

Τι είναι «Γιόγκα»;

ΤΟΥ

Swami Paramarthānanda

(Απομαγνητοφώνηση ομιλίας Νέου Έτους: 2013)

Πηγή: <http://spiritualsathya.blogspot.gr/>

Περιεχόμενα

Yoga [ένωση] και vi-yoga [χωρισμός].....	1
Τρία μέσα & πέντε οδηγίες.....	2
1. Οδηγία πρώτη – «Είθε η μόκσα [η απελευθέρωση] να είναι ο πρωταρχικός στόχος του βίου σου».....	3
2. Οδηγία δεύτερη – «Αφιέρωσε τα πάντα στο Θεό» [sarvāni māyī karmāni sannyasa].....	3
3. Οδηγία τρίτη – «Μην περιμένεις τίποτα» [nir-āsih].....	4
4. Οδηγία τέταρτη – «Μην τρέφεις καμία κτητικότητα», κανένα «δικό μου» [nir-mamo]	5
5. Οδηγία πέμπτη – η πιο αποτελεσματική και πιο δύσκολη: «Μην αγχώνεσαι» [vigata jvarah]..	6

Yoga [ένωση] και vi-yoga [χωρισμός]

Στις μέρες μας βλέπω μια σανσκριτική λέξη να χρησιμοποιείται ευρέως: τη λέξη «γιόγκα». Αυτή η λέξη γίνεται προοδευτικά όλο και πιο δημοφιλής όχι μόνο στην Ινδία αλλά και σε όλο τον κόσμο. Σε εφημερίδες και περιοδικά δημοσιεύονται πολλά άρθρα σχετικά με τη «γιόγκα». Οπότε σκέφτηκα να σας μιλήσω για το τι εννοούν με «γιόγκα» οι παραδοσιακές μας Γραφές.

Η λέξη γιόγκα προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» που σημαίνει «ενώνω, συνδυάζω, έρχομαι μαζί, κλπ.». Ως εκ τούτου, η λέξη «γιόγκα» σημαίνει ένωση, ενοποίηση. Οπότε, γεννιέται το ερώτημα: «Ένωση μεταξύ ποιων;».

Οι Γραφές πληροφορούν ότι πρόκειται για ένωση μεταξύ του *jivātma* [τον ατομικό εαυτό] και του *paramātma* [τον παγκόσμιο εαυτό]. Εννοώντας δηλαδή την «*jivātma-paramātma aikyam*» [ΣΗΜ: *aikyam* = ενότητα, μη διαφορά, ομοιότητα]. Η Γραφή επισημαίνει ότι αυτή η «ένωση» μεταξύ του ατομικού εαυτού και του παγκόσμιου εαυτού είναι ο τελικός στόχος της ανθρώπινης ζωής – *parama purushārtha* [ύψιστος ανθρώπινος στόχος], δηλ. η *mokshah* [η απελευθέρωση¹]. Η Γραφή αναλύει αυτή την ένωση, αλλά παραδόξως, τελικά επισημαίνει ότι αυτή η ένωση είναι ανέφικτη! Αφού αρχικά παρουσίασε την ένωση ως στόχο, η Γραφή κατόπιν το αναιρεί – λέγοντας ότι η ένωση είναι εντελώς ανέφικτη. Γιατί άραγε δεν είναι εφικτή; Επειδή ο *jivātma* και ο *paramātma* δεν είναι δύο διαφορετικά πράγματα – μόνο δύο διαφορετικά πράγματα μπορούν να ενωθούν, όταν είναι χωριστά – μόνο διαφορετικά και χωριστά πράγματα μπορούν να ενωθούν. Οι Γραφές αργότερα αποκαλύπτουν ότι «*jivātma*» και «*paramātma*» είναι απλά δύο λέξεις και όχι δύο διαφορετικά πράγματα που είναι χωριστά το ένα από το άλλο. **Ο *jivātma* είναι ο *paramātma* και ο *paramātma* είναι ο *jivātma*.** Τότε, φυσικά, γεννιέται το ερώτημα: «Αν ο *jivātma* και ο *paramātma* είναι ένα και το αυτό και η ένωσή τους είναι ανέφικτη, τότε γιατί άραγε εισάγουν οι Γραφές την «γιόγκα» ως στόχο;». Κατόπιν, οι ίδιες οι Γραφές αποκαλύπτουν ότι με τον όρο «γιόγκα» αυτές αληθινά εννοούν την «*vi-yogah*». Αυτό που αληθινά χρειαζόμαστε δεν είναι η γιόγκα, αλλά τη «*vi-yogah*», την αποσύνδεση, τον χωρισμό από την αυταπάτη μας, την

1 Εσωτερική ελευθερία, δηλ. την απεξάρτηση από αντικείμενα – εξωτερικά και εσωτερικά.

mohah. Ποια αυταπάτη; Την παρανόηση ότι ο *jivātma* και ο *paramātma* είναι διαφορετικοί. Την παρανόηση ότι ο *jivātma* είναι εδώ και ο *paramātma* είναι εκεί, ότι ο *jivātma* είναι αδύναμος και ο *paramātma* είναι παντοδύναμος, κι ότι θα πρέπει να διανύσουμε μια πολύ μακριά διαδρομή μέχρι που να συγχωνευτούμε τελικά με τον Κύριο. Αυτή είναι μια τεράστια πλάνη και το ζητούμενο είναι η απαλλαγή από αυτήν. Οπότε, αναζητώ τη γνώση για να απαλλαγώ από αυτήν την ψευδαίσθηση. Τελικά, συνειδητοποιώ ότι ο *jivātma* και ο *paramātma* είναι ένα και το αυτό. Ως εκ τούτου η *γιόγκα* είναι αποσύνδεση από την πλάνη [*bheda-bhrama viyogah*]. Όπως λέει ο Κύριος, ο Σρι Κρίσνα, στο έκτο κεφάλαιο της *Γκίτα* (6.23), *yogah* σημαίνει αποσύνδεση από την αυταπάτη μας.

Με το πέρασμα του χρόνου, κάποιες λέξεις διαφέρουν από την πρωταρχική τους σημασία. *Brihaspathi* στα σανσκριτικά σημαίνει «πολύ έξυπνο άτομο»· αλλά, δυστυχώς, τώρα πια υποβιβάστηκε στο να σημαίνει «ηλίθιος»! Ομοίως, η λέξη «*γιόγκα*» σημαίνει *moksha* [απελευθέρωση], *aikyam* [ενότητα] και *viyogah* [αποσύνδεση]. Αυτό σημαίνει ότι η ουσία του μικρόκοσμου είναι ίδια με αυτήν του μακρόκοσμου – ότι η ουσία του Θεού είναι ίδια με αυτήν του ατόμου, ότι ο *jivātma* και ο *paramātma* είναι ουσιαστικά ίδιοι. Συνεπώς, *γιόγκα* σημαίνει κατάργηση της ψευδαίσθησης ότι είμαστε διαφορετικοί από την Ανώτατη Αρχή. Η Γραφή επισημαίνει ότι ο κάθε άνθρωπος οφείλει να ανακαλύψει αυτήν την αλήθεια, την *Μόκσα* [την απελευθέρωση]. Μόνο τότε θα πάψει το θεμελιώδες και καθολικό «ψάξιμο» και η δίψα του κάθε ανθρώπου.

Στον κάθε φυσιολογικά σκεπτόμενο άνθρωπο, κάποτε προκύπτουν τρία βασικά ερωτήματα: «Ποιος είμαι εγώ; Γιατί είμαι εδώ; Τι ήρθα να κάνω εδώ;». – Το ερώτημα: «Ποιο είναι το νόημα της ζωής;» ανακύπτει συχνά στο μυαλό μας, ειδικά όταν αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Αλλά όταν συμμετέχετε σε πάρτι για να γιορτάσετε την είσοδο στο Νέο Έτος τότε αυτά τα ζητήματα καταστέλλονται. Όμως, ουδείς γλιτώνει από το ερώτημα. Καθώς όλο και μεγαλώνουμε και λιγοστεύουν οι εξωτερικές μας δραστηριότητες, το αρχικά ασθενές ερώτημα, «Ποιο είναι το νόημα της ζωής;», όλο και δυναμώνει. Ακριβώς όπως το τικ-τακ του ρολογιού – που δεν ακούγεται την ημέρα αλλά όταν έχεις αϋπνία μέσα στη νύχτα, ακούς το τικ-τακ όλο και πιο δυνατά. Αυτή η ερώτηση είναι η λεπτότερη μορφή της *σαμσάρα* [της εγκόσμιας περιπλάνησης]. Αυτό το ψάξιμο τελειώνει μόνο αφού ανακαλύψω την αλήθεια μέσω της «*yogah*». Αυτός είναι ο κύριος στόχος του κάθε ανθρώπου και στα σανσκριτικά ονομάζεται: «*sādhya yogah*» [ο απώτερος στόχος]. Φυσικά, υπάρχουν και άλλοι στόχοι στη ζωή, αλλά είναι υποχείρια αυτής της κύριας αναζήτησης.

Τρία μέσα & πέντε οδηγίες

Οι ίδιες οι Γραφές μάς προτρέπουν να επιτύχουμε αυτόν τον τελικό στόχο, την *sādhya yogah*. Εφόσον ο βίος μας είναι βραχύς και αντιμετωπίζουμε πολλούς περισπασμούς, πώς άραγε να σχεδιάσουμε τη ζωή μας με τρόπον ώστε, πριν από το θάνατο, να επιτύχουμε το στόχο; Οι Γραφές ορίζουν τρία πρότυπα ως μέσα, μεθόδους, μονοπάτια, για την επίτευξη αυτού του στόχου: τις τρεις *sāadhanās* [μέσα για επίτευξη της «*sādhya*», του τέλους] των: *Karma Yoga*, *Upāsana Yoga* και *Jhāna Yoga*. Αυτές οι τρεις ονομάζονται «*gaunya yoga*», δευτερεύουσες *γιόγκα*, γιατί μας οδηγούν στην κύρια *γιόγκα*, την *sādhya yoga* (την απάλειψη της ψευδαίσθησης). Από τις τρεις, η *Κάρμα Γιόγκα* είναι η πιο σημαντική γιατί θέτει το θεμέλιο για τις άλλες δύο. Στην *Μπαχάγκαβαντ Γκίτα*, ο Κύριος, ο

Σρι Κρίσνα μιλά λεπτομερώς για όλες τις τρεις *Γιόγκας*: τις *Karma*, *Upāsana* και *Jñāna*. Λόγω του γεγονότος ότι η *Κάρμα Γιόγκα* είναι τόσο σημαντική, ο Κρίσνα μάλιστα αφιερώνει ένα ολόκληρο κεφάλαιο (το τρίτο) για τη διδασκαλία της, την οποία συνοψίζει στο ακόλουθο όμορφο αινιγματικό δίστιχο:

*māyī sarvāṇi karmāṇi sannyasa adhyātma cetasā /
nirāsīh nir-mamo bhūtvā yudhyasva vigata jvarah. // (BG 3.30)*

Αφιερώνοντας όλες τις δράσεις σου σε Μένα, με το νου σου προσηλωμένο σε Μένα, τον Εαυτό των πάντων, ελεύθερος από επιθυμίες και το συναίσθημα της κτητικότητας, πολέμησε, λυτρωμένος από το άγχος σου.

Αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά δίστιχα της *Bhagavad Gita*, στο οποία ο Κρίσνα παρουσιάζει πέντε πτυχές της *Γιόγκα*. Είναι καλό να θυμηθούμε αυτήν την προτροπή του Κρίσνα κατά τη σημερινή Πρωτοχρονιάτικη ημέρα, έτσι ώστε να επωφεληθούμε από την εφαρμογή της σε όλο το χρόνο.

Ιδού οι οδηγίες που δίδει ο Κρίσνα για τούτη την Πρωτοχρονιά:

1. Οδηγία πρώτη – «Είθε η *μόκσα* [η απελευθέρωση] να είναι ο πρωταρχικός στόχος του βίου σου»

Ας έχετε όλων των ειδών στόχους – οικογενειακούς, εμπορικούς κλπ. – αλλά είθε να έχετε την *μόκσα*, την απελευθέρωση, ως πρωταρχικό και απώτερο στόχο ή προορισμό. Και ο στόχος αυτός είναι: η *jivātma-paramātma aikyam*, δηλ. η *bheda bhrama vi-yogah* η απαλλαγή σου από την αυταπάτη. Τούτο είναι το στάδιο όπου το ανθρώπινο ον γίνεται ένα πνευματικό ον. Μην είσθε υλιστές, διότι τότε ο βίος σας γίνεται ένας όλο και μεγαλύτερος μπελάς. Τα γερατεία θα είναι δυσκολότερα. Είθε λοιπόν, έχοντας την *moksha* ως πρωταρχικό στόχο σας να ισορροπήσετε τους υλικούς και πνευματικούς στόχους σας. Στη συνέχεια, κανείς γίνεται πνευματικός αναζητητής. Ο όρος «πνευματικός» έχει πολλές σημασίες κι ας μην τον συγχέετε με τα οίνο-πνευματώδη του Νέου Έτους! Την πρωτοχρονιά ο κόσμος πηγαίνει σε πολλά πάρτι – τόσα πολλά οίνο-πνεύματα – οπότε οφείτε να προσλάβετε τον όρο με το σωστό «πνεύμα». *Adhyātma cetesā bhava* – αυτή είναι η πρώτη οδηγία.

2. Οδηγία δεύτερη – «Αφιέρωσε τα πάντα στο Θεό» [*sarvāṇi māyī karmāni sannyasa*]

Είθε να αφιερώνετε όλες τις δράσεις σας ως προσφορές στον Κύριο. Είτε πρόκειται για μικρές δράσεις ή για μεγάλες, για ιερές δράσεις ή για κοσμικές, αφιερώστε όλες τις δράσεις σας στη διάρκεια όλης της ημέρας και όλης της ζωής σας – μετατρέψτε τα όλα σε λατρεία, «αφιερώνοντας όλες τις δράσεις σας ως προσφορές στον Κύριο» [*Ishvara arpanam karma karu*]. Πώς άραγε αφιερώνει κάποιος τις δράσεις του; Γίνεται με το να μην ξεχνάς τη σχέση σου με το Θεό στα πλαίσια της κάθε *κάρμα* [δράσης]. Αυτό το κατανοείς αφού πληροφορηθείς για την έννοια του Θεού από τις Γραφές μας. Στις Γραφές μας, ο Θεός δεν είναι κάποιος που κάθεται πάνω από τα σύννεφα. Θεός θεωρείται η αόρατη, πανταχού διαποτιζούσα νοήμων, αρχέγονη αρχή ολόκληρου του σύμπαντος – το νοήμον πολύπλοκο σύνολο των νόμων που στηρίζουν τη δημιουργία του σύμπαντος και του εξασφαλίζουν ρυθμό και αρμονία. Αυτός ο άπειρος αριθμός των νόμων λειτουργεί τόσο στο μακρόκοσμο όσο και στο μικρόκοσμο. Λόγο της τέλει

συλλειτουργίας τους, το σύμπαν λειτουργεί ως ένας οργανισμός. Ο νόμος που λειτουργεί στο παγκόσμιο επίπεδο, επίσης λειτουργεί στο επίπεδο των δράσεων-αντιδράσεων του μικρόκοσμου – δηλ. στο «νόμο του *κάρμα*». Ο νόμος του *κάρμα* περιλαμβάνει τόσο τους φυσικούς νόμους όσο και τους ηθικούς νόμους που ονομάζονται *Ντχάρμα*. Τούτοι οι ειδικοί νόμοι διέπουν τις δράσεις ενός ατόμου στο φυσικό και στο ηθικό επίπεδο – το *κάρμα* του και τους καρπούς του *κάρμα* [τους *karma-phalam*] του. Όμως, οι επιστήμονες μελετάνε μόνο τους φυσικούς νόμους και αγνοούν τους ηθικούς νόμους, τους παγκόσμιους νόμους και τον ειδικό νόμο του *κάρμα*, δηλ. τον Bhagavān [τον Κύριο], που είναι αόρατος και διαποτίζει τα πάντα.

Έτσι, κάθε φορά που κάνω κάτι [σκέψη, λόγο, έργο] η δράση [η *κάρμα*] αυτή θα παράγει ένα αποτέλεσμα [ένα *karma-phalam*] που καθορίζεται από το νόμο του *κάρμα*. Όταν λέμε ότι «οι νόμοι του *κάρμα* χαρίζουν το αποτέλεσμα», θα πρέπει να αλλάζουμε τη λέξη «νόμους» με το «Κύριος». Για κάθε δράση, ο Κύριος που προΐσταται στους νόμους του *κάρμα* χαρίζει το αποτέλεσμα. Ο Bhagavān είναι ο «δότης του καρπού της δράσης» [ο *karma-phala datta*]. Εγώ είμαι ο πράττων της δράσης [ο *κάρμα kartā*], ενώ ο Θεός είναι ο *karma-phala datta*. Ας το συντομεύσουμε αυτό σε «εγώ είμαι ο *kartā* και ο Θεός είναι ο *datta*», οπότε η σχέση μου με τον Θεό είναι «σχέση πράττοντος-δότη» [*kartā-datta sambandamah*]. Αυτή η σχέση ενεργοποιείται κάθε φορά που κάνω κάτι. Εγώ συνεχίζω να πράττω και ο Θεός συνεχίζει να παρέχει αποτελέσματα. Αυτό, συνήθως, το ξεχνάμε όταν μας απορροφάει η δράση, αλλά ένας *κάρμα γιόγκι* είναι εκείνος που θυμάται τη σχέση *kartā-datta sambandam*. Εγώ έχω συνεχή επίγνωση της σχέσης πράττοντος-δότη και η επίκλησή μου, η αφιέρωση των ενεργειών μου λέγεται: *Ishwara arpanam bhāvanā*. Έτσι, η δεύτερη οδηγία είναι: μην ξεχνάτε τη σχέση ανάμεσα σε εσάς και τον Θεό.

3. Οδηγία τρίτη – «Μην περιμένεις τίποτα» [*nir-āsih*]

Asih σημαίνει αναμονή, αναφορικά με το μέλλον, αναμονή για *karma-phalam*. Η προσδοκία είναι κάτι φυσικό στον άνθρωπο. Η προσδοκία είναι χρήσιμη όταν σχεδιάζεις μια ενέργεια. Ας υποθέσουμε ότι σχεδιάζετε το σημερινό σας πρόγραμμα: π.χ. η *rūjā* θα ξεκινήσει στις 6:30 και περιμένετε η ομιλία μου να τελειώσει στις 8:15 (εγώ έχω ρολόι) για να φύγετε από εδώ. Όλοι οι σχεδιασμοί μας βασίζονται σε προσδοκίες. Αυτό είναι χρήσιμο στο στάδιο του σχεδιασμού, λέει ο Κρίσνα, αλλά όταν αρχίσει η δράση παραμερίστε όλες τις προσδοκίες σας, *nir-āsih*. Μην έχετε καμία προσδοκία, μην στοχάζεστε σ' αυτό που προσδοκάτε. Ο στοχασμός σε ό,τι προσδοκάς έχει πολλά μειονεκτήματα και δυσμενείς συνέπειες. Το πρώτο μειονέκτημα είναι ότι το μυαλό σου ασχολείται με την προσδοκία και δεν είναι όλο διαθέσιμο για το έργο που έχεις μπροστά σου. Όταν διαρκώς κοιτάς το ρολόι σου δεν ακούς. Άρα ο στοχασμός σε προσδοκίες απασχολεί την προσοχή, έχει επιπτώσεις στην αποτελεσματικότητα και αποτελεί συνταγή για κακά αποτελέσματα. Ως εκ τούτου οι προσδοκίες αποτελούν εμπόδιο καθ' όλη την εφαρμογή σχεδίων, αλλά όχι στο στάδιο του σχεδιασμού. Μην σκέφτεστε το αποτέλεσμα. Το δεύτερο μειονέκτημα της διαρκούς ανάμνησης των προσδοκιών είναι το γεγονός ότι κοιτάμε τον κόσμο, τους ανθρώπους, τα γεγονότα, μέσα από έγχρωμα γυαλιά. Οι περισσότεροι άνθρωποι και τα γεγονότα δεν είναι της αρεσκείας μας. Οπότε, αν κοιτάζω τον κόσμο, τα γεγονότα, τους ανθρώπους μέσα από τα γυαλιά της προσδοκίας, θα αναπτύξω μια αρνητική στάση απέναντι στην δημιουργία. Μέσα από μια τέτοια απαισιόδοξη και κυνική στάση θα συμπεράνω ότι όλοι είναι εγωιστές. Κατά την

κρίση μας, όλοι είναι αχάριστοι. Κάνουμε μια λίστα με το ό,τι δίνουμε στους άλλους και κατόπιν παραπονόμαστε ότι αυτοί δεν ανταποδίδουν το παραμικρό. Αργότερα θα επεκτείνουν αυτήν την κρίση και στον Bhagavān. Έχουμε χωρίσει τον κόσμο σε καλό και κακό. «Εγώ είμαι πάντα καλός (γέλια) άρα δεν πρέπει ποτέ να υποφέρω». Εμείς έχουμε τις δικές μας προσδοκίες και ανακαλύπτουμε ότι ο Θεός δεν τις ικανοποιεί. Έτσι, η προσδοκία μας υποβιβάζει ακόμα και την εμπιστοσύνη μας στο Θεό. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο Θεός είναι μεροληπτικός και άδικος και φτάνουμε ακόμα και στο σημείο να αναρωτηθούμε αν όντως υπάρχει Θεός. Αν καθίσουμε να στοχαστούμε στο πώς πλουτίζουν οι πολιτικοί μας και οι μιζαδόροι, θα γίνουμε αρνητικοί για τα πάντα – θα γίνουμε κυνικοί και απαισιόδοξοι και θα ζούμε δυστυχισμένοι. Γι' αυτό, λέει ο Κρίσνα, μην προσδοκάτε το αποτέλεσμα. Μην προσδοκάτε, γιατί η προσδοκία είναι αποκύημα του ατομικού νου [*jīva shrīsti*] – μην ζεις σε γυάλινο πύργο. Διώξε την προσδοκία και μάθε να ζεις χωρίς να επισημαίνεις – μέσα στην δημιουργία του Θεού [την *shrīsti* του Θεού].

4. Οδηγία τέταρτη – «Μην τρέφεις καμία κτητικότητα», κανένα «δικό μου» [*nir-mamo*]

Κάθε μια από αυτές τις οδηγίες έχει βαθύ νόημα και αξίζει να στοχαζόμαστε σ' αυτές σε όλο τον υπόλοιπο βίο μας. Τούτη, η τέταρτη οδηγία, σημαίνει: «Μην αξιώνεις ότι είσαι κάτοχος του οτιδήποτε μέσα στη δημιουργία». Από τις Γραφές μαθαίνουμε ότι τα πάντα ανήκουν στον Bhagavān – και μην ξεχνάτε ότι Εκείνος δεν είναι κάποιος που κάθεται πάνω από τα σύννεφα, αλλά μια νοήμων, πανταχού διαποτίζουσα αόρατη αρχή– κι εγώ, ως άτομο, δεν κατέχω τίποτα. Για νομικούς και πρακτικούς λόγους, μπορούμε να λέμε ότι είμαστε ιδιοκτήτες ενός διαμερίσματος. Στο τέλος του μαθήματος, μπορείτε να παραλάβετε τα σαντάλια [τα *chappals*] «σας» από το φυλάκιο – η έννοια της ιδιοκτησίας έχει μόνο συμβατική σημασία προς διευκόλυνση των συναλλαγών. Η ιδιοκτησία είναι κάτι πολύ επιφανειακό και η Vedānta σε συμβουλεύει να μην την παίρνεις στα σοβαρά. Είθε να μην ξεχνάτε ότι δεν κατέχετε τίποτα και να χρησιμοποιείτε όλα τα πράγματα προσωρινά, ως δώρα από τον Κύριο: «Είμαι απλώς χρήστης μερικών πραγμάτων που μου χάρισε ο Κύριος σύμφωνα με το νόμο του κάρμα. Οφείλω να χρησιμοποιώ αυτά τα δώρα καθώς πορεύομαι προς τον πρωταρχικό μου στόχο, δεν πρέπει να προσκολληέμαι σε οτιδήποτε, γιατί αυτό μπορεί να μου αρπαχτεί από τα χέρια ανά πάσα στιγμή, μηδενός εξαιρουμένου – ακόμα και το πιο κοντινό και πιο πολύτιμο μου αγαθό: το σώμα μου». Ο Θεός δεν μας ζητάει την άδειά μας προτού μας σβήσει τη ζωή. Εκείνος παίρνει χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση ή ραντεβού. Εκείνος δίνει και Εκείνος παίρνει, όχι με δική του αυθαίρετη πρωτοβουλία, αλλά σύμφωνα με το νόμο του *κάρμα*. Μόνο η ανάμνηση αυτής της αλήθειας θα σας χαρίσει την αποκόλληση.

Η κατοχή και η προσκόλληση είναι συνώνυμες και δημιουργούν πολλά προβλήματα. «Επειδή δεν κατέχω τίποτα δεν έχω τον έλεγχο πάνω σε οτιδήποτε» – η κατοχή και ο έλεγχος είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Ως εκ τούτου «*nir-mamo*» [*nir-mamo* «μη δικό μου»] σημαίνει ότι δεν κατέχω τίποτα και συνεπώς δεν ελέγχω τίποτα, συμπεριλαμβανομένου και του δικού μου σώματος. Αυτό δεν πρέπει να μας οδηγήσει στη μοιρολατρία: «Τα πάντα αποφασίζονται από τον Θεό, τι να κάνουμε;». Έχουμε «ελεύθερη βούληση» – δεν έχουμε την ελευθερία να ελέγχουμε, αλλά έχουμε την ελευθερία να **συνεισφέρουμε**. Μπορούμε να συνεισφέρουμε κάτι στην ολότητα. «Είμαι

ταπεινόφρων, διότι η έκβαση ή το αποτέλεσμα είναι κάτι που δεν μπορώ να το ελέγξω». Η ανάμνηση αυτού του γεγονότος αποτελεί *nir-tamo* (έχω ελευθερία βούλησης μόνο για να συνεισφέρω). Η τωρινή μετάβασή σας στο γυμναστήριο κάθε μέρα είναι η συνεισφορά σας. Το πώς θα είναι τα πράγματα και αν θα είστε εδώ μετά από πέντε χρόνια ανήκει στη δικαιοδοσία του Bhagavān. Οπότε, συνεχίστε να συνεισφέρετε και μην κολλάτε στις προσδοκίες.

5. Οδηγία πέμπτη – η πιο αποτελεσματική και πιο δύσκολη: «Μην αγχώνεσαι» [*vigata jvarah*]

Jvarah σημαίνει κυριολεκτικά «πυρετός». Εδώ ο Κρίσνα μιλάει για νοερό πυρετό. Νοερός πυρετός είναι το άγχος που έχω για το αποτέλεσμα της δράσης που έχω μπροστά μου ή που πρόκειται να αναλάβω. Το άγχος είναι *jvarah* και αυτό είναι κάτι πάρα πολύ φυσικό. Ο Κρίσνα συμβουλεύει: «Είθε να εξουδετερώσεις το άγχος, γιατί αυτό λιγοστεύει την αποδοτικότητα σου». Η αλήθεια είναι πως το άγχος θα λιγοστεύσει μόνο αν εφαρμόσετε τις τέσσερις πρώτες οδηγίες σωστά. Και μπορούμε να το εξουδετερώσουμε περαιτέρω με μια κατάλληλη προσευχή. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσεύχονται, αλλά οι προσευχές τους είναι ακατάλληλες. Γενικά, προσεύχονται λέγοντας: «Ω Θεέ, χάρισέ μου την επιτυχία». Αυτή η προσευχή είναι ακατάλληλη, διότι δε θα λάβω αυτό για το οποίο προσεύχομαι, αλλά μόνο ό,τι μου αξίζει από το νόμο του *κάρμα*. Έτσι, η προσευχή για την επιτυχία είναι λανθασμένο είδος προσευχής. Δεύτερον, από τη σκοπιά του Κυρίου, δεν υπάρχει επιτυχία, αλλά μόνο *karma-phalam* [καρπός του κάρμα]. Μέσα στη δημιουργία, μόνο *karma-phalam* υπάρχει – η επιτυχία και η αποτυχία είναι δικές μας, ιδιωτικές απόψεις. Είναι δικές μας υποκειμενικές ερμηνείες· αντικειμενικά δεν υπάρχει τίποτα που να ονομάζεται επιτυχία ή αποτυχία. Στο λεξικό του Θεού δεν υπάρχουν οι έννοιες «επιτυχία» και «αποτυχία», οπότε, αν προσευχηθείς για την επιτυχία, Εκείνος δεν θα καταλάβει, γιατί αυτά είναι κυήματα της ατομικής οντότητας [*jiva shristi*]. Στη συνέχεια, ίσως τεθεί το ερώτημα: «Μήπως θα μπορούσα να ζητήσω απ' ευθείας τον *karma-phalam*; Δεν ζητάω την επιτυχία, αλλά μήπως κάνει να ζητήσω τον *karma-phalam*;». Αυτή η προσευχή είναι επίσης ακατάλληλη επειδή είναι δική ΤΟΥ δουλειά να χορηγεί τους *karma-phalam*. Αν Εκείνος κρατήσει τους *karma-phalam* για τον εαυτό Του θα καταλήξει να μην έχει πια χώρο για να τους φυλάξει. Ολόκληρος ο *Vaikundam* [ο επουράνιος τόπος] θα στοιβαχτεί. Επομένως, Εκείνος διανέμει τους *karma-phalam* και δεν τους αποθηκεύει. Άρα είναι λάθος να προσεύχεσαι ζητώντας την επιτυχία ή τον *karma-phalam*. Η μόνη σωστή προσευχή είναι: «Χάρισέ μου κουράγιο».

Είναι λοιπόν σημαντικό να κάνουμε τις εξής δύο σημαντικές δηλώσεις και να τις εννοούμε: Η πρώτη είναι: «Είμαι πρόθυμος να υποστώ με χαρά τον οποιοδήποτε *karma-phalam* που θα μου χορηγήσεις βάση του νόμου του κάρμα». Δεύτερον, «Είμαι βέβαιος ότι θα μπορέσω να περάσω μέσα από οποιοδήποτε *karma-phalam* που θα μου στείλεις». Θα πρέπει, αυτές τις δηλώσεις, να τις εννοούμε από τα βάθη της καρδιάς μας και να μην κρέμονται μόνο από τα χείλη μας. Αυτό απαιτεί πολύ κουράγιο, ιδιαίτερα σε συνθήκες εξαναγκασμού. Εγώ προσεύχομαι για το θάρρος και σύμφωνα με τις Γραφές αυτό το θάρρος αποτελεί επιτυχία. Δηλαδή: το ότι είμαι διατεθειμένος να αντιμετωπίσω και να περάσω με σιγουριά μέσα από οποιαδήποτε κατάσταση βρω μπροστά μου. Για πόσον καιρό; Για όσο κλυδωνίζομαι από τον *karma-phalam*. Κι αν μπορέσω να μεγαλώσω αυτό το θάρρος μέσα στο νου μου, το άγχος μου θα λιγοστεύσει. Το άγχος είναι αντιθετικά

ανάλογο με το θάρρος – όσο μικρότερο το θάρρος τόσο μεγαλύτερο το άγχος και όσο μεγαλύτερο το θάρρος τόσο μικρότερο το άγχος. Οπότε καλλιεργώ το θάρρος μέσα στο νου μου προτού έρθει το αποτέλεσμα. Όταν έρθει ο *karma-phalam*, αυτό το θάρρος μετατρέπεται σε πνευματική δύναμη για να αντιμετωπίσω το καρμικό αποτέλεσμα. Είναι θάρρος πριν αφιχθεί το αποτέλεσμα και ψυχική δύναμη αφού έρθει το αποτέλεσμα. Ο *Κάρμα Γιόγκι* δεν αγχώνεται ποτέ, πάντα νιώθει ατάραχος [*samatvam*], χωρίς άγχος. Δεν κρίνει και επικρίνει τη δημιουργία. Δεν λέω ότι η ζωή είναι απείσια. Χαμογελάω υπέροχα και τηρώ μια ουδέτερη στάση. Αυτό αποτελεί ηρεμία και ισορροπία.

Για να συνοψίσουμε, οι πέντε αρχές είναι:

- 1 -. Να έχετε την *moksha* ως πρωταρχικό στόχο του βίου σας.
- 2 -. Αφιερώστε κάθε δράση στον Κύριο, επικαλούμενοι τη σχέση πράττοντος-δότη.
- 3 -. Κρατήστε όλες τις προσδοκίες μακριά από το νου σας.
- 4 -. «Δεν είμαι ούτε κάτοχος, ούτε ελέγχων, είμαι μόνο χρήστης και συνεισφέρων».
- 5 -. Μάθετε να λέτε από τα βάθη της καρδιάς σας ότι είστε πρόθυμοι και βέβαιοι να περάσετε μέσα από κάθε εμπειρία – μέσα από οποιονδήποτε *karma-phalam* [καρπό της δράσης].

Όποιος εφαρμόζει αυτές τις οδηγίες λέγεται *Κάρμα Γιόγκι*. Η *Uprāsana Γιόγκα* είναι η νοερή εφαρμογή της *Κάρμα Γιόγκα*. *Uprāsana* σημαίνει «να είσαι νοερά κοντά στον Κύριο»– τον Κύριο με οποιαδήποτε μορφή προτιμάς. Προσευχόμενος το πρωί, θυμάμαι όλες τις πέντε αρχές και ανανεώνω την απόφασή μου να τις εφαρμόσω στη διάρκεια της ημέρας: [Ω Θεέ, παρακαλώ ευλόγησέ με να τις εφαρμόσω. Πάνω απ' όλα Σου ζητάω να μου χαρίσεις θάρρος, για να αντιμετωπίζω οτιδήποτε προκύπτει». Αυτήν τη θαρραλέα νοοτροπία επιδιώκω ασκώντας την *Uprāsana* [τη νοερή παραμονή κοντά στον Κύριο].

Αφού ασκήσω την *Κάρμα Γιόγκα* και την *Uprāsana Γιόγκα* θα είμαι έτοιμος για την *Γκνιάνα Γιόγκα*, που δεν είναι άλλη από ένα πρόγραμμα πνευματικής παιδείας υπό την καθοδήγηση ενός *γκουρού*. Κατόπιν, η αυταπάτη μου εξαφανίζεται, χάνεται η σύγχυση που έχω σχετικά με τον *jivātma* και τον *paramātma*. Αποκαλύπτεται η *jivātma-paramātma aikyam*. Ο πνευματικός αγώνας [η *sādhana* *γιόγκα*] οδηγεί στην έσχατη επιτυχία της ζωής [την *sādhya* *γιόγκα*]. Για αυτήν την επιτυχία παρακαλάμε σε αυτήν την ευοίωνη ημέρα του Νέου Έτους.

Με αυτά, κλείνω τη σημερινή μου ομιλία και σας εύχομαι ένα ευτυχισμένο, υγιές, ευνοϊκό και γιογκικό Νέο Έτος 2013.



Αναρτήθηκε από τον Α. Sathyanarayanan
στις 22:58 το Σάββατο 5 Γενάρη 2013



Χαιρετισμός

Αυτό το blog περιέχει την απομαγνητοφώνηση των διαλέξεων του Σουάμι Paramarthananda του Μαντράς.

Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι δεν υπάρχει υποκατάστατο για την Guru Mukha Dvara Shravanam [την αυτοπρόσωπη ενώπιον του Γκουρού ακρόαση] και αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να εκτιμήσετε την ομορφιά των θεμάτων και να απολαύσετε τη σαφήνεια της παράδοσης. Αλλά για το όφελος των άλλων, αυτές οι διαλέξεις είναι διαθέσιμες σε μορφή κειμένου. Κάθε προσπάθεια έχει γίνει για να καταγραφεί η διάλεξη όσο το δυνατόν ακριβέστερα. Τυχόν ακούσια σφάλματα ανήκουν στον ιδιοκτήτη του blog.

Hari Om

Σχετικά με εμένα
aprameyaha

Είμαι μαθητής της Vedanta. Μέσα από αυτό το blog, θέλω όλους να επωφεληθούν από τις υπέροχες διδασκαλίες του Σουάμι Paramārthānanda.

Hari Om

[View my complete profile](#)



Προσφορά του
John Manetta
Μπέλες 28 (Κουκάκι)
117 41 Αθήνα. Ελλάδα
Τηλέφωνο [+30] 210 923 4682
e-mail: jmanveda@otenet.gr
website: <http://www.vedanta.gr>