούμε να κρατήσουμε τις κακές σκέψεις σε απόσταση, κάθε φορά που φανερώνονται.

Κάτω από ορισμένες περιστάσεις, είναι αδύνατο να εμποδίσουμε τη φανέρωση της σκέψης, αλλά, μέσα από την άσκηση, μπορείς να μάθεις να την αντιμετωπίζεις με τον τρόπο που θεωρείς έναν αντικατοπτρισμό—του οποίου η απατηλότητα είναι εκ των προτέρων γνωστή. Η φανέρωση του φαινομένου δεν μπορεί να εμποδιστεί, αλλά μπορεί να αντιμετωπιστεί σαν φαινόμενο, σαν κάτι που μοιάζει πραγματικό, αλλά που στην ουσία είναι απατηλό.

Και για να μπορέσουμε να ανακαλύψουμε την απατηλότητα του αποτελούμενου από ονόματα και μορφές φαινόμενο, πρέπει να προσπαθήσουμε να δούμε το Θείο, τουλάχιστον να σκεφτούμε το Θείο, που βρίσκεται πίσω του. Όταν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη Θεϊκή Αρχή που στέκεται πίσω από κάθε φυσική μορφή, τότε πια μπορούμε να παραμείνουμε εντελώς ανεπηρέαστοι. Στη

διάρκεια του αγώνα δεν μπορούμε να μη νιώσουμε κάποια επιρροή· όμως δεν θα πρέπει να μελαγχολήσουμε για τα ολισθήματά μας αλλά να σκεφτόμαστε το Θείο όσο το δυνατόν περισσότερο. Ακόμα κι αν ηττηθούμε, θα πρέπει να πούμε, με τα λόγια του Σουάμι Βιβεκάναντα:

*«Αγώνας αδιάκοπος –
Αυτός αληθινά αποτελεί την ιερή Του λατρεία.
Τις διαρκής ήττες μην αφήσεις να σε αποθαρρύνουν.
Ας θρυμματιστεί ο μικρός εαυτός –
η ελπίδα – το όνομα και η φήμη.
Με αυτά, στήσε μια πυρά,
και κάνε την καρδιά σου αποτεφρωτήριο –
Κι ας έρθει εκεί η Μητέρα (η Σγιάμα-Κάλι) να χορέψει».*

Χαίρομαι που άρχισες να συνειδητοποιείς την απεραντοσύνη του πνευματικού αγώνα. Η παραμονή σε ευχάριστη πνευματική διάθεση για λίγη ώρα **δεν** λύνει το πνευματικό μας πρόβλημα. Είναι σαν να είχες ένα ευχάριστο όνειρο. Είναι πολύ καλό να έχει κανείς ένα τέτοιο ανυψωτικό όνειρο. Αλλά μέσα από αυτό θα πρέπει να επιτύχουμε την υπερ-συνειδητή κατάσταση που υπερβαίνει την εγρήγορση, το όνειρο και τον ανόνειρο ύπνο. Ας θυμόμαστε, πάντα, την παραβολή του Σρι Ραμακρίσνα αναφορικά με τον Ξυλοκόπο και τον άγιο άνθρωπο, κι ας προχωρήσουμε ασταμάτητα μέχρι που να φτάσουμε στο Τέρμα.

**Τέλος των
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ
από Επιστολές του
Σουάμι Γιατισβαράναντα**

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

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΒΕΔΑΝΤΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

ΓΚΝΙΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Φιλοσοφικής Αναζήτησης. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα - Φιλίππου Βώκου. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη, Μπουμπουλίνας 1α. — Η καλύτερη εισαγωγή στη Βεδαντική σκέψη και στη φιλοσοφία γενικά, από τον κυριότερο μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα. Εκτεταμένο ερμηνευτικό γλωσσάριο σανσκριτικών όρων, βιβλιογραφία και άλλα πληροφοριακά συμπληρώματα.

ΠΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Συγκέντρωσης και της Αυτοκυριαρχίας. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. — Τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι (το ξακουστό εγχειρίδιο για τη Συγκέντρωση 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 Νάραντα (το ξακουστό εγχειρίδιο που περιγράφει την αφοσίωση στον Προσωπικό Θεό).

ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ του Σουάμι Βιβεκάναντα. Η Γιόγκα της Ανιδιοτελούς Δράσης. 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. — Μετάφραση του υπερχιλιοσέλιδου περίφημου GOSPEL OF SRI RAMAKRISHNA.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ του Σουάμι Μπραχμάναντα. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. Ειδικές διδασκαλίες πάνω στην πνευματική άθληση. Βιβλίο που ενέπνευσε πολλούς να ακολουθήσουν την πνευματική ζωή.

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΕΣ ΤΗΣ ΙΝΔΙΑΣ του Theos Bernard. Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη. Εξαιρετική, εύληπτη επιτομή των έξι κλασικών Ινδικών φιλοσοφικών συστημάτων ως και του Κασμικρού Σιβαϊσμού. Βιβλιογραφία. Ετυμολογικό Σανσκριτικό Γλωσσάριο.

ΕΝΝΙΑ ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΕΣ, (Εκδόσεως Sri Ramakrishna Math, Chennai, με σημειώσεις του Swami Sharvananda). Μετάφραση Γιάννη Μανέττα. Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη.

Η ΜΠΑΓΚΑΒΑΤ ΓΚΙΤΑ (ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΚΡΙΣΝΑ). Μετάφραση Θεόδωρου Πατουβά, από το σανσκριτικό πρωτότυπο. Αθήνα, Εκδόσεις Μ. Καρδαμίτσα. — Παραδοσιακή φιλοσοφική ερμηνεία και σχόλια.