

Πηγή:

MEDITATION & SPIRITUAL LIFE

by Swami Yatiswarananda

Chapter 19

CONCENTRATION AND MEDITATION

Εκδότης:

Sri Ramakrishna Math
Bull Temple Road
Bangalore 560019, India

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

Τούτη η εκτύπωση
7 Ιουνίου 2003

Προσφορά του:

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

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗ

Αυτό το κεφάλαιο από το έργο *MEDITATION & SPIRITUAL LIFE* (Διαλογισμός & Πνευματική Ζωή) – μια συλλογή ομιλιών και γραπτών του Σουάμι Γιατισβαράναντα – εστιάζεται κυρίως στο θέμα της «καρδιάς» ως σημείο επικεντρώσεως της προσοχής κατά τη νοερή άθληση.

Ο Σουάμι πάντα έδινε μεγάλη έμφαση στην αναγκαιότητα να έχουν οι αναζητητές ξεκάθαρες αντιλήψεις για το σκοπό και τα μέσα επιτεύξεώς του, έτσι ώστε να μην επηρεάζονται από φιλοσοφικές και άλλες ασάφειες, αμφιβολίες και φαντασιώσεις. Εξ ου, η ορθολογική και λεπτομερής πληροφόρηση που δίνει η παρακάτω ομιλία του.

Ο αναγνώστης θα αντλήσει άλλες χρήσιμες πληροφορίες από τη μελέτη άλλων δύο κεφαλαίων από το ίδιο έργο – τα φυλλάδια με τίτλο: *ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΞΕΔΙΠΛΩΜΑ* και *ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ*.

Γιάννης Μανέπας



Ο Σουάμι Γιατισβαράντα (1889–1966), ένας σεβάσμιος 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 μνημένος 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 ώριμη 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*)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ & ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

(Η σημασία του κέντρου της καρδιάς)

Όλα τα είδη συγκέντρωσης δεν είναι διαλογισμός

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη διαφορά ανάμεσα στην κοινή συγκέντρωση και το διαλογισμό. Με τον όρο «διαλογισμό» εννοούμε την ντχγιάνα [*dhyana*], τη θεωρία. Δεν πρόκειται για την κοινή συγκέντρωση αλλά για ένα ειδικό είδος συγκέντρωσης. Πρώτα-πρώτα ο διαλογισμός είναι μια εντελώς συνειδητή διαδικασία, μια εκούσια ενέργεια. Δεύτερο, διαλογισμός σημαίνει επικέντρωση της προσοχής σε μια πνευματική έννοια, κάτι που προϋποθέτει την ικανότητα του αναζητητή να ανυψώνεται πάνω από τις εγκόσμιες έννοιες. Τέλος, ο διαλογισμός εκτελείται εστιάζοντας την προσοχή σε ένα συγκεκριμένο συνειδησιακό κέντρο. Είναι σαφές ότι ο πραγματικός διαλογισμός είναι μια αρκετά προχωρημένη κατάσταση που επιτυγχάνεται μέσα από μακροχρόνια άσκηση. Είναι προϊόν ενδεδειγμένης προσπάθειας.

Ότι είναι συνήθως γνωστό ως διαλογισμός δεν δικαιούται καν την ονομασία αυτή. Ο νους διαταράσσεται από διάφορες κακές σκέψεις, ροπές και εγκόσμια ζητήματα που τον εκτρέπουν από την προσπάθειά του να εστιαστεί στο Θεό. Επομένως, η πλειονότητα των πνευματικών αναζητητών επιδίδονται σε επανειλημμένες προσπάθειες επαναφοράς του νου προς τα μέσα, για να τον προσηλώσουν στο Θεό. Αυτές οι προσπάθειες συνήθως αποκαλούνται 'διαλογισμός'. Στ' αλήθεια, πρόκειται για *πρατγιαχάρα*, απόσυρση του εξωστρεφούς νου. Η επόμενη φάση, η αποκαλούμενη *ντχάρανα*, είναι αυτή όπου ο νους παραμένει εστιασμένος στην ίδια σκέψη για ένα βραχύ χρονικό διάστημα. Όταν παύσουν οι εξωστρεφείς τάσεις και ο νους κυλάει αναπόσπαστα εστιασμένος στην έννοια του Θεού, αυτό αποτελεί τον αληθινό διαλογισμό, την ντχγιάνα [*dhyana*].

Η συγκέντρωση που ασκεί ο κοσμικός άνθρωπος με σκοπό το υλικό κέρδος, η συγκέντρωση του επιστήμονα στο αντικείμενο που ερευνά, όπως για παράδειγμα τη δομή του ατόμου ή τη σύνθεση ενός φυτού· η συγκέντρωση ενός ψυχολόγου που ερευνά τις λειτουργίες και τους νόμους της σκέψης· η συγκέντρωση ενός Γιόγκι όταν ξεχωρίζει το εγώ από το μη εγώ — όλα

αυτά, κρινόμενα από αντικειμενική σκοπιά, αποτελούν διαφορετικοί τρόποι συγκέντρωσης. Όμως, από υποκειμενική σκοπιά, τα περιεχόμενά τους διαφέρουν πάρα πολύ και οδηγούν σε εντελώς διαφορετικές εμπειρίες και αποτελέσματα. Μονάχα η συγκέντρωση του πνευματικού αναζητητή — όποιο μονοπάτι κι αν ακολουθεί — αποκαλείται ντχιγιάνα [*dhyana*] δηλ. διαλογισμός ή θεωρία.

Κάποιοι που αναζητάει την Αλήθεια μέσω του κλασικού συστήματος Γιόγκα και δεν πιστεύει στη συνηθισμένη έννοια που αποδίδεται στο Θεό, μπορεί αρχικά να διαλογιστεί πάνω στα χονδροειδή υλικά στοιχεία εντός χώρου και χρόνου και, καθώς βαθιάει η συγκέντρωσή του, να απορροφηθεί εντελώς στην ενατένιση των ίδιων στοιχείων, δηλ. εκτός χώρου και χρόνου. Μπορεί κατόπιν να επιλέξει τα λεπτοφυή στοιχεία ως αντικείμενα συγκεντρώσεως και διαλογισμού, αρχικά εντός χώρου-χρόνου και κατόπιν εκτός. Προχωρώντας ακόμα πιο πέρα, θα μπορέσει, αρχικά, να επικεντρώσει την προσοχή του και να διαλογιστεί στο νου [το 'εσωτερικό όργανο'] και κατόπιν στο ίδιο το εγώ. Κι αφού γνωρίσει την αληθινή φύση αυτών των αντικειμένων, παύει να ταυτίζεται με αυτά τα περιοριστικά εξαρτήματα και — ως εκ του πλησιάζματός του στον αληθινό του Εαυτό — απολαμβάνει μια υπέροχη κατάσταση ευδαιμονίας και φώτισης.

Ο βεδαντιστής αναζητητής που πιστεύει στην ύπαρξη του Θείου μπορεί αρχικά να ατενίσει τη φυσική μορφή ενός λατρευτικού ομοιώματος ή την εικόνα μιας σπουδαίας ιερής Προσωπικότητας, ή κάποια συμβολική απεικόνιση του Θείου — αρχικά εντός των ορίων του χώρου-χρόνου και κατόπιν εκτός των ορίων αυτών. Προχωρώντας πιο πέρα, μπορεί να διαλογιστεί στην 'καρδιά' της ιερής Προσωπικότητας, ή στο Θεϊκό Νου και να αφομοιώσει σταδιακά τις ανώτερες ιδιότητες που σχετίζονται με αυτά. Αργότερα μπορεί να περάσει στην καθαρή Συνείδηση — ατομική ή παγκόσμια — και ως εκ τούτου να επιτύχει τον εξαγνισμό και τη διεύρυνση της ρυπαρής περιορισμένης συνειδήσεώς του και να έρθει σε επαφή με το άπειρο Ον που ενυπάρχει μέσα του· μπορεί ακόμα να προχωρήσει και στην ύψιστη άμεση θεϊκή αποκάλυψη όπου ο διαλογιζόμενος — σαν την αλατένια κούκλα που έρχεται σε επαφή με τον ωκεανό — συγχωνεύεται στην Απόλυτη Θεϊκή Αρχή. Έτσι, περνώντας μέσα από διάφορους τρόπους συγκέντρωσης και διαλογισμού

που σχετίζονται με την ατομική συνείδηση, αυτός μπορεί να φτάσει στην ύψιστη Υπερσυνείδηση – την Απόλυτη Πραγματικότητα, τη μία και αδιαίρετη Αρχή – μέσα στην οποία κάθε σχέση υποκειμένου-αντικειμένου, κάθε σχετικότητα, υπερβαίνεται εντελώς.

Από μόνη της η συγκέντρωση μπορεί να μην έχει καμία πνευματική αξία. Όπως έχω ξαναπεί, μπορεί ακόμα να είναι και επικίνδυνη όταν αυτός που την ασκεί δεν έχει ήδη επιτύχει ένα βαθμό νοερής κάθαρσης και δεν συνεχίζει να εφαρμόζει τη διαδικασία της μετουσιώσεως. Η συγκέντρωση και ο διαλογισμός χαρίζουν πνευματικά αποτελέσματα ανάλογα με την κάθαρση του νου από κάθε ακαθαρσία, από όλες τις βρωμιές, τις κακές εντυπώσεις και τις ροπές που αφήσαμε να σωρευτούν μέσα από συνεχείς κακές σκέψεις και πράξεις. Μόνο η ύψιστη απάθεια¹ και καθαρότητα είναι ικανές να οδηγήσουν τον αναζητητή, με επιτυχία, στις ανώτερες μορφές συγκεντρώσεως και διαλογισμού και μέσω αυτών, τελικά, στην ύψιστη θεϊκή εμπειρία και την ελευθερία.

Γενικά, ο μέσος άνθρωπος είναι ικανός να ασκήσει τη συγκέντρωση, παρ' ότι αυτή συνήθως εστιάζεται στα πρόσωπα και τα απολαυστικά αντικείμενα αυτού του κόσμου. Για να ακολουθήσει κάποιος την πνευματική ζωή δεν απαιτείται να κτηθούν ξαφνικά, κάποιες νέες ικανότητες. Οι υπάρχουσες ικανότητες και ροπές απλώς οφείλουν να ανακατευθυνθούν στο Θεό χωρίς μείωση της εντάσεώς τους: τότε ο κοσμικός άνθρωπος μετασχηματίζεται σε πνευματικό άνθρωπο. Επομένως, ο αληθινός λάτρης προσεύχεται: «Ω Κύριε, είθε να Σε σκέφτομαι με τη δυνατή αγάπη που οι αμαθείς τρέφουν για τα εγκόσμια πράγματα και είθε τούτη η αγάπη μου να μην παύσει να εδρεύει στην καρδιά μου». – (Βίβλου Πουράνα 1.20.17).

Η ανάγκη τήρησης ενός αυστηρού ασκητικού κανόνα

Ο νους μας είναι πάντα έτοιμος να μας γελάσει, να μας κοροϊδέψει. Επομένως, επιβάλλεται η τήρηση ενός αυστηρού κανόνα, στα πάντα της καθημερινής ζωής. Πώς όμως κατορθώνεται η εκπαίδευση του νου; Αυτό είναι το κύριο πρόβλημα που αντιμετωπίζει όποιος επιδιόδετα σε διαλογισμό. Διάφορες σκέψεις διαρκώς φυτρώνουν μέσα στο νου μας. Την ώρα που προ-

1. Απουσία παθών.

σπαθούμε να ησυχάσουμε το νου μας, αυτός διαταράσσεται περισσότερο. Επαναστατεί κάθε φορά που επιχειρούμε να συγκεντρωθούμε. Ξαφνικά γίνεται σαν ένα απέραντο πέλαγος μέσα στο οποίο κινδυνεύουμε να πνιγούμε. Ολόκληρη η επιφάνεια του νου σαρώνεται από ισχυρά νοητικά κύματα και η κάθε προσπάθειά μας να τα ησυχάσουμε τα δυναμώνει. Επομένως, στην αρχή, ο διαλογισμός μάς κουράζει πάρα πολύ, αντί να μας ηρεμεί και να μας χαρίζει το φως που θα όφειλε.

Ακριβώς όπως ο ιπποδαμαστής που κοπιάζει πάρα πολύ για να δαμάσει το άλογο, έτσι κι εμείς θα πρέπει να ακολουθήσουμε ένα συγκεκριμένο τρόπο αγωγής με μεγάλη επιμονή και σταθερότητα για να «δαμαστεί» ο νους. Στην πνευματική αγωγή το κάθε τι οφείλει να είναι εντελώς συγκεκριμένο. Δεν κάνει να πατάνε τα πόδια μας σε δύο διαφορετικές βάρκες. Πρέπει να μάθουμε να ακολουθούμε μία μόνο συγκεκριμένη πορεία, βήμα βήμα, χωρίς ταλαντεύσεις, αν θέλουμε κάποτε να φτάσουμε στο τέρμα.

Οι σαρκικοί πόθοι, οι επιθυμίες μας — αυτά συνήθως εμποδίζουν την αληθινή θρησκεία. Αυτή η πλαστή κατάσταση που συνήθως επικρατεί στη ζωή — το να πηγαίνουν κάποιοι σε λατρευτικούς χώρους, να ακούνε θρησκευτικές διδασκαλίες και κατόπιν να κάνουν ό,τι τους καπνίζει — δεν είναι αληθινή θρησκεία. Μπορεί τούτο να ήταν πολύ κερδοφόρο για την εκκλησία, αλλά δε συμβιβάζεται με τις διδασκαλίες του Χριστού. Η σωστή πειθαρχία είναι απαραίτητη για κάθε είδος πνευματικού αγώνα και χωρίς πνευματικό αγώνα δεν μπορεί ποτέ να υπάρξει κάτι που πλησιάζει στην αληθινή θρησκεία. Οι πρώτοι Χριστιανοί το γνώριζαν αυτό πολύ καλά. Το γνώριζαν και πολλοί από τους σπουδαίους μυστικιστές του Μεσαίωνα. Τώρα όμως, η παράδοση αυτή έχει χαθεί στη Δύση, εξ ου η Δύση βυθίζεται στο επίπεδο του κτήνους.

Όπως προαναφέραμε, ο νους μοιάζει πολύ με ένα ατίθασο άλογο που πρέπει να τιθασευτεί. Όταν θέλουμε να ιππεύσουμε, το άλογο συμπεριφέρεται με δύο τρόπους: είτε γίνεται πολύ ανήσυχο είτε καθηλώνεται και αρνείται να κινηθεί. Αρνείται να μείνει σταθερό. Για να τιθασεύσουμε αυτό το ατίθασο άλογο του νου, χρειαζόμαστε κάποιο βαθμό ηθικής καλλιέργειας. Όσο αφήνουμε το νου να κυριαρχείται από σκέψεις για το σεξ και το χρήμα, δεν μπορεί να τιθασευτεί.

Η ανάγκη να καθαρθεί ο νους

Αν προσπαθήσετε να διαλογιστείτε χωρίς να έχετε προκαταβολικά επιτύχει κάθαρση του νου, μάλλον θα διαλογιστείτε στις νοερές ρυπαρότητες παρά στο Θεό. Τα ανώτερα συνειδησιακά κέντρα πρέπει να «ανοίξουν» για να μπορέσει ο αναζητητής να σκεφτεί ανώτερες σκέψεις χωρίς διακοπή. Εδώ λοιπόν ερχόμαστε στη σημασία της προσευχής και της προσφοράς καλής υπηρεσίας.

Δεν πρέπει ποτέ να αφήσουμε έναν αρχάριο να επιδοθεί αποκλειστικά σε διαλογισμό. Στο μοναστικό μας Τάγμα, δεν το επιτρέπουμε ποτέ. Όσο δεν κυριαρχεί απόλυτα πάνω στις σκέψεις σου, ο υπερβολικός διαλογισμός είναι επικίνδυνος στην αρχική περίοδο της πνευματικής σου ζωής. Όταν κάθεται μόνος σου και προσπαθείς να ησυχάσεις το νου, ρυπαρές ανεπιθύμητες σκέψεις φυτρώνουν στο νου και τον αναστατώνουν. Μπορούν και να σε κυριεύσουν. Είναι επομένως προτιμότερο, στις αρχικές φάσεις, η επίδοση σε μικρά μόνο χρονικά διαστήματα διαλογισμού. Ο υπόλοιπος χρόνος οφείλει να χρησιμοποιείται παραγωγικά σε εργασία, υπηρεσία και μελέτη.

Αυτό ακριβώς διδάχτηκε ο χριστιανικός μοναχισμός από τους βίους των χριστιανών ασκητών των πρώτων αιώνων. Έκτοτε, η Καθολική εκκλησία, πολύ σοφά, θέσπισε το συνδυασμό της κοινωφελούς εργασίας με τη θεωρία.

Χωρίς κάποια προκαταρκτική μετουσίωση και κάθαρση των συναισθημάτων και των επιθυμιών, η συγκέντρωση γίνεται πολύ επικίνδυνη για τα άτομα που δεν έχουν επαρκώς προετοιμαστεί για την ανώτερη ζωή. Μπορεί να οδηγήσει σε πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα. Με κάποιον τρόπο, ο καθένας μας συγκεντρώνει το νου του, αλλά μετά δεν ξέρουμε πώς να τον διαχειριστούμε. Αυτός ο συγκεντρωμένος νους θα επιδιώξει τις αισθητηριακές απολαύσεις και όλα τα είδη εγκόσμιων ασχολιών και αντικειμένων με μεγαλύτερη ένταση εξαιτίας της αυξημένης συγκεντρώσεώς του. Επομένως αν δεν γνωρίζουμε πώς να διαχειριστούμε το νου ορθά, αυτός μπορεί να μας οδηγήσει σε λάθος δρόμο. Είναι σαφώς προτιμότερη η αποχή από τη συγκέντρωση όταν αυτή δεν σε οδηγεί στη μετουσίωση και την κάθαρση. Εξ ου η μεγάλη ανάγκη εφαρμογής της αγνότητας, της μη βλαπτικότητας, της φιλαλήθειας, της εγκράτειας κ.λπ. στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Χωρίς μετουσίωση όλων των

επιθυμιών και των συναισθημάτων μας δεν μπορούμε να προοδεύσουμε στο πνευματικό μονοπάτι. Μόνο αφού εφαρμόσουμε έναν αυστηρό κώδικα ηθικής και αρετής θα πρέπει να προσπαθήσουμε να επιδοθούμε στη συγκέντρωση και το διαλογισμό. Ο συγκεντρωμένος νους, όταν είναι ανεπαρκώς καθαμένος, γίνεται ένας πραγματικός δαίμονας και γεννάει αμέτρητα βάσανα για τον πνευματικό αναζητητή.

Πέρα από τη νοερή καθαρότητα, είναι απολύτως αναγκαία και η σωματική. Μερικές φορές — εξαιτίας της μεγαλύτερης δυσκολίας να επιτύχουμε τη νοερή καθαρότητα — κάνουμε το λάθος να επιμένουμε στη σωματική καθαρότητα. Υπάρχουν πολλοί που ικανοποιούνται από τα λουτρά, αλλά δεν κάνουν τον κόπο να έχουν καθαρό νου. Είναι όμως αδύνατο να συγκεντρώσεις ένα ρυπαρό νου σε ανώτερα πράγματα. Όσο υπάρχει ρυπαρότητα σκέψεως για τη γυναίκα στον άντρα ή για τον άντρα στη γυναίκα, η ανώτερη μορφή συγκέντρωσης είναι εντελώς απρόσιτη. Μπορεί να μην υπάρχει πραγματική σωματική επαφή, παρά ταύτα αυτό αποτελεί σεξ κι εφόσον επικρατεί η όποια μορφή του σεξ, η καθαρότητα δεν έχει ακόμα επιτευχθεί, και χωρίς καθαρότητα η ανώτερη πνευματική ζωή παραμένει πολύ μακριά.

Στάση

Το επόμενο θέμα είναι η σταθερή στάση [*άσανα*], συνήθως μια καθιστή στάση. Ο Πατάντζαλι δέχεται την όποια σταθερή και άνετη στάση. Το κάθισμα οκλαδόν είναι ανεπιφύλακτα πολύ κατάλληλο επειδή σ' αυτό το βάρος του σώματος κατανέμεται αρμονικά. Όμως, πρέπει να νιώθεις άνετα, διαφορετικά ο νους σου ενοχλείται. Για τους Ινδούς αυτός ο τρόπος καθίσματος είναι φυσικός: πολλοί δυτικοί ίσως χρειαστούν αρκετή εκπαίδευση μέχρι να μπορέσουν να κάτσουν άνετα, ενώ για άλλους ίσως είναι εντελώς απρόσιτη. Εν πάση περιπτώσει, για όσους μπορούν να κάτσουν οκλαδόν, αυτή είναι η κάλλιστη στάση για τη διεξαγωγή πνευματικού αγώνα.

Ρυθμική αναπνοή

Υπάρχουν μερικοί που βρίσκουν τη ρυθμική αναπνοή πολύ χρήσιμη. Ο νους και η αναπνοή έχουν αμοιβαίες σχέσεις και αλληλοεπηρεάζονται. Κατά την άσκηση της *Πρανάγιάμα* η αναλογία εισπνοής-κρατήματος-εκπνοής οφείλει να είναι 1:4:2. Δεν είναι όμως επιθυμητό να ασκείται η *Πρανάγιάμα* από υπερβολι-

κά απασχολημένα άτομα και από όσους ζουν με υπέρμετρο τρόπο. Πάντως, η απλή [ισόχρονη] ρυθμική αναπνοή είναι κατάλληλη για όλους. Το σκέτο κράτημα της αναπνοής δεν αρκεί. Αν αρκούσε, τότε ο ασκός της μπάλας του ποδοσφαίρου θα΄ταν ο σπουδαιότερος Γιόγκι του κόσμου. Μαζί με τη ρυθμική αναπνοή κανείς οφείλει, με ζωηρό τρόπο, να σκέφτεται την αγνότητα: «Το κάθε τι είναι αγνό. Εγώ είμαι αυτά καθεαυτά αγνός, εγώ είμαι η ενσωμάτωση της αγνότητας» — κάντε τέτοιες ισχυρές εμφυτεύσεις σκέψεων στο νου σας. Νιώστε ότι, με κάθε αναπνοή, αυξάνει η αγνότητα του σώματος και του νου σας. Εισπνεύστε αγνότητα, γεμίστε με αγνότητα. Εισπνεύστε αταραξία, γεμίστε εντελώς με αταραξία, εκπνεύστε αταραξία. Ή εισπνεύστε ειρήνη, εκπνεύστε κάθε νοερή ενόχληση. Εισπνεύστε απάθεια και απάρνηση, εκπνεύστε αποβάλλοντας κάθε ρυπαρότητα από το σώμα σας και το νου σας. Εισπνεύστε δύναμη, εκπνεύστε κάθε αδυναμία και φόβο. Εμφυτεύστε τέτοιες σκέψεις στο νου σας ξανά και ξανά, προτού μπειτε στον πραγματικό διαλογισμό σας.

Το περιεχόμενο του διαλογισμού

Η προσοχή δεν πρέπει να εστιάζεται στο κενό. Ο αρχάριος δεν πρέπει να προσπαθεί να νιώσει ένα κενό μέσα του. Αν το κάνει, είτε τον παίρνει ο ύπνος είτε το κενό γεμίζει με ρυπαρές σκέψεις. Ο διαλογισμός οφείλει να έχει κάποιο συγκεκριμένο, θετικό πνευματικό περιεχόμενο. Όσοι βρίσκουν το διαλογισμό πάνω στο Άμορφο υπερβολικά αφηρημένο οφείλουν να εστιάσουν το συναίσθημά τους σε κάποια ιερή Μορφή. Αυτό έχει δύο αποτελέσματα. Παραμερίζει το εγώ και μετουσιώνει τα συναισθήματα. Αν ποτέ σας ενοχλήσει η εικόνα κάποιου προσώπου που άλλοτε αγαπούσατε ή μισούσατε, τότε αντιπαραθέστε σ' αυτήν, με ζωηρότητα, την ιερή Μορφή που επιλέξατε ως Ίδανικό σας [*Ίσταμ*]. Το συναίσθημα που νιώθετε για το *Ίσταμ* [την προτιμημένη σας θεότητα] πρέπει να αντιπαρατεθεί στο συναίσθημα που νιώθετε για το πρόσωπο του οποίου η ανάμνηση σας ενοχλεί. Οι εγκόσμιες εικόνες και τα εγκόσμια συναισθήματα πρέπει να εξουδετερώνονται με εικόνες και συναισθήματα που αφορούν το Θείο. Όσοι είναι ικανοί να το κάνουν αυτό προσδεύουν με γοργό ρυθμό στην πνευματική ζωή με ελάχιστες ενοχλήσεις. Εκείνος που νιώθει ζωηρή αγάπη για την *Ίστα Ντέβατά* [Προτιμημένη Θεότητα] του βρίσκει το διαλογισμό εύ-

κολο.

Χωρίς ηθική καλλιέργεια δεν μπορούμε να πλησιάσουμε κοντά στο Θείο. Αν αφού δημιουργήσουμε ένα τέλειο κενό μέσα μας είμαστε σε θέση να κρατήσουμε τη σωστή σκέψη, τότε έχει καλώς. Τότε αυτό το είδος άσκησης είναι πολύ καλό. Αλλά, όπως προαναφέραμε, αυτή είναι πολύ επικίνδυνη για τον αρχάριο, επειδή αυτός δεν είναι ικανός να διατηρήσει την σωστή σκέψη αφού δημιουργηθεί το κενό, οπότε είτε τον παίρνει ο ύπνος είτε κυριαρχείται από το υποσυνείδητό του. Στην περίπτωση του αρχαρίου, πάντα ελλοχεύει ο μεγάλος κίνδυνος να πέσει ο νους του κάτω από το συνειδησιακό κατώφλι.

Ξεκινήστε από την αρχή

Πολλοί θέλουν να αρχίσουν την πνευματική ζωή τους από την τελευταία βαθμίδα της σκάλας, αλλά αυτό δε γίνεται. Δεν υπάρχουν άλματα εις μήκος στην πνευματική ζωή· μήτε γίνεται κάτι χωρίς προκαταρκτική διαπίστωση του πού πραγματικά βρισκόμαστε. Τα υψηλά φιλοσοφικά διανοήματα και τα εκπληκτικά μεταφυσικά όνειρα δεν αποτελούν πραγμάτωση και από μόνα τους δεν οδηγούν ποτέ στην άμεση αποκάλυψη, αλλά μόνο σε αφηρημένες και υπερεκλεπτισμένες εικασίες που δεν έχουν καμία σχέση με την αληθινή ή την πρακτική ζωή. Δεν μετασχηματίζουν τη ζωή των ατόμων που με οποιοδήποτε τρόπο καταπιάνονται μ' αυτές. Είναι ανάγκη να μάθουμε πού στεκόμαστε και να προχωρήσουμε από το σημείο αυτό. Πρέπει να αρχίσουμε ως αρχάριοι και να προσχωρήσουμε βήμα-βήμα. Ως ιδανικό, ο Μονισμός μπορεί να είναι καλός για μας, αλλά όταν κατερχόμαστε στα πρακτικά επίπεδα, είμαστε διστακτικοί και θα παραμείνουμε διστακτικοί για πολύ καιρό ακόμα. Πάντα γελάω όταν ακούω κάποιον να εκθειάζει το «Απόλυτο», την «Αρχή» κ.λπ., επειδή στις περισσότερες περιπτώσεις όλα αυτά δεν είναι τίποτε άλλο παρά εικασίες και αφρώδεις λέξεις. Αυτά δεν αποτελούν ούτε ενδείξεις ότι το συγκεκριμένο άτομο είναι σε θέση να ακολουθήσει το μονιστικό μονοπάτι. Ουδείς ιστάμενος με οποιονδήποτε τρόπο στη Δυαδικότητα είναι μονιστής, είτε τον γοητεύει ο Μονισμός είτε όχι.

Πολύ συχνά, ο νους του σημερινού ανθρώπου αποκρούει την ιδέα του αυστηρού τυπικού διαλογισμού. Λέει: «Γιατί να ασχολούμαστε με τέτοια πράγματα; Δεν κοπιάζουμε ήδη αρκετά μέσα στον κόσμο; Γιατί λοιπόν να εφαρμόσουμε κάποιες πρα-

κτικές που δεν μας γοητεύουν; Εμείς θέλουμε το Απόλυτο, τι ανάγκη έχουμε από *Τζάπα* [επανάληψη ιερών Ονομάτων], θεϊκές ιδιότητες και θεϊκές Μορφές; Ας φτάσουμε στο Απόλυτο. Ας λατρέψουμε το Θείο *‘εν πνεύματι και αληθεία’* [Ιωάν. 4.23]!». Όλα αυτά βέβαια ακούγονται πολύ μεγαλειώδη και ύψιστα πνευματικά· αλλά, αφού κατέλθουμε στην πρακτική ζωή ανακαλύπτουμε ότι αυτό το είδος σκέψης δεν παράγει απολύτως τίποτε. Συνήθως αυτοί οι άνθρωποι είναι βαμμένοι δυϊστές ως προς τις δραστηριότητές τους στην καθημερινή ζωή. Η λατρεία του Θεού *‘εν πνεύματι και αληθεία’* είναι καλό ως ιδανικό. Αλλά πόσοι άνθρωποι είναι ικανοί να το κάνουν; — εκεί είναι το θέμα. Για τους περισσότερους αυτό σημαίνει κάποιο ασαφές συναίσθημα και κάποιες ασαφείς σκέψεις και πράξεις που δεν έχουν την παραμικρή σχέση με το Πνεύμα ή την Αλήθεια.

Το επίκεντρο της συνείδησης

Μετά από αυτά, τι άλλο; Μετά από τη στάση και τη ρυθμική αναπνοή, σειρά έχει η σκέψη για το Θεό. Πού πρέπει να σκεφτόμαστε το Θεό; Πού πρέπει να είναι το επίκεντρο της συνειδήσεώς μας; Είτε στο κεφάλι είτε στην καρδιά. Αυτά τα δύο κέντρα είναι ασφαλή για όλους. Ουδέποτε πρέπει να επιλέγεται ένα κέντρο της περιοχής κάτω από την καρδιά. Σ’ αυτό το σημείο, επειδή τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους, δίδονται ειδικές οδηγίες· αλλά και το κεφάλι και η καρδιά είναι πάντα ασφαλείς. Αν αδυνατούμε να ανεβάσουμε το νευρικό ρεύμα τουλάχιστο μέχρι το επίπεδο που αντιστοιχεί με τη θέση της φυσικής καρδιάς, κανένα είδος πνευματικού διαλογισμού δεν είναι εφικτός. Αυτό το συνειδητό ανέβασμα του νευρικού ρεύματος σε οδηγεί πάνω από όλους τους αισθησιακούς πειρασμούς και σε προσδένει σταθερά στη καλλιέργεια της ηθικής και της αρετής. Για τους περισσότερους, είναι προτιμότερο να διαλογίζονται στην καρδιά. Για τους υπερβολικά συναισθηματικούς το κέντρο της καρδιάς μπορεί να αποδειχτεί ακατάλληλο και θα πρέπει να αποφευχθεί· θα είναι προτιμότερο γι’ αυτούς να διαλογιστούν στο κεφάλι. Αργότερα μπορούν να κατέλθουν στο επίπεδο της καρδιάς, η οποία είναι **η πύλη προς το υπερσυνειδητό**.

Η καρδιά ως επίκεντρο συνειδήσεως

Χρησιμοποιούμε τη λέξη ‘καρδιά’ πολύ ελεύθερα. Τι όμως πραγματικά εννοούμε με αυτήν; Είναι άραγε η φυσιολογική καρδιά — αυτό το κοίλο μυώδες όργανο που με συστολή και

διαστολή διατηρεί την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα; Κάποτε ένας μαθητής ρώτησε τον Σουάμι Μπραχμάναντα: «Κύριε, σε ποιο κέντρο να διαλογιστώ; Στην καρδιά ή στο κέντρο της κεφαλής;». Ο Σουάμι Μπραχμάναντα απάντησε: «Παιδί μου, ο διαλογισμός μπορεί να εκτελεστεί σε όποιο κέντρο προτιμάς, αλλά θα σε συμβούλευα να διαλογιστείς αρχικά στην καρδιά. Διαλογίσου στην *Ίστα Ντέβατά* [Προτιμημένη Θεότητα] σου στο λωτό της καρδιάς». Οπότε ο μαθητής επανήλθε λέγοντας: «Όμως, Μαχαράτζ, η καρδιά αποτελείται από σάρκα και αίμα. Πώς να σκεφτώ το Θεό εκεί;». Και ο Σουάμι Μπραχμάναντα απάντησε: «Δεν εννοώ την ανατομική καρδιά. Σκέψου το πνευματικό κέντρο που βρίσκεται κοντά στην καρδιά. Αρχικά, καθώς σκέφτεσαι ότι ο Θεός βρίσκεται εντός του σώματός σου, θα σου έρθουν στο μυαλό η σάρκα και το αίμα. αλλά σύντομα θα ξεχάσεις το σώμα και θα ατενίζεις [νοερά] μόνο την ευδαίμονη μορφή του Προτιμημένου Ιδανικού».

Μερικές φορές αναφερόμαστε στην περιοχή της καρδιάς ως έδρα των συναισθημάτων μας. Λέμε: «με όλη μου την καρδιά» κ.λπ. Αυτή μπορεί να ονομαστεί συναισθηματική 'καρδιά'.

Εκτός από την ανατομική και την συναισθηματική καρδιά υπάρχει ακόμα μία: η πνευματική καρδιά, το καρδιακό κέντρο, το *ανάχατα τσάκρα*, το οποίο συχνά απεικονίζεται ως λωτός—ο καρδιακός 'λωτός'. Αυτή είναι η έδρα της διαίσθησης, της ανώτερης πνευματικής συνείδησης.

Σ' αυτό το θαύμα που είναι το ανθρώπινο σώμα υπάρχουν διάφορα *τσάκρα*—συνειδησιακές εστίες.² Κάθε *τσάκρα* είναι ένα σημείο συναντήσεως των φυσικών, νοητικών και πνευματικών σωμάτων του ανθρώπου. Τα κατώτερα τρία βρίσκονται στις περιοχές του πρωκτού, του οργάνου αναπαραγωγής και του αφαλού. Αυτά έχουν σχέση με την κατώτερη ζωή του ανθρώπου, τη ζώδη του, αισθησιακή ζωή. Το κέντρο που βρίσκεται στην περιοχή της καρδιάς, το τέταρτο, αποκαλείται *ανάχατα τσάκρα*. Είναι ο ενδιάμεσος σταθμός ανάμεσα στα τρία κατώτερα και τα τρία ανώτερα κέντρα. Η καρδιά και τα τρία ανώτερα κέντρα σχετίζονται με την πνευματική ζωή του ανθρώπου. Τα τρία ανώτερα κέντρα είναι στην περιοχή του λαιμού, στην περιοχή ανάμεσα στα φρύδια και τέλος στην κορφή της κεφαλής.

2. Δείτε πίνακα στη σελίδα 21. [ΣΤΜ]

Δεν πρέπει να αποδίδεται φυσιολογική σημασία σ' αυτά τα κέντρα. Είναι όλα τους σαν πύλες που οδηγούν σε διαφορετικά συνειδησιακά επίπεδα.

Σύμφωνα με τους δασκάλους των Τάντρας, η *κουνταλί*, η εν δυνάμει στον άνθρωπο πνευματική δύναμη ή αν θέλετε η καθαρή συνείδηση, που αρχικά έδρευε στο κέντρο της κεφαλής, το 'σαχασράρα', κατήλθε μέσα από τον πνευματικό δίαυλο που αποκαλείται 'σουσουμίνα', περνώντας μέσα από διάφορα συνειδησιακά κέντρα και έφτασε στη βάση της σπονδυλικής. Εκεί ξεχάστηκε. Κατόπιν επηρεάστηκε από την άγνοια και κυριαρχήθηκε από επιθυμίες και πάθη. Ξέχασε το δρόμο της επιστροφής. Ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η ανάμνηση της αληθινής μας φύσης και το ανέβασμα της συνείδησης από τα κατώτερα κέντρα στα ανώτερα κέντρα. Η καρδιά, που βρίσκεται ανάμεσα στα κατώτερα και τα ανώτερα κέντρα οφείλει να προτιμηθεί. Είναι εύκολο να ασκήσουμε το διαλογισμό μας εκεί.

Η σημασία του κέντρου της καρδιάς

Το καρδιακό κέντρο είναι επιπλέον σημαντικό επειδή είναι το σημείο στο οποίο πρώτα νιώθει κανείς το φως του υπέρτατου Πνεύματος, που κατοικεί μέσα μας ως η Ψυχή της ψυχής μας. Είναι η ειδική έδρα του Προσωπικού Θεού. Για τους λάτρεις του Θεού, το καρδιακό κέντρο είναι φυσικά ο καλύτερος τόπος διαλογισμού. Ο Σρι Ραμακρίσνα συνήθιζε να λέει:

«Η ψυχή μέσω της οποίας ο Θεός διασκεδάζει, είναι προικισμένη με την ειδική Του δύναμη. Ο γαιοκτήμονας μπορεί να διαμείνει σε οποιοδήποτε τμήμα των κτημάτων του, αλλά συνήθως βρίσκεται σε κάποιο ορισμένο καθιστικό. Ο λάτρης είναι το καθιστικό του Θεού. Ο Θεός χαίρεται να διασκεδάζει μέσα στην καρδιά του λάτρη Του. Εκεί εκδηλώνεται η ειδική Του δύναμη».³

Όσοι είναι εγκεφαλικοί τύποι ευκολότερα συγκεντρώνονται στο κέντρο του εγκεφάλου. Αλλά ακόμα και γι' αυτούς θα ήταν προτιμότερο να ξεκινήσουν από το κέντρο της καρδιάς. Παντού στις Ουπανισάδες, οι οποίες κυρίως διδάσκουν την *Γκνιάν* [το μονοπάτι της γνώσης], βρίσκουμε αναφορές στην καρδιά ως το κύριο συνειδησιακό κέντρο:

3. Το Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα (Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη, 1993) σελ.300π2.

«Το παντοδιαποτίζον, πάνσοφο Πνεύμα του οποίου η δόξα αντανακλάται μέσα σ' αυτό το σύμπαν κάθεται στο φωτεινό χώρο μέσα στο άστυ του Μπράχμαν. Αυτός κατευθύνει το νου και την Πράνα και εδρεύει στην καρδιά. Ανακαλύπτοντάς Τον εκεί, άμεσα, οι φωτισμένες ψυχές επιτυγχάνουν την αθανασία και την υπέρτατη ευδαιμονία.»

— (Μούντακα Ουπάνισαντ 2.2.7-8)⁴ —

Σύμφωνα με τους ιερούς δασκάλους μας, η καρδιά είναι το ιερό κέντρο που είναι η ειδική έδρα του Παραμάτμαν [Υπέρτατου Εαυτού]. Αυτός κατοικεί εκεί ως η Ψυχή της ψυχής μας. Οι υπερβολικά συναισθηματικοί άνθρωποι μπορούν για κάποιο χρονικό διάστημα να συγκεντρωθούν στην περιοχή ανάμεσα στα φρύδια — έτσι ώστε να εμποδίζονται τα συναισθήματά τους από το να κατέρχονται στα κατώτερα κέντρα. Πάντως, οι πνευματικές εμπειρίες αρχίζουν από το καρδιακό κέντρο.

Το συνειδησιακό επίπεδο που αντιστοιχεί με την καρδιά είναι το επίπεδο στο οποίο ο λάτρης ευλογείται με τη θέαση των προσωπικών όψεων του Θεού. Βλέπει το 'εσωτερικό φως' και τη λαμπερή μορφή της *Ίστα Ντέβατά* του, του Προτιμημένου του Ιδανικού. Τέτοιες θεάσεις, επίσης, πάντα χαρίζουν στο λάτρη τη βεβαιότητα ότι είναι μια ψυχή χωριστή από το σώμα. Τότε ο λάτρης συνειδητοποιεί άμεσα ότι είναι μια ψυχή που φοράει ένα καθαρό νοητικό σώμα και ένα καθαρό υλικό σώμα κι ότι το υπέρτατο Πνεύμα έχει επίσης λάβει μια ευδαίμονη μορφή για να τον ευλογήσει.

Όταν ο λάτρης κατορθώσει να μπει στο καρδιακό κέντρο, η επίγνωση του σώματος χάνεται και, προσωρινά έστω, εξακολουθεί να έχει επίγνωση της φωτεινής και ευδαίμονης Παρουσίας του Θεού. Αυτό συμβαίνει όταν, διά του πνευματικού αγώνα, αναπτυχθεί μέσα του η λεπτοφυής αίσθηση που αποκάλυπτει τη σημασία του καρδιακού κέντρου. Τότε, αυτός κατανοεί τη σημασία του διαλογισμού στο καρδιακό κέντρο καθώς και την πραγματική σημασία της θείας Παρουσίας.

Πού είναι το καρδιακό κέντρο;

Όταν αφυπνιστεί η πνευματική μας συνείδηση, νιώθουμε την αιώνια σχέση ανάμεσα στην αιώνια ψυχή και τον αιώνιο Θεό. Αλλά, πού είναι οι άνθρωποι που διαθέτουν την υπομονή να επι-

4. Δείτε: *ENNIA ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΕΣ* (Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη, 1999(σελ.240..

δοθούν οι ίδιοι σε όλα αυτά τα πειράματα; Αυτοί έρχονται μόνο για να κάνουν ερωτήσεις. Πολλές φορές, αφού εξηγήσω τη σημασία του καρδιακού κέντρου και ζητήσω από τους αναζητητές να ασκήσουν ολίγο πνευματικό αγώνα, αυτοί έρχονται, χωρίς να έχουν κάνει τίποτα, να ρωτήσουν: «Για πείτε μας, πού είναι το καρδιακό κέντρο; Είναι άραγε στη δεξιά μεριά ή στην αριστερή μεριά;». Αυτό είναι κάτι που ο καθένας πρέπει να το βρει μόνος του. Είναι η δική σου καρδιά, όχι η δική μου. Πρέπει εσύ να την εντοπίσεις. Αυτό είναι ένα αιώνιο ερώτημα. Ο πραγματικός σκοπός του πνευματικού αναζητητή είναι να αναπτύξει την απαιτούμενη λεπτοφυή αίσθηση. Χωρίς αγνότητα, φιλανθρωπία και θερμή πνευματική δίψα, το καρδιακό κέντρο παραμένει κλειστό, αναποκάλυπτο.

Αυτό μου θυμίζει ένα διήγημα. Κάποτε διεξαγόταν στην Κίνα μια μεγάλη συζήτηση ανάμεσα σε έναν Αμερικανό γιατρό και έναν Κινέζο γιατρό. Ο Αμερικανός γιατρός είπε: «Σύμφωνα με τους φυσιολόγους μας, η καρδιά είναι στην αριστερή μεριά». Ο Κινέζος είπε: «Τα βιβλία μας λένε ότι η καρδιά είναι στη δεξιά μεριά». Και μια απλή συζήτηση εξελίχτηκε σε ένα θυελλώδη καβγά. Η κάθε πλευρά ήθελε να πνίξει την άλλη με τα επιχειρήματά της. Τότε φανερώθηκε ένας σοφός ηλικιωμένος Κινέζος. Αυτός ρώτησε: «Παιδιά μου, τι συμβαίνει; Γιατί τσακώνεστε έτσι;». Οι δύο γιατροί του εξήγησαν το πρόβλημά τους. Ο ηλικιωμένος χαμογέλασε και είπε: «Παιδιά μου, τι σημασία έχει αν η καρδιά είναι δεξιά ή αριστερά; Ας είναι η καρδιά στη σωστή θέση!». Έτσι λοιπόν θα πρέπει να βρούμε τη σωστή θέση, αγνοώντας την ανατομική καρδιά και όλες τις θεωρίες.

Σύμφωνα με πολλούς πνευματικούς ανθρώπους, η καρδιά δεν είναι ούτε στην αριστερή ούτε στη δεξιά μεριά, άλλα περίπου στο κέντρο του στήθους όπου συνήθως νιώθουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, ευχάριστες ή δυσάρεστες. Πάντως, ουδείς από αυτούς εννοεί την ανατομική καρδιά. Εννοούν ότι στο κέντρο του σώματος υπάρχει μια περιοχή όπου υπάρχει αυτό που αυτοί αποκαλούν *ακάσα* [χώρος] ή, αν θέλετε, 'αιθέρας'. Ο διαλογισμός ασκείται μέσα σ' αυτόν τον *ακάσα* που υπάρχει και μέσα στην καρδιά και την υπερβαίνει.

Για κάντε τώρα μια προσπάθεια να κατανοήσετε τη σημασία αυτού του πνευματικού κέντρου που αποκαλούμε καρδιά. Προσπαθήστε να νιώσετε λίγη συνείδηση εκεί και κατόπιν με τη

βοήθεια της λογικής σκεφτείτε: «Τούτη η λίγη συνείδηση που υπάρχει εδώ είναι η συνείδηση που διαποτίζει ολόκληρο το σώμα». Έτσι δεν είναι; Αγγίζουμε οποιοδήποτε τμήμα του σώματος. Αν δεν υποφέρει από παράλυση νιώθουμε την επαφή. Παρόμοια, η συνείδηση διαποτίζει ολόκληρο το νοητικό μας σώμα. Ο νους είναι ύλη, λεπτοφυής ύλη. Ενεργοποιείται από το άγγιγμα της συνείδησης. Τούτο το αποτελούμενο από οστά και σάρκα σώμα – εντελώς υλικό – φαίνεται ζωντανό εξαιτίας του αγγίγματος του Πνεύματος.

Η επαφή ανάμεσα ψυχής και Θεού στην καρδιά

Ο αρχαίος Ρίσι [ενορατικός] δήλωσε:

«Υπάρχει μια αγνή, πάνω από την αμαρτία, λωτόμορφη έδρα στη μέση του σώματος. Εντός αυτής βρίσκεται το πάνω από τη λύπη λεπτοφυές ακάσα. Ο διαλογισμός οφείλει να ασκηθεί μέσα σ' αυτό το χώρο».

– (Μαχά-ναράγιανα Ουπάνισαντ 12.16) –

Σκεφτείτε τον ακάσα, το χώρο μέσα σε ό,τι αποκαλείτε καρδιά σας. Ο χώρος που είναι εκεί αποτελεί τμήμα του χώρου που διαπερνάει και διαποτίζει το φυσικό σώμα και το νοητικό σώμα μας. Είναι η έδρα του Άτμαν μας, του Εαυτού μας, και αυτός ο χώρος αποτελεί τμήμα του πανταχού παρόντος χώρου, του Παραμάτμαν ή Ναράγιανα [του υπέρτατου Εαυτού].

Η λέξη ακάσα έχει βαθύ νόημα. Ο χώρος που υπάρχει μέσα σε ένα δωμάτιο μοιάζει περιορισμένος, Όμως, είναι άραγε πραγματικά περιορισμένος; Όχι, δεν είναι έτσι. Ο χώρος που είναι μέσα στο δωμάτιο είναι αδιαχώριστος από το χώρο που υπάρχει έξω από το δωμάτιο, οι τοίχοι τον περιορίζουν φαινομενικά μόνο. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση του Πνεύματος, που φαινομενικά περιορίζεται από την καρδιά. Ό,τι μοιάζει να είναι περιορισμένο είναι αδιαχώριστο από το απεριόριστο. Αυτό ακριβώς λέει ο ουπανισαδικός δάσκαλος στο κεφάλαιο με τίτλο 'Ανταργιάμι Μπράχμανα' στην Μπριχαντ-άραναγια Ουπάνισαντ: «*Το άπειρο πνεύμα κατοικεί στη γη, στο νερό, στη φωτιά, στον αιθέρα, στον αέρα, στα ουράνια, στον ήλιο, στο φεγγάρι, στα άστρα. Εκείνος επίσης κατοικεί στο μάτι, στο νου, στη διάνοια, διαποτίζοντας τα πάντα. Εκείνος είναι ο Εσωτερικός Κυβερνήτης [Ανταργιάμι] και ο ίδιος ο αθάνατός σου Εαυτός*» (3.7.3–23). Και όλα αυτά οφείλουν να γνωσθούν άμεσα από τον πνευματικό αναζητητή, μέσα από το διαλογισμό του. Δεν αρκεί

να μιλάς για τον Άτμαν. Οφείλεις να τον νιώσεις, να τον αναζητήσεις και τελικά να τον βιώσεις.

Σύμφωνα με τη βεδαντική αντίληψη, το ατομικό και το παγκόσμιο είναι αδιαχώριστα. Ακριβώς όπως εμείς έχουμε το σώμα μας και στην καρδιά μας υπάρχει ο *ακάσα*, ομοίως υπάρχει ο *ακάσα* της παγκόσμιας καρδιάς, τρόπος του λέγειν. Ο ίδιος *ακάσα* διαποτίζει το δικό μας νοητικό σώμα και το παγκόσμιο σώμα. Το ίδιο πνεύμα διαποτίζει την ατομική μας ψυχή και το παγκόσμιο Πνεύμα. Εκείνος είναι ο Ένας που είναι πάνω από όλα τα ονόματα, πάνω από κάθε μορφή, που ο Ίδιος εκδηλώνεται ως ατομικό και ως παγκόσμιο.

Το προαναφερθέν κείμενο της *Μαχαναράγιανα Ουπάνισαντ* (που αρχίζει με τις λέξεις «*ντάχαραμ βιπάπαμ*») επιδέχεται πολλές ερμηνείες. Αλλά, παραμερίζοντας όλες τις φιλοσοφικές αμφισβητήσεις, μπορούμε με ασφάλεια να αποδεχτούμε ότι η ατομική ψυχή κατοικεί μέσα στον *ακάσα* της καρδιάς κι ότι το υπέρτατο Πνεύμα κατοικεί μέσα στην ψυχή ως η Ψυχή όλων των ψυχών. Όλοι οι δάσκαλοι μάς πληροφορούν ότι η ατομική μας συνείδηση αποτελεί τμήμα της παγκόσμιας Συνείδησης. Το άτομο δεν μπορεί να υπάρξει ανεξάρτητα. Μπορεί ποτέ μια φυσαλίδα να υπάρξει χωρίς τον ωκεανό; Μπορεί μια μικρή ακτίνα φωτός να υπάρξει χωρίς το άπειρο Φως; Μπορεί ο χώρος που υπάρχει εδώ στην καρδιά να υπάρξει χωρίς τον άπειρο χώρο; Όχι, το ατομικό και το Παγκόσμιο είναι αδιαχώριστα. Οφείλουμε να γνωρίσουμε άμεσα την αιώνια επαφή ανάμεσα στο ατομικό και το Παγκόσμιο μέσα στο κέντρο της καρδιάς.

Με ζωηρό τρόπο, λοιπόν, σκεφτείτε το καρδιακό κέντρο και φανταστείτε ότι είναι μια εστία θεϊκής Συνείδησης. Σκεφτείτε ότι η θεϊκή Συνείδηση που έχετε μέσα σας είναι επίσης και έξω από εσάς, κι ότι αποτελεί αδιαχώριστο τμήμα μιας άπειρης Συνείδησης που είναι αδιαίρετη και αόρατη.

Στην αρχή, μπορείτε να σκεφτείτε αυτή τη συνείδηση ως φως αλλά, αληθινά, εννοείται το φως της νόησης, δηλ. το θεϊκό Φως· κι αυτό το θεϊκό Φως που είναι μέσα μας διαποτίζει ολόκληρο το σύμπαν και ταυτόχρονα παραμένει ένα και αιώνια αδιαίρετο. Τούτο το σώμα μας είναι σαν ένας ναός του Μπράχμαν. Πάντα να θυμάστε ότι κάθε σώμα είναι ένας ναός του Μπράχμαν!

Έχοντας κάνει όλα τα ανωτέρω, προσπαθήστε τώρα να συγ-

χωνεύσετε τη συνείδησή σας στη θεϊκή Συνείδηση φανταζόμενοι την αλατένια κούκλα που συγχωνεύεται στη θάλασσα. Όλοι γνωρίζετε την παραβολή του Σρι Ραμακρίσνα για την αλατένια κούκλα.⁵ Η επίγνωση του σώματος είναι το εμπόδιο και μόλις προσπαθήσουμε να το συγχωνεύσουμε στη θεϊκή Συνείδηση, αμέσως νιώθουμε ότι η ψυχή δεν είναι το σώμα.

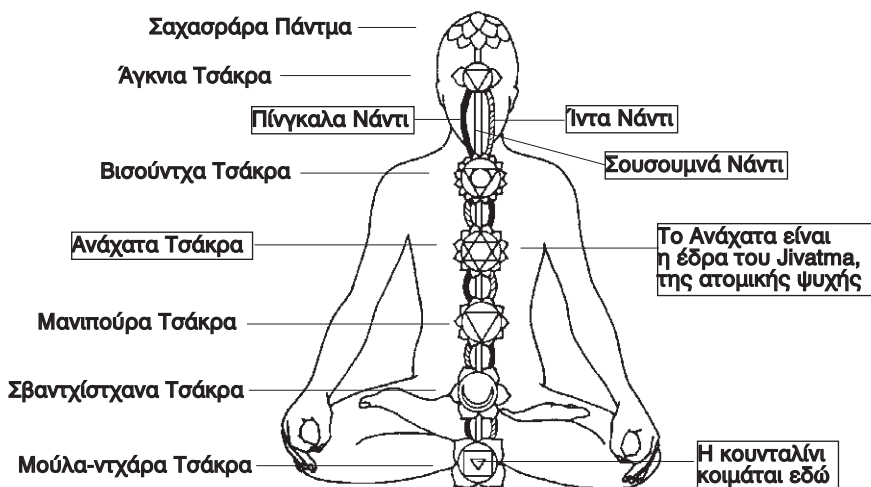
Στην αρχή, όλα αυτά αποτελούν σκέτη φαντασία αλλά, μην ξεχνάτε, είναι φαντασία για το Αληθινό. Δεν είναι άσκοπη φαντασία. Αν με ειλικρίνεια επιμείνουμε στον πνευματικό μας αγώνα, κάποια μέρα θα μας αποκαλυφθεί η Πραγματικότητα που φανταζόμασταν για τόσο πολύ καιρό.

Ας συνοψίσουμε τώρα όλα όσα συζητήσαμε μέχρι αυτή τη στιγμή. Η Ντχγιάντα [*Dhyana*] δεν είναι κοινή συγκέντρωση. Είναι μια ειδική μορφή συγκέντρωσης που παράγει ο πνευματικός αγώνας και η προσήλωση στις ηθικές αρετές. Οφείλει να έχει πνευματικό περιεχόμενο. Ασκείται σε ένα συγκεκριμένο συνειδησιακό κέντρο. Η καρδιά είναι το καλύτερο κέντρο για τον αρχάριο. Τέλος, διαλογισμός σημαίνει ένωση της ψυχής με το Θεό.



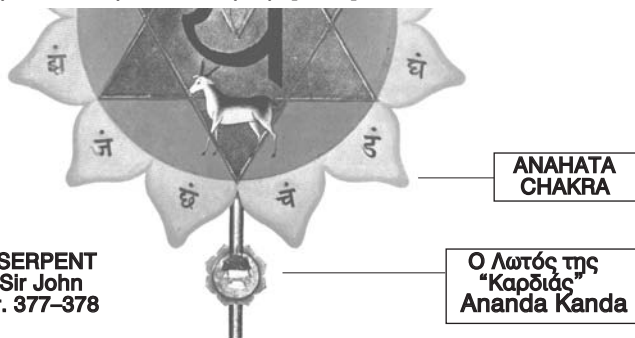
Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες
επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:
www.vedanta.gr

5. Το Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα (Αθήνα, Εκδόσεις Κονιδάρη) σελ.70π1, 126π3..



Τα πνευματικά κέντρα στη διαδρομή της Κουνταλίνη από Μούλα-ντχάρα μέχρι Σαχασράρα – οι “λώτοι”, που έχουν τα εξής πέταλα, αρχίζοντας από κάτω: 4, 6, 10, 12, 16, 2, 1000.

Κατά τη νοερή ταντρική λατρεία [*manasaraja*], οι λάτρεις του Προσωπικού Θεού φαντάζονται και προσηλώνουν το νου τους στη μορφή της *Ίστα Ντέβατά* [Προτιμημένης Θεότητας] τους στην ‘περιοχή της καρδιάς’ σε έναν (εκτός των ξέι) **οχταπέταλο** κόκκινο λωτό (τον αποκαλούμενο *Ananda Kanda*) ο οποίος είναι αμέσως πριν από τον καρδιακό λωτό *Anahata Chakra*, ο οποίος είναι η έδρα των συναισθημάτων και βρίσκεται εντός του εσωτερικού *akasa* (χώρου) περίπου μια σπιθαμή κάτω από τη λαβή του στέρνου. Περισσότερο χειροπιαστά, ιώθουμε αυτήν την “καρδιά” ως το σημείο από το οποίο πηγάζει και επιστρέφει η αναπνοή και ο λόγος. [ΣτΜ]



Από το THE SERPENT POWER του Sir John Woodroffe, σ. 377-378 και πίνακα V.