

Η αξία της Jara

William Page

*(American Vedantist,
τόμος 15, αριθ. 3, Φθινόπωρο 2009, σελ.8-11)*

Η Jara είναι μία από τις κύριες πνευματικές πρακτικές που ασκούν οι μοναχοί και οι πιστοί του Μοναστικού Τάγματος του Ραμακρίσνα. Σε συνδυασμό με προσευχή και διαλογισμό, η Jara σχηματίζει ένα τρίγωνο, μια τριμερή μέθοδο: στροφής προς το Θεό – εγκαθιδρύσεώς Του εντός (του ναού του σώματός μας) – και διατηρήσεώς Του εκεί.

Η προσευχή είναι απλά η πράξη του να μιλάς στο Θεό, με λόγια ηχηρά, ψιθυριστά ή νοερά. Απευθύνεσαι στο Θεό και Τον καλείς να έρθει να καθίσει μέσα σου – στο λωτό της καρδιάς σου.

Αφού Τον φανταστείς εκεί, κατόπιν αρχίζεις να ασκείς Jara και διαλογισμό. Jara είναι η αδιάλειπτη, σιωπηλή επανάληψη μιας πολύ σύντομης προσευχής, επίκλησης ή λέξης, που ονομάζεται ‘μάντρα’ [mantra]. Η Jara μπορεί να γίνει είτε ανεξάρτητα είτε σε συνδυασμό με διαλογισμό. Διαλογισμός είναι η πράξη του να προσέχεις αδιάσπαστα τη μορφή του Θεού που σχημάτισες νοερά μέσα στην καρδιά σου. Μαζί, οι δύο αυτές πρακτικές διατηρούν το Θεό μέσα σου και σου επιτρέπουν να νιώσεις την παρουσία Του.

Όταν δεν ασκούμαστε, απασχολούμαστε με τις καθημερινές μας δουλειές. Αν ο Θεός δυσανασχετήσει επειδή Τον παραμελήσαμε και μοιάζει έτοιμος να εγκαταλείψει την έδρα Του, μπορούμε να Τον επαναφέρουμε κάνοντας Jara.

Έτσι, η προσευχή ‘κατεβάζει’ τον Κύριο από τον ουρανό στην καρδιά, η Japa και ο διαλογισμός Τον ‘καθίζουν’ στο θρόνο Του εντός και η Japa Τον διατηρεί εκεί. Φυσικά, η χάρη Του είναι επίσης απαραίτητη. Χωρίς αυτήν, δε συμβαίνει τίποτα.

Κάνε Japa τώρα

Η προσευχή και ο διαλογισμός απαιτούν την πλήρη προσοχή μας, αλλά ένα από τα πλεονεκτήματα της Japa είναι ότι μπορείς να κάνεις άλλα πράγματα ταυτόχρονα. Η Αγία Μητέρα (η Σρι Σάραντα Ντέβι), η οποία ήταν ξακουστή για την άσκηση καταληκτικών ποσοτήτων Japa, ασκούσε αναμφίβολα ένα μεγάλο μέρος αυτής ενώ ήταν απασχολημένη με δουλειές του νοικοκυριού της— όπως η αποφλοίωση ρυζιού, το σκούπισμα, το πλύσιμο και κόψιμο λαχανικών.

Η Japa είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να σταματάμε την ατελείωτη φλυαρία του νου. Συχνά ανακαλύπτουμε ότι η προσοχή μας έχει παρασυρθεί και βόσκει (περιπλανιέται) κάπου αλλού. Η Japa την επαναφέρει στο αντικείμενο προσοχής. Είναι σαν ένα νήμα που δένει το νου στα λώτινα πόδια του Κυρίου. Μας θυμίζει πάντα να δίνουμε προσοχή σε Αυτόν.

Ο Σρι Ραμακρίσνα δίδασκε πολλών ειδών πνευματικές πρακτικές. Αλλά ο Swami Brahmananda και η Αγία Μητέρα έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στην Japa. Αν μελετήσετε τις διδασκαλίες τους, θα διαπιστώσετε ότι διαρκώς υπογραμμίζουν την ανάγκη ασκήσεως της Japa και προπαντός σε σταθερές ώρες το πρωί και το βράδυ.

Οι σταθερές ώρες θεμελιώνουν τη συνήθεια. Μιας και συνηθίσεις να ασκείσαι σε συγκεκριμένες ώρες, θα νιώθεις την ανάγκη να ασκηθείς όταν αυτές πλησιάζουν. Αν δεν ασκηθείς, θα νιώσεις ένοχος. Πράγματι, τα συναισθήματα ενοχής

είναι συχνά μεταξύ των πιστών που παραλείπουν την Japa τους. Αν δε θες να έχεις ενοχές, τότε καλύτερα να μην παραλείψεις την Japa σου!

Οι αρχάριοι συχνά παραπονιούνται ότι δε νιώθουν καμία πρόοδο. Ο Swami Brahmananda αναγκαζόταν να καθησυχάζει τους μαθητές, λέγοντάς τους πως παρόλο που δεν ένιωθαν κάποια πρόοδο στην αρχή, θα τη νιώσουν αργότερα. Η επιμονή είναι το κλειδί. Κάποτε είπε σε ένα μαθητή: «Εφάρμοσε κάποιο είδος πνευματικής άθλησης για τουλάχιστον τρία χρόνια και, στη συνέχεια, αν βρεις ότι δεν έκανες καμία απτή πρόοδο, τότε μπορείς να έρθεις και να με χαστουκίσεις!». (Swami Prabhavananda, *The Eternal Companion*, Vedanta Press, Hollywood, 1947. p.129)

Japa για λογαριασμό άλλου: Ένα δώρο της Αγίας Μητέρας

Η Αγία Μητέρα είπε πως ορισμένοι από τους μαθητές της ήταν ανίκανοι να ασκήσουν πολλή Japa, έτσι την ασκούσε εκείνη γι' αυτούς. Όταν βρισκόταν σε προχωρημένη ηλικία και ο συνοδός της κάποτε απόρησε που αυτή ασκούσε Japa ακόμα και στο κρεβάτι, εκείνη τον ρώτησε: «Τι να κάνω, γιε μου; Τα αγόρια έρχονται και με ικετεύουν γεμάτα λαχτάρα. Παίρνουν το μάντρα και πάνε σπίτι. Αλλά ουδείς ασκεί Japa τακτικά. Ορισμένοι μάλιστα δεν ασκούνται ούτε μια φορά. Ωστόσο, εφόσον έχω επωμιστεί το φορτίο τους, δεν οφείλω άραγε να τους φροντίσω; Γι' αυτό ασκώ Japa και προσεύχομαι στο Δάσκαλο (τον Σρι Ραμακρίσνα) ως εξής: «Ω Δάσκαλε, χάρισέ τους τη φώτιση, απελευθέρωσέ τους και ανάλαβε εσύ τη φροντίδα τους με κάθε τρόπο από εδώ και πέρα!». (Swami Gambhirananda, *Holy Mother Sri Sarada Devi*, Sri Ramakrishna Math, Chennai, Fourth Edition, 1986; p. 397. Δείτε επίσης Swami Nikhilananda, *Sri Sarada Devi*, The Holy

Mother: Her Teachings and Conversations, Skylight Paths Publishing, Woodstock, Vermont, 2004; pp. 25-26.)

Μπορώ να φανταστώ κάποιους να μουρμουράνε: «Η Αγία Μητέρα τα παραέκανε εύκολα για τους μαθητές της. Τους κακόμαθε. Ήταν ποτέ δυνατό να αναπτύξουν το χαρακτήρα τους, αφού εκείνη έκανε τα πάντα γι' αυτούς;».

Μπορώ επίσης να φανταστώ και την καυστική της απάντηση: «Εγώ είμαι η Μητέρα! Δεν οφείλω άραγε να κάνω τα πάντα για τα παιδιά μου; Όσο για το χαρακτήρα τους, δε χρειάζεται να ανησυχείς εσύ γι αυτό. Θα τον φροντίσω εγώ».

Κάποιοι τεμπέληδες τύποι όπως εγώ ζηλεύουμε τους μαθητές της Αγίας Μητέρας. Πόσο μαλακά έπεσαν! Εμείς δεν έχουμε την πολυτέλεια να γνωρίζουμε ότι εκείνη ασκεί Japa για μας. Μερικοί από μας αναγκαζόμαστε να κάνουμε τρεις στροφές του κομποσκοινιού μόνο για να ξεκινήσουμε. Μερικές φορές χρειαζόμαστε τόσο χρόνο για να αποσυρθεί ο νους από τις εγκόσμιες σκέψεις και να καταλαγιάσει. Αυτό αληθεύει ιδιαίτερα το βράδυ, μετά από μια μέρα 'σφυροκοπήματός' μας από τον κόσμο.

Καφές, τσάι ή Japa;

Η άσκηση της Japa κατά τις πρώτες πρωινές ώρες, η οποία συνίσταται ιδιαιτέρως, συνήθως ξεκινάει γρήγορα επειδή ο νους είναι φρέσκος και δεν έχει ανάγκη να ξεκολλήσει από κοσμικούς λογισμούς. Αλλά πρέπει να σιγουρευτείς ότι έχεις εντελώς αφυπνιστεί, για να μη σε πάρει ο ύπνος όταν ασκείσαι.

Κάποιοι όπως εμένα, που χρειάζομαι τρία φλιτζάνια καφέ μόνο για να ανοίξει το μάτι μας το πρωί, πάντα ανακουφίζόμαστε όταν διαβάζουμε για το μαθητή της Αγίας Μητέρας που της είπε ότι του ήταν αδύνατο να ασκήσει Japa πριν από

το πρωινό φλιτζάνι τσάι του. Ευτυχώς για όλους μας, η Αγία Μητέρα τού επέτρεψε να πίνει το τσάι του προτού ασκηθεί! (Gambhirananda, σ. 410.)

Εγώ έσπευσα να επωφεληθώ αυτής της έγκρισης για να πίνω τα τρία φλιτζάνια του καφέ μου το πρωί, προτού επιχειρήσω να κάνω οτιδήποτε απαιτεί έστω και την πιο ελάχιστη νοημοσύνη. Βρίσκω παρηγοριά γι' αυτήν την αδυναμία μου επικαλούμενος το παράδειγμα ενός διαπρεπούς Θιβητιανού λάμα, του αείμνηστου Kalu Rim-roche, που συνήθιζε να πίνει θιβητιανό τσάι την ώρα του διαλογισμού.

Μην τα βάζεις με το μάντρα

Η άσκηση της Japa είναι μερικές φορές δύσκολη για τους Δυτικούς, γιατί το μάντρα είναι στα σανσκριτικά, μια γλώσσα με την οποία δεν είμαστε εξοικειωμένοι. Γνωρίζω κάποιον Αμερικανό πιστό που κάποτε επαναστάτησε ενάντια στο μάντρα του. «Βαρέθηκα αυτά τα ασυνάρτητα σανσκριτικά», παραπονέθηκε. «Θέλω ένα αγγλικό μάντρα». Έτσι, παρόλο που ο ίδιος είχε μνηθεί από έναν πολύ άξιο δάσκαλο, σοφίστηκε ένα αγγλικό μάντρα και άρχισε να ασκεί Japa με αυτό.

Αρχικά, του φαινόταν νέο και φρέσκο, και τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά. Η εικόνα του Προτιμημένου Ιδανικού του έλαμπε μέσα του και έμοιαζε να τον ενθαρρύνει. Κάτι νέο είναι πάντα συναρπαστικό και εκείνος περίμενε να σημειώσει ταχεία πρόοδο.

Ωστόσο, έκπληξη, έκπληξη! Όμως, η νεωτερικότητα πάντα γρήγορα σβήνει, εκτός κι αν υπάρχει κάποια ουσία πίσω της. Πολύ σύντομα, περίπου στα μισά του κομποσκοινιού του, άρχισε να νυστάζει, και το παλιό του μάντρα άρχισε να αναβλύζει από τα βάθη του νου του. Εκείνος το σταμάτησε, επέβαλε εκ νέου το αγγλικό μάντρα του και τα κατάφερε

για λίγο. Αλλά το παλιό σανσκριτικό μάντρα ήταν πεισματάρικο και συνέχισε να ανέρχεται στην επιφάνεια εκεί που δεν το περίμενε. Παρά τις πολλές προσπάθειές του, αυτό συνέχισε να επιστρέφει. Τελικά, του φάνηκε πως η μορφή του Προτιμμένου Ιδανικού τού χαμογελούσε ειρωνικά, και πήρε το μήνυμα.

Έτσι, τα παράτησε και επέστρεψε στο παλιό του μάντρα. Παραδέχτηκε: «Υπάρχει κάτι παραπάνω σε αυτό το μάντρα απ' ό,τι πιάνει το μάτι. Είναι φανερό πως ένα καλό μάντρα δεν μπορεί να υποταχθεί».

Μα, είναι βαρετό!

Το κυριότερο παράπονο που οι περισσότεροι εκφράζουν για την Japa είναι ότι είναι κάτι βαρετό. Γιατί να απαγγέλλουμε ξανά και ξανά τον ίδιο στίχο; Τι χάσιμο χρόνου! Τι νόημα έχει αυτό;

Το ζητούμενο, βέβαια, είναι η ανακαίνιση του νου. Αυτός ακριβώς είναι όλος ο σκοπός της πνευματικής ζωής—η ανακαίνιση του νου, έτσι ώστε να γίνει χώρος κατάλληλος προς κατοίκηση από τον Κύριο. Αλλά ο νους μας είναι ανήσυχος και ουρλιάζει για πιο συναρπαστική τροφή. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην τωρινή εποχή των ‘αναμμένων ηλεκτρονικών συσκευών’, όπου ο κυβερνοχώρος τρίζει με προσφορές ψυχαγωγίας υψηλής τεχνολογίας. Ποιος θέλει να προσευχηθεί, όταν μπορεί να σερφάρει με το Google; Ποιος θέλει να απαγγέλλει μάντρα όταν μπορεί να επικοινωνεί με twitter;

Αν ενδιαφερόμαστε σοβαρά για την πνευματική ζωή, πρέπει να κλείσουμε τον υπολογιστή μας και να πιάσουμε το παρατημένο κομποσκοίνι μας. Η παρατήρηση του Swami Brahmananda προς τους μαθητές του —ότι θα μπορούσαν να έρθουν και να τον χαστουκίσουν αν δεν ένιωθαν κανένα απο-

τέλεσμα μέσα σε τρία χρόνια—είναι κάτι που οφείλουμε πάντα να έχουμε κατά νου. Δεν εννοούσε τρία χρόνια χαλαρής προσπάθειας. Εννοούσε τρία έτη επίμονης και εντατικής προσπάθειας.

Η εμπειρία δείχνει πως αν επιμείνουμε στην άσκηση της Japa, αυτή σταδιακά γίνεται συνήθεια. Σταματά να είναι βαρετή και τελικά γίνεται γλυκιά. Το μάντρα γίνεται ένας παλιός φίλος, κάτι στερεό στα θεμέλια του νου μας, ένα φράγμα κατά των φυγόκεντρων σκέψεων. Μπορεί να αποτελέσει βάλσαμο σε περιόδους θλίψεως, καταφύγιο σε περιόδους προβληματισμού. Η Japa αποκτά δική της ζωή και ανέρχεται από το υποσυνείδητό μας για να μας χαιρετήσει κάθε φορά που απευθυνόμαστε σε αυτήν.

Γίνεται, επίσης, κάτι που μοιάζει πολύ σαν ‘πάγια ρύθμιση’ του νου. Εκεί όπου ο νους περιπλανιέται, το μάντρα αναδύεται συχνά αυθορμήτως. Αρχίζει να ηχεί μέσα μας χωρίς να κάνουμε καμία προσπάθεια. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να το ακούσουμε.

Αυτό το τελευταίο μπορεί κάλλιστα να είναι και η απάντηση στο ξακουστό κοάν του Zen: «Ποιος είναι αυτός που απαγγέλλει το όνομα του Βούδα;». Όταν σταθεροποιηθούμε στην Japa, το όνομα του Βούδα αυταπαγγέλλεται από μόνο του.



Μετάφραση & Προσοφορά:

Γιάννη Μανέττα

Μπέλες 28 (Κουκάκι)

117 41 Αθήνα

[+30] 210 923 4682

email: jmanveda@otenet.gr

ιστοχώρος: www.vedanta.gr