

Το Πνευματικό Ταξίδι

ΤΟΥ
Swami Paramarthananda

(Ομιλία Guru Pūrṇima 2008)

Πηγή: <http://talksofswamiparamarthananda.blogspot.gr/2009/07/spiritual-journey.html>

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	1
Κάρμα Γιόγκα.....	2
A – Η άκσηση της Κάρμα Γιόγκα.....	2
1. Ελάττωση των μη πρέπουσων [Adhārmik] δράσεων.....	2
2. Αύξηση των πρέπουσων [Dhārmik] δράσεων.....	3
Ποιες είναι οι τελετουργικές μορφές των Yajñaha;.....	3
Ποιες είναι οι μη-τελετουργικές μορφές των Yajñaha;.....	3
3. Αφιέρωση όλων των δράσεων στον Κύριο.....	4
4. Αποδοχή όλων των εμπειριών ως δώρα [Prasāda] από τον Κύριο.....	4
B – Τα οφέλη της Κάρμα Γιόγκα.....	4
1. Αυτοεκτίμηση.....	4
2. Αταραξία.....	5
3. Αρμονία.....	5
4. Ανάπτυξη (πνευματική).....	5
5. Ελάττωση των συναισθηματικών αντιδράσεων “ΣΕΑ”.....	5
6. Αύξηση των “ΗΕΕ”.....	6
Jñāna Yoga.....	6
Jñāna Yoga – Προετοιμασία # 1.....	6
Ελάττωση των “ΚΥΣΣ”.....	6
Jñāna Yoga – Προετοιμασία # 2.....	7
Απόρριψη / απάρνηση των “ΚΑΠ”.....	7
Jñāna Yoga.....	8
Πέντε βασικές αντιλήψεις της Vedānta.....	8
Τα πέντε χαρακτηριστικά της Συνείδησης.....	8
Μετασχηματισμός: Κάρμα Γιόγκα + Jñāna Yoga = Bhakti Yoga.....	9

Εισαγωγή

Εδώ και τρεις δεκαετίες, ο Σουάμι Paramārthānanda διδάσκει τις βεδαντικές Γραφές μέσα από τακτικά μαθήματα σε διάφορα κέντρα της Chennai. Όλα τα μαθήματά του βασίζονται στις γνώσεις που ο Σουάμιτζί έλαβε από τον γκουρού του, αλλά και σε ό,τι ο ίδιος άντλησε από τα διάφορα ερμηνευτικά σχόλια των Āchāryas [Δασκάλων] που ανήκουν σε τούτην την ιερή παράδοση, την παράδοση που εξακολουθούμε να τιμούμε σήμερα.

Καθώς ο Σουάμιτζί μοιραζόταν αυτές τις γνώσεις μέσω μαθημάτων, ο ίδιος διαπίστωσε την ανάγκη να αναπτύξει τη δική του μεθοδολογία κατά την παρουσίαση και μετάδοση, για να ανταποκριθεί στις ανάγκες της σύγχρονης εποχής και των μαθητών που παρακολουθούσαν τα μαθήματα. Και καθώς οικοδομούσε αυτήν τη μεθοδολογία, ο Σουάμιτζί σταδιακά ανακάλυψε ότι ο ίδιος επαναλάμβανε ορισμένες λέξεις, εκφράσεις, φράσεις, έννοιες, ακρωνύμια¹ κλπ. Όλα αυτά ήταν πολύ χρήσιμα για την επικοινωνία και, συνεπώς, τα χρησιμοποιούσε πολύ συχνά. Ενώ αυτές οι λέξεις, εκφράσεις κλπ. αποτελούν πολύ χρήσιμα εργαλεία για τους μαθητές που τις γνωρίζουν, οι ίδιες οι εκφράσεις θα αποτελέσουν εμπόδιο για τους μαθητές που δεν τις γνωρίζουν. Επίσης, δυστυχώς, αυτές οι εκφράσεις δεν υπάρχουν σε κανένα λεξικό. Έτσι, σε τούτην την ομιλία του, ο Σουάμιτζί αποφάσισε να συγκεντρώσει αυτές τις εκφράσεις και φράσεις –

1 Αυτά, στο πρωτότυπο, αποτελούνται από τα αρχικά κάποιων λέξεων κλειδιά και σχηματίζουν αγγλικές λέξεις. Το ίδιο δεν μπόρεσε να γίνει στην ελληνική μετάφραση. [ΣτΜ]

τουλάχιστον τις σημαντικότερες – για να τις παραθέσει σε μορφή ομιλίας. Κι εφόσον η Guru Pūrṇima είναι μια ευνοϊκή μέρα, η μεθοδολογία αυτή είναι αφιερωμένη στην Guru Paramparā [την αλυσίδα γκουρού/μαθητών] και ζητάμε τις ευλογίες τους.

Αυτές οι λέξεις έχουν παραταχθεί παρακάτω με τρόπον ώστε να σχηματίζουν ένα προοδευτικό πρόγραμμα πνευματικού αγώνα [Sādhanā]. Φυσικά, όλες αυτές οι φράσεις δεν μπορούν να συζητηθούν εδώ με περισσότερη λεπτομέρεια, γιατί αποτελούν την ουσία μιας πάνω από 30 ετών διδασκαλίας. Συνεπώς, ο στόχος είναι να δοθούν μόνο σημειώσεις, με την πρόθεση να χτυπάνε το καμπανάκι για την πλειονότητα των μαθητών του, για να τους βοηθήσει να εμβαθύνουν ξανά στο νόημα αργότερα.

Κάρμα Γιόγκα

A – Η άκσηση της Κάρμα Γιόγκα

Τα πνευματικά ταξίδι ξεκινάει με την Κάρμα Γιόγκα που παρουσιάζεται με κάθε λεπτομέρεια στο τρίτο κεφάλαιο της *Μπαχάγκαβαντ Γκίτα*. Και η Κάρμα Γιόγκα μπορεί, γενικά, να διατυπωθεί με μια απλή εξίσωση:

Σωστή δράση + Σωστή νοοτροπία = Κάρμα Γιόγκα.

Αυτό το συνοψίζουμε ως εξής:

Ελάττωση των μη πρέπουσων [Adhārmik] δράσεων

Αύξηση των πρέπουσων [Dhārmik] δράσεων

Αφιέρωση όλων των δράσεων στον Κύριο

Αποδοχή όλων των εμπειριών ως δώρο [Prasāda] του Κυρίου

1. Ελάττωση των μη πρέπουσων [Adhārmik] δράσεων

Με την ελάττωση των ανάρμοστων [Adhārmik] δραστηριοτήτων, το ζητούμενο είναι ο σταδιακός περιορισμός όλων αυτών των δράσεων, με την πρόθεση να γίνουν, ει δυνατόν, ελάχιστες ή μηδενικές.

Και ποιες είναι οι ανάρμοστες [Adhārmik] δραστηριότητες; Δεν είναι άλλες από όλες τις δράσεις και αντιδράσεις μας στη ζωή που εμποδίζουν την πνευματική μας ανάπτυξη. Στα σανσκριτικά, οι δράσεις λέγονται «Κάρμα» και οι αντιδράσεις «Pratikarma». Οι Κάρμα και Pratikarma μπορούν αργότερα να γίνουν «Pratibandha», εμπόδια για την πνευματική ανάπτυξη, εξ ου οφείλουν να ελαττωθούν. Ένας κατάλογος αυτών των εμποδίων, των Āsurī Sampat, δίνονται στο 16ο κεφάλαιο της *Γκίτα*.

Με απλά λόγια, μπορούμε να πούμε ότι η ελάττωση των Κάρμα και Pratikarma είναι η αποφυγή όλων των δράσεων και αντιδράσεων που δε θέλω να συναντήσω εγώ ο ίδιος. Οφείλω να μην κάνω στους άλλους αυτό που δε θέλω να μου κάνουν οι άλλοι. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να παρακολουθώ τις δράσεις και τις αντιδράσεις μου για να εντοπίζω εκείνες που είναι ανάρμοστες.

Μετά τον εντοπισμό των ανάρμοστων, ίσως βρεθούν μερικές αναπόφευκτες ή αναγκαίες. Μπορείτε να τις αγνοήσετε, αλλά οφείλετε αρχικά να εντοπίσετε τις απευκταίες ανάρμοστες δράσεις και αντιδράσεις. Κι εφόσον είμαστε ειλικρινείς και τίμιοι, θα μπορούμε πάντα να εντοπίζουμε πολλές ανάρμοστες δράσεις και αντιδράσεις που μπορούμε να αποφύγουμε. Και μιας και αποφύγουμε τα απευκταία, η αποφυγή των μη

απευκταίων θα καταστεί εφικτή μέσα από τη χάρη του Κυρίου. Και αργά ή γρήγορα, όλες οι ανάρμοστες συμπεριφορές θα λιγοστεύσουν. — Τέτοια είναι αυτή η πολύ σημαντική πειθαρχία.

2. Αύξηση των πρέπουσων [Dhārmik] δράσεων

Ανάμεσα στις πρέπουσες [Dhārmik] κοινωνικές και θρησκευτικές δραστηριότητες, ιδιαίτερη θέση έχουν οι Πέντε Μεγάλες Θυσίες [οι Pancha Maha Yajñāha]. Οι Pancha Maha Yajñāha είναι το εξής εξαιρετικά ευέλικτο σύνολο από καθημερινές θρησκευτικές και πνευματικές πειθαρχίες (του Ινδουισμού).

Deva Yajñaha	— λατρεία του Θεού
Bhuta Yajñaha	— λατρεία των έμβιων πλασμάτων
Manushya Yajñaha	— λατρεία του φιλοξενούμενου
Brahma Yajñaha	— λατρεία των σοφών και των Γραφών
Pitru Yajñaha	— λατρεία των γονέων και ανάμνηση των προγόνων

Και αυτές οι πέντε Yajñāha έχουν τόσο τελετουργικές όσο και μη-τελετουργικές μορφές.

Ποιες είναι οι τελετουργικές μορφές των Yajñaha;

- ◆ **Deva Yajñaha:** είναι η κανονική λατρεία του Θεού — είτε υπό τη μορφή Agnihotram [πυροθυσίας], Urāsānam [στοχασμός στην απεριόριστη όψη του Θεού], Sandhyāvandana [πρωινή/μεσημβρινή/εσπερινή λατρεία του Ήλιου], Rañchāyatana Pūjā [λατρεία των πέντε κύριων θεοτήτων : Vishnu, Shiva, Devi (Durga), Ganesha και Surya] — είτε υπό τη μορφή οποιασδήποτε τακτικής Pūjā. Αυτές είναι οι τελετουργικές μορφές της Deva Yajñaha.
- ◆ **Bhuta Yajñaha:** έχει κι αυτή μια τελετουργική όψη, υπό τη μορφή τελετουργιών όπως το Vaishva Devam, την Tulasi Pūjā ή την Go Pūjā.
- ◆ **Manushya Yajñaha:** τιμά τους επισκέπτες και τους προσφέρει τροφή.
- ◆ **Brahma Yajñaha:** είναι η εκτέλεση της τελετουργικής Brahma Yajñaha που έχει ως αντικείμενό της την έκφραση ευχαριστίας στους Ρίσι [σοφούς] και τις Γραφές.
- ◆ **Pitru Yajñaha:** είναι το τακτικό μπρούμυτο προσκύνημα [Namaskāra] στους γονείς, η φροντίδα τους όταν γεράσουν και των κατά καιρούς επιβαλλόμενων Shrāddham Tarpanam κλπ. [επιμνημόσυνων δεήσεων] μετά την αναχώρησή τους.

Ποιες είναι οι μη-τελετουργικές μορφές των Yajñaha;

- ◆ **Deva Yajñaha:** είναι η ευλαβική μας στάση και η λατρεία των Pancha Maha Bhutani [Πέντε Μεγάλων Στοιχείων] — χώρο, φωτιά, αέρα, νερό και γη. Η ευλαβική στάση απέναντι σ' αυτά ονομάζεται Deva Yajñaha κατά την οποία λατρεύουμε τον Κύριο ως Vishva Rūpa Īshvara [Παγκόσμια Μορφή του Κυρίου].
- ◆ **Bhuta Yajñaha:** είναι η ευλαβική στάση απέναντι σε όλα τα φυτά και τα ζώα και η ευλαβική μου συνεισφορά για την προστασία της φύσης, την προστασία του περιβάλλοντος και την προστασία της οικολογικής ισορροπίας. Όλες αυτές οι ευλαβικές μου συνεισφορές ανήκουν στην Bhuta Yajñaha.

- ◆ **Manushya Yajñaha:** η μη τελετουργική της μορφή είναι η προσφορά όλων των ειδών των κοινωνικών υπηρεσιών που κάνω στα πλαίσια των ποικίλων συλλόγων και ενώσεων που υπάρχουν.
- ◆ **Brahma Yajñaha:** είναι η ευλαβική μου συνεισφορά στη διατήρηση και διάδοση της μάθησης των Γραφών διά της υποστήριξης των Āchāryas και των ιδρυμάτων που υποστηρίζουν και διαδίδουν τέτοιες δραστηριότητες.
- ◆ **Pitru Yajñaha:** είναι ό,τι κάνω για την προστασία της οικογένειας και την προστασία της τιμής των προγόνων μας, αλλά και την τιμή των ηλικιωμένων εν γένει. Μια κοινωνία θεωρείται ώριμη μόνο όταν με ευλάβεια φροντίζει τους ηλικιωμένους πολίτες σωστά.

Έτσι, η εφαρμογή των Pancha Maha Yajñaha – με τελετουργικούς και μη-τελετουργικούς τρόπους – αποτελεί αύξηση νταρμικών [Dhārmik] δραστηριοτήτων.

3. Αφιέρωση όλων των δράσεων στον Κύριο

Το τρίτο ζητούμενο είναι η αφιέρωση όλων των δράσεών μου στον Κύριο. Αυτό σημαίνει ότι πληροφορώ τον Κύριο ότι θεωρώ την πνευματική μου ανάπτυξη ως προτεραιότητά μου και πρωταρχικό μου στόχο. Θεωρώ όλες τις υλικές συνέπειες των πράξεών μου ως βοηθήματα για την πνευματική μου ανάπτυξη. Τούτη η ενημέρωση του Κυρίου – κατά την εκτέλεση όλων των δραστηριοτήτων μου, είτε κοσμικών είτε ιερών – αποκαλείται «Īshvara Aradhana Rūpam Κάρμα».

4. Αποδοχή όλων των εμπειριών ως δώρα [Prasāda] από τον Κύριο

Τέλος, το σημαντικότερο από τα προαναφερθέντα – είναι να βιώνεις το καθετί ως δώρο του Κυρίου [Īshvara Prasāda]. Δεν υπάρχει αδικία στον κόσμο. Ό,τι μου συμβαίνει, δικαίως μου συμβαίνει. Οφείλω να μην προκαλώ το Θεό, θέτοντας το ερώτημα: «Γιατί μου συμβαίνει αυτό;». Αποδέχομαι τα πάντα με ηρεμία και ψυχραιμία και ψάχνω να βρω το μήνυμα που κρύβει κάθε εμπειρία μου – ιδίως το μήνυμα που κρύβουν οι επώδυνες εμπειρίες. – Τέτοια είναι η «νοοτροπία αποδοχής δώρου» [Prasāda Bhāvanā].

B – Τα οφέλη της Κάρμα Γιόγκα

Το επόμενο θέμα μας είναι τα οφέλη της Κάρμα Γιόγκα:

- Αυτοεκτίμηση
- Αταραξία
- Αρμονία περιβαλλοντική: σε μικρο/μακροκοσμικό επίπεδο
- Ανάπτυξη (πνευματική)

1. Αυτοεκτίμηση

Αφού η Κάρμα Γιόγκα μου ζητάει όλο και περισσότερη συνεισφορά και λιγότερη κατανάλωση, γίνομαι ένας **συνεισφέρων** αντί ένας **καταναλωτής**. Και όσο πιο πολύ συνεισφέρω, ανακαλύπτω νόημα στη ζωή μου και αυτό διώχνει τη χαμηλή μου αυτο-εικόνα, το σύμπλεγμα κατωτερότητάς μου κλπ., με συνέπεια να αναπτυχθεί μέσα μου με φυσικό τρόπο: η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ και ο ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ. Και λέγοντας «αυτοεκτίμηση», δεν εννοούμε την αλαζονεία ή το σύμπλεγμα ανωτερότητας. Σημαίνει ότι δεν

διακατέχομαι από σύμπλεγμα κατωτερότητας. Υπάρχει ένα όμορφο γνωμικό [Subhāshitam] που λέει:

*gauravam prāpyate danat na tu vittasya sanchayāt
sthithi ucchaihi payodānām pyaodhīnām adhasthithi*

*Αξιοσέβαστος γίνεσαι χαρίζοντας πλούτο και όχι συσσωρεύοντας πλούτο.
Τα υδατοφόρα σύννεφα είναι εκεί, ψηλά στο ουρανό, ενώ οι θάλασσες που
συσσωρεύουν τα νερά είναι στα χαμηλά.*

Ένα άτομο γίνεται όλο και περισσότερο αξιοσέβαστο [Gauravam] και αξιότιμο όταν χαρίζει πλούτο και όχι όταν τον συσσωρεύει ή τον αποθησαυρίζει. Για το σκοπό αυτό γίνεται μια όμορφη σύγκριση: «Τα βροχοφόρα σύννεφα έχουν υψηλότερο ανάστημα από τον ωκεανό που δέχεται τα νερά από παντού». Ακόμα κι όταν ο Bhaganān θέλησε να δεχτεί κάτι από τον Mahabali, Εκείνος αναγκάστηκε να λάβει την υπόσταση Vāhamana Rūpam, μια μικρούτσικη μορφή, για να δεχτεί το δώρο. Ως εκ τούτου, η λήψη με κονταίνει ενώ η συνεισφορά, η φιλανθρωπία με ψηλώνει. Ως εκ τούτου ο συνεισφερικός χαρακτήρας της Κάρμα Γιόγκα θα μου αυξήσει την αυτοεκτίμηση.

2. Αταραξία

Στη συνέχεια, το δεύτερο όφελος είναι η ΑΤΑΡΑΞΙΑ. Επειδή δέχομαι κάθε εμπειρία ως Īshvara Prasāda, δεν αντιδρώ στις εμπειρίες. Λαμβάνω κάθε Prasāda με ευλάβεια, χωρίς να το επικρίνω. Μπορεί να είναι εύγευστο Pāyasam [ριζόγαλο] ή λίγη λάσπη – όποια κι αν είναι η μορφή του Prasāda, πάντα νιώθω ατάραχος. Ως εκ τούτου η Κάρμα Γιόγκα προωθεί την Samattvam [αταραξία].

3. Αρμονία

Στη συνέχεια, το τρίτο όφελος είναι η ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΡΜΟΝΙΑ. Επειδή ο Κάρμα Γιόγκι συνεισφέρει σε ολόκληρη τη δημιουργία διά των Pancha Maha Yajñāha, ολόκληρη η υποδομή γύρω του (σε μικροκοσμικό επίπεδο (οικογένεια) και στο μακροκοσμικό (κοινωνία) και ακόμη και το περιβάλλον) διατηρείται σε αρμονία. – Η περιβαλλοντική αρμονία σε μικρο/μακροκοσμικό επίπεδα λέγεται «περιβαλλοντική αρμονία».

4. Ανάπτυξη (πνευματική)

Και το τέταρτο είναι η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ. Με πνευματική ανάπτυξη, εννοείται η προετοιμασία του νου για την Jñāna Yoga που είναι το επόμενο στάδιο του πνευματικού ταξιδιού. Jñānam Yogyatā Prāptihi σημαίνει επίτευξη επάρκειας για την Jñāna. Με τεχνική ορολογία αυτή ονομάζεται Sādhanā Chatushtaya Sampattihi [Τέσσερα Προσπατούμενα της Άσκησης]. Και τα σημάδια της προόδου είναι δύο ειδών:

5. Ελάττωση των συναισθηματικών αντιδράσεων “ΣΕΑ”

- ◆ Ελάττωση της Συχνότητας των συναισθηματικών αντιδράσεων.
- ◆ Ελάττωση της Έντασης των συναισθηματικών αντιδράσεων Η ένταση είναι υψηλή όταν είναι στο επίπεδο του νου, του λόγου και του σώματος. Η ένταση είναι μέτρια όταν είναι μόνο στο επίπεδο του νου και του λόγου. Και η ένταση είναι χαμηλή, όταν είναι στο επίπεδο του νου. Έτσι, η συναισθηματική ένταση μπορεί να

είναι υψηλή, μεσαία ή χαμηλή.

- ◆ Ελάττωση του χρόνου Ανάκαμψης. Ο χρόνος που χρειάζεται για επιστροφή στην ομαλότητα.

Μέτρο της πνευματικής ανάπτυξης είναι η σταδιακή μείωση όλων των τριών : της συχνότητας, της έντασης και του χρόνου ανάκαμψης – σε σχέση με συναισθηματικές αντιδράσεις.

6. Αύξηση των “ΗΕΕ”

- ◆ Αύξηση της Ηρεμίας.
- ◆ Αύξηση της Ευθυμίας. Εκφρασμένη ηρεμία είναι ευδιαθεσία.
- ◆ Αύξηση της Εμπιστοσύνης. Αυτοπεποίθηση.

Και καθώς ελαττώνονται τα πρώτα, τα δεύτερα αυξάνουν σταδιακά. Ως εκ τούτου η πνευματική ανάπτυξη περνά μέσα από την ελάττωση των “ΣΕΑ” και την αύξηση των “ΗΕΕ”.

Jñāna Yoga

Jñāna Yoga – Προετοιμασία # 1

Και καθώς εξελίσσεται η πνευματική ανάπτυξη κάποιου, αυτός κάποτε θα νιώσει έλξη προς την Jñāna Yoga – θα ενδιαφερθεί για την Jñāna Yoga.

Τι είναι η Jñāna Yoga; Ο τεχνικός ορισμός είναι: Shravanam, Mananam και Nididhyāsanam [Ακρόαση, Στοχασμός, Αφομοίωση]. Αλλά εμείς συνηθίζουμε την έκφραση: «Συνεπής και συστηματική μελέτη των βεδαντικών Γραφών για ένα χρονικό διάστημα, υπό την καθοδήγηση ενός ικανού και ζωντανού Āchārya». Αυτό απαιτεί δύο είδη προετοιμασιών.

Ελάττωση των “ΚΥΣΣ”

Η πρώτη προετοιμασία είναι η ελάττωση:

- ◆ “Κ” – του αισθήματος ότι Κατέχεις.
- ◆ “Υ” – των Υποχρεώσεων και ευθυνών.
- ◆ “Σ” – των Σχέσεων.
- ◆ “Σ” – των Συναλλαγών.

Αν τα εξετάσουμε, θα δούμε ότι αυτά τα τέσσερα συνδέονται μεταξύ τους κι ότι η αύξηση του καθενός αυξάνει τα άλλα τρία και η μείωση του καθενός μειώνει τα άλλα τρία. Αυτά αποτελούν πακέτο και μας παρέχουν μια υποδομή. Αυτή η υποδομή έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

Το πλεονέκτημα είναι ότι αυτά αποτελούν ιδανική υποδομή για να κάνεις όλο και περισσότερο Κάρμα για να συνεισφέρεις στην υλική ευημερία.

Όμως, το μειονέκτημα είναι ότι τα “ΚΥΣΣ” είναι μια υποδομή που θα γεννήσουν εμπόδια για την Jñāna Yoga, την εις βάθος μελέτη και την περισυλλογή. Γιατί συμβαίνει αυτό; Πρώτον, τα “ΚΥΣΣ” θα φάνε όλο το χρόνο σας και στη συνέχεια δε θα έχετε χρόνο

για τη μελέτη και την περισυλλογή.

Ο δεύτερος λόγος είναι ότι τα “ΚΥΣΣ” δημιουργούν περισσότερες ανησυχίες. Αν εξετάσετε μια από τις ανησυχίες σας, θα δείτε ότι συνδέεται με ένα από τα τέσσερα “Κ” ή “Υ” ή “Σ” ή “Σ”. Εξ ου τα “ΚΥΣΣ” κάνουν το νου ρηχό και μειώνουν την ικανότητα της προσοχής. Γι’ αυτό, μία από τις προετοιμασίες για την Jñāna Yoga είναι η όσο το δυνατόν περισσότερη μείωση των “ΚΥΣΣ”. Το ποσό της μείωσης είναι μια υποκειμενική απόφαση, αλλά ο στόχος του Jñāna Yogi θα πρέπει να είναι η ελάττωση των “ΚΥΣΣ”, έτσι ώστε να εξασφαλίσει ικανό χρόνο, αλλά και να έχει έναν αναπόσπαστο νου για τη μελέτη και τη περισυλλογή. Άρα η πρώτη προετοιμασία είναι η ελάττωση των “ΚΥΣΣ”.

Jñāna Yoga – Προετοιμασία # 2

Απόρριψη / απάρνηση των “ΚΑΠ”

Στη συνέχεια, η δεύτερη προετοιμασία είναι η απόρριψη / απάρνηση των κατωτέρω, δηλ. η Εσωτερική Σανγγιάσα² [Āntara Sannyāsa].

- ♦ “Κ” – Η απόρριψη της αίσθησης ότι **Κατέχεις ή ελέγχεις**, που ονομάζεται «Abhimāna» [προσκόλληση]. Η αίσθηση ότι κατέχεις και ελέγχεις το συγκρότημα σώμα-νους ονομάζεται «Ahankāra» [εγώ]. Και η αίσθηση ότι κατέχεις και ελέγχεις σε σχέση με την οικογένεια και την περιουσία ονομάζεται «Mamakāra» [«δικά μου»]. Ως εκ τούτου “Κ” σημαίνει «Aham Mama Abhimāna» [«τα δικά μου»]. Και την ίδια στιγμή που έρχεται το “Κ”, αυτομάτως έρχεται και το επόμενο, που είναι το...
- ♦ “Α” – **Άγχος**. Όλες οι ανησυχίες μας συνδέονται είτε με το Aham [«Εγώ»] είτε με το Mama [«μου»]. Δεν μας γεννάει κανένα άγχος ο τοπικός ταξιτζής. Συνεπώς, τα “Κ” και “Α” πάνε μαζί. Και μιας και έρθουν τα “Κ” και “Α” ακολουθεί το...
- ♦ “Π” – που είναι μια φυσική συνέπεια και εννοεί τις **ειδικές Προσευχές** [Sa-kāma Prārthanā]. Δηλαδή τις διάφορες ιδιοτελείς [Sa-kāma] προσευχές – σε αντίθεση με τις ανιδιοτελείς προσευχές [Nish-kāma Bhakti ή Prārthanā]. Οι ανιδιοτελείς προσευχές [Nish-kāma Prārthanā] είναι όλες οι μορφές προσευχής που γίνονται για την παγκόσμια ευημερία [Loka Kshema] και για την πνευματική ανάπτυξη. Κάθε προσευχή που γίνεται για την ευημερία του κόσμου ή την πνευματική ανάπτυξη καλείται «Nish-kāma Prārthanā» και κάθε προσευχή για οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτά τα δύο, ανήκει στις ιδιοτελείς «Sa-kāma Prārthanā». Η Sa-kāma Prārthanā αυξάνει όταν αυξάνουν τα “Κ” και “Α”.

Κατά συνέπεια, αυτά τα τρία πάνε πακέτο μαζί. Και για να επιτύχει η Jñāna Yoga πρέπει να επιδοθείς σε απόρριψη τους, όπως πληροφορεί ο Κρίσνα στην Γκίτα:

*jñeyasya nitya sanyāsi yo na dvesti na kānkshati /
nirdvandvo hi maha baho sukham bandhāt pramuchyate // [BG 5.03]*

Παντοτινός σανγγιάσι πρέπει να θεωρείται όποιος ούτε μισεί ούτε επιθυμεί, γιατί χωρίς τα ζεύγη, ω χειροδύναμε, εύκολα λευτερώνεται από τη δουλειά.

Kāshāya Vastram σημαίνει απόρριψη των “ΚΑΠ”. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε την

2 Για περισσότερα περί Εσωτερικής Σανγγιάσα δείτε το άρθρο με τίτλο: «Τι είναι Σανγγιάσα;». [ΣΤΜ]

άφιξη του άγχους, διότι είναι εντελώς φυσικό στο ανθρώπινο ον. Απόρριψη των “ΚΑΠ” νοείται η μη ενθάρρυνση, μη υποστήριξη και μη τροφοδότηση του αφιχθέντος άγχους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί διά της παραίτησης από την Ahankāra Mamakāra Abhimānam [αίσθηση του «εγώ και τα δικά μου»], με τη σκέψη ότι τα πάντα ανήκουν αποκλειστικά στον Īshvara [τον Κύριο] – συμπεριλαμβανομένου του σώματός μου και της οικογένειας. Δεν κατέχω τίποτα και δεν ελέγχω τίποτα. Είμαι απλώς ένας συνεισφέρων και δεν κατέχω και ούτε ελέγχω, το παραμικρό.

Ο Bhaganān μπορεί να μου δώσει οτιδήποτε σε οποιαδήποτε στιγμή και ο Bhaganān μπορεί να το πάρει πίσω όποτε θελήσει – ακόμα και την αναπνοή που έχω. Αυτή η επίγνωση αποτελεί απόρριψη των “ΚΑΠ”. Θεωρώ και αυτό ως μια εξαιρετικά σημαντική προετοιμασία για την Jñāna Yoga.

Jñāna Yoga

Τέλος, ερχόμαστε στην Jñāna Yoga αυτήν καθ' εαυτήν, που είναι η παρακολούθηση ενός πνευματικού εκπαιδευτικού προγράμματος που σε εκθέτει σε συνεπή και συστηματική μελέτη. Μέσα από το πνευματικό πρόγραμμα εκπαίδευσης για ένα χρονικό διάστημα, θα λάβω το μήνυμα των βεδαντικών Γραφών.

Πέντε βασικές αντιλήψεις της Vedānta

Και ποιο είναι το μήνυμα των βεδαντικών Γραφών; Έχει πέντε σκέλη, τα οποία συνοψίζουμε επιγραμματικά ως εξής:

- ◆ Εγώ είμαι από τη φύση μου αιώνια και πανταχού παρούσα συνείδηση.
- ◆ Εγώ είμαι η μόνη πηγή μόνιμης ειρήνης, ασφάλειας και ευτυχίας.
- ◆ Με την απλή παρουσία μου και μόνο, εγώ ζωοποιώ το υλικό σώμα και μέσω του βιώνω το υλικό σύμπαν. – Η λέξη «σώμα» περιλαμβάνει το νου, επειδή ο νους είναι μια λεπτή μορφή του σώματος.
- ◆ Εγώ δεν επηρεάζομαι από κανένα γεγονός που λαμβάνει χώρα στον υλικό κόσμο και στο υλικό σώμα, συμπεριλαμβανομένου και του υλικού νου.
- ◆ Ξεχνώντας την αληθινά μου φύση, μετατρέπω τη ζωή μου σε πάλη και ενθυμούμενος την αληθινή μου φύση, μετατρέπω τη ζωή μου σε παιχνίδι, ψυχαγωγία.

Αυτές είναι οι πέντε πληροφορίες που θα πρέπει να λάβω από τις Γραφές και στη συνέχεια να τις αφομοιώσω μέσω των Shraavanam [Ακρόαση], Mananam [Στοχασμός και λύση αποριών] και Nididhyāsanam [Αφομοίωση], που αποτελούν την Jñāna Yoga.

Τα πέντε χαρακτηριστικά της Συνείδησης

Ποια είναι η σημασία της λέξης «συνείδηση»; Ιδού τα πέντε χαρακτηριστικά της:

- ◆ Η συνείδηση δεν είναι τμήμα, προϊόν ή ιδιότητα του σώματος.
- ◆ Η συνείδηση είναι μια ανεξάρτητη οντότητα ή αρχή, που διαποτίζει και ζωοποιεί το σώμα.
- ◆ Η συνείδηση δεν περιορίζεται από τα όρια του σώματος.

- ◆ Η συνείδηση συνεχίζει να υφίσταται, να επιβιώνει ακόμα και μετά το θάνατο του σώματος.
- ◆ Η επιζώσα συνείδηση δεν είναι προσβάσιμη λόγω απουσίας του μέσου του σώματος.

Πρέπει πρώτα-πρώτα να εννοήσω αυτά τα πέντε χαρακτηριστικά της αρχής της συνείδησης και κατόπιν να συνηθίσω να χρησιμοποιώ τη λέξη «εγώ» κατά την έννοια της εν λόγω συνείδησης. Κι αφού μπορέσω να κάνω αυτά τα δύο μαζί, μπορώ να αποκαλέσω τον εαυτό μου Jñāna Yogī. Jñāna Yogī είναι αυτός που μαθαίνει γι' αυτά τα πέντε χαρακτηριστικά και εκπαιδεύει το νου του να χρησιμοποιεί τη λέξη «εγώ», όχι κατά την έννοια του σώματος ή κατά την έννοια του νου, αλλά «εγώ» ως η αρχή της συνείδησης. Όποιος ασκείται έτσι ονομάζεται Jñāna Yoga Abhyāsaḥ [«αδιαλείπτως επιδιόδομος στην Jñāna Yoga»].

Μετασχηματισμός: Κάρμα Γιόγκα + Jñāna Yoga = Bhakti Yoga

Φτάσαμε στο τελευταίο θέμα. Κάθε πνευματικός αναζητητής, πρέπει πρώτα να επιδοθεί στην άσκηση της Κάρμα Γιόγκα – που είναι υποχρεωτική για όλους – και κάθε πνευματικός αναζητητής πρέπει αργότερα να επιδοθεί στην Jñāna Yoga Sādhanā. Και οι δύο ασκήσεις είναι υποχρεωτικές για όλους. Ο συνδυασμός Κάρμα Γιόγκα και Jñāna Yoga ονομάζεται Bhakti Yoga.

Έτσι, Κάρμα Γιόγκα + Jñāna Yoga = Bhakti Yogaha.

Αυτό παρουσιάζεται στο 12ο κεφάλαιο της *Μπαχάκαβαντ Γκίτα*. Και όταν ο πνευματικός αναζητητής οδεύσει από την Κάρμα Γιόγκα στην Jñāna Yoga, όταν ο Κάρμα Yogī γίνεται Jñāna Yogī, η νοοτροπία του αλλάζει εντελώς. Η νοοτροπία Κάρμα Γιόγκα αντικαθίσταται από νοοτροπία Jñāna Yoga. Μετασχηματίζεται η νοοτροπία Κάρμα Γιόγκα σε νοοτροπία Jñāna Yoga.

Ο Κάρμα Yogī έχει μια κοσμοθεώρηση που μπορεί να παρουσιαστεί με τριγωνικό σχήμα, ως: Jiva – Jagat – Īshvara.

- ◆ Γωνία # 1 – Αυτό σημαίνει ότι είμαι ένας ατομικός JIVA [έμβιο πλάσμα].
- ◆ Γωνία # 2 – Βλέπω τον κόσμο ως ένα Jagat που αντιμετωπίζω μπροστά μου, έναν κόσμο που μου δίνει πολλών ειδών προβλήματα.
- ◆ Γωνία # 3 – Ο Θεός είναι κάποιος που είναι άλλος από τους Jiva και Jagat, που είναι ξεχωριστός και δημιουργεί.

Τέτοιος είναι ο κόσμος του Κάρμα Γιόγκι.

Οπότε, φυσικά, ένας Κάρμα Γιόγκι θεωρεί την Moksha [την απελευθέρωση] ως ένα μελλοντικό συμβάν, το οποίο έντονα ποθεί. Νομίζει πως κάποια μέρα θα επιτύχει την Moksha και θα καθούν όλα τα βάσανά του. Πιστεύει, επίσης, ότι η Moksha θα τον ελευθερώσει από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων. Έτσι, η λύτρωση από τα εγκόσμια βάσανα και από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων – κάτι αναμενόμενο να συμβεί στο μέλλον – είναι η Moksha που λαχταρά ένας Κάρμα Γιόγκι.

Αλλά όταν περνάς στην Jñāna Yoga, αυτό το τριγωνικό σχήμα αλλάζει εντελώς. Ο Jñāna Yogī έχει μια κοσμοθεώρηση που μπορεί να παρουσιαστεί δυσδιάκτα ως: Ātmā – Anātmā [Ātmā και μη Ātmā]. Αυτό σημαίνει ότι δεν είμαι ένας ατομικός JIVA αλλά είμαι η

συνείδηση αυτή καθ' εαυτή. Όλα τα ανωτέρω πέντε χαρακτηριστικά και οι πέντε αντιλήψεις οφείλουν να αστράφτουν μέσα στο νου μου και να είμαι ο ΑΤΜΑ που περιγράφεται ανωτέρω – είμαι η γνώση που έλαβα μέσω της κατάρτισης της Jhāna Yoga.

Και αφού αρχίσω να ασκώμαι με σκοπό να αναγνωρίσω αυτήν την αλήθεια, η στάση μου απέναντι στη Moksha πρέπει να αλλάξει εντελώς. Η Moksha δεν είναι πια ένα μελλοντικά αναμενόμενο γεγονός, επειδή εγώ – η συνείδηση – φωτίζω όσα υποφέρει το συγκρότημα σώμα-νους. Αλλά “εγώ”, ο ίδιος ο ΑΤΜΑ, ουδέποτε υποφέρω σε καμία από τις τρεις περιόδους του χρόνου. Ως εκ τούτου, δεν τίθεται ζήτημα όποιας απελευθέρωσης από βάσανα. Οπότε, διαρκώς διώχνω αυτή την νοοτροπία από το νου μου. Επειδή ως Κάρμα Γιόγκι ανέπτυξα και καλλιέργησα (τριγωνικές) Vāsanaś [ροπές], ως Jhāna Yogī, τις εξαλείπτω. Δεν υπάρχει πια ζήτημα απελευθέρωσης από τον πόνο, γιατί ο ΑΤΜΑ ουδέποτε υποφέρει από κάτι που χρίζει εξάλειψη. Οι λεγόμενες λύπες και χαρές ανήκουν στο υλικό σώμα και στον υλικό κόσμο, δηλ. στον Anātmā – κι εγώ είμαι ο μη υλικός ΑΤΜΑ.

Έτσι, η αναγνώριση της Moksha ως Svayūram μου [πρωταρχική μου φύση] αποτελεί μια νέα νοοτροπία. Επίσης, ως Κάρμα Yogī, ήθελα να «λυτρωθώ από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων». Και όταν προσκυνούσα μπρούμυτα [με Namaskāra] τον Κύριο ή τον Guru, προσευχόμουν πάντα γι' αυτό. Αυτό αρμόζει για έναν Κάρμα Γιόγκι. Αλλά ως Jhāna Yogī, δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιώ τη έκφραση «ελευθερία από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων», γιατί “εγώ”, ο Ātmā, που είμαι από τη φύση μου αιώνια και πανταχού παρούσα συνείδηση, ΔΕΝ υπάγομαι σ' αυτόν τον κύκλο. Οι κύκλοι του Anātmā διεξάγονται μέσα μου. Κατά συνέπεια, εγώ είμαι Nitya Muktaha [παντοτινά ελεύθερος] – παντοτινά ελεύθερος από γέννηση και θάνατο.

Η άσκηση αυτού του είδους της νοοτροπίας του «παντοτινά ελεύθερου» [Nitya Muktatvam], καλείται καλλιέργεια του δυαδικού σχήματος [Άτμα – Ανάτμα]. Ενώ ο Κάρμα Γιόγκι καλλιεργεί το τριγωνικό σχήμα. Για τον Jhāna Yogī, Μόκσα είναι απαλλαγή από το τριγωνικό σχήμα και αναγνώριση ότι «εγώ είμαι παντοτινά ελεύθερος [Nitya Muktaha]».

Έτσι, σε τούτην την ευοίωνη ημέρα της Guru Pūrnima, προσευχόμαστε στο σύνολο της Guru Paramparā, για να ευλογηθεί ο καθένας να περάσει, κατά τη δύναμή του, μέσα από όλο το πνευματικό ταξίδι, να φτάσει στο δυαδικό σχήμα και να αναγνωρίσει: «Εγώ είμαι παντοτινά ελεύθερος [Nitya Muktaha]». Με αυτά, κλείνουμε τη σημερινή ομιλία μας για την Guru Pūrnima.



Σάββατο, 18 Ιουλίου, 2009

Αυτό το blog περιέχει απομαγνητοφωνήσεις διαλέξεων του Σουάμι Paramarthananda του Μαντράς.

Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι δεν υπάρχει υποκατάστατο για την αυτοπρόσωπη ακρόαση των διδασκαλιών [Guru Mukha Dvara Shraavana] που είναι ο καλύτερος τρόπος για να εκτιμήσουμε την ομορφιά των θεμάτων και να απολαύσουμε τη σαφήνεια της παράδοσης.

Αλλά για το όφελος των άλλων, αυτές οι διαλέξεις είναι διαθέσιμες σε μορφή κειμένου. Κάθε προσπάθεια έχει γίνει για να καταγραφούν οι διαλέξεις όσο το δυνατόν ακριβέστερα. Τυχόντα ακούσια σφάλματα καθαρά αποδίδονται στον blogger.

Harī Om

Σχετικά με εμένα
(τον arameyaha)

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

Hari Om

[Δείτε το πλήρες προφίλ μου](#)



Προφορά του:
Γιάννη Μανέττα
Μπέλες 28 (Κουκάκι)
117 41 Αθήνα. Ελλάδα
Τηλ: [+30] 210 923 4682
e-mail: jmanveda@otenet.gr
website: www.vedanta.gr