

Σουάμι Γιατισβαράντα
(Του Τάγματος του Ραμακρίσνα)

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

(ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18 του M&SPL)

Μετάφραση
Γιάννη Μανέττα

«Τζάπα σημαίνει να επαναλαμβάνεις σιωπηλά το όνομα του Θεού σ' ένα απόμερο μέρος. Όποιος υμνεί το όνομά Του με αδιάσπαστη αφοσίωση, βλέπει τη μορφή του Θεού και Τον γνωρίζει άμεσα». – Σρι Ραμακρίσνα.



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα 2003-2012

Πηγή:

MEDITATION & SPIRITUAL LIFE

by Swami Yatiswarananda

Chapter 18

The Essentials of Meditative Life

Εκδότης:

Sri Ramakrishna Math
Bull Temple Road
Bangalore 560019, India
(1st Edition 1979)

Συλλογή γραπτών, ομιλιών και σημειώσεων από
μαθήματα του Σουάμι Γιατισβαράναντα
που επιμελήθηκε ο Σουάμι Μπχατζανάναντα,
ένας σημαντικός μαθητής του.

Αρχική μετάφραση
Ιανουάριος 2000

Τούτη η εκτύπωση
8 Ιουνίου 2003

Προσφορά του:

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

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Το παρόν τεύχος είναι η μετάφραση μιας ομιλίας με τίτλο THE ESSENTIALS OF MEDITATIVE LIFE, του SWAMI YATISWARANANDA, ενός μεγάλου Σουάμι του Τάγματος του Ραμακρίσνα, που εκδόθηκε από το SRI RAMAKRISHNA ASHRAMA, BANGALORE το 1979, μαζί με άλλες ομιλίες, κείμενα, κ.λπ. σε ένα βιβλίο-θησαυρό για την πνευματική ζωή με τίτλο: *MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE* [Διαλογισμός και πνευματική ζωή], που επιμελήθηκε ο Swami Bhajananda, ένας σημαντικός του μαθητής.

Από το κείμενο αυτό, ο αναγνώστης μπορεί να πληροφορηθεί, με πολύ συγκεκριμένο τρόπο, για τις ασκήσεις νοερής προσηλώσεως της προσοχής – που αποκαλούνται *dhyana* στα σανσκριτικά και «διαλογισμός» στα ελληνικά – και τις προϋποθέσεις επιτυχίας σ' αυτήν την προσπάθεια. Είναι ένα λεπτομερές σχόλιο πάνω στο πρότυπο «διαλογισμού» (που ο αναγνώστης θα βρει στο τέλος του παρόντος) με το οποίο ο Σουάμι συνήθιζε να προλογίζει τις κυριακάτικες του ομιλίες στο Bangalore – όπου τον πρωτογνωρίσαμε το 1953.

Τούτη η μετάφραση προσφέρεται στο ελληνόφωνο κοινό στα πλαίσια μιας πολύχρονης προσπάθειας για διεύρυνση της έγκυρης πληροφόρησής του γύρω από την πραγματική ινδουιστική πνευματική παράδοση. Ήδη κυκλοφορούν, από τις Εκδόσεις Κονιδάρη, Μουμπουλίνας 1α, Αθήνα, επτά μεταφράσεις μας από τις εκδόσεις του Τάγματος του Ραμακρίσνα: *Γκνιάνα Γιόγκα*, *Μπχάκτι Γιόγκα*, *Κάρμα Γιόγκα* και *Ράτζα Γιόγκα* του Σουάμι Βιβεκάναντα, *Η Επί του Όρους Ομιλία κατά τη Βεδάντα* του Σουάμι Πραμπχαβάναντα, το *Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα*, και *Εννιά Ουπανισάδες* με επεξηγηματικά σχόλια από μοναχούς του Τάγματος, *οι Πνευματικές Διδασκαλίες* του Σουάμι Μπραχμάναντα. Υπάρχουν επίσης στον ίδιο Εκδότη: *Οι Θεμελιώδεις Φιλοσοφίες της Ινδίας* του Theos Bernard, και τέλος το υπέροχο *ΜΑΧΑ ΠΙΟΚΓΑ* που παρουσιάζει τις διδασκαλίες των Ουπανισάδων στο φως της εμπειρίας του Σρι Ράμανα Μαχάρσι.

Το αθόρυβο έργο του Τάγματος του Ραμακρίσνα εκτός Ινδίας έχει σκοπό, μέσα από εκδόσεις αυθεντικών πνευματικών κειμένων, καθώς και των ομιλιών και προσωπικών επαφών των μοναχών του Τάγματος, να συμβάλλει στην αμοιβαία κατανόηση και στο σεβασμό ανάμεσα στους οπαδούς των διαφόρων μο-

νοπατιών προς το Θεό και να εμπνέει, όσους ενδιαφέρονται, με εμπιστοσύνη να αγωνιστούν πνευματικά μέσα στην παράδοση που γεννήθηκαν.

Πράγματι, η μελέτη της βεδαντικής φιλοσοφικής σκέψης βοηθάει τον άνθρωπο να σκεφτεί ορθολογικά, του δείχνει τα όρια της σκέψης και του δίνει ένα εργαλείο για να πάει πέρα από την κοινή νοητική κατάσταση και να επιτύχει την άμεση αποκάλυψη της υπερβατικής Πραγματικότητας, τον ένα και μοναδικό Θεό, που οι άνθρωποι ονομάζουν με διαφορετικούς τρόπους στις γλώσσες τους.

Σήμερα, η ταχύτητα των επικοινωνιών και η ευκολία των συγκοινωνιών έχει φέρει τους κατοίκους του πλανήτη μας σε περισσότερη επαφή παρά ποτέ. Αυτό σημαίνει ότι, είτε το θέλουμε είτε όχι, πρέπει να λογαριάζουμε και να σεβόμαστε τους άλλους λαούς και να μην τους κρίνουμε μονάχα με ορισμένα στενά κριτήρια του παρελθόντος. Για να το επιτύχουμε αυτό, χρειαζόμαστε υπεύθυνη ενημέρωση.

Γιάννης Μανέπας

Αθήνα, Ιανουάριος 2000 - Ιούνιος 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΜΑΤΑ

1. Το μονοπάτι που έχουμε μπροστά μας	7
2. Πρέπει να πεινάμε πνευματικά	8
3. Τι δίδαξε ο Μπραχμάναντα	9
4. Τα αρχικά στάδια	11
5. Μην παραπονιέστε για το περιβάλλον σας	12
6. Πρώτα απ' όλα, η εκπαίδευση του σώματος	13
7. Η ηθική πειθαρχία	13
8. Η καλλιέργεια της νοητικής αρμονίας	14
9. Στάση (Άσανα)	15
10. Προσευχηθείτε για όλους	16
11. Η σημασία της αναπνοής	17
12. Η ανακατεύθυνση των επιθυμιών	17
13. Ο ναός του Θείου	18
14. Πώς πρέπει να γίνεται ο διαλογισμός	19
15. Ο γκουρού είναι μέσα	21
16. Η προσφυγή στον Κύριο	21
17. Καλλιεργήσετε μια συγκεκριμένη νοοτροπία	22
18. Ένας Εαυτός μέσα σ' όλους	22
19. Για τη δικιά μας σωτηρία και για το καλό του κόσμου	23
ΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ	25



Ο Σουάμι Γιατισβαράντα (1889–1966) ένας σεβάσιμος μοναχός και πρώην Αντιπρόεδρος του Τάγματος και της Αποστολής Ραμακρίσνα, ήταν μια πολύ γνωστή προσωπικότητα της Νεο-Βεδαντικής Κίνησης. Εισήλθε στο Τάγμα το 1911. Εκτός από τα 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), υπηρέτησε κατόπιν ως Πρόεδρος (Ηγούμενος) των Ramakrishna Ashrama, Bombay (1924–26), Ramakrishna Math, Madras (1926–33) και Ramakrishna Ashrama, Bangalore (1951–66). Ήταν μυημένος μαθητής του Σουάμι Μπραχμάναντα (του σπουδαίου άμεσου μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα) και ήταν φημισμένος για τα υψηλά του πνευματικά επιτεύγματα, τη γιογκική του διορατικότητα και την ώριμή του σοφία. Δίδασκε και ζούσε μια άριστα εναρμονισμένη πνευματική ζωή που είχε ως βασική νότα το 'διαλογισμό' και για κύρια μελωδία την αγάπη και την υπηρεσία.

(Από το εξώφυλλο του έργου MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)

Σουάμι Γιατισβαράντα

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Το μονοπάτι που έχουμε μπροστά μας

Το πρώτο πράγμα που έχουμε ανάγκη, είναι να διαμορφώσουμε μια σαφή αντίληψη του πνευματικού ιδανικού που θα πρέπει να κρατάμε διαρκώς μπροστά μας στη διάρκεια του πνευματικού μας αγώνα.

Σύμφωνα με την αρχαία ινδική φιλοσοφική σχολή που ονομάζεται ΣΑΜΚΧΓΙΑ, υπάρχουν δύο οντότητες – ο *Πούρουσα*, η ψυχή, που αποτελείται από καθαρή συνείδηση, και η *Πρακρίτι*, η φύση. Η Βεδάντα αποκαλεί την ψυχή του ανθρώπου *Άτμαν* και διδάσκει ότι όλες οι ψυχές είναι ένα μέρος ενός άπειρου πανταχού-παρόντος υπέρτατου Πνεύματος που ονομάζεται *Παραμ-άτμαν* ή *Μπράχμαν*. Γι' αυτό, στη Βεδάντα, η άμεση (διαισθητική) επίγνωση του Εαυτού ισοδυναμεί με την άμεση γνώση του Θεού. Όσοι από εμάς πιστεύουμε στην ύπαρξη του *Άτμαν* [της ψυχής] και του *Παραμάτμαν* [της Ψυχής της ψυχής μας], φιλοδοξούμε να ενωθούμε μ' Αυτόν, που είναι και μέσα μας και μέσα σε όλα τα πλάσματα. Η άμεση γνώση του πανταχού παρόντος Θείου είναι ο σκοπός της πνευματικής μας ζωής.

Όταν, την εποχή που ήμασταν φοιτητές, πλησιάσαμε τους μεγάλους μαθητές του Σρι Ραμακρίσνα, αυτοί έβαλαν μπροστά μας σαν ιδανικό, την κτήση της άμεσης γνώσης του Εαυτού. Με την άμεση γνώση του Εαυτού όμως, αυτοί δεν εννοούσαν κάτι αποκλειστικό. Μας είπαν ξεκάθαρα, ότι όσο πλησιάζεις τον ανώτερό σου Εαυτό, τόσο περισσότερο βιώνεις το υπέρτατο Πνεύμα και όλο και περισσότερο τον βλέπεις εκδηλωμένο στα πάντα. Και τι ακολουθεί αυτό; Ξυπνάει μέσα σου η διάθεση να υπηρετήσεις τον Κύριο μέσα σε όλους. Αλλά, μας είπαν αυτοί, προτού φτάσουμε εκεί, θα πρέπει να κάνουμε φιλότιμες προσπάθειες να βαδίσουμε στο πνευματικό μονοπάτι της προσευχής και της λατρείας, και να αποκτήσουμε κάποια σαφέστερη εμπειρική αντίληψη για την ίδια μας την ψυχή και για τη φύση του Θείου που κατοικεί μέσα σε όλους.

Εφόσον αυτό είναι το ιδανικό, τότε μας γεννήθηκε το ερώτημα: «Ποιο μονοπάτι να ακολουθήσουμε;». Αυτοί λοιπόν, έβαλαν

μπροστά μας το διπλό ιδανικό της «λύτρωσης και της υπηρεσίας». Η εργασία και η λατρεία πρέπει να βαδίζουν χέρι-χέρι. Η εργασία πρέπει να εκτελείται με την αντίληψη ότι υπηρετούμε τον Κύριο που κατοικεί σε όλα τα πλάσματα. Παρ' ότι ασχολούμαστε με διαφόρων ειδών δραστηριότητες, δεν ξέρουμε πώς να τις εκτελέσουμε, πώς να ωφεληθούμε πνευματικά από αυτές τις δραστηριότητες. Πρώτα απ' όλα πρέπει να εργαστούμε από καθήκον. Το καθήκον πρέπει να εκτελείται κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες και, καθώς θα εξελισσόμαστε, θα αρχίσουμε να νιώθουμε την ανάγκη να προσφέρουμε όλους τους καρπούς των έργων μας στο υπέρτατο Πνεύμα, που είναι η θεότητα που προεδρεύει σε όλες τις δραστηριότητες. Έπειτα έρχεται η ώρα που θα αναρωτηθούμε: «Γιατί να εργαζόμαστε;». Η απάντηση που θα πηγάζει από την ίδια μας την καρδιά θα είναι: «Για να ευχαριστήσουμε τον Κύριο». Και μπορεί, ακόμα, να έρθει η μέρα όπου θα νιώσουμε τη θεία παρουσία να μας διαποτίζει και να μας διαπερνάει. Τότε πια, γινόμαστε απλοί αγωγοί για τη ροή της θείας δύναμης — τη δύναμη που εργάζεται για το καλό της ανθρωπότητας.

2. Πρέπει να πεινάμε πνευματικά

Το ίδιο όπως η εργασία, που πρέπει να γίνεται με σωστή νοοτροπία, έτσι και η λατρεία πρέπει να εκτελείται με σωστό τρόπο. Όλοι μας είμαστε υποχρεωμένοι να εκτελούμε κάποιο είδος εργασίας. Αλλά, ενώ η εργασία είναι υποχρεωτική, η λατρεία είναι προαιρετική! Οι περισσότεροι από εμάς δεν έχουμε καμία διάθεση να κάνουμε κάποια λατρεία, κάποια τζάπα [επανάληψη του ιερού ονόματος] ή κάποιον διαλογισμό [ντχιάνα], κι αυτό είναι κρίμα. Αν πεινάμε πνευματικά, θα αναζητήσουμε πνευματική τροφή. Τρέφουμε τα σώματά μας· και πρέπει να τα ταΐζουμε με καλή υγιεινή τροφή. Τρέφουμε το νου μας με τη μελέτη μας — πρέπει οι ιδέες να είναι καλές. Παρόμοια, πρέπει να τρέφουμε την ψυχή μας. Πώς τρέφεται αυτή; Μέσα από την άσκηση της λατρείας, της τζάπα και του διαλογισμού.

Ο Σρι Ραμακρίσνα διηγόταν την ακόλουθη παραβολή: Ένα παιδί που πήγαινε να κοιμηθεί είπε: «Μαμά, όταν πεινάσω, σε παρακαλώ, ξύπνησέ με» και η μητέρα είπε: «Δεν έχω ανάγκη να το κάνω εγώ αυτό. Η ίδια σου η πείνα θα σε ξυπνήσει». Έρχεται λοιπόν μια στιγμή, στη διάρκεια της εξέλιξης της ψυχής, όπου αρχίζουμε να πεινάμε πνευματικά και να ξυπνάμε από τον

προαιώνιο μας ύπνο. Όμως, από μόνο του, το ξύπνημα δεν είναι αρκετό. Πρέπει να δραστηριοποιηθούμε. Αυτό μου θυμίζει ένα εξαιρετικό ρητό της Θείας Μητέρας, της Σρι Σάραντα Ντέβι, που κάποτε είπε: «*Το σπίτι μπορεί να είναι εφοδιασμένο με διάφορα τρόφιμα, αλλά, αυτά πρέπει να μαγειρευτούν. Όποιος μαγειρεύει νωρίτερα τρώει και νωρίτερα*». Πολλοί από εμάς είμαστε τεμπέληδες, δε θέλουμε να μαγειρέψουμε την ώρα που πρέπει· ίσως θέλουμε να μαγειρέψουμε αργά τη νύχτα· άλλοι πάλι, είναι τόσο τεμπέληδες, που προτιμούν να πεθάνουν από την πείνα παρά να μαγειρέψουν! Φυσικά, αυτοί δεν κερδίζουν πολλά πράγματα από την πνευματική ζωή και νιώθουν δυστυχισμένοι.

3. Τι δίδαξε ο Μπραχμάναντα

Όταν προσπαθούμε να κάτσουμε για λίγο ήσυχοι, για να εκτελέσουμε κάποιο είδος νοερής λατρείας, κάποιο είδος τζάπα ή κάποιο διαλογισμό, στην αρχή συναντούμε πολλά εμπόδια. Αυτό δεν είναι παρά φυσικό, όπως μας έλεγε ο Σουάμι Μπραχμάναντα. Ακούστε μερικά αποσπάσματα από τις ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ του Σουάμι. Αυτός μας λέει:

— Να ασκείτε τακτικά στην τζάπα και το διαλογισμό. Μην χάνετε ούτε μια μέρα. Ο νους είναι σαν το κακομαθημένο παιδί, πάντα ανήσυχο. Κάντε επανειλημμένες προσπάθειες να τον σταθεροποιήσετε, προσηλώνοντάς τον στο Προτιμημένο Ιδανικό, και τελικά, θα απορροφηθείτε σ' Εκείνον. Αν ασκηθείτε αδιάκοπα για 2-3 χρόνια, θα αρχίσετε να νιώθετε μια απεριγράπτη χαρά και ο νους σας θα σταθεροποιηθεί. Στην αρχή, η άσκηση της τζάπα και του διαλογισμού μάς φαίνεται ανιαρή. Είναι σαν να παίρνεις ένα πικρό φάρμακο. Πρέπει διά της βίας να ρίχνετε τη σκέψη του Θεού μέσα στο νου σας. Κατόπιν, εφόσον επιμείνετε, θα σας πλημμυρίσει η χαρά. Πόσο φοβερό είναι το μαρτύριο του φοιτητή που περνάει εξετάσεις. Η επίτευξη της αποκάλυψης του Θεού είναι ένα πολύ πιο εύκολο έργο! Επικαλεσθείτε Τον με ειλικρινή και ήρεμη καρδιά.

Ο μαθητής στον οποίο μιλούσε είπε: «Μερικές φορές νιώθω πως, παρά τον αγώνα μου, δεν προοδεύω. Όλα μου φαίνονται ψεύτικα. Με κυριεύει η απελπισία».

Ο Σουάμι τον παρηγόρησε, δίνοντάς του ελπίδα, με τα ακόλουθα λόγια:

– Όχι. Όχι. Δεν υπάρχει λόγος να απελπίζεσαι. Το αποτέλεσμα της τζάπα είναι αναπόφευκτο. Τα αποτελέσματα της τζάπα θα εμφανιστούν οπωσδήποτε, είτε την ασκήσεις με αφοσίωση, είτε όχι, γιατί αυτή η ίδια θα γεννήσει την αφοσίωση. Συνέχισε να ασκείσαι τακτικά για λίγο ακόμα. Θα βρεις την γαλήνη. Επιπλέον, ο διαλογισμός βελτιώνει την υγεία.

– Στο αρχικό στάδιο, ο διαλογισμός είναι σαν να κάνεις πόλεμο με το νου. Με κόπο, ο ανήσυχος νους πρέπει να δαμαστεί και να προσηλωθεί στα πόδια του Κυρίου. Όμως πρόσεξε, στην αρχή, να μην παρακουράζεις το μυαλό σου. Ξεκίνησε σιγά-σιγά και εντατικοποίησε την προσπάθειά σου σταδιακά. Μέσα από την τακτική άσκηση, ο νους θα σταθεροποιηθεί και ο διαλογισμός θα γίνει πιο εύκολος. Δε θα νιώθεις καθόλου κούραση, ακόμα κι όταν κάθεσαι πολλές ώρες σε διαλογισμό.

– Όπως ο ανόνειρος ύπνος, που δροσίζει το σώμα και το νου, ο διαλογισμός χαρίζει μια παρόμοια ανανέωση και ακολουθείται από ένα έντονο αίσθημα χαράς.

– Το σώμα είναι στενά συνδεδεμένο με το νου. Όταν ταραχτεί το σώμα, ταρασσεται και ο νους. Επομένως, πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας, για να διαφυλάξουμε τη σωματική υγεία.

– Ο διαλογισμός δεν είναι και τόσο εύκολο πράγμα. Όταν παρατρώς, ο νους γίνεται ανήσυχος. Επίσης, αν δεν κρατήσεις τα πάθη κάτω από έλεγχο – δηλ. τη λαγνεία, το θυμό, την απληστία και άλλα παρόμοια – ο νους θα παραμείνει ασταθής. Μπορείς ποτέ να διαλογιστείς μ' έναν ασταθή νου;

– Αν δεν διαλογιστείς, δεν μπορείς να ελέγξεις το νου κι αν ο νους δεν είναι κάτω από έλεγχο δεν μπορείς να διαλογιστείς. Αλλά, αν σκεφτείς: «Ας κυριαρχήσω πρώτα πάνω στο νου κι έπειτα θα διαλογιστώ», τότε ποτέ δε θα τα καταφέρεις. Πρέπει να σταθεροποιείς το νου σου και ταυτόχρονα να διαλογίζεσαι.

– Όταν κάθεσαι για να διαλογιστείς, σκέψου ότι οι πόθοι του νου σου δεν είναι παρά όνειρα. Θεώρησέ τους σαν ψεύτικους. Σκέψου πως δεν μπορούν να προσκολληθούν στο νου σου. Νιώσε ότι είσαι αγνός. Μ' αυτόν τον τρόπο, η αγνότητα θα διαποτίσει το νου σου σταδιακά.

– Αν επιθυμείς να γνωρίσεις το Θεό άμεσα, τότε αγωνίσου

πνευματικά με υπομονή και επιμονή. Όταν έρθει η ώρα θα φωτιστείς.

Όταν γνωρίσει το υπέρτατο Ον, η φωτισμένη ψυχή γεμίζει γαλήνη και ευλογία και μοιράζεται αυτή τη γαλήνη και την ευλογία με τους συνανθρώπους της. Ο Σουάμι έβαλε μπροστά μας αυτόν τον σκοπό και, μαζί μ' αυτόν, έβαλε μπροστά μας την άσκηση που έπρεπε να ακολουθήσουμε για να πραγματοποιήσουμε το ιδανικό.

4. Τα αρχικά στάδια

Όπως είπα, όταν θέλουμε να κάτσουμε ήσυχοι, θα παρουσιαστούν όλων των ειδών ταραχές μέσα στο νου μας. Μερικές φορές, όταν δεν καθόμαστε για διαλογισμό, νιώθουμε αρκετά ήσυχοι· αλλά μόλις καθίσουμε για διαλογισμό, ο νους μας γίνεται πολυτάραχος. Και σαν να μην έφτανε αυτό, το σώμα μας μπορεί να αρχίσει να πονάει, οι αισθήσεις μας μπορούν να αναστατωθούν και μπορούν να σηκωθούν ένα σωρό αχαλίνωτες σκέψεις μέσα στο νου μας. Τότε, η τζάπα και ο διαλογισμός αποτελούν μια μεγάλη πάλη για μας, μια πάλη που πρέπει να φέρουμε εις πέρας.

Οι μυστικιστές όλων των θρησκειών βάζουν μπροστά μας το ιδανικό να επιτύχουμε πρώτα-πρώτα, τουλάχιστον μια βασική *αγνότητα* — αγνότητα του σώματος, αγνότητα των αισθήσεων, αγνότητα του νου και επίσης αγνότητα του «εγώ». Το σώμα μπορεί να υποφέρει από κάποια ασθένεια, με αποτέλεσμα να αποσυντονιστούν τα διάφορα όργανα του σώματος ή να μη λειτουργούν καλά. Οι αισθήσεις μας μπορούν να είναι διαρκώς εξωστρεφείς και πρόθυμες να έρχονται σε επαφή με αισθητά αντικείμενα. Ο νους μας μπορεί να είναι δούλος των νοητικών εντυπώσεων που άφησαν οι πράξεις μας του πρόσφατου και απώτερου παρελθόντος μας. Μπορεί να υπάρχει κι ένα άλλο είδος σύγκρουσης μέσα στο νου μας: η σκέψη πηγαίνει προς μια κατεύθυνση, τα συναισθήματα πηγαίνουν προς μίαν άλλη, η θέληση προς μια τρίτη κατεύθυνση και, πάνω απ' όλα αυτά, το εγώ μας είναι φαύλο. Το εγώ είναι σαν μια φουσκίτσα, αλλά η φουσκίτσα αυτή έχει υπερβολική εκτίμηση για τον εαυτό της. Ξεχνάει τις άλλες φουσκίτσες, ξεχνάει ακόμα και τον ωκεανό, και φιλοδοξεί να μεγαλώσει. Τι συμβαίνει τότε; Η φουσκίτσα σκάει. Κι αυτό πραγματικά συμβαίνει σε πολλά ανθρώπινα πλάσματα.

Όμως, δεν πρέπει να μας τρομάζουν όλα αυτά τα βάσανα που μας παρουσιάζονται. Στην *Μπχάγκαβαντ Γκίτα*, βρίσκουμε τον Άρτζουνα να παραπονιέται στον Κύριο: «Εσύ μου μιλάς για έλεγχο του νου, μου μιλάς για άμεση γνώση του εαυτού. Εγώ όμως βρίσκω ότι ο νους μου είναι άστατος: Δεν μπορώ να τον ελέγξω». Ο Δάσκαλος κατάλαβε τη δυσκολία του μαθητή και με μεγάλη συμπόνια και στοργή τού είπε: «*Ναι, αυτό που λες είναι αλήθεια, αλλά, αν εφαρμόσεις τα κατάλληλα μέσα, δηλ. την άσκηση της απάρνησης και την αδιάκοπη άσκηση του διαλογισμού, αυτός ο άστατος νους — που τώρα φαίνεται σαν αδύνατον να δαμαστεί — θα έρθει κάτω από έλεγχο*». Τελικά, ερχόμαστε σ' επαφή με το υπέρτατο Πνεύμα, την Ψυχή της ψυχής μας, την Ψυχή του σύμπαντος.

5. Μην παραπονιέστε για το περιβάλλον σας

Πρώτα-πρώτα, αξίζει να σημειώσουμε ότι συχνά παραπονιόμαστε υπερβολικά για το περιβάλλον μας. Πραγματικά, δε μας αρέσει να κάνουμε τίποτ' άλλο εκτός από το να γκρινιάζουμε συνεχώς για το περιβάλλον μας. Ας υποθέσουμε πως αλλάζαμε περιβάλλον — λοιπόν, πάλι θα υπάρξουν τα ίδια παράπονα. Πουθενά δε βρίσκουμε ένα ιδανικό περιβάλλον: τέτοιο πράγμα δεν υπάρχει. Παραπονιέστε λέγοντας: «Μα, το περιβάλλον δεν είναι ευνοϊκό, πώς να ασκηθώ στο διαλογισμό;». Κι όμως πρέπει να ασκηθείτε στο διαλογισμό ακριβώς εδωδά. Δεν κάνετε προσπάθειες να κοιμηθείτε, ακόμα κι όταν βρίσκεστε στο πιο ενοχλητικό περιβάλλον; Παρόμοια, θα πρέπει να προσπαθήσετε να ασκήσετε το διαλογισμό μέσα σε οποιοδήποτε περιβάλλον. Και πώς θα το επιτύχετε αυτό; Με το να αποσύρεστε από όλες τις εξωτερικές ενοχλήσεις, ακριβώς όπως κάνετε προτού σας πάρει ο ύπνος. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την άσκηση. Επιπλέον, βέβαια, ίσως έχουμε και σωματικά προβλήματα. Ίσως το σώμα μας παρουσιάζει κάποια ενόχληση. Πολλές φορές ακούμε παράπονα όπως τα εξής: «Αχ Σουάμι-τζι, όταν κάθομαι για να διαλογιστώ, μου 'ρχεται πονοκέφαλος». Λοιπόν, για μερικούς, ο διαλογισμός γίνεται πονοκέφαλος. Όπως κι αν είναι, προσπαθήστε να είστε υγιείς. Γι' αυτό το λόγο, στο κεφάλαιο με τίτλο: *Η Γιόγκα του Διαλογισμού*, στην *Γκίτα*, ο Σρι Κρίσνα λέει: «*Η γιόγκα είναι εύκολη για τον άνθρωπο που είναι τακτικός και μετρημένος στο φαγητό, στην ψυχαγωγία, στην εργασία, στον ύπνο και στην εγρήγορση*». Πρέπει κανείς να ακολουθεί το μεσαίο μονοπάτι

και να αποφεύγει τα άκρα. Αυτό χαρίζει στον πνευματικό αναζητητή τη δύναμη και το σθένος που χρειάζεται για να ακολουθήσει το πνευματικό μονοπάτι.

6. Πρώτα απ' όλα εκπαιδεύσετε το σώμα

Είναι ανάγκη να κάνουμε κάποια σωματική άσκηση, έτσι ώστε το σώμα μας να βρίσκεται σε κάποιο βαθμό γυμνασμένο. Έπειτα, πρέπει να εκπαιδεύσουμε τις αισθήσεις, καθώς και το νου. Μαζί με όλα αυτά πρέπει να εκπαιδεύσουμε και το «εγώ».

Πώς εκπαιδεύεται το σώμα; Πρώτα-πρώτα, πρέπει να προσέξετε τη διατροφή σας: να αποφεύγετε την πολυφαγία και να τρώτε μόνο τα πράγματα που δε σας ενοχλούν και που συμβάλλουν στη σωματική αρμονία. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν πως το φαγητό είναι μια εξαιρετική άσκηση για το στομάχι! Αυτό όμως δεν είναι αρκετό. Εκτός από το να τρώμε υγιεινή τροφή, οφείλουμε να ασκούμε τα μέλη του σώματός μας και ιδιαίτερα την κοιλιά μας, για να επιτύχουμε την καλύτερη χώνεψη, αφομοίωση και κένωση. Αυτοί είναι οι κανόνες, οι πρωταρχικοί κανόνες, που πρέπει να ακολουθήσουμε. Οι αρχαίοι δάσκαλοί μας είπαν: *«Το πρώτο μας καθήκον είναι η φροντίδα του σώματος που είναι το μέσο για να ακολουθήσουμε την πνευματική ζωή»*. Καμιά φορά βλέπω κάποια ασθενή πλάσματα να έρχονται και να λένε: «Θέλω να ξεχάσω το σώμα μου». Τι σώματα έχουν αυτοί; Ένα μάτσο πετσί και κόκαλα! Αναπτύξτε το σώμα σας όπως πρέπει. Αν το σώμα σας δεν είναι υγιές, δε θα μπορέσετε ποτέ να το ξεχάσετε.

7. Η ηθική πειθαρχία

Ο περίφημος δάσκαλος της Γιόγκα, ο Πατάντζαλι, είναι πρόθυμος να δώσει οποιαδήποτε οδηγία για την *άσανα*, τη στάση, προτού και εφ' όσον ο πνευματικός αναζητητής δεν έχει σε κάποιο βαθμό εδραιωθεί σ' αυτά που αυτός ονομάζει *Γιάμα* και *Νίγιαμα*. Ο πνευματικός αναζητητής πρέπει να ασκεί τη μη-βία, να λέει την αλήθεια, να μην είναι άπληστος, να ασκεί κατά δύναμη την εγκράτεια, και να μην εξαρτάται άβουλα από άλλους. Αυτά, ο Πατάντζαλι τα ονομάζει **Γιάμα**. Αλλά, ούτε κι αυτά δεν είναι αρκετά. Ο Πατάντζαλι επίσης λέει ότι πρέπει να ασκούμε κάποιο βαθμό εξωτερικής και εσωτερικής καθαρότητας. Να προσπαθούμε να είμαστε ευχαριστημένοι, δηλ. όσο περισσότερο δυνατόν προσαρμοσμένοι στο περιβάλλον μας. Να ασκούμε τον τριπλό έλεγχο – του σώματος, του λόγου και του νου.

Επιπλέον θα πρέπει να μελετάμε τις γραφές και να αφομοιώνουμε το νόημά τους. Αλλά ακόμα κι αυτά δεν είναι αρκετά. Η εγωκεντρική δραστηριότητα δεν είναι καλό πράγμα. Γι' αυτό, θα πρέπει να προσπαθούμε να παραδιδόμεστε εντελώς στο υπέρτατο Πνεύμα, που, όπως ο αναζητητής αργότερα ανακαλύπτει, είναι η Ψυχή της ψυχής του. Όλα αυτά έρχονται κάτω από το κεφάλαιο **Νίγιαμα**.

Ο Σουάμι Μπραχμάναντα μάς έλεγε: «Αν τηρείτε τη στάση του “Εγώ θα νικήσω τη λαγνεία, εγώ θα νικήσω την οργή και την απληστία”, δε θα τις νικήσετε ποτέ· αλλά, αν προσηλώσετε το νου σας στο Θεό, τα πάθη θα σας εγκαταλείψουν από μόνα τους». «Όποιος δεν πιστεύει στο Θεό δεν μπορεί να γίνει απόλυτα ηθικός». Και με το Θεό, ο Σουάμι, δεν εννοούσε κάποιο υπερκόσμιο Ον. Στην αρχή μπορούμε να έχουμε την αντίληψη ότι ο Θεός είναι ένα Ον ή μια Δύναμη που δημιουργήσε αυτόν τον κόσμο, που τον συντηρεί και που τον αποσύρει. Καθώς προοδεύουμε, όμως, ανακαλύπτουμε ότι αυτή η Δύναμη, που τη θεωρούσαμε έξω από μας, δεν είναι μονάχα μια Δύναμη, αλλά και μια Παρουσία, που είναι μέσα μας, και, αφού προχωρήσει ακόμα πιο πέρα, ο πνευματικός αναζητητής βλέπει, νιώθει, την παρουσία του Θείου μέσα στα πάντα.

8. Η καλλιέργεια της νοητικής αρμονίας

Μερικές φορές, έρχονται άνθρωποι και μου λένε: «Σουάμι, θέλω να ξεχάσω τα πάντα, και το νου μου μαζί». Τι είδους νου έχουν αυτοί; Ο Σουάμι Βιβεκάναντα συνήθιζε ένα λογοπαίγνιο με τη λέξη «νους», που στη βεγγαλική γλώσσα λέγεται «μον». Λοιπόν, η λέξη «μον» επίσης σημαίνει το μέτρο βάρους «μώουντ» [περίπου 40 κιλά]. Οπότε, όταν έρχονταν να τον επισκεφτούν νέα παιδιά, ο μεγάλος Σουάμι τούς ρωτούσε, «Πόσο ζυγίζει ο μον σου, είναι μον, ή τσάτακ [περίπου 50 γραμμάρια]; Τι είδους νου έχεις;». Πρέπει να αναπτύξουμε το νου μας. Πρέπει να αναπτύξουμε τη θέλησή μας. Πρέπει να αναπτύξουμε τη σκέψη και το συναίσθημα. Μονάχα μετά από αυτό, τίθεται θέμα να υπερβούμε το νου. Είναι δύσκολο έργο, αλλά όταν υπάρχει πνευματική δίψα, όλα αυτά εύκολα γίνονται. Όπου υπάρχει θέληση υπάρχει και τρόπος.

Όταν θέλετε να δώσετε εξετάσεις — ιδιαίτερα στην Ινδία όπου κάθε νέος, αντί να αγωνίζεται για τις γνώσεις, αγωνιά να επιτύχει κάποιον διορισμό, για να συντηρήσει τον εαυτό του και

την οικογένειά του – για δείτε πόσο πολύ κοπιάζετε! Κι όλα αυτά τα κάνετε επειδή αγωνίζεστε για κάποιο ιδανικό. Παρόμοια, και στην πνευματική ζωή, αν κρατήσουμε το πνευματικό ιδανικό πάντα ζωντανό και φωτεινό μπροστά μας, τότε όλα γίνονται εύκολα. Όλοι οι κόποι μας θα αξιωθούν.

Ας θυμηθούμε την εξαιρετική αλληγορία που βρίσκουμε στην *Κάτχα Ουπάνισαντ*. Η Ουπάνισαντ παρομοιάζει το σώμα με ένα άρμα, τις αισθήσεις με τα άλογα, το νου με τα γκέμια, τη διάνοια με τον αρματηλάτη και τον Άτμαν με τον κύριο του άρματος. Αν καθώς κινείται το άρμα, φύγει μια ρόδα, δε θα σταματήσει αυτό; Τα άλογα έχουν γίνει ανήσυχα. Για να τα ελέγξει πρέπει να κρατήσεις τα γκέμια σφιχτά. Και ο κύριος του άρματος πρέπει να θυμίζει στον αρματηλάτη να επαγρυπνεί. Όμως, αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι το εξής: ο κύριος αποκοιμείται, ο αρματηλάτης μεθάει, τα γκέμια χαλαρώνουν και τα άλογα αρχίζουν να τρέχουν ξέφρενα· ίσως δε συμβαίνει τίποτε το σοβαρό. Αλλά για να μη συμβεί κάτι σοβαρό, ας επαγρυπνούμε· ας επαγρυπνεί ο κύριος του άρματος. Ας θυμίζει στον αρματηλάτη να είναι προσεκτικός, και με τη βοήθεια του νου να ελέγχει τις αισθήσεις και να τις κατευθύνει στο σωστό δρόμο. Τότε το άρμα θα κινηθεί σωστά.

Πάντως, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κανένας μας δεν μπορεί να τελειοποιηθεί ξαφνικά μέσα από την πνευματική μαθητεία. Πρώτα απ' όλα πρέπει να επιτύχουμε κάποια βασική πρόοδο, έτσι ώστε το σώμα μας, ο νους μας και οι αισθήσεις μας να βρίσκονται σε αρμονία. Και το «εγώ», το ατίθασο «εγώ», πρέπει να έχει κέφι να έρθει σ' επαφή με την παγκόσμια θέληση που βρίσκεται πίσω από την δικιά μας μικρή θέληση. Όταν θα 'χουμε σε κάποιο βαθμό – μην το ξεχνάμε: σε κάποιο βαθμό – κατορθώσει να φέρουμε την αρμονία, πρώτα στο σώμα μας κι έπειτα στο νου μας και στις αισθήσεις μας, κι όταν θα 'χουμε κατορθώσει να ξυπνήσουμε μέσα μας τον πνευματικό πόθο, τότε πια θα μπορούσαμε να αρχίσουμε την άσκηση της «άσανα», της στάσης, που είναι το πρώτο πραγματικό βήμα στο μονοπάτι του διαλογισμού.

9. Στάση (άσανα)

Μην ξεχνάμε πως είναι μόνο αφού, σε κάποιο βαθμό, ασκήσουμε τα *Γιάμα* και *Νίγιαμα* που ο Πατάντζαλι, ο δάσκαλος της Γιόγκα, μας ζητάει να καθίσουμε σε μια συγκεκριμένη στάση.

Ποια στάση πρέπει να υιοθετήσουμε; Το *Γιόγκα Σούτρα* 2.46 ορίζει: «*Στάση είναι όποια είναι σταθερή και άνετη*». Επιλέξτε τη στάση που σας επιτρέπει να καθίσετε ακίνητοι για πολλή ώρα και στην οποία νιώθετε άνετα. Μερικοί ρωτούν: «Μήπως μπορώ να ξαπλώσω;». Λοιπόν, μπορείτε, αν θέλετε, να θεωρήσετε την ξαπλωτή στάση ως *άσανα*: αλλά, κινδυνεύετε, επειδή συνήθως σχετίζουμε αυτήν τη στάση με τον ύπνο. Όταν διαλογίζεστε πλαγιασμένοι, μπορεί να μην κάνετε καθόλου πρόοδο. Μπορεί να πάρετε έναν ωραίο υπνάκο, που μπορεί να σας φρεσκάρει αλλά που θα σας σκοτεινιάσει πνευματικά. Όπως λέει ο σοφός Βγιάσα: «*Η λατρεία είναι εφικτή μόνο σε καθιστή στάση*». (*Μπράχμα Σούτρα* 4.1.7.). Η καθιστή στάση είναι λοιπόν η καλύτερη, αλλά, να προσέξετε να είναι μια χαλαρωμένη στάση, μια στάση που χαλαρώνει το σώμα και το νου. Αν επιθυμείτε να ασκηθείτε στις γιογκικές *άσanas*, μπορείτε να το κάνετε κάποια άλλη στιγμή. Όταν κάθεστε για να διαλογιστείτε, πρέπει να έχετε μια σταθερή στάση, αλλά με χαλαρό σώμα και νου.

10. Προσευχηθείτε για όλους

Λοιπόν, αφού καθίσετε, θυμηθείτε τον Κύριο. Εκείνος είναι το Ιδανικό μας, Εκείνος είναι το Πνεύμα που κατοικεί μέσα μας. Εκείνος είναι και μέσα μας και έξω από μας. Αν θέλετε, μπορείτε να ψάλλετε κάποια προσευχή. Η μουσική βοηθάει. Κάντε το νου σας, τις αισθήσεις σας και το σώμα σας να δονηθούν με μερικές πνευματικές δονήσεις. Κατόπιν, προσκυνήστε το υπέρτατο Ον. Ένας μεγάλος κίνδυνος στην πνευματική ζωή, όταν ακολουθούμε κάποιο ορισμένο μονοπάτι, είναι ότι ενδέχεται να γίνουμε πολύ φανατικοί. Γι' αυτό, είναι πολύ καλό να προσκυνάμε, όχι μόνο το υπέρτατο Πνεύμα, αλλά και τους μεγάλους Δασκάλους και άγιους της χώρας μας και των άλλων χωρών του κόσμου. Και τι συμβαίνει όταν κάνουμε αυτό; Ο νους μας πλαταίνει.

Ένας άλλος κίνδυνος της πνευματικής ζωής είναι να γίνει κανείς πολύ εγωιστής. Πολλές φορές βρήκα ότι, τουλάχιστον στην αρχή της πνευματικής τους ζωής, πολλοί πνευματικοί αναζητητές έχουν υπερβολικά μεγάλη ιδέα για τους εαυτούς τους. Ξεχνούν τους άλλους. Γι' αυτό, λοιπόν, είναι καλό να προσεύχεται κανείς όχι μόνο για την ίδια του την πνευματική ευημερία αλλά και για την ευημερία των πάντων. Ακριβώς όπως εσείς ζητάτε να επιτύχετε τη γαλήνη, την αγνότητα, τη φώτιση, να προσέχετε να επιτύχουν και οι πάντες τη γαλήνη, την αγνότητα

και τη φώτιση. Προσευχηθείτε λέγοντας: «Είθε όλοι οι άνθρωποι να βρεθούν πιο κοντά στο υπέρτατο Ον. Είθε όλοι οι άνθρωποι να γίνουν αγνοί. Είθε όλοι οι άνθρωποι να φωτιστούν». Αυτού του είδους η προσευχή πλαταίνει το νου.

Θα εκπλαγείτε να δείτε πόσο γρήγορα αυτού του είδους η προσευχή θα απαλύνει τα νεύρα σας και θα ηρεμήσει το νου σας. Πέρα από το ότι πλαταίνει τη συνείδησή μας σε κάποιο βαθμό, αυτού του είδους η προσευχή και το προσκύνημα, μας βοηθούν πολύ στην άσκηση του διαλογισμού.

11. Η σημασία της αναπνοής

Σ' αυτό το σημείο, η άσκηση μερικών ρυθμικών αναπνοών ωφελεί πολύ. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, κι έπειτα εκπνεύστε σιγά-σιγά. Δε χρειάζεται να κρατήσετε την αναπνοή σας ή να κλείσετε τη μύτη σας. Απλώς να εισπνέετε και κατόπιν να εκπνέετε με σταθερή ροή μέσα από τα δυο ρουθούνια. Μαζί μ' αυτό, να δίνετε τις εξής ιδέες στο νου: «Εισπνέω αγνότητα, δύναμη και γαλήνη». Το άπειρο Ον είναι η πηγή κάθε γαλήνης. Η αλήθεια είναι ότι, στην πνευματική ζωή, όσο περισσότερη αγνότητα, δύναμη και γαλήνη έχουμε, τόσο το καλύτερο για μας. Οπότε, γεμίστε τους εαυτούς σας με τη θεϊκή αγνότητα, τη θεϊκή δύναμη και τη θεϊκή γαλήνη. Εκπνεύστε αγνότητα. Στείλτε ρεύματα αγνότητας στους πάντες. Θα σας καταπλήξει να ανακαλύψετε πόσο εύκολα θα μπορείτε να ανέρχεστε σε ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα, αφού καλλιεργήσετε αυτή τη νοοτροπία, στην οποία, εύκολα αποκολλούμε τις αισθήσεις μας από τα αντικείμενά τους.

12. Η ανακατεύθυνση των επιθυμιών

Οι **αισθήσεις** διαρκώς θέλουν να έρχονται σ' επαφή με τον εξωτερικό κόσμο. Ελέγξτε τις αισθήσεις σας· δώστε τους μια στροφή προς τα μέσα, όπως έκαναν οι σοφοί των Ουπάνισαντς. Ανακατευθύνετε τις ικανότητες των αισθήσεων—δώστε τους μια πνευματική ροπή. Η βεδική προσευχή λέει: «Ω Θεοί, είθε με τ' αυτιά μας να ακούμε ευνοϊκά πράγματα. Ω αξιολάτρευτοι, είθε με τα μάτια μας να βλέπουμε ευνοϊκά πράγματα». Να ακούτε καλά πράγματα· να μιλάτε καλά πράγματα· να βλέπετε καλά πράγματα. Δώστε μια καλή κατεύθυνση στις αισθήσεις σας, έτσι ώστε να σας βοηθήσουν στον πνευματικό αγώνα.

Έπειτα έρχεται η σειρά του **νου**, που πάντα θέλει να τρέχει ανεξέλεγκτα. Πώς να ηρεμήσουμε το νου; Όλων των ειδών επι-

θυμίες και πάθη, διαταράσσουν το νου. Καλλιεργείστε την πνευματική διάθεση, νιώστε λιγάκι την αίσθηση της πλατυσμένης συνείδησης. Σκεφτείτε πως όλες αυτές οι νοητικές παρεμβολές είναι ψεύτικες σαν το όνειρο. Πείτε στον εαυτό σας: «Μη φοβάσαι τη λαγνεία, την οργή, την απληστία, την πλάνη, την περηφάνια, την κακία. Μη φοβάσαι καθόλου». Δώστε τους πνευματικούς στόχους. Πώς; Λαχταρήστε να κοινωνήσετε με το Θεό. Θυμώστε με το θυμό σας, θυμώστε με ό,τι σας φράζει το δρόμο — όχι με ανθρώπους. Ποθήστε το υπέρτατο *Ον*, που είναι ο μεγαλύτερος θησαυρός. Αν θέλετε να είστε περήφανοι, νιώστε περήφανοι που είστε παιδί του Θεού, κ.ο.κ. Και τι ακολουθεί; Όλοι οι πόθοι μας αποκτούν μια πνευματική στροφή. Παύουν να μας βασανίζουν· μπορούν μάλιστα και να μας βοηθήσουν στην πνευματική ζωή.

Υπάρχει μια λανθασμένη αντίληψη που κυκλοφορεί σε μια μερίδα ανθρώπων. Κάποιοι επιπόλαιοι ψυχολόγοι λένε στους πνευματικούς αναζητητές: «Εσείς όλοι καταπνίγετε, καταπιέξετε τα συναισθήματά σας». Εμείς όμως δεν κάνουμε κανένα τέτοιο πράγμα. Εμείς θέλουμε να συσσωρεύσουμε τις δυνάμεις των αισθήσεων και του νου. Θέλουμε να κατευθύνουμε αυτή τη δύναμη προς το πνευματικό μονοπάτι. Θέλουμε να ψάλλουμε τη δόξα του Κυρίου. Θέλουμε να φανταστούμε τη μορφή του υπέρτατου Όντος. Θέλουμε να στρέψουμε τις αισθήσεις μας προς τα μέσα, έτσι ώστε, όταν έρθει η στιγμή στη ζωή του κάθε πνευματικού αναζητητή, να αναπτυχθούν καινούρια μάτια για να δει το Αόρατο, καινούρια αυτιά για να ακούσει τη Θεία φωνή (ή «τη μουσική των σφαιρών») και να απολαύσει αυτά που συμβαίνουν μέσα στην αιωνιότητα. Μπορεί κανείς να διασκεδάσει μαζί με το θείο *Ον*· αλλά, ακόμα κι αυτό δεν είναι παρά ένα καθ' οδόν συμβάν. Πρέπει να πάμε πιο πέρα κι απ' αυτό.

13. Ο ναός του θείου

Στην γνωστή αναλογία της *Κάτχα Ουπάνισαντ*, που αναφέραμε πιο πάνω, το σώμα παρομοιάζεται μ' ένα άρμα. Υπάρχει μια άλλη αναλογία που παρομοιάζει το σώμα μ' ένα ναό και την καρδιά σαν το άδυτό του. Αυτή είναι μια μεγαλειώδης αντίληψη. Μέσα σ' αυτόν το ναό θα βρείτε και τον λάτρη και τη Θεότητα. Ο σκοπός μας θα είναι να επιτύχουμε την ένωση αυτών των δύο. Αλλά, αυτός ο ναός είναι ένας πολύ παράξενος ναός. Το μικρό υλικό μας σώμα διαποτίζεται και διαπερνιέται από το νοητικό

μας σώμα, το λεγόμενο λεπποφυές σώμα. Το λεπποφυές σώμα, πάλι, διαποτίζεται και διαπερνιέται από τον *Τζιβ-άτμαν* [την εξατομικευμένη ψυχή], και ο *Τζιβ-άτμαν* είναι ένα μέρος του *Παραμ-άτμαν* [την υπέρτατη Ψυχή]. Και καθώς όλο και περισσότερο εναρμονίζουμε το σώμα μας, το λεπποφυές σώμα μας, τις αισθήσεις μας και το νου μας, τόσο όλο και περισσότερο αυξάνει η επίγνωσή μας του θείκου φωτός που λάμπει μέσα μας. Έτσι, μπαίνουμε στο ναό της «καρδιάς», ανακαλύπτουμε ότι η «καρδιά» είναι γεμάτη από το φως του *Άτμαν* κι ότι αυτό το φως είναι ένα μέρος του *Παραμ-άτμαν*.

14. Πώς πρέπει να γίνεται ο διαλογισμός

Αν προτιμάτε να ασκήσετε άμορφο διαλογισμό, τότε, συγχωνεύσετε το σώμα σας, το νου σας, τον κόσμο, τα πάντα, μέσα στο Θεό. Σκεφτείτε: «*Είμαι μια μικρή σφαίρα φωτός και το υπέρτατο Όν είναι η άπειρη σφαίρα φωτός, που παντού λάμπει*». Αλλά, όσο έχουμε αίσθηση του σώματος, και όσο η αίσθηση του «εγώ» [της προσωπικότητας] είναι ακόμα ισχυρή, δεν μπορούμε να ασκήσουμε αυτό το διαλογισμό. Οπότε, σκεφτείτε ότι η ψυχή σας φοράει ένα αγνό λεπποφυές σώμα [ένα νοητικό σώμα] κι ένα αγνό αδρομερές σώμα [υλικό σώμα], κι ότι το Άπειρο Πνεύμα παίρνει τη μορφή της *Ίστα Ντέβατα*, του Προτιμημένου Θεϊκού Ίδανικού που λατρεύουμε.

Κατόπιν, σχηματίστε την ακόλουθη εικόνα με τη φαντασία σας: μέσα στο άπειρο θείκο Φως — που είναι και άπειρη Αγάπη και άπειρη Ευδαιμονία — δείτε τον λάτρη και δείτε τη Θεότητα, που είναι η ενσωμάτωση του άπειρου Φωτός, της άπειρης Αγάπης και Ευδαιμονίας. Επαναλάβετε το σχετικό θείκο Όνομα [*μάντρα*] και διαλογιστείτε σ' Αυτόν.

Πρώτα-πρώτα, διαλογιστείτε στη γεμάτη ευδαιμονία, φωτεινή μορφή της *Ίστα Ντέβατα* [της Προτιμημένης Θεότητάς σας]. Κατόπιν, διαλογιστείτε στην άπειρη αγνότητά Της, στην άπειρη αγάπη Της, την άπειρη συμπόνια Της. Τελικά, διαλογιστείτε στην άπειρη συνείδησή Της, μέσα στην οποία Εκείνη είναι, τρόπος του λέγειν, βουτηγμένη.

Λοιπόν, τι συμβαίνει όταν κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα; Αν συνεχίσουμε να επαναλαμβάνουμε το θείο Όνομα και να διαλογιζόμαστε στο θείο Όν, σκεπτόμενοι διαδοχικά τις όψεις του, τότε μέσα μας εκδηλώνεται, μια αξιοπρόσεκτη αλλαγή. Μέσα από την άσκηση των ηθικών αρετών, όπως είπα, μπορούμε να

επιτύχουμε έναν ορισμένο βαθμό εναρμόνισης· αλλά, η εναρμόνιση που φανερώνει ο διαλογισμός στον Κύριο είναι ανώτερης στάθμης. Όταν μονιμοποιηθεί η πραγματική αρμονία μέσα στο νου μας, στην ψυχή μας, όταν αυτή γίνει κάτι αυθόρμητο, τότε νιώθουμε ότι είμαστε σ' επαφή με την παγκόσμια αρμονία. Στην πραγματικότητα, το σώμα μας είναι ένα μέρος του παγκόσμιου υλικού σώματος, του *Βιράτ-Πούρουσα*. Ο νους μας είναι ένα μέρος του παγκόσμιου Νου – του *Χιρανγιαγκάρμπα*. Η ψυχή μας είναι ένα μέρος του παγκόσμιου Πνεύματος – του *Ίσβαρα*. Πολλοί από όσους ασκούν πνευματική πειθαρχία και διαλογισμό, επιτυγχάνουν αυτή τη συνειδησιακή κατάσταση. Αν ακολουθήσουμε το μονοπάτι της *τζάπα* και του διαλογισμού σωστά, είναι βέβαιο πως θα ευλογηθούμε με κάποιου είδους θεϊκό όραμα, κάποια θεϊκή εμπειρία. Αυτό αυξάνει την πίστη μας και ο νους μας σταθεροποιείται στο μονοπάτι του διαλογισμού.

Ο νους μας έχει την τάση να ξεφεύγει από το αντικείμενο του διαλογισμού. Αλλά, μέσα από την άσκηση της αρετής, θα πρέπει να μπορέσουμε να ελαχιστοποιήσουμε τις παρεμβολές του νου. Εξάλλου, καθώς ασκούμε την *τζάπα* και τον διαλογισμό, δίνουμε στο νου να σκεφτεί ένα συγκεκριμένο θέμα, δηλαδή, το Θεϊκό Όνομα που επαναλαμβάνουμε και τη Θεϊκή Μορφή που φανταζόμαστε. Όλα αυτά αποβλέπουν στην επικέντρωση του νου και κρατούν την προσοχή μας στραμμένη προς τα μέσα. Πρέπει, επίσης, η σκέψη για το Ίδανικό μας να συνοδεύεται από λίγη αγάπη. Όταν τρέφουμε στην καρδιά μας, κάποια αγάπη και αφοσίωση για το Προτιμημένο Ίδανικό, αυτό μας βοηθάει να ακολουθήσουμε πιο εύκολα το μονοπάτι της *τζάπα* και του διαλογισμού.

Ο σκοπός της *τζάπα* και του διαλογισμού είναι ο εξής: απασχολούν το νου. Τον συγκρατούν μέσα. Το Όνομα, η θεϊκή Μορφή και η σκέψη, μαζί με την αγάπη για το Θεό, συγκεντρώνουν το νου μέσα. Όταν το ενδιαφέρον που έχουμε για το αντικείμενο του διαλογισμού γίνει μεγαλύτερο από το ενδιαφέρον μας για τα εξωτερικά πράγματα, τότε το αντικείμενο του διαλογισμού αποκτάει όλο και περισσότερη πραγματικότητα για μας. Ο νους, τουλάχιστο για λίγο, σκέφτεται το υπέρτατο Πνεύμα, σκέφτεται την ευδαίμονη θεϊκή Μορφή, σκέφτεται τα ευγενή κατηγορήματα. Κάποτε έρχεται η στιγμή όπου νιώθουμε τη θεία Παρουσία. Στις ζωές των πνευματικών αναζητητών βλέπουμε ότι, σ' αυτή τη φάση, πολλοί από αυτούς ευλογούνται με μια ενора-

τική θέα της θείας Μορφής. Το θείο Ον φανερώνει κάποια όψη Του στον αναζητητή· κατόπιν, Αυτό γίνεται ο *Γκουρού* του.

15. Ο γκουρού είναι μέσα μας

Οι δάσκαλοί μας μας λένε ότι ο *Γκουρού* είναι μέσα μας. Στην αρχή της πνευματικής μας ζωής, μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια από έναν εξωτερικό *γκουρού*, αλλά, καθώς προχωράμε, ανακαλύπτουμε ότι ο αληθινός *Γκουρού* είναι μέσα μας, και προσφεύγουμε στα πόδια του εσωτερικού θείκου *γκουρού*. Αυτός οδηγεί τον μαθητή βήμα-βήμα, από τα χαμηλότερα σκαλοπάτια της πνευματικής εμπειρίας μέχρι τα ανώτερα και τα ανώτατα. Έτσι συνέβη στους αγίους, τους αγίους που εμείς συναντήσαμε. Αν μάθουμε πώς να συντονίζουμε το νου μας σωστά, θα μπορέσουμε να «ακούσουμε» τις εμπειρίες των αγίων, τα τραγούδια τους, το ξεχείλισμα της καρδιάς τους, τις περιγραφές των πνευματικών κατακτήσεών τους, την καθοδήγησή τους. Αυτές οι εμπειρίες πραγματικά συμβαίνουν. Αν ειλικρινά ακολουθήσουμε το πνευματικό μονοπάτι, αφού εκπληρώσουμε ορισμένες προϋποθέσεις του, είναι βέβαιο πως θα έχουμε πνευματικά αποτελέσματα.

16. Η προσφυγή στον Κύριο

Τα αποτελέσματα του διαλογισμού είναι αναπόφευκτα. Αλλά, καθώς συνεχίζουμε την *τζάπα* και τον διαλογισμό μας, ας μη μας πολυαπασχολούν τα αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα θα έρθουν μόνα τους. Η υπερβολική σκέψη για το αποτέλεσμα, θα μας εμποδίσει να αγωνιστούμε σωστά, κι αυτό μας φέρνει στο πολύ σπουδαίο θέμα της αυτο-παράδοσης. Ο Πατάντζαλι, ο δάσκαλος της Γιόγκα, λέει: «*Η θυσία των πάντων στον Ίσβαρα, χαρίζει το Σαμάντσι*». Παραδοθείτε εντελώς, προσφέρετε όλους τους καρπούς των έργων σας, των πνευματικών αγώνων σας στο υπέρτατο Πνεύμα. Μάθετε να συνδέετε τη μικρή σας «θέληση» με τη «Θεία βούληση», και θα ακολουθήσει ένα θαύμα. Εκείνη η Αλήθεια, εκείνη η Πραγματικότητα που λάμπει μέσα μας, που επίσης λάμπει έξω από εμάς σ' όλα τα πλάσματα, αποκαλύπτεται, σ' όλο της το μεγαλείο και ακολουθεί η κοινωνία ανάμεσα στην ψυχή και την Υπερ-ψυχή. Ο Σουάμι Βιβεκάναντα έδωσε τον ακόλουθο ορισμό για τη θρησκεία: «*Είναι η αιώνια σχέση ανάμεσα στην αιώνια ψυχή και τον αιώνιο Θεό*». Αλλά, για να το πραγματοποιήσουμε αυτό, είναι ανάγκη να ασκήσουμε διάφορες πειθαρχίες, με ολόψυχη αφοσίωση.

17. Καλλιεργήστε μια συγκεκριμένη νοοτροπία

Τώρα γεννιέται το πολύ σπουδαίο θέμα του να βρείτε σε ποιο σημείο βρίσκεστε. Πρέπει να ανακαλύψετε τη στάση με την οποία θα οφείλετε να απευθύνεστε στο υπέρτατο Ον. Πολύ λίγοι από μας έχουμε τα απαιτούμενα προσόντα για να απευθυνθούμε στο υπέρτατο Πνεύμα σαν Ψυχή της ψυχής μας. Είμαστε σαν παιδιά. Νιώθουμε την ανάγκη να εξαρτόμαστε από το θείο Ον, το ίδιο όπως το παιδί εξαρτάται από τον πατέρα ή τη μητέρα του. Χρειαζόμαστε ένα φίλο, χρειαζόμαστε ένα σύντροφο για τη ζωή, χρειαζόμαστε κάποιον να μας αγαπάει, κάποιον που να είναι ο στόχος της αγάπης μας, ο στόχος των συναισθημάτων μας. Υπάρχει λοιπόν ο Κύριος· Εκείνος ενυπάρχει σε όλες τις αμέτρητες θεϊκές μορφές και τις σχέσεις. Υιοθετήστε μια από αυτές. Η μελέτη των διαφόρων ινδουιστικών δοξασιών μάς αποκαλύπτει ότι ένας λάτρης αρχίζει την πνευματική του ζωή με τη λατρεία του Θεού σαν Κύριο, σαν Πατέρα, σαν Μητέρα, ή ακόμα και σαν θεϊκό Παιδί. Υπάρχουν λάτρεις που τους αρέσει να αγαπούν το Θεό σαν Παιδί-Ράμα ή σαν Παιδί-Κρίσνα. Άλλοι πάλι αρέσκονται να λατρεύουν τη Μητέρα του Σύμπαντος, σε διάφορες όψεις ως Ντούργκα, Κάλι, Ούμα ή Κουμάρι. Μέσα από όλες αυτές τις μορφές λατρείας ή διαλογισμού, ο νους και η καρδιά εξαγνίζονται. Όπως είπαμε πριν, η αγνότητα που χαρίζει η άσκηση της αρετής δεν είναι αρκετή. Έχουμε ανάγκη από ένα ανώτερο είδος αγνότητας, μια αγνότητα που καθιστά την ψυχή ικανή να αποκολληθεί όχι μόνο από το σώμα, τις αισθήσεις και το νου, αλλά και από το μικρό «εγώ» — που είναι το τελευταίο εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσει η ψυχή — κι αυτό το καθιστά δυνατό μόνο ο ανώτερος τρόπος λατρείας και διαλογισμού που περιγράψαμε πιο πάνω.

18. Ένας Εαυτός μέσα σε όλους

Αυτό που πρέπει να επιτευχθεί, είναι η ένωση του *Άτμαν* με τον *Παραμ-άτμαν*. Καθώς το υπέρτατο Ον, σαν υπέρτατος Δάσκαλος, αποκαλύπτει τη δόξα Του, ο λάτρης συνειδητοποιεί ότι ο Θεός που λάτρευε, δεν είναι μονάχα μέσα του, αλλά είναι εκδηλωμένος και στους πάντες. Τότε αρχίζει μια καινούρια, μια πληρέστερη ζωή. Όπως ο Μπαγκαβάν Σρι Κρίσνα λέει στην *Γκίτα*: «*Με την καρδιά του συγκεντρωμένη από τη Γιόγκα, με μάτι που βλέπει τα πάντα όμοια, βλέπει τον Εαυτό σε όλα τα πλάσματα και όλα τα πλάσματα στον Εαυτό*». Τώρα πια, ο λάτρης έχει ά-

μεση επίγνωση ότι ο Άτμαν που είναι μέσα είναι επίσης και έξω, και, βλέποντας τον Κύριο έκδηλο στους πάντες, Τον λατρεύει στους πάντες.

19. Για τη δικιά μας σωτηρία και για το καλό του κόσμου

Προσέξτε τώρα κάτι που πρέπει να καταλάβετε. Πολύ προτού φτάσουμε σ' αυτήν την ανώτατη πνευματική εμπειρία – από τον καιρό δηλ. που λατρεύουμε μόνο την προσωπική όψη του Θεού – είναι ανάγκη να καλλιεργούμε λιγάκι αυτήν την παγκόσμια νοοτροπία. Όταν απευθύνομαι στο Θεό, θεωρώντας Τον ως Κύριό μου και τον εαυτό μου ως υπηρέτη Του, δεν πρέπει να ξεχνάω τους συνανθρώπους μου. Είμαστε όλοι υπηρέτες του υπέρτατου Πνεύματος. Αν θεωρούμε το Θεό σαν Πατέρα μας ή Μητέρα μας, τότε ας θεωρήσουμε τους συνανθρώπους μας σαν παιδιά του ιδίου Θεού. Αν έχουμε την τόλμη να σκεφτούμε ότι ο Θεός είναι η Ψυχή της ψυχής μας, τότε ας μην ξεχνάμε ότι είμαστε όλοι αδελφές-ψυχές, αιώνια συνδεδεμένοι με το υπέρτατο Πνεύμα και, μέσω της σύνδεσής μας με το υπέρτατο Πνεύμα, συνδεδεμένοι μεταξύ μας. Τότε, η ζωή μας παίρνει μια καινούρια στροφή. Οι μεγάλοι που μας είπαν: «*Η εργασία πρέπει να συμβαδίζει με τη λατρεία*», μας είπαν επίσης: «*Να έχετε μπροστά σας το εξής ιδανικό: “Για τη δικιά σας σωτηρία και για το καλό του κόσμου”*». Οφείλετε να αγωνιστείτε για την προσωπική σας πνευματική φώτιση ή πνευματική απελευθέρωση. Ταυτόχρονα, όμως, πρέπει να αγωνιστείτε για να προωθήσετε το καλό των πάντων. Μονάχα μια φωτισμένη ψυχή μπορεί να δει το Θεό στους πάντες και να εργαστεί αυθόρμητα. Εμείς οι υπόλοιποι που ακόμα βρισκόμαστε στην άγνοια, πρέπει, με όλη τη δύναμη της φαντασίας μας, να σκεφτόμαστε ότι είμαστε όλοι συνδεδεμένοι μεταξύ μας μέσω του θείου Πνεύματος και, καθώς προσπαθούμε να προωθήσουμε το δικό μας καλό, ας προσπαθήσουμε επίσης, να προωθήσουμε και το καλό των πάντων.

Κάτω από αυτό το πρίσμα, η οδηγία που λάβαμε: «*Η εργασία πρέπει να συμβαδίζει με τη λατρεία*», αποκτάει ένα καινούριο νόημα. Καθώς προοδεύουμε στο διαλογισμό, καθώς προσπαθούμε να αναπτυχθούμε εσωτερικά, δεν πρέπει να εργαζόμαστε μονάχα για την οικογένειά μας, αλλά και για το καλό των άλλων. Τι ωραίος που θα 'ταν ο κόσμος, αν εφαρμοζόταν αυτό. Αν ο καθένας από εμάς σκεφτόταν τους άλλους όπως σκέφτεται τον εαυτό του, σίγουρα θα είχαμε μια βελτίωση. Συνήθως, όταν

είμαστε σε εγωιστική διάθεση, σκεφτόμαστε: «Ξέρεις, ενδιαφέρομαι μόνο για τον εαυτό μου». Αλλά, όταν η θεώρησή μας πλατύνει, νιώθουμε ότι είμαστε όλοι μέρη ενός μεγαλύτερου Όλου και τότε νιώθουμε μεγάλη συγγένεια και κοντινότητα με τους πάντες. Κι όταν όλοι προσπαθήσουν να εφαρμόσουν το ιδανικό της «*εργασίας και λατρείας*» στην πραγματική ζωή, αυτή η στάση κάνει τη ζωή γλυκύτερη και πιο καρπερή, και η πνευματική συνείδηση θα γίνει γεγονός.

Και, καθώς εκτελούμε τον πνευματικό μας αγώνα και την υπηρεσία μας, ας μην είμαστε εγωκεντρικοί. Ας προσφέρουμε όλους τους καρπούς των έργων μας στο υπέρτατο Πνεύμα.

Ο Σρι Ραμακρίσνα είπε: «*Αν κάνεις ένα βήμα προς το Θεό, Εκείνος κάνει δέκα βήματα προς εσένα*». Αυτή είναι μια αλήθεια του κόσμου του Πνεύματος την οποία πρέπει να ανακαλύψουμε εμείς οι ίδιοι. Ανασκουμπωθείτε λοιπόν.

Είθε το υπέρτατο Πνεύμα, πάντα να σας προστατεύει και να σας καθοδηγεί, και να σας γεμίζει την καρδιά με τη θεία Του Παρουσία, την Αγνότητά Του, την Αγάπη Του και την Ευδαιμονία Του!

≈ ΤΕΛΟΣ ≈

ΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ας προσκυνήσουμε
το πανταχού παρόν, παμμακάριο θείο Πνεύμα
που κατοικεί μέσα στις καρδιές των πάντων.

Εκείνος είναι ο Κύριος του παρελθόντος,
του παρόντος και του μέλλοντος.

Όποιος Τον γνωρίζει άμεσα
απαλλάσσεται από το φόβο και αποκτά την ειρήνη.

Εκείνος είναι η Αρχή
της υπέρτατης Ύπαρξης,
της υπέρτατης Πραγματικότητας,
του υπέρτατου Φωτός
και του υπέρτατου Εαυτού.

Από Εκείνον,
το πανταχού παρόν,
το παμμακάριο θείο Πνεύμα,
προήλθαμε όλοι μας·
μέσα σ' Εκείνον ζούμε,
σ' Εκείνον επιστρέφουμε.

Ώουμ. Σάν-τι, Σάν-τι, Σαν-τίχι
ΏΟΥΜ. Ειρήνη, ειρήνη, ειρήνη (σε όλους)

2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Ας καθίσουμε τώρα, για λίγο, ήρεμοι
— με χαλαρωμένο σώμα και νου.

Ας προσκυνήσουμε το υπέρτατο, πανταχού παρόν Πνεύμα.
Είθε Εκείνος να μας καθοδηγεί την νόηση.

Ας προσκυνήσουμε επίσης,
όλους τους μεγάλους δασκάλους
και τους αγίους του κόσμου —

τους δασκάλους και τους αγίους
που, σε όλους μας κληροδότησαν τα διδάγματά τους.
Είθε αυτοί να μας εμπνεύσουν, με αγάπη για την Αλήθεια.



Το Υπέρτατο Πνεύμα είναι η Πηγή κάθε καθαρότητας,
δύναμης και γαλήνης. . .

- Ας εισπνεύσουμε δονήσεις καθαρότητας.
Ας αφανίσουν τούτες, κάθε ρυπαρότητά μας.
Ας εκπνεύσουμε δονήσεις καθαρότητας.
- Ας εισπνεύσουμε δονήσεις δύναμης.
Ας αφανίσουν τούτες, κάθε αδυναμία μας.
Ας εκπνεύσουμε δονήσεις δύναμης.
- Ας εισπνεύσουμε δονήσεις γαλήνης.
Ας αφανίσουν τούτες, κάθε ανησυχία μας.
Ας εκπνεύσουμε δονήσεις γαλήνης.

Ας στείλουμε ρεύματα καθαρότητας,
δύναμης και γαλήνης, σε όλα τα όντα,
στην Ανατολή, στη Δύση, στο Βορρά, στο Νότο.

Ας νιώσουμε γαλήνιοι,
απέναντι στον εαυτό μας
κι απέναντι σ' ολόκληρο τον κόσμο.



Ας πάρουμε τώρα τη θέση του επόπτη, του θεατή,
κι ας αποσύρουμε το νου μας
απ' όλα τα εξωτερικά ερεθίσματα,
απ' όλους τους ήχους και τις άλλες ενοχλήσεις.

Ας αποκολληθούμε, επίσης,
απ' όλες τις σκέψεις, τις εικόνες και τα συναισθήματα
που φανερώνονται μέσα μας.

Ας νιώσουμε εντελώς άγρυπνοι. . .



Το σώμα μας είναι ο ναός του Θείου.

Ας εστιάσουμε τη συνείδησή μας
μέσα στο άδυτο της καρδιάς μας,
κι ας προσπαθήσουμε να νιώσουμε εκεί
ότι η ψυχή μας είναι μια μικρή φωτεινή σφαίρα,
κι ότι αυτή η μικρή φωτεινή σφαίρα
είναι ένα μέρος του άπειρου Πνεύματος που
παντού λάμπει.

Το άπειρο Ον ενυπάρχει
μέσα στον ήλιο, στο φεγγάρι, στ' αστέρια
και τους πλανήτες.

Το Πνεύμα ενυπάρχει
μέσα στα μάτια μας, στ' αυτιά μας,
μέσα σε όλες μας τις αισθήσεις.

Το θείο Πνεύμα λάμπει
μέσα στο νου μας,
λάμπει μέσα στην καρδιά μας.

Ας νιώσουμε την επαφή του. . .



Στην προσήλωσή του
ο μονιστής θεωρεί το υπέρτατο Πνεύμα ως
Σατ-τσιντ-άναντα —
δηλ. Άπειρη Ύπαρξη-Συνείδηση-Ευδαιμονία.

Ο λάτρης, πάλι,
λατρεύει το ίδιο Ον κάτω από ποικίλες μορφές —
ως ο Θεός Πατέρας, ο Θεός Μητέρα, ο Θεός Φίλος,
ο Θεός Ίνδαλμα.

Το Υπέρτατο Ον
εκδηλώνει τον Εαυτό Του
στις μορφές των μεγάλων θεοτήτων.

Ο Ίδιος, πάλι,
κατεβαίνει στη γη, τρόπος του λέγειν,

παίρνοντας τη μορφή της Θείας Ενσάρκωσης,
για να ευλογήσει την ανθρωπότητα.

Μπορούμε να πάρουμε όποιο θέμα μας αρέσει για
την προσήλωσή μας,
αλλά, στη διάρκειά της,
ας νιώσουμε, όλοι,
ότι και οι λάτρεις, και το Λατρευόμενο,
είναι βουτηγμένοι μέσα στο μοναδικό Σατ-τσιντ-άναττα,
την Άπειρη Ύπαρξη-Συνείδηση-Ευδαιμονία.

Στην πραγματικότητα,
είναι το ίδιο μοναδικό άπειρο Ον
που εκδηλώνει τον Εαυτό Του
– από τη μια μεριά ως λάτρη
– κι από την άλλη, ως θεότητα.

Ας νιώσουμε τη θεία επαφή,
μέσα στην καρδιά της καρδιάς μας,
και είτε η Θεία Παρουσία
να απαλύνει τα νεύρα μας,
να γαληνεύσει το νου μας,
να ησυχάσει τις καρδιές μας.

Είθε το θείο Πνεύμα να καθοδηγήσει τη νόησή μας,
να φωτίσει τη συνείδησή μας.

Ας προσηλωθούμε τώρα, για λίγο,
πάνω στο πανταχού παρόν, παμμακάριο Πνεύμα,
– σε όποια έκφραση μας αρέσει,
– με όποιο τρόπο μας αρέσει.

Αλλά, οπωσδήποτε,
ας νιώσουμε τη θεία επαφή. . .



3. ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ – «ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ»

[Ο καθένας τώρα προσηλώνεται όπως συνηθίζει,
ή υιοθετεί κάποιο από τα προαναφερθέντα,
π.χ. του φωτός, μορφής κ,λπ.]



4. ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Είθε το πανταχού παρόν, παμμακάριο Πνεύμα,
που είναι η Ψυχή της ψυχής μας,
να μας προστατεύει.

Είθε Αυτό να μας καθοδηγεί.

Είθε Αυτό να μας τρέφει.

Είθε τα διδάγματα που μαθαίνουμε
να καρποφορήσουν και να γίνουν δυναμικά,
μέσα από τη χάρη Του.

Είθε η γαλήνη και η αρμονία
να επικρατεί μεταξύ όλων μας.

Ώουμ. σάν-τι, σάν-τι, σαν-τίχι
ΏΟΥΜ. Ειρήνη, ειρήνη, ειρήνη (σε όλους)



Πηγή του προτύπου διαλογισμού:

LETTERS & PRAYERS σελ. 159-163

του Swami Yatiswarananda,

εκδόσεως:

SRI SARADA SEVIKA MANDALI, BANGALORE.



Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες
επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:

www.vedanta.gr