

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Μονοήμερο Περισυλλογής
στην ΕΝΩΣΗ ΓΙΟΓΚΑ «ΗΛΙΑΝΘΟΣ»
Αθήνα, 14 Ιανουαρίου 1996

Με τον SWAMI DAYATMANANDA, ηγούμενο του
Ramakrishna Vedanta Centre, Bourne End, England.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	5
Τι είναι ο διαλογισμός;.....	6
Ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή.....	9
Μια προσπάθεια ανόδου σε ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις	10
Η φύση της ευτυχίας.....	14
Ερωτήσεις & απαντήσεις.....	17
Καλλιέργεια των αρετών.....	25
Ο σκοπός της εγκράτειας [brahmacharya] και πώς ασκείται.....	27
Τα εμπόδια στην εσωτερική αρμονία.....	29
Μεταστροφή.....	32
Εξωτερική αρμονία.....	34
Αυτό-ταυτότητα.....	38
Η ιδέα που έχουμε για τον Θεό εξαρτάται από την αυτό-εικόνα μας.....	40
Διαλογισμός και ηθική ζωή.....	41
Απλότητα της συμπεριφοράς.....	42
Τα συνειδησιακά επίπεδα.....	43
Το κριτήριο της πνευματικής προόδου.....	47
Διαλογισμός τύπου Vipassana.....	48



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα, 1996-2012

© 1996-2012 Vedanta Study Circle, Athens, Greece

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

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Μονοήμερο περισυλλογής με τον
Σουάμι Νταγιατμάναντα

Στην ΕΝΩΣΗ ΓΙΟΓΚΑ «ΗΛΙΑΝΘΟΣ»
Αθήνα, 14 Ιανουαρίου 1996

Asato-ma sad gamaya
tamaso-ma jyotir gamaya
mrityor-ma amritam gamaya
OM Shantih Shantih Shantih

Κύριε. από το μη αληθινό οδήγησέ μας στο Αληθινό.
Από το σκοτάδι οδήγησέ μας στο φως.
Από το θάνατο οδήγησέ μας στην αθανασία.
OM. Ειρήνη, Ειρήνη, Ειρήνη σε όλους.

* * *

Φίλοι,

Πολύ χαίρομαι που βρίσκομαι ανάμεσά σας σήμερα και σας καλωσορίζω ολόκαρδα σε αυτό το μονοήμερο πρόγραμμα περισυλλογής.

Είναι πολύ ευγενικό εκ μέρους της κυρίας Νότας που προσέφερε έναν τόσο όμορφο χώρο για να συναντηθούμε. Ιδιαίτερες ευχαριστίες μου επίσης στο φίλο μου τον Γιάννη Μανέττα, καθώς και στην Anne, την Kathy και άλλους φίλους.

Θα προσπαθήσουμε λοιπόν σήμερα, να συζητήσουμε για το σκοπό και την άσκηση του διαλογισμού.

Εισαγωγή

Είμαι βέβαιος, ότι το θέμα του διαλογισμού δεν σας είναι εντελώς άγνωστο. Εντούτοις, κάποιοι από εσάς ίσως δεν κατανοούν ακριβώς τι είναι ο διαλογισμός, τι προκύπτει κατά το διαλογισμό και ποιες είναι οι προϋποθέσεις που χαρίζουν την επιτυχία στο διαλογισμό.

Γι' αυτό, αξίζει να συζητηθούν αυτά τα θέματα.

Όπως γνωρίζετε, οι λέξεις «διαλογισμός» και «γιόγκα» έχουν γίνει εξαιρετικά δημοφιλείς στις μέρες μας. Δε θα ήταν υπερβολικό να πούμε ότι όλοι μας προσπαθούμε να ανακαλύψουμε το νόημα της γιόγκα και του διαλογισμού—μέσα από τα πάρα πολλά διαφορετικά είδη γιόγκα, αλλά και πάρα πολλά διαφορετικά είδη διαλογισμού. Όμως, παρά τα πολλά διαφορετικά είδη τους, ο τελικός τους σκοπός—και των δύο—είναι ο ίδιος.

Πολλοί από εμάς ασκούμε γιόγκα και διαλογισμό. Γιατί;

Αυτό σίγουρα δείχνει ότι ψάχνουμε για κάτι. Κατά κάποιο τρόπο, δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τους εαυτούς μας, όπως νιώθουμε τώρα. Κι ως εκ τούτου ψάχνουμε. Μαθαίνουμε κάποια πράγματα γύρω από αυτό που αναζητάμε: από βιβλία, από ομιλίες, από τη δική μας σκέψη και ελπίζουμε ότι μέσα από την άσκηση της γιόγκα και του διαλογισμού, θα ανακαλύψουμε αυτό που πραγματικά αναζητάμε.

Σήμερα, θα προσπαθήσουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στο θέμα του διαλογισμού. Όπως γνωρίζετε, από τότε που ο Maharishi Mahesh Yogi διέδωσε τη λέξη «διαλογισμός» στη Δύση, χιλιάδες άνθρωποι ενδιαφέρθηκαν γι' αυτή την όψη του διαλογισμού. Και μπορώ να πω, ότι το ενδιαφέρον τόσο για τη γιόγκα όσο και για το διαλογισμό, έχει αυξηθεί πάρα πολύ. Ωστόσο, η πληροφόρηση του κόσμου γύρω από τη γιόγκα και το διαλογισμό δεν είναι ανάλογη με το μέγεθος του ενδιαφέρο-

ντος που επικρατεί. Υπάρχουν αρκετές παρεξηγήσεις, τόσο για τη γιόγκα όσο και για το διαλογισμό.

Τι είναι ο διαλογισμός;

Πρώτον, τι δεν είναι διαλογισμός;

Ξέρω. Έρχονται κάποιιοι, κάθονται σε μια στάση, κλείνουν τα μάτια τους και προσπαθούν να κάνουν κάτι.

Μέχρι εδώ, εντάξει. Όμως, τι συμβαίνει αφού κάποιος καθίσει σε στάση διαλογισμού; Συχνά τον παίρνει ο ύπνος. Κάτι που δείχνει ότι ο ύπνος δεν είναι διαλογισμός.

Μου διηγήθηκαν ένα περιστατικό που συνέβη στην Αγγλία, στο Κέντρο μας στο Boughe End. Ήταν κάποιος πιστός που διαλογιζόταν εδώ και πολλά χρόνια. Κάποτε ήρθε με τη σύζυγό του στο Κέντρο μας και φιλοξενήθηκαν στον ξενώνα μας. Εκείνος συνήθιζε να έρχεται το πρωί και το βράδυ στο ιερό μας και καθόταν σιγά-σιγά. Μετά από λίγα λεπτά ακουμπούσε το κεφάλι του στα γόνατα της συζύγου του και άρχιζε να ροχαλίζει. Η γυναίκα του έλεγε: «Μην τον ενοχλείτε, ο σύζυγός μου είναι σε σαμάντχι».

Δεν είναι ασυνήθιστο να έχουν την εσφαλμένη αντίληψη ότι το είδος της αναισθησίας που επικρατεί κατά τον ύπνο είναι κατάσταση βαθιάς περισυλλογής. Αυτή είναι μια χονδροειδέστατη παρεξήγηση.

Ο λόγος για τον οποίο ανέφερα αυτό το θέμα είναι ο εξής: όταν κάποιος πέφτει στο κρεβάτι για να κοιμηθεί το βράδυ, δηλαδή μετά τις δέκα ή έντεκα, είναι σαφές ότι πρόκειται για ύπνο. Αλλά, όταν ο ίδιος άνθρωπος καθίσει σε στάση διαλογισμού και κατόπιν χάνει τις αισθήσεις του, σπάνια καταλαβαίνουν οι άνθρωποι ότι πρόκειται για υπνική κατάσταση που δεν έχει τίποτα να κάνει με το διαλογισμό.

Το πρώτο λοιπόν πράγμα που οφείλουμε να καταλάβουμε είναι: πως η εξαφάνιση του χρόνου και του χώρου—που συμβαίνει κατά τον ύπνο—δεν έχει τίποτα να κάνει με το διαλογισμό.

Η δεύτερη παρανόηση για το διαλογισμό είναι ότι ο διαλογισμός δεν είναι απλώς ένα μέσο για την καλλιέργεια της συγκέντρωσης. Αν κάποιος εκπαιδεύσει το σώμα και το νου του, εστιάζοντας την προσοχή του σε κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο, είναι βέβαιο πως ο νους του κάποτε θα μάθει να σκέφτεται εκείνο το αντικείμενο αρκετά αναπόσπαστα κι ότι το άτομο θα επιτύχει έναν ορισμένο βαθμό συγκέντρωσης. Όμως η συγκέντρωση αυτή καθ' εαυτή δεν έχει καμία σχέση με το διαλογισμό. Η συγκέντρωση αποτελεί *τμήμα* του διαλογισμού—ένα πολύ απαραίτητο και σημαντικό τμήμα του. Αληθινά, η συγκέντρωση είναι μια πολύ αναγκαία ικανότητα για να επιτύχουμε σπουδαία πράγματα σε οποιονδήποτε τομέα. Όμως, επαναλαμβάνω, η συγκέντρωση είναι μόνο μια ικανότητα, δεν είναι διαλογισμός. Όταν η νοητική ικανότητα της συγκέντρωσης κατευθυνθεί αναπόσπαστα σε ένα πνευματικό στόχο, *τότε μόνο* λέγεται διαλογισμός.

Έτσι, ξεκαθαρίσαμε δύο πράγματα: Πρώτον, ότι ο διαλογισμός δεν είναι ύπνος σε στάση γιόγκα και, δεύτερον, δεν είναι απλή συγκέντρωση.

Οπότε, τι είναι διαλογισμός; Ας μπούμε τώρα σε αυτό το θέμα.

Όπως μερικοί από εσάς θα έχετε διαβάσει στο σύστημα Γιόγκα του Maharishi Patañjali—και είμαι βέβαιος πως κάποιοι απά εσάς το έχετε μελετήσει—ο διαλογισμός είναι η τελευταία βαθμίδα ακριβώς πριν από το σαμάντσι και ο σκοπός του σαμάντσι είναι να μάθουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Η φιλοσοφία της Βεδάντα, όπως κάθε θρησκεία, μας πληροφορεί ότι δεν είμαστε αυτό που φαινόμαστε να είμαστε. Σε κάθε έναν

από εμάς υπάρχει μια σπίθα του Θεού. Είμαστε τμήματα του Θεού, είμαστε ο Θεός. Η φύση μας είναι θεϊκή, αλλά την έχουμε ξεχάσει. Νομίζουμε ότι δεν είμαστε θεϊκοί. Νομίζουμε ότι είμαστε θνητές, περιορισμένες οντότητες, ανθρώπινα όντα, δυστυχισμένα όντα. Και ο διαλογισμός είναι η διαδικασία που μας οδηγεί στη συνειδητοποίηση ότι είμαστε θεϊκοί.

Η άσκηση του διαλογισμού οφείλει να μας οδηγήσει τελικά σ' αυτήν τη συνειδητοποίηση. Με άλλα λόγια, ο σκοπός του διαλογισμού είναι να μας κάνει πνευματικούς ανθρώπους. Η διαδικασία του διαλογισμού έχει τρία στάδια. Το πρώτο βήμα είναι η επίγνωση (του σημείου στο οποίο βρισκόμαστε). Το δεύτερο βήμα είναι η αυτό-μεταμόρφωση. Ενώ το τρίτο βήμα είναι η συνειδητοποίηση ότι είμαστε όντως θεϊκοί.

Αυτό ίσως γίνει καλύτερα κατανοητό μέσα από ένα παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος αρρωσταίνει. Οπότε το πρώτο βήμα θα είναι η επίγνωση ότι ασθενεί. Το δεύτερο βήμα θα είναι η απαλλαγή του από την ασθένεια. Και το τρίτο βήμα θα είναι να παραμείνει υγιής—να μην ξεφύγει από την υγιεινή κατάσταση.

Ο διαλογισμός περιλαμβάνει όλα αυτά τα τρία στάδια. Πολλοί απ' όσους έχω συναντήσει, που μου μιλάνε για το διαλογισμό, δεν είναι διατεθειμένοι να κάνουν το πρώτο και το δεύτερο βήμα, αλλά θέλουν να σαλτάρουν απευθείας στο τρίτο βήμα. Επιπλέον, θα βρείτε ότι πολλοί άνθρωποι έχουν πολύ ασαφείς ιδέες για το διαλογισμό. Αν τους ρωτήσουμε γιατί ασκούν διαλογισμό, αυτοί λένε: «Ω, μου χαρίζει λίγη νοητική ησυχία» ή «Ο διαλογισμός με χαλαρώνει» ή «Θέλω να απαλλαγώ από νευρολογικά μου προβλήματα» ή «Θέλω να απαλλαγώ από τις ψυχικές συγκρούσεις μου». Όλα αυτά είναι καλά, αλλά δεν είναι καθόλου ο πραγματικός σκοπός του διαλογισμού.

Ο διαλογισμός, οπωσδήποτε συμβάλλει στην επίτευξη της

χαλάρωσης, της ειρήνης και της αρμονίας. Αλλά αυτά δεν είναι ο πραγματικός σκοπός του. Ο μόνος σκοπός, ο τελικός σκοπός του διαλογισμού, είναι η ανακάλυψη της αληθινής μας φύσης και η επίτευξη της απόλυτης ελευθερίας. Όμως, αν δεν κρατήσουμε αυτό το σκοπό ξεκάθαρα μέσα στο μυαλό μας, όσο κι αν διαλογιστούμε, είναι σίγουρο ότι πάντα θα συναντάμε προβλήματα. Ο σκοπός του διαλογισμού δεν είναι η λύση των προσωρινών προβλημάτων, αλλά να φτάσουμε σε μια κατάσταση όπου δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Φυσικά, αυτό απαιτεί τεράστια δύναμη θέλησης, κατανόηση, υπομονή και επιμονή. Με άλλα λόγια, αφορά ολόκληρη τη ζωή. Εμείς θα συζητήσουμε μερικά από αυτά τα σημεία λεπτομερώς.

Αυτό που θα ήθελα να κάνω σήμερα, είναι να σας μιλήσω για τον πραγματικό σκοπό και τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την επιτυχία στο διαλογισμό. Παρακαλώ, μην περιμένετε ότι θα σας δείξω ένα πολύ σύντομο και εύκολο τρόπο διαλογισμού, διά του οποίου θα μπορέσετε να συγχωνευτείτε στη στιγμή σε σαμάντσι. Μιας και πληροφορηθείτε για το νόημα της ζωής, για τον απώτερό της στόχο και τους δρόμους που οδηγούν σε αυτό το στόχο, τότε θα μπορέσετε να υιοθετήσετε το δρόμο που σας βολεύει και να προχωρήσετε σιγά-σιγά από εκεί.

Ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή

Το πρώτο σημείο που θα ήθελα να συζητήσουμε είναι ότι ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή. Λέγοντας «ολόκληρη τη ζωή» δεν εννοώ μόνο ότι σε όλη τη ζωή μας θα είμαστε αφιερωμένοι στο σκοπό του διαλογισμού, αλλά επίσης εννοώ ότι δεν υπάρχουν στεγανά, όπως: «τούτη είναι η ζωή στο γραφείο μου», «τούτη είναι η ζωή της οικογένειάς μου» και «τούτη είναι η πνευματική μου ζωή». Δεν υπάρχουν τέτοια στεγανά. Ο διαλογισμός καλύπτει ολόκληρη τη ζωή, 24 ώρες την ημέρα, 365

ημέρες το χρόνο, όσο είμαστε ζωντανοί. Αυτό μπορεί να μοιάζει κάπως αποθαρρυντικό—ακόμα και απαίσιο, χωρίς διακοπές...—αλλά έτσι είναι ο διαλογισμός. Αλλά έχει και τα οφέλη του. Μακροπρόθεσμα χαρίζει μόνιμα οφέλη, αρκεί να θελήσουμε να τα καταλάβουμε.

Προτού ξεκινήσουμε την άσκηση του διαλογισμού οφείλουμε να αναρωτηθούμε: «Θέλω άραγε πραγματικά να επιδοθώ σε διαλογισμό;», «Για πόση ώρα σκοπεύω να διαλογίζομαι;», «Είμαι άραγε έτοιμος να πληρώσω το τίμημα;». Κι επειδή δεν υπάρχει «κανένα 'τζάμπα γεύμα'», όπως λένε οι Αμερικανοί, το αποτέλεσμα που δρέπουμε είναι ακριβώς ισοδύναμο με την ποσότητα των προσπαθειών που καταβάλαμε—ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο.

Αυτό λοιπόν είναι το πρώτο σημείο και θα πρέπει να μας είναι εντελώς σαφές: «Ο διαλογισμός περιλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή».

Μια προσπάθεια ανόδου σε ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις

Το δεύτερο σημαντικό σημείο είναι ότι η προόδός μας στο διαλογισμό, συνοδεύεται από μια *'μετακίνηση' της συνείδησης*. Από κατώτερες συνειδησιακές καταστάσεις ανερχόμαστε σε ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις. Αυτό και μόνο αυτό είναι η ένδειξη προόδου στο διαλογισμό και τίποτα άλλο. Πολλοί από εμάς δεν γνωρίζουν ότι υπάρχουν πάρα πολλά συνειδησιακά επίπεδα. Μερικές φορές, σε κάποιους από εμάς έρχεται μια αμυδρή αίσθηση ότι υπάρχει 'κάτι', μια ανώτερη συνειδησιακή κατάσταση. Σε μερικές σπάνιες στιγμές στη ζωή μας, για κάποιον άγνωστο λόγο, ανερχόμαστε ξαφνικά για μια στιγμή σε μια ανώτερη συνειδησιακή κατάσταση όπου νιώθουμε ότι ολόκληρο το σύμπαν έχει γίνει ένα με εμάς. Μπορεί να συμβεί ενώπιον ενός όμορφου τοπίου όπως ένα ηλιοβασίλεμα ή κατά

την ανατολή του ήλιου ή ακούγοντας ένα όμορφο κομμάτι μουσικής.

Μερικές φορές αυτή η εμπειρία μπορεί να προκύψει ακόμη κι όταν παρακολουθούμε μια εντελώς συνηθισμένη σκηνή. Θυμάμαι ένα περιστατικό, όταν ήμουν στο Bangalore. Εκείνη την εποχή κατασκευάζαμε ένα ναό. Είχαμε κάποιες γυναίκες που έρχονταν για να εργαστούν χειρωνακτικά. Συνήθιζαν να έρχονται κατά τις οκτώ, δούλευαν μέχρι περίπου τις δώδεκα, οπότε διέκοπταν για να φάνε το μεσημβρινό τους. Μια μέρα, γύρω στις δώδεκα, πήγα να δω πώς προόδευε το έργο, όταν είδα μια από τις εργάτριες, μια ζαρωμένη ηλικιωμένη γυναίκα, που κρατούσε ένα μικρό μωρό. Είχε φέρει το μωρό της στο χώρο εργασίας και το είχε βάλει κάτω από ένα δέντρο. Την ώρα της μεσημεριανής διακοπής αυτή ήρθε ανυπόμονα, πήρε το μωρό στην αγκαλιά της και άρχισε να το θηλάζει. Περνούσα εκείνη τη στιγμή και πρόσεξα την όψη της μητέρας. Βρήκα την έκφρασή της υπέροχη. Δεν μπορώ να την ξεχάσω. Για μια στιγμή, είχα ξεχάσει την ύπαρξη του κόσμου, ενώ παράλληλα απορροφήθηκα στην έκφραση αυτή. Ήταν τόσο εκπληκτική. Ήταν μια άσχημη ηλικιωμένη, αλλά τάιζε το μωρό της και ο τρόπος που αυτή κοίταζε το μωρό της ήταν τόσο εκπληκτικός.

Ένωσα ότι το μόνο που υπάρχει στο σύμπαν είναι η αγάπη. Και εκείνη η σκηνή αποτυπώθηκε ανεξίτηλα στη μνήμη μου, έτσι ώστε ακόμα και σήμερα τη θυμάμαι πολύ έντονα.

Μακάρι να ήθελε ο Θεός να είμαστε διαρκώς σε τέτοια κατάσταση! Σε θεϊκή κατάσταση. Στην κατάσταση του Θεού. Δεν υπήρχε ψυχική σύγκρουση, δεν υπήρχε χρόνος, δεν υπήρχε χώρος, δεν υπήρχε διαχωρισμός—ήταν μια ύψιστη συνειδησιακή κατάσταση. Δυστυχώς, αυτές οι καταστάσεις δεν φανερώνονται όποτε τις θέλουμε. Προκύπτουν τυχαία μέσα από κάποιο εξωτερικό ερέθισμα. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι η συνειδητή κατάκτηση αυτής της συνειδησιακής καταστάσεως

και η διαμονή σε αυτήν για πάντα.

Υπάρχουν λοιπόν διαφορετικά συνειδησιακά επίπεδα. Και κάθε επίπεδο έχει μια ιδιαίτερη δική του επιρροή στον καθέναν από εμάς. Καθώς ανερχόμαστε προς όλο και ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα, τόσο περισσότερο αυξάνει η αίσθηση της ειρήνης, της ευτυχίας, της αφοβίας. Είναι γεγονός πως κάθε συνειδησιακό επίπεδο παρέχει μόνο έναν ορισμένο βαθμό ευτυχίας. Δεν υπάρχει δυνατότητα να αυξήσουμε την ευτυχία ενός συγκεκριμένου επιπέδου. Έτσι, ο μόνος τρόπος για να επιτύχουμε μεγαλύτερη ευτυχία και ειρήνη, είναι η άνοδος σε ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα. Αυτό σημαίνει ότι ο μόνος τρόπος για να ανέλθουμε σε ανώτερα επίπεδα είναι η εγκατάλειψη των κατώτερων συνειδησιακών επιπέδων. Και ο διαλογισμός είναι η μέθοδος που μας επιτρέπει να ανέλθουμε από κατώτερα συνειδησιακά επίπεδα σε ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις.

Όλες οι προσπάθειές μας στη ζωή, στην εργασία μας, στο διαλογισμό, έχουν ως σκοπό *την αφαίρεση εμποδίων*. Δεν γεννάνε κάποια νέα εμπειρία. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι οι προσπάθειές μας δεν γεννάνε κάποιο ανώτερο είδος συνείδησης, δεν γεννάνε κάποιο ανώτερο είδος ευτυχίας—έχουμε ήδη μέσα μας το ανώτατο είδος συνείδησης, το ανώτατο είδος ευτυχίας.

Ο διαλογισμός είναι μια προσπάθεια που απλώς αφαιρεί εμπόδια. Μόλις αφαιρούνται κάποια εμπόδια περνάμε στο επόμενο, ανώτερο επίπεδο συνειδήσεως. Όταν είπα αρχικά ότι πρόκειται για *‘μετακίνηση’ της συνείδησης*, αυτή τη μετακίνηση εννοούσα.

Συνήθως, πιστεύουμε πως κάθε φορά που ξεχνάμε τον έξω κόσμο, δηλαδή το χρόνο και το χώρο, αυτό γεννάει μια εμπειρία χαράς. Αυτή η εμπειρία είναι αρνητικού είδους, δεν είναι θετική. Για παράδειγμα, κοιμόμαστε ανόνειρα και βιώνουμε μια απέραντη ποσότητα ηρεμίας και ξεκούρασης σε αυτόν. Πώς

συμβαίνει αυτό; Απλώς απουσιάζουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε όταν είμαστε ξύπνιοι.

Αυτό δεν είναι μια πραγματική, *θετική* εμπειρία ευτυχίας, απλώς κλείνουμε τα μάτια μας στα προβλήματα. Το ίδιο πράγμα γίνεται, είτε μέσω των ναρκωτικών είτε του αλκοόλ είτε παίζοντας χαρτιά είτε βλέποντας τηλεόραση. Αυτά απλώς σκοτώνουν το χρόνο, δεν τον υπερβαίνουν. Αυτό εξηγεί γιατί τα ναρκωτικά, ο ύπνος, το οινόπνευμα—που χαρίζουν μια φαινομενική, μια στιγμιαία, μια προσωρινού είδους ειρήνη ή ευτυχία—σε αφήνουν, σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα, σε πολύ χειρότερη κατάσταση από πριν.

Όμως, ο διαλογισμός είναι η διαδικασία κατά την οποία αντιμετωπίζουμε αυτά τα εμπόδια, ξεπερνάμε τα προβλήματα, διευρύνουμε τη συνειδησή μας και σιγά-σιγά ανερχόμαστε σε όλο και ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα.

Ο διαλογισμός δεν είναι μια φυγή από την πραγματικότητα, ένα κλείσιμο των ματιών μας, αλλά άμεση αντιμετώπιση και υπέρβαση των προβλημάτων. Κι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να κατακτήσουμε τη μόνιμη και ανώτερη ευτυχία.

Η φύση της συνειδησης είναι τέτοια, που όσο υψηλότερα ανεβαίνουμε, τόσο περισσότερο μας φαίνεται ότι ολόκληρος ο κόσμος γίνεται όλο και πιο ενοποιημένος. Ενοποιούμε υπερβαίνοντας τόσο το χρόνο όσο και το χώρο και γινόμαστε ένα.

Συνήθως, αυτό που ονομάζουμε συνείδηση είναι αυτό που έχει επίγνωση του χρόνου και του χώρου. Μέσα στο χώρο γνωρίζουμε: «Είμαι διαφορετικός από εσένα, τούτο το τραπέζι είναι διαφορετικό από μένα, όλα είναι διαφορετικά από μένα». Άρα η συνείδηση διαιρείται, τρόπος του λέγειν, όλο και περισσότερο μέσα στο χώρο. Ως προς το χρόνο, τον χωρίζουμε σε παρελθόν, παρόν και μέλλον. Και όσο εξακολουθούμε να έχου-

με επίγνωση αυτών των τμημάτων του χρόνου, τόσο πιο δυστυχισμένοι γινόμαστε.

Ας εξετάσουμε τώρα για λίγο την έννοια της ευτυχίας.

Η φύση της ευτυχίας

Τι είναι αυτό που το λένε «ευτυχία»; Όταν ενωθούμε με κάποιο πράγμα και ξεχάσουμε την ξεχωριστότητά μας από αυτό—τότε λέγεται ότι ευτυχούμε.

Πάρτε ένα απλό παράδειγμα: Ας υποθέσουμε ότι μου αρέσουν τα καλά κέικ κι ότι πεινάω και θέλω να φάω ένα κομμάτι για να ευχαριστηθώ. Σιγά-σιγά, η φαντασία μου δουλεύει. Κι όσο περισσότερο δουλεύει τόσο περισσότερο ξεχνάω άλλα πράγματα. Έτσι, είτε το κέικ θα έρθει σε μένα είτε θα πάω εγώ σε ένα κατάστημα για να το αγοράσω. Σταδιακά, το μυαλό μου γίνεται όλο και πιο συγκεντρωμένο στο κέικ. Στη συνέχεια, έρχεται η στιγμή όπου παίρνω ένα κομμάτι κέικ και το βάζω στο στόμα μου, και τότε λέω: «Είμαι πολύ χαρούμενος».

Ακούστε λοιπόν, υπάρχει κάτι που οφείλουμε όλοι μας να προσέξουμε, κι αυτό ισχύει εξίσου για κάθε είδος ευχαρίστησης. Υπάρχει ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, κατά τη στιγμή που το κέικ γίνεται ένα μαζί μου, όπου ξεχνάω τα πάντα—χρόνο, χώρο, τα πάντα—κι αυτή είναι η στιγμή όπου βιώνω την ευτυχία. Αλλά αυτό διαρκεί για πολύ λίγο χρόνο. Κατόπιν φανερώνεται η ανάμνηση εκείνης της εμπειρίας. Αλλά, ήδη, η στιγμή της ευτυχίας έχει χαθεί. Αυτό που λέμε ευτυχία, στη συνέχεια δεν είναι πια η εμπειρία της ευτυχίας, αλλά μόνο μια ανάμνηση, η ανάμνηση εκείνης της εμπειρίας. Και καθώς περνάει ο χρόνος, η ανάμνηση της ευτυχίας όλο και μαραίνεται.

Θα προσπαθήσω να σας δώσω ένα άλλο παράδειγμα, γιατί πολλοί από εμάς δεν καταλαβαίνουμε τη φύση της ευτυχίας. Ας υποθέσουμε ότι είναι μια όμορφη βραδιά που δεν κάνει

ούτε κρύο ούτε ζέστη και κάθεστε στην κορυφή ενός πανέμορφου βουνού για να παρακολουθήσετε τη δύση του ήλιου. Καθώς παρακολουθείτε, έρχεται μια στιγμή όπου ξεχνάτε τα πάντα, για κλάσμα δευτερολέπτου έστω, τα ξεχνάτε όλα. Σε εκείνο το κλάσμα δευτερολέπτου γίνετε ένα με την εμπειρία· παύσατε να βιώνετε την εμπειρία, είσθε η εμπειρία. Μετά από λίγο, η εμπειρία χάνεται· νιώθετε ότι χωριστήκατε από αυτήν. Νιώθετε: «Εγώ είμαι αυτός που βιώνει. Ίδου, βιώνω μια εμπειρία». Κατά τη στιγμή αυτής της εμπειρίας δεν υπάρχει ένας νους που στέκεται εκεί δίπλα, χώρια, και λέει: «Αυτό είναι πολύ όμορφο». Ο νους απουσιάζει εντελώς. Μόνο όταν ο νους διαχωριστεί από το αντικείμενο της εμπειρίας, τότε λέτε και περιγράφετε νοερά: «Πόσο όμορφο, πόσο υπέροχο, πόσο θαυμάσιο».

Θα σας παρακαλέσω τώρα να κάνετε μια προσπάθεια να κατανοήσετε τη φύση της εμπειρίας που βιώνει κάποιος όταν γίνεται ένα με την εμπειρία. Αυτή είναι η στιγμή της μέγιστης ευτυχίας. Όταν κατέβετε από εκείνη την κατάσταση, συμβαίνει το εξής: θυμάστε την εμπειρία και σας έρχεται να πείτε «Ναι, ήταν υπέροχο, είμαι πολύ χαρούμενος». Αυτή η εμπειρία—που κράτησε για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου—μπορεί να αποκαλεστεί «σαμάντσι». Αυτό έχει δύο χαρακτηριστικά. Πρώτον, θα έχετε αποσυνδεθεί εντελώς απ' ό,τι εσείς αποκαλείτε «κόσμος»—δηλαδή από το «χώρο-χρόνο». Και δεύτερον, θα έχετε ενοποιηθεί εντελώς με ό,τι αποκαλείτε «αντικείμενο», «γεγονός» ή οτιδήποτε άλλο. Αυτή είναι η φύση της ευτυχίας, της όποιας ευτυχίας. Τι συμβαίνει κάθε φορά που ανεβαίνουμε σε ένα ανώτερο συνειδησιακό επίπεδο; Η αίσθηση των περιορισμών μας ελαττώνεται σημαντικά και, με την επανάληψη, η ικανότητά μας να παραμένουμε προσηλωμένοι στην ανώτερη εμπειρία αυξάνει. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο η ευτυχία μας γίνεται όλο και ανώτερη.

* * *

Φυσικά, η προϋπόθεση για να βιώσουμε ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις είναι η σταδιακή αποσύνδεση του αυτοταυτισμού μας με κατώτερες καταστάσεις.

Οι βεδαντικοί δάσκαλοί μας διακρίνουν πέντε γενικά επίπεδα στην ανθρώπινη προσωπικότητα, η οποία αποτελείται από συνείδηση. Και καθώς προχωράμε σε όλο και ανώτερα επίπεδα (ή καταστάσεις) της προσωπικότητας, η χαρά και η ευτυχία που βιώνουμε, αναλόγως αυξάνει. Γίνεται επίσης πιο επεκτατική και περισσότερο μόνιμη.

Άρα ο σκοπός του διαλογισμού είναι η άνοδος μας από κατώτερα συνειδησιακά επίπεδα σε ανώτερα. Πώς γίνεται αυτό, ποιες μεθόδους θα μπορούσε κάποιος να υιοθετήσει και ποιες προϋποθέσεις πρέπει να εκπληρώσει προκειμένου να επιτύχει σ' αυτό το σκοπό; Αυτά, θα προσπαθήσουμε να τα παρουσιάσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στην επόμενη μας συνάντηση (μετά τη μεσημβρινή διακοπή).

Για να συνοψίσουμε, σήμερα είπαμε ότι:

Ο διαλογισμός δεν είναι ύπνος, και δεν είναι σκέτη συγκέντρωση. Ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή και είναι μια *‘μετακίνηση’ της συνείδησης* από ένα κατώτερο συνειδησιακό επίπεδο σε ένα ανώτερο. Είπα επίσης ότι η προσωπικότητα του ανθρώπου έχει πέντε επίπεδα. Αν θέλουμε έναν ανώτερο βαθμό ευτυχίας, θα πρέπει σταδιακά να εγκαταλείψουμε τα κατώτερα συνειδησιακά επίπεδα και να ανέβουμε στα ανώτερα. Υπάρχει μια συγκεκριμένη μέθοδος που μπορεί να μας βοηθήσει να το κάνουμε αυτό. Αν είμαστε πραγματικά, ειλικρινά αποφασισμένοι, ο δρόμος είναι ανοιχτός για εμάς.

ΚΑΣΣΕΤΑ Νο.2

Ερωτήσεις & απαντήσεις

Ερ. —

Απ. — Το ερώτημα είναι πολύ σημαντικό, αλλά επίσης υπονοεί ότι οφείλουμε να κατέχουμε το θέμα ξεκάθαρα.

Τι ακριβώς είναι ο διαλογισμός; Είπα, ότι είναι μια *‘μετακίνηση’ της συνείδησης*. Με αυτό εννοώ πως με το διαλογισμό προσπαθούμε να ανέβουμε σε ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα.

Τώρα, τούτη τη στιγμή, έχουμε επίγνωση ότι είμαστε ανθρώπινα όντα, έτσι δεν είναι; Σε όλη τη διάρκεια των 24 ωρών, με ό,τι κι αν ασχολούμαστε, δε χάνουμε ποτέ τη επίγνωση: «Είμαι ένα ανθρώπινο ον». Σωστά; Άρα, το πρόβλημά μας τώρα είναι ότι δεν είμαστε ευχαριστημένοι με αυτήν την επίγνωση. Ως ανθρώπινα όντα έχουμε όρια· παρότι το σώμα μας διαρκώς μεταβάλλεται, θέλουμε να είμαστε πάντα σε αμετάβλητη κατάσταση υγείας και ευτυχίας—κάτι που είναι ανέφικτο. Οπότε ο σκοπός του διαλογισμού είναι η διαμόρφωση μιας νέας ταυτότητας μέσα μας, του είδους: «Είμαι τέκνο του Θεού» ή «Είμαι τμήμα του Θείου Όντος» ή «Είμαι λάτρης του Θεού». Με άλλα λόγια, αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε κατά την ώρα του διαλογισμού είναι να νιώσουμε ότι: «Δεν είμαι ανθρώπινο πλάσμα, είμαι το Θείο». Προσπαθούμε δηλαδή να επιβάλουμε αυτήν την ιδεοληψία στη θέση της συνηθισμένης. Έτσι, θα αποτελεί μέτρο σύγκρισης.

Ας υποθέσουμε ότι εργάζομαι ή μιλάω. Αυτό υπονοεί πως στο μυαλό μου κυριαρχεί η σκέψη: «Είμαι ένα ανθρώπινο πλάσμα». Αυτό σημαίνει ότι δεν είμαι σε κατάσταση διαλογισμού. Έχω κατέβει στο κοινό επίπεδο. Αν όμως μπορέσουμε να διατηρήσουμε ένα αδιάκοπο ρεύμα επίγνωσης που μας επι-

τρέπεται να δηλώνουμε: «Είμαι τέκνο Θεού», ή «Είμαι το Θείο», αυτό ισοδυναμεί με ένα βαθμό διαλογισμού. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κρίνουμε για το αν είμαστε ή όχι σε διαλογισμό. Το καταλάβατε; Έτσι, διαλογισμός δε σημαίνει απλώς να κάθεται σε μια συγκεκριμένη στάση, αλλά προσπάθεια να ταυτιστείς με ένα συγκεκριμένο υπαρξιακό επίπεδο.

* * *

Ερ. — Μήπως θα λέγατε ότι είναι αρκετό να έχουμε συνεχώς κατά νου ότι είμαστε τμήμα του Θείου, σαν πρώτο βήμα στο διαλογισμό;

Απ. — Το ζητούμενο δεν είναι η σκέψη. Είναι η ταύτιση, να νιώθω ότι «Εγώ είμαι ο Θεός»—κάτι που αυτομάτως αλλάζει τη συμπεριφορά μου. Αν όμως η συμπεριφορά μου δεν αλλάξει, τότε, ενώ σκέφτομαι ότι είμαι ο Θεός, μπορώ κάλλιστα να πάω να σφάξω κάποιον. Οπότε η προσπάθειά μου θα είναι άχρηστη. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να επαναλαμβάνουμε, να θυμόμαστε αυτές τις ιδέες ξανά και ξανά. Όπως προείπα, ο διαλογισμός δεν είναι ένα απλό κάθισμα και συγκέντρωση. Είναι μια *‘μετακίνηση’ της συνείδησης*. Είναι η συνείδηση που μας κάνει να νιώθουμε ποιοι είμαστε. Και είναι αυτή η «ταυτότητα» που πρέπει να αλλάξει. Άρα ο διαλογισμός δεν είναι απλώς σκέψη. Η σκέψη είναι προϊόν της συνείδησης, αλλά η συνείδηση δεν είναι προϊόν της σκέψης. Οι σκέψεις ανέρχονται από τη συνείδηση και η συνείδηση είναι η προέλευση αυτού που ονομάζουμε «εγώ», «εγώ», «εγώ-συνείδηση». Και είναι αυτό που πρέπει να αλλάξει την ταυτότητά του.

Θα σας δώσω ένα μικρό παράδειγμα· είναι λίγο λεπτομερές, αλλά είναι καλό:

Ας υποθέσουμε ότι επειδή είμαι άντρας, φυσικά θεωρώ τους άντρες καλύτερους από τις γυναίκες και επικρίνω τις γυναίκες λέγοντας: «Οι γυναίκες είναι κατώτερες, είναι έτσι, είναι αλλιώς». Αλλά, ας υποθέσουμε ότι στο διαλογισμό σκέφτομαι

ότι δεν είμαι άντρας, αλλά ανθρώπινο πλάσμα. Τότε τι συμβαίνει; Η προκατάληψή μου κατά των γυναικών εξαφανίζεται. Αν, πάλι, μπορέσω να νιώσω ότι δεν είμαι ένας άνθρωπος, αλλά απλώς ένα έμβιο πλάσμα, τότε δε θα έχω καμία προκατάληψη εναντίον οποιουδήποτε πλάσματος, είτε πρόκειται για ζώο, πουλί, φυτό ή οτιδήποτε. Νιώθω ένα με ό,τι ζει. Αν πάω ακόμα παρακάτω και πω: «Δεν είμαι μόνο ένα έμβιο πλάσμα, είμαι ένα και με την ίδια την ύπαρξη». Τότε, ο ήλιος, το φεγγάρι, τα αστέρια, ο αέρας, το νερό, τα λουλούδια, τα έμψυχα και τα άψυχα, όλα γίνονται ένα μ' εμένα. Έτσι λοιπόν θραύεται αυτός ο ταυτισμός μας με ό,τι είναι περιορισμένο και κερδίζουμε μια ευρύτερη ταυτότητα. Αυτό εννοούσα. *‘Μετακίνηση’ της συνείδησης* σημαίνει απόλυτος ταυτισμός· δεν είναι σκέψη, δεν είναι απλό συναίσθημα, αλλά ολοκληρωτική ταύτιση. Τέτοια είναι η κατάσταση των αγίων. Ο Άγιος Φραγκίσκος για παράδειγμα δεν ήταν απλώς φιλικά διακείμενος, γνώριζε: «Είμαι ένα με τα πάντα, με το πουλί, με το φυτό, με τον ήλιο, με το φεγγάρι». Γι' αυτό μπορούσε να αγαπήσει τους πάντες.

Τώρα, εδώ γεννιέται ένα πολύ σημαντικό και ενδιαφέρον ερώτημα: εμείς συνήθως πιστεύουμε ότι τα έμβια πλάσματα έχουν συνείδηση και λέμε ότι τούτη η καρέκλα ή εκείνος ο πίνακας δεν έχουν συνείδηση. Όμως, όλοι οι Άγιοι δηλώνουν ότι τα πάντα διαποτίζονται από τη συνείδηση του Θεού. Κι επειδή δεν μπορούμε να το συλλάβουμε αυτό, μας συμβουλεύουν να θεοποιήσουμε τα πάντα. Έτσι έδωσαν διάφορα ονόματα π.χ.: η θεά Γη, η θεά Φεγγάρι, ο θεός Ήλιος, ο θεός Νους. Έτσι, αντί να θεωρούμε κάτι ως άψυχο, το θεοποιούμε. Η ιδέα είναι ότι, τελικά, το μόνο που υπάρχει είναι η μία καθαρή συνείδηση η οποία, λόγω των περιορισμών μας, μας φαίνεται διαφορετική ενώ αληθινά, είναι μία και μοναδική.

Είναι αυτή που ο κόσμος αποκαλεί Θεό. Αυτή η καθαρή συνείδηση είναι ο Θεός. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να ανέλθουμε σ' αυτή τη συνείδηση, στην «καθαρή συνείδηση», που

τη λένε Θεό. Όταν γνωρίζεις ότι δεν είσαι τούτο το συγκεκριμένο σώμα, ότι δεν είσαι άνθρωπος, ότι δεν είσαι τούτο το έμβιο πλάσμα, τότε είσαι καθαρή συνείδηση, τότε ο διαλογισμός σου είναι εντάξει· αλλά, μόλις ξεχαστείς, ο διαλογισμός σου έχει ξεφύγει από το στόχο.

Επειδή αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να επιτευχθεί ξαφνικά σου λένε: «Κάθισε ήρεμα, ξέχασε τα πάντα». Σου λένε «Κάθισε σε συγκεκριμένη στάση και προσπάθησε να σκεφτείς το Θεό». Αυτή η σκέψη πρέπει να μετατραπεί σε μόνιμη εμπειρία. Αυτός είναι ο στόχος.

Αυτή είναι η απάντηση. Σας ικανοποιεί;

* * *

Ερ. — Προκειμένου να επιτύχουμε αυτήν την κατάσταση της καθαρής συνείδησης, λέτε ότι οφείλουμε να κάνουμε διαλογισμούς όπως: «Είμαι Θεός», «Είμαι αγάπη», «Είμαι το παν». Είναι άραγε αυτός ο μόνος τρόπος για όλους, ή υπάρχει ίσως κάποιος προσωπικός τρόπος μέσα από τον οποίο πρέπει ο καθένας να περάσει, ανάλογα με την ψυχοσύνθεσή του, την ψυχολογία του ... τις όποιες προσωπικές ψυχικές συγκρούσεις του ... και υπό αυτή την έννοια, θα ήθελα επίσης να ... ότι ο ύπνος δεν είναι διαλογισμός ... Αλλά ίσως μέσω των ονείρων, για παράδειγμα, η ψυχή συνολικά συνδιαλέγεται με την προσωπική συνείδησή μας για να μας δώσει λίγο φως.

Απ. — Αλλά ακόμα και στα όνειρα, αν η ψυχή θελήσει να μας μιλήσει, θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να την ακούσουμε, έτσι δεν είναι;

Ερ. — Ναι. Ναι.

Απ. — Ακούστε. Τα όνειρα αντανακλούν τις καθημερινές μας σκέψεις. Τα όνειρα είναι όπως τα φρούτα. Αν θέλετε να έχετε καλά φρούτα, θα πρέπει πρώτα να βρείτε καλό σπόρο, να τον φυτέψτε και να τον φροντίσετε να γίνει ένα καλό δέντρο·

έτσι θα πάρετε καλά φρούτα. Ακριβώς έτσι, αν θέλουμε να έχουμε καλά όνειρα, θα πρέπει η συνειδητή μας ζωή, αυτή της καταστάσεως της εγρήγορσης, να γίνει καλή. Μόνο τότε έρχονται θεϊκά όνειρα. Γι' αυτό, οφείλουμε πρώτα να ελέγξουμε τη συνειδητή μας ζωή και κατόπιν, το Θείο θα φιλτράρει μέσα από τα όνειρα ή αλλού. Διαφορετικά, ξαφνικά, το Θείο δεν θα έρθει. Μπορεί ένας κακός άνθρωπος να έχει κάποιο υπέροχο Θεϊκό όνειρο; Ποτέ δε συμβαίνει κάτι τέτοιο. Κι ας μην το ξεχνάμε αυτό.

* * *

Ερ. — Σχετικά με την ταυτοποίηση, είπατε ότι το πρώτο πράγμα που πρέπει να ξεπεράσουμε είναι η ιδέα ότι είμαστε περιορισμένες ανθρώπινες οντότητες και να ταυτιστούμε με το Θεό ή το Ένα. Όμως, τα πάντα μάς θυμίζουν την ταυτότητά μας, χωρίς διακοπή. Γνωρίζω ότι είμαι γυναίκα, είμαι από τούτη τη χώρα κλπ. και ο τρόπος με τον οποίο με κοιτάνε οι άλλοι μου θυμίζει διαρκώς αυτήν την ταυτότητα. Αδυνατώ να την ξεχάσω. Οπότε πρακτικά, πώς μπορούμε να ελαττώσουμε αυτήν την ισχυρή αίσθηση ταυτότητάς μας; Μήπως υπάρχουν κάποιοι τρόποι για να την ξεπεράσουμε;

Απ. — Ναι. Όχι ένας, αλλά πολλοί τρόποι, πολλοί δρόμοι. Κι αυτοί οι διαφορετικοί δρόμοι χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες τις οποίες εμείς αποκαλούμε: «Τέσσερις Γιόγκα». Εδώ, η λέξη «γιόγκα» εννοεί την ένωση με το Θεό. Κάθε δρόμος που μας ενώνει με το Θεό ή, με άλλα λόγια, με την καθαρή συνείδηση, λέγεται «γιόγκα». Και υπάρχουν τέσσερις τέτοιοι σημαντικοί δρόμοι. Είμαι βέβαιος ότι θα έχετε ακούσει γι' αυτούς. Στα σανσκριτικά, τους λέμε: ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ-, ΜΠΙΧΑΚΤΙ-ΓΙΟΓΚΑ, ΡΑΤΖΑ-ΓΙΟΓΚΑ και ΓΚΝΙΑΝΑ-ΓΙΟΓΚΑ. Αυτοί είναι οι τέσσερις δρόμοι. Κάνοντας χρήση του προσόντος που κυριαρχεί μέσα του, ο καθένας προσπαθεί να ενωθεί με το Θεό. Σε όλους υπάρχουν τα εξής τέσσερα προσόντα: έχουμε μια ροπή προς τη δράση, έχουμε την ικανότητα να συναισθανόμαστε, να σκε-

φτόμαστε και να βουλόμαστε.

Όταν κυριαρχεί σε εμάς η *ροπή προς τη δράση*, δεν μπορούμε να κάτσουμε ήσυχoi. Κάτι μας σπρώχνει να δραστηριοποιηθούμε. Αλλά, αν αντί να εργαστώ μόνο για το δικό μου όφελος, για τη δική μου μόνο επιβίωση, μπορέσω να πω ότι «Υπηρετώ το Θεό», τότε η δράση μου γίνεται «Γιόγκα της Δράσης». Αν μπορέσω να νιώσω πως ό,τι κάνω είναι «λατρεία του Θεού», αυτό αποτελεί δρόμο που με βγάζει σιγά-σιγά από την περιορισμένη ταυτότητά μου και τη διευρύνει.

Κατόπιν έχουμε την *ικανότητα του συναισθάνεσαι*. Αυτή εκφράζεται υπό τη μορφή αγάπης, μίσους, φιλικότητας, εχθρότητας, ζήλιας, καλοσύνης, με πάρα πολλούς τρόπους. Αν όλες αυτές οι ποικίλες συναισθηματικές εκφράσεις συνδεθούν με το Θεό, τότε κάθε συναίσθημα γίνεται ένα πνευματικό συναίσθημα που αλλάζει την ταυτότητά μας.

Στις Γραφές μας, αυτό αποκαλείται ΜΠΧΑΚΤΙ-ΓΙΟΓΚΑ. Το ζητούμενο σε αυτό το δρόμο είναι το εξής: αν θέλετε να θυμώσετε, μη θυμώνετε με άλλους—θυμώστε με το Θεό. Αν θέλετε να αγαπάτε, μην αγαπάτε κανένα ανθρώπινο πλάσμα—αγαπάτε μόνο το Θεό. Αν θέλετε να ζηλέψετε, τότε ζηλέψτε το Θεό—όχι τους κοινούς ανθρώπους.

Με άλλα λόγια, η ιδέα είναι πως: όποιο κι αν είναι το συναίσθημα, αν το συνδέσεις με το Θεό αυτό σημαίνει ότι σκέφτεσαι το Θεό. Οπότε, αν μπορέσουμε να συνεχίσουμε να σκεφτόμαστε το Θεό αδιάκοπα μέσα από τα διάφορα συναισθήματα, τότε, κάποτε θα φτάσουμε στο Θεό, θα γίνουμε ένα με το Θεό. Αυτός είναι ο δρόμος του συναισθήματος, που λέγεται Μπχάκτι Γιόγκα.

Έπειτα έχουμε την *ικανότητα του σκέφτεσαι*. Η κυριότερη μέθοδος που εφαρμόζουν σ' αυτό το δρόμο είναι η συνεχής άσκηση της διάκρισης (ανάμεσα στο αληθινό και το μη αληθι-

νό). Μερικές φορές λέμε: «Αυτό είναι το σώμα μου». Άλλες φορές λέμε: «Αυτό είμαι εγώ». Τώρα, όσοι γνωρίζετε τη γλώσσα ξέρετε πως ό,τι είναι «εγώ» ή «εμένα» και ό,τι είναι «δικό μου», δεν είναι το ίδιο. Για κάποιο λόγο, διαρκώς συγχέουμε το «εγώ» και το «δικό μου». Οι άνθρωποι σε ρωτάνε «Πώς είσαι;». «Ω, δεν είμαι καλά». «Τι τρέχει;» «Πονάει το στομάχι μου». Τη μια στιγμή λέτε. «Εγώ δεν είμαι καλά», την επόμενη στιγμή λέτε: «Το στομάχι μου δεν είναι εντάξει». Βρίσκεσθε σε σύγχυση. Δε λέτε: «Εγώ δεν είμαι καλά, επειδή το στομάχι μου δεν είναι εντάξει». Λέμε ποτέ κάτι τέτοιο; (μερικές φορές, ναι, το λέμε.)

Οι άνθρωποι σε ρωτάνε: «Πώς είστε;». «Ω, δεν είμαι καλά, δεν είμαι χαρούμενος». «Γιατί;». «Ο γιος μου δεν είναι εντάξει, είναι άρρωστος». Ο γιος σας και εσείς δεν είσθε το ίδιο, αλλά η ταύτιση είναι τόσο στενή, ώστε ό,τι συμβαίνει σε αυτόν σας επηρεάζει επίσης. Με τον ίδιο τρόπο λέμε: «Τούτο είναι το χέρι μου». Αλλά αν συμβεί κάτι στο χέρι λέμε: «Εγώ δεν είμαι καλά». Ας υποθέσουμε ότι αυτό το χέρι ακρωτηριάζεται. Δεν λέμε: «Εγώ έχασα ένα μέρος του εαυτού μου». Λέμε ποτέ κάτι τέτοιο; Δεν το λέμε. Πάντα συγχέουμε.

Έτσι, ο άνθρωπος στον οποίο κυριαρχεί η διάνοια, συνεχώς διαχωρίζει: «Εγώ δεν είμαι το σώμα, δεν είμαι τα αισθητήρια όργανα, δεν είμαι ο νους, δεν είμαι το εγώ». Αφού ασκήσεις τη διάκριση και απορρίψεις τα πάντα, ό,τι παραμένει, είναι ο πραγματικός σου εαυτός. Δεν περισσεύει κανένα πράγμα για το οποίο μπορεί να λεχθεί: «Τούτο δεν είμαι εγώ». Παραμένεις μόνο εσύ ο ίδιος. Αυτός είναι ο δρόμος της γνώσης, της διάκρισης.

Ο τελευταίος δρόμος είναι αυτός της ΡΑΤΖΑ-ΓΙΟΓΚΑ. Αυτό που διακρίνει τη Ράτζα-Γιόγκα είναι ότι δεν επιβάλλεται η πίστη σε ένα Θεό, δεν υπάρχει μεγάλη ανάγκη να ασκείς τη διάκριση, δεν υπάρχει μεγάλη ανάγκη για συναισθηματικές εκφράσεις. Ο

Ράτζα Γιόγκι έχει τεράστια δύναμη θέλησης. Έτσι, εστιάζει την προσοχή του σε ένα οποιοδήποτε αντικείμενο—σε ένα λουλούδι, σε ένα πουλί, σε ένα βιβλίο κλπ.—και συνεχίζει να συγκεντρώνεται σε αυτό αναπόσπαστα, σε πλήρη εγρήγορση. Έχει σημασία να είναι σε *πλήρη* εγρήγορση. Όσο περισσότερο αυξάνει η δύναμη της συγκέντρωσης, τόσο περισσότερο το αντικείμενο χάνει τις πολλές ιδιότητές του μέχρι που, τελικά, αυτοαποκαλύπτεται η ουσία του, δηλ. η καθαρή συνείδηση.

Αυτοί λοιπόν είναι οι τέσσερις πρακτικοί δρόμοι. Στην καθημερινή ζωή, μπορούμε να κάνουμε χρήση όλων αυτών: λίγη διάκριση, λίγη αφοσίωση, λίγος διαλογισμός και μαζί με αυτά, φυσικά, να εκτελούμε τα καθήκοντά μας πιστά, μέρα με την ημέρα, χωρίς υπερβολικές προσδοκίες και προσκολλήσεις. Αυτό θα μας πάει σιγά-σιγά στον τελικό στόχο.

Το καταλάβατε; Ας μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο σκοπός κάθε πνευματικής πρακτικής, είναι η αλλαγή της ταυτότητάς μας. Δεν οφείλουμε να σκεφτόμαστε μόνο τη μέθοδο, αλλά και το αποτέλεσμα. Το τελικό αποτέλεσμα είναι η αλλαγή ταυτότητάς μας. Πολλές φορές κάνουμε το λάθος και θεωρούμε την πνευματική άσκηση ως κάτι ίσο με την πνευματικότητα.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα.

Αν μια μαϊμού φορέσει ένα ωραίο σακάκι και μια γραβάτα, λέτε να την προσλάβουν ως υπάλληλο γραφείου; Σας δίνω αυτό το παράδειγμα γιατί είναι κάτι που συμβαίνει καθημερινά. Ίδου το παράδειγμα στην πράξη: Υπάρχουν πολλοί, πάρα πολλοί υπάλληλοι και όλοι, ο καθένας τους, θέλει να γίνει μάνατζερ. Ίσως ένας από αυτούς προάγεται σε θέση μάνατζερ. Αλλά πολύ σύντομα παθαίνει νευρικό κλονισμό. Γιατί συνέβη αυτό; Επειδή, ενώ άλλαξε φορεσιά ως μάνατζερ, η ταυτοποίησή του ως υπάλληλος δεν άλλαξε, δεν έχει ταυτιστεί με το αξίωμα του μάνατζερ. Προσπαθεί να συμπεριφερθεί διευθυντικά, αλλά η ταυτοποίησή του παραμένει υπαλληλική, γι' αυτό

νιώθει εσωτερικές συγκρούσεις. Αδυνατεί να τις αντιμετωπίσει και πολύ σύντομα παθαίνει νευρικό κλονισμό.

Το ίδιο συμβαίνει και στην πνευματική ζωή.

Τι συμβαίνει όταν πάμε σε ένα όμορφο ιερό χώρο και καθόμαστε εκεί για να διαλογιστούμε; Κάνουμε έναν πολύ καλό διαλογισμό. Αλλά, μόλις βγούμε από το ιερό, συγκρουόμαστε με τον κόσμο της καθημερινότητας. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι, αν και μπορούμε να έχουμε κάποιες όμορφες σκέψεις περί αγάπης, ειρήνης κλπ. μέσα στον ιερό χώρο, εντούτοις ο ταυτισμός μας δεν έχει αλλάξει. Μόλις βγαίνουμε, μας διακατέχει ξανά ο παλιός ταυτισμός.

Υπάρχει μια σύγκρουση μεταξύ της κοσμικής και της πνευματικής ζωής. Αυτό είναι κάτι που έχω προσέξει σε πολλούς λεγόμενους γιόγκι, αγίους και διάσημους γκουρού. Ξεπέφτουνε. Είτε υπάρχει σκανδαλιστική συμπεριφορά είτε διαφθορά. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν έχουν αλλάξει την πνευματική τους ταυτότητα, εξακολουθούν να είναι οι ίδιοι κοσμικοί άνθρωποι.

Καλλιέργεια των αρετών

Γι' αυτό, προς αποφυγήν αυτών των κινδύνων, μας συμβουλεύουν να καλλιεργήσουμε κάποιες αρετές.

Προτού εισέλθουμε στην πνευματική ζωή, θα πρέπει να έχουμε καλλιεργήσει τη φιλαλήθεια, την τιμιότητα, την ειλικρίνεια, την αγάπη και την ανιδιοτέλεια. Αυτές είναι οι αρετές που μας βοηθούν. Κατόπιν ξεκινά το πνευματικό μας ταξίδι.

Η Ράτζα Γιόγκα τις αποκαλεί *Yama* (Γιάμα) και *Niyama* (Νίγاما). Ελάχιστοι θέλουν να τις ασκήσουν. Όλοι βιάζονται να πάνε κατευθείαν στην κορυφή, στον έβδομο όροφο. Έτσι, για να ασκήσουμε την πνευματικότητα σε καθημερινή βάση ξεκινάμε με τις *Yama* και *Niyama*. Ξέρετε τι είναι οι *Yama* και *Niyama*;

Η YAMA αποτελείται από πέντε αρετές:

Πρώτη είναι η μη-επιθετικότητα (*ahimsa*)

Δεύτερη είναι η ειλικρίνεια (*satya*)

Τρίτη είναι η μη-κλοπή (*asteya*)

Τέταρτη είναι η τήρηση της εγκράτειας (*brahmacharya*)

Πέμπτη είναι η μη αποδοχή δώρων (*aparigraha*).

Ενώ η NIYAMA αποτελείται από πέντε αρετές:

Καθαρότητα (*saucha*)

Ικανοποίηση (*santosha*)

Λιτότητα (*tapas*)

Μελέτη των γραφών (*swadhyaya*)

και τέλος, αν πιστεύεις στο Θεό,

Αυτό-παράδοση στον Κύριο (*Ishvara-pranidhana*).

Ξέρετε πώς είναι αυτά; Ας υποθέσουμε ότι έχετε ένα αυτοκίνητο. Πρώτα απ' όλα πρέπει να έχετε καλά λάστιχα, να λειτουργεί καλά ο κινητήρας, να κλείνουν σωστά οι πόρτες κλπ. Πρέπει δηλαδή, πρώτα να βεβαιωθείτε για τη λειτουργικότητα του αυτοκινήτου, έτσι ώστε να είναι όλα σε τέλεια αρμονία. Δεν αρκεί να έχουμε λάστιχα, πρέπει αυτά να έχουν τη σωστή πίεση του αέρα. Όλα πρέπει να είναι σε αρμονία. Κατόπιν, μπορείτε να καθίσετε στο τιμόνι. Αλλά, αυτό δεν σας πηγαίνει απευθείας στον προορισμό σας. Πρέπει να ξέρετε πού θέλετε να πάτε, πρέπει να ξέρετε να οδηγείτε και πρέπει να γνωρίζετε τη διαδρομή. Κατόπιν αρχίζετε την οδήγηση. Μόνο τότε, σιγά-σιγά, φτάνετε στον προορισμό σας. Ομοίως, αρχίζουμε το πνευματικό μας ταξίδι καλλιεργώντας τις δέκα αρετές, *Yama* και *Niyama*. Χωρίς αυτήν την ισχυρή θεμελίωση δεν μπορεί να υπάρξει καμία επιτυχία, καμία ελπίδα επιτυχίας.

Οπότε πρώτα ξεκινήστε την καλλιέργεια των αρετών, κατόπιν ξεκινήστε την προσευχή, το διαλογισμό και στη συνέχεια επιλέξτε κάποιο συγκεκριμένο δρόμο που σας αρέσει. Η πο-

ρεία αληθινά ξεκινάει μόνο μετά από αυτές τις αρχικές προετοιμασίες.

Πάντως, μην αποθαρρύνεστε! Αυτό είναι το τμήμα που καλούμαστε να πληρώσουμε, επειδή αυτό που πρόκειται να επιτύχουμε δεν είναι μόνο ανεκτίμητης αξίας, αλλά αιώνιο και μόνιμο. Μόλις φτάσουμε εκεί, δεν υπάρχει γυρισμός. Γι' αυτό, η προετοιμασία είναι μακρά και ο δρόμος είναι δύσβατος. Και δεν υπάρχει σύντομος δρόμος. Δεν ξέρω καμία συντόμευση. Αν την ήξερα, θα την είχα ακολουθήσει ο ίδιος!

Ο σκοπός της εγκράτειας [*brahmacharya*] και πώς ασκείται

Ερ. — Σημαίνει άραγε αυτό, ότι δεν πρέπει να παντρευτούμε; Ή, ότι μπορούμε να παντρευτούμε και αφού κάνουμε παιδιά, να παύσουμε να έχουμε σεξουαλικές σχέσεις; Μήπως εννοείτε το τελευταίο;

Απ. — Ναι. Αλλά, επιτρέψτε μου να δώσω μερικές εξηγήσεις. Πρόκειται για ένα σημαντικό ζήτημα.

Όπως είπα, ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι να αλλάξουμε την ταυτότητά μας, από τούτη την ανθρώπινη ταυτότητα σε Θεία ταυτότητα. Έτσι, τούτη η συγκεκριμένη αρετή, η λεγόμενη *brahmacharya*, αφορά μια επιθυμία που συνδέεται με το σώμα. Όταν δεν υπάρχει σώμα, δεν υφίσταται κανένας σεξουαλικός πόθος. Ο νους δεν έχει φύλο, δεν είναι ούτε αρσενικό ούτε θηλυκό ούτε ουδέτερο.

Όσο κάποιος ενδίδει σε αυτήν την επιθυμία, δεν παύει να ταυτίζεται με το σώμα. Έτσι, η ιδέα είναι ότι θα πρέπει να το ξεπεράσουμε σταδιακά. Ας μην τρέφουμε την ψευδαίσθηση, ότι μπορεί κάποιος να έχει χορταστική σεξουαλική ζωή την ίδια ώρα με την πνευματική ζωή. Όμως, πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να ξεπεράσουν αυτήν την επιθυμία μονομιάς. Για αυ-

τούς, η συμβουλή είναι ότι πρέπει να παντρευτούν, να έχουν μια καλή οικογενειακή ζωή και μαζί με αυτό να αυτο-ελέγχονται όσο μπορούν. Ας κάνουν ένα ή δύο παιδιά. Μετά από αυτό, το ανδρόγυνο θα πρέπει να ζήσει σαν αδελφός και αδελφή. Αυτά μας διδάσκουν οι Άγιοι. Γνωρίζω αρκετά ζευγάρια που κάνουν καθαρή ζωή, χωρίς να έχουν σεξουαλικές σχέσεις. Αν κάποιος σας διδάξει ότι μπορεί κάποιος να απολαμβάνει σεξουαλικά και να είναι, επίσης, σε πνευματικό δρόμο, μην τον πιστεύετε. Είναι σαν τον άνθρωπο του οποίου το ένα πόδι πηγαίνει στην Ανατολή και το άλλο στη Δύση. Για το λόγο αυτό, την εγκράτεια, μερικοί άνθρωποι γίνονται μοναχοί.

Κασσέτα No.3

asato-ma sad gamaya
tamaso-ma jyotir gamaya
mrityor-ma amritam gamaya
OM Shantih Shantih Shantih

Κύριε, οδήγησέ μας από το μη αληθινό στο αληθινό.
Οδήγησέ μας από το σκοτάδι στο φως.
Οδήγησέ μας από το θάνατο στην αθανασία.
OM. Ειρήνη, Ειρήνη, Ειρήνη σε όλους.

Είμαι βέβαιος φίλοι, ότι είχατε ένα επαρκές διάλειμμα μετά από την ένταση της σκέψης και του διαλογισμού. Πρέπει να ξέρετε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος είναι ανίκανος να δώσει προσοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το μέγιστο που μπορεί κανείς να δώσει προσοχή είναι μόλις περίπου 20 λεπτά— αυτό δείχνει πόσο ανήσυχoi έχουμε γίνει.

Ο διαλογισμός είναι ακριβώς το αντίθετο αυτής της τάσης. Η φιλοσοφία της Γιόγκα λέει ότι ο νους είναι σαν καθρέφτης, πάνω στον οποίο πέφτουν οι εικόνες του κόσμου. Αληθινά, αυτές οι εικόνες που βλέπουμε, είναι η ίδια η ενική καθαρή συνείδηση. Αν μπορέσουμε να ακινητοποιήσουμε το νου δε θα

βλέπουμε πια άνδρες, γυναίκες, ζώα, φυτά ή οτιδήποτε· θα βλέπουμε την αγνή αντανάκλαση της καθαρής συνείδησης. Αυτός είναι ο στόχος της Γιόγκα.

Ερ. — Ξέρετε ποιος είναι ο ορισμός της Γιόγκα; Ελάτε, ας απαντήσει κάποιος.

Απ. — *Cittavrittinirodha*.

Αυτό σημαίνει «καταστολή των σκέψεων που ανέρχονται μέσα στο νου». Αυτός είναι ο σκοπός του διαλογισμού.

Κι όπως είπαμε το πρώι, ο διαλογισμός είναι κάτι που αφορά ολόκληρη τη ζωή.

Και είναι επίσης μια προοδευτική ανοδική κίνηση, από κατώτερα συνειδησιακά επίπεδα προς την ανώτατη συνείδηση.

Αν θέλουμε να προοδεύσουμε στο διαλογισμό, οφείλουμε να έχουμε ένα ακόμα προσόν: Η αναζήτησή μας πρέπει να είναι *εντατική*.

Υπάρχει ένα θαυμάσιο ερώτημα που τίθεται στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι: «*Πότε επιτυγχάνεται ο στόχος της Γιόγκα;*». Ποια ήταν η απάντηση; ... Δεν πρέπει να ξεχνάμε όσα διαβάζουμε ... Η απάντηση που δόθηκε ήταν: «*Εξαρτάται από την ένταση (των προσπαθειών) του αναζητητή*». Όσο πιο πιεστικά αναζητάει κάποιος, τόσο πιο γρήγορα φτάνει στο στόχο. Αυτή είναι η απάντηση.

Τα εμπόδια στην εσωτερική αρμονία

Όλοι μας θέλουμε να επιτύχουμε αυτό το στόχο, όλοι μας θα θέλαμε να δούμε το Θεό. Αλλά φαίνεται σαν να υπάρχει κάτι που μας εμποδίζει. Έτσι δεν είναι; Τι είναι αυτό που μας εμποδίζει;

Υπάρχουν τρία πράγματα, τρία εμπόδια, που μας ανα-

κόπτουν την πορεία: Το πρώτο, είναι αυτό που το λέμε *δυσαρμονία*. Αυτό αφορά το νου, ο οποίος φαίνεται σαν να είναι χωρισμένος σε δύο μέρη—το *συνειδητό* νου από τη μία πλευρά και τον *ασυνειδητό* νου από την άλλη. Ο συνειδητός νους μάς λέει ότι πρέπει να προχωρήσουμε. Αλλά ο ασυνειδητός νους αναχαίτζει τον συνειδητό, χωρίς τη συγκατάθεσή μας, και τον σκορπίζει. Δεν είναι άραγε αυτή μια συνηθισμένη εμπειρία μας; Καθόμαστε για διαλογισμό με καλές προθέσεις, γεμάτοι ελπίδα, αλλά την επόμενη στιγμή ανακαλύπτουμε ότι ο νους μας έχει πάει κάπου αλλού...

Αυτό οφείλεται στην ισχυρή μας προσκόλληση στον κόσμο. Ο Πατάντζαλι κατατάσσει αυτήν την προσκόλληση σε δύο κατηγορίες. Τις αποκαλεί RAGA και DVESHA.

RAGA [ράγκα] — σημαίνει έντονη προσκόλληση.

DVESHA [ντβέσα] — σημαίνει έντονη αποστροφή.

Τώρα, δικαιολογημένα θα πείτε: «Εντάξει, η προσκόλληση είναι προσκόλληση· μα πώς μπορεί η αποστροφή να αποτελεί προσκόλληση;».

Η προσκόλληση λειτουργεί με δύο τρόπους:

Θετικά, λειτουργεί με τη μορφή της έλξης.

Αρνητικά, λειτουργεί με τη μορφή της αποστροφής.

Πώς γνωρίζουμε ότι αυτό που αποκαλούμε μίσος ή αποστροφή είναι κι αυτό ένα ισχυρό εμπόδιο, μια προσκόλληση; Το γνωρίζουμε από το πώς επιδρά. Για παράδειγμα: Κάθεστε για διαλογισμό. Ας υποθέσουμε ότι έχετε ένα παιδί το οποίο αγαπάτε πάρα πολύ. Τι θα συμβεί μόλις κλείσετε τα μάτια σας; Η μορφή του παιδιού φανερώνεται μέσα στο νου σας και λέει: «Μαμά, μαμά, είμαι εδώ, μη με ξεχνάς». Έτσι, ο νους σας δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στο Θεό, ούτε σε οποιοδήποτε άλλο συγκεκριμένο αντικείμενο της επιλογής σας.

Αν υποθέσουμε ότι μισείτε κάποιον. Ακόμη και τούτη η σκέψη έρχεται και σας αποσπά από τη συγκέντρωση. Έτσι, τόσο οι συμπάθειες όσο και οι αντιπάθειες επιδρούν στη συγκέντρωσή μας. Και οι δύο είναι καταστροφικές. Η θεραπεία για την αντιμετώπισή τους είναι:

Πρώτον — να σκεφτόμαστε περισσότερο το Θεό.

Δεύτερον — να μην επηρεαζόμαστε από αντικείμενα που μας προσελκύουν ή μας απωθούν.

Τρίτον — να καλλιεργήσουμε τη στάση του επόπτη-θεατή.

Αν μπορέσουμε να τα εφαρμόσουμε αυτά, τότε το ασυνείδητο και το συνειδητό θα συγχωνευτούν, σιγά-σιγά.

Αυτό μας φέρνει σε ένα πολύ σημαντικό σημείο. Για πολλούς από εμάς ο διαλογισμός δεν είναι στρωμένος με ροδοπέταλα. Είναι μάλλον πεδίο μάχης. Γι' αυτό, όλοι μας προτιμούμε να κάνουμε οτιδήποτε άλλο παρά να κάτσουμε για διαλογισμό!

Έτσι διαλύεται η δημοφιλής παρανόηση που θέλει όποιον αρχίζει να διαλογίζεται να γίνεται αμέσως άνθρωπος ειρηνικός, αρμονικός, ενωτικός, γεμάτος αγάπη και καλοδιάθετος. Μην πιστεύετε ποτέ κάτι τέτοιο. Ο διαλογισμός είναι μια διά βίου μάχη. Αν κάποιος έρθει και σας πει: «Ω! Αφότου άρχισα να διαλογίζομαι, είμαι ήρεμος, ήσυχος και ειρηνικός» μην εμπιστεύεστε ποτέ τις απόψεις ενός τέτοιου ατόμου. Δεν άρχισε ακόμα να διαλογίζεται.

Για πολλούς από εμάς, λοιπόν, μόλις βυθιζόμαστε λιγάκι, ο διαλογισμός είναι σαν να αναδεύεις λασπόνερο. Το νερό μπορεί να φαίνεται πάρα πολύ καθαρό, αλλά αν πάρεις ένα ραβδί και αρχίσεις να το αναταράξεις θα δεις τι θα συμβεί! Έτσι, αν κάποιος από εσάς αρχίσατε να διαλογίζεστε στα σοβαρά και τώρα αντιμετωπίζετε προβλήματα—και νιώθετε ότι πριν αρχίσετε να διαλογίζεστε ήσασταν καλύτεροι άνθρωποι, ενώ τώρα,

αφότου αρχίσατε να διαλογίζεστε, έχετε γίνει πιο ευέξαπτοι, λιγότερο ανεκτικοί, πιο ανήσυχοι—τότε, να είστε σίγουροι ότι έχετε όντως αρχίσει να διαλογίζεστε!

Ο μόνος τρόπος για να επιτύχουμε το στόχο της γιόγκα είναι να βυθιζόμαστε ξανά και ξανά βαθιά στο νου για να τον ανακινήσουμε, για να βγουν όλες οι βρωμιές που συσσωρεύθηκαν εκεί επί αμέτρητους χρόνους, έτσι ώστε να καθαρθεί ο νους. Μόνο έτσι επιτυγχάνεται ο στόχος. Μόνο μετά από πολύ καιρό, αφού το ασυνείδητο γίνει διαφανές, τότε γίνεται αυτό ένα με το συνειδητό. Μόνο τότε ανακαλύπτουμε τι σημαίνει «ολοκλήρωση της προσωπικότητας». Η αρμονία, η εσωτερική αρμονία, φανερώνεται μόνο τότε.

Τότε μόνο, αρχίζει η πραγματική πνευματική πρόοδος.

Μεταστροφή

Στη χριστιανική θεολογία, τούτη η ολοκλήρωση λέγεται «μεταστροφή». Όταν κάποιος στραφεί στο Θεό και αφυπνιστεί πνευματικά, δεν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ εξωτερικού και εσωτέρου νου.

Πώς ξέρουμε ότι έχουμε φτάσει σε αυτήν την εσωτερική αρμονία; Υπάρχουν τρία κριτήρια:

Πρώτον, δεν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ του υποσυνειδήτου και του συνειδητού.

Δεύτερον, δεν είναι ένα προσωρινό φαινόμενο, είναι μόνιμο.

Μερικές φορές, ορισμένες ιδέες καταλαμβάνουν το νου μας για λίγες μέρες. Ο εσωτέρος νους και ο εξωτερικός νους τότε ενοποιούνται, αλλά μόνο για λίγες ημέρες. Κατόπιν, ο νους αναστατώνεται ξανά. Αυτό είναι κάτι που συμβαίνει στους περισσότερους σύγχρονους αναζητητές. Αναζητάνε ένα πνευμα-

τικό δρόμο. Έρχονται σε έναν γκουρού, που ίσως έχει μακριά γενειάδα, και εντυπωσιάζονται πάρα πολύ από την προσωπικότητά του. Γίνονται φανατικοί πιστοί και για λίγες μέρες πετάνε στα σύννεφα. Μετά από μερικές ημέρες η γοητεία φθίνει και παρατάνε αυτόν τον γκουρού και ψάχνουν να βρουν κάποιον άλλον. Αυτά τα ολιγοήμερα καμώματα δεν ωφελούν το διαλογισμό. Είναι κάτι σαν το σύγχρονο γάμο. Το ζευγάρι αγαπιέται τόσο πολύ που δεν τους χωρίζει ούτε ο ύπνος· όμως, μετά από λίγες μέρες, ο ένας δεν μπορεί να κοιτάξει τα μούτρα του άλλου.

Αυτό δεν πρέπει να το αφήσουμε να συμβεί στην πνευματική ζωή. Μιας και υιοθετηθεί μια ιδέα, θα πρέπει να κρατηθεί στο νου για τον υπόλοιπο βίο μας. Αυτό ακριβώς συμβαίνει κατά τη μεταστροφή· κι όταν είναι πραγματική, καθίσταται μόνιμη.

Το τρίτο κριτήριο της μεταστροφής, είναι ότι η νοητική ολοκλήρωση προκύπτει μόνο λόγω κάποιας ευσεβούς σκέψης, κάποιας ιερής ιδέας και ποτέ από μια οποιαδήποτε κοσμική ιδέα.

Το λέμε αυτό, επειδή προκύπτει νοητική ολοκλήρωση ακόμα και στην κοσμική ζωή—όπως όταν μας καταλαμβάνει το μίσος, η ζήλια κλπ. Αλλά μπορεί να προκύψει και από μια θετική ιδέα. Ένας μεγάλος επιστήμονας, για παράδειγμα, ίσως λαχτάρα τόσο πολύ να ανακαλύψει κάποιο ορισμένο επιστημονικό γεγονός, που ολόκληρή του η ζωή είναι αφιερωμένη μόνο σ' αυτό το σκοπό. Αλλά ακόμη κι ένα τέτοιο είδος ολοκλήρωσης, παρά τη μονιμότητά της, δεν πρόκειται να χαρίσει τη φώτιση, επειδή στοχεύει ένα κοσμικό αντικείμενο και όχι έναν πνευματικό στόχο.

Έτσι, για να συνοψίσουμε, τα κριτήρια από τα οποία μπορούμε να μάθουμε αν έχει προκύψει μια πραγματική πνευματική μεταστροφή, είναι:

- Πρώτον — υπάρχει ολοκλήρωση της προσωπικότητας.
Δεύτερον — η ολοκλήρωση είναι μόνιμη, είναι για όλη τη ζωή.
Τρίτον — τούτη η ολοκλήρωση πάντα στοχεύει ό,τι λέμε «Θεό», ή κάποιο πνευματικό αντικείμενο.

Αυτή η ακεραιοποίηση είναι μία από τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την επιτυχία στον τομέα του διαλογισμού.

Εξωτερική αρμονία

Σας μίλησα για την εσωτερική αρμονία, τώρα πρέπει να σας πω για την εξωτερική αρμονία.

Αυτό που εννοώ είναι πως, πολλές φορές, οι εξωτερικές συνθήκες δεν μας ευνοούν: τα πρόσωπα με τα οποία ζούμε ίσως αδιαφορούν για την πνευματικότητα, οι χώροι όπου διαμένουμε είναι ίσως άβολοι και ίσως εμείς οι ίδιοι είμαστε σε δυσαρμονία με τον εξωτερικό κόσμο. Αν δεν μπορούμε να ζήσουμε σε αρμονία με τον εξωτερικό κόσμο, τότε, στο μέτρο αυτό, ο αγώνας μας γίνεται πιο δύσκολος.

Έτσι, κι εδώ εμπλέκεται το σώμα, η φυσική έννοια του σώματος. Οφείλουμε να τρώμε ό,τι είναι ωφέλιμο για εμάς, στις σωστές ποσότητες, σε σωστά χρονικά διαστήματα. Και οφείλουμε να καλλιεργήσουμε κάποιο βαθμό αρμονίας μέσα στις κοινωνίες που μας περιβάλλουν. Η ιδέα είναι ότι δεν πρέπει να νιώθουμε οργή, ζήλια, μίσος κλπ., προς τα εξωτερικά συμβάντα ή τα αντικείμενα (έμψυχα και άψυχα).

Αυτό το είδος δυσαρμονίας οφείλεται σε δύο λόγους:

Όταν είμαστε σε δυσαρμονία με τον εξωτερικό κόσμο, ο ένας από τους λόγους είναι ότι δεν έχουμε εναρμονιστεί εσωτερικά με τη δική μας καρδιά. Ο άλλος λόγος είναι ότι δεν αντιμετωπίζουμε τον κόσμο ορθά. Αυτό που εννοώ είναι ότι σε αυτόν τον κόσμο, δεν πρέπει να περιμένουμε μόνο τα ευχάριστα και

τα φωτεινά—δηλ. μόνο την καλή του πλευρά. Ο κόσμος θα έχει και τα γλυκά και τα πικρά του, θα έχει και τα φωτεινά και τα σκοτεινά του, θα έχει και τη ζωή και το θάνατο. Αυτή είναι η φύση του κόσμου. Το να περιμένουμε κάτι διαφορετικό από αυτό είναι λάθος. Ως εκ τούτου, όσον αφορά τον εξωτερικό κόσμο, εμείς οφείλουμε να φιλοσοφούμε λιγάκι.

Υπάρχει ένα όμορφο ανέκδοτο που εξηγεί πώς κανείς φιλοσοφεί:

Ένας Κινέζος αγρότης είχε ένα γιο. Μια μέρα, ο γιος πήγε στο δάσος και εκεί βρήκε πολλά άγρια άλογα τα οποία έπιασε και τα έφερε στη μάντρα του πατέρα. Οι γείτονες ήρθαν να τα δούνε και είπαν: «Τι καλή τύχη σας έφερε ο γιος σας». Αυτός ο αγρότης ήταν φιλόσοφος. Είπε: «Ποιος ξέρει, καλή τύχη ή κακή τύχη», χωρίς άλλη κουβέντα. Λίγες μέρες αργότερα, ένα από τα άγρια άλογα, κλώτσησε το γιο και του έσπασε το πόδι. Πάλι ήρθαν οι γείτονες, και είπαν, «Τι ατυχία!» Ο αγρότης απάντησε: «Ποιος ξέρει, καλή τύχη ή κακή τύχη». Μετά από μερικές μέρες, ο βασιλιάς της χώρας ήρθε και επιστράτευσε όλους τους νέους άντρες του χωριού· τον μόνο που δεν πήρε ήταν ο γιος του αγρότη, επειδή το πόδι του ήταν σπασμένο. Οι γείτονες πάλι ήρθαν, και είπαν, «Πόσο τυχερός είσθε», και ο αγρότης απάντησε: «Ποιος ξέρει, καλή τύχη ή κακή τύχη».

Έτσι, αν μπορέσουμε, κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες, να τηρήσουμε μια φιλοσοφική στάση, αυτό βοηθά πολύ στην επίτευξη της εξωτερικής αρμονίας. Όταν επιτυγχάνουμε αυτό το είδος της αρμονίας, ο νους χαλαρώνει πάρα πάρα πολύ. Αν εξετάσουμε το νου μας αντικειμενικά θα διαπιστώσουμε ότι είναι επί το πλείστο σε κατάσταση ανησυχίας κι ότι αυτή η ανησυχία πάντα πηγάζει από τη δυσαρμονία. Διαρκώς γκρινιάζουμε. Λέμε: «Κάνει κρύο», «Κάνει ζέστη», λέμε: «Τούτο το πρόσωπο είναι καλό», «Εκείνο το πρόσωπο είναι κακό» ή λέμε: «Γιατί δεν έχω τούτο, γιατί δεν έχω εκείνο κλπ.;;».

Αν μπορούσαμε να οικοδομήσουμε σε κάποιο βαθμό, μια φιλοσοφική στάση, ο νους γίνεται αρκετά ήσυχος. Μπορώ να σας το επιβεβαιώσω.

Τώρα, εκτός από την προηγούμενη αρμονία υπάρχει ένα άλλο είδος αρμονίας, που θα ονομάσουμε ‘κατώτερη αρμονία’. Υπάρχουν κάποια άτομα που δείχνουν αρκετά ικανοποιημένα με τη ζωή. Δεν είναι γιόγκι, δεν ασκούν κανένα διαλογισμό, όμως δείχνουν αρκετά ευτυχισμένοι. Πηγαίνουν στη δουλειά, επιστρέφουν από αυτή, κερδίζουν μερικά λεφτά, έχουν τις οικογένειές τους και μοιάζουν να είναι αρκετά ικανοποιημένοι. Ενώ εμείς που αρχίσαμε να ασκούμε διαλογισμό, είμαστε σε κατάσταση διαρκούς ταραχής.

Έτσι, μερικές φορές σκεφτόμαστε: «Τι γίνεται εδώ; Αυτός ο άνθρωπος δεν ασκεί διαλογισμό, αλλά μοιάζει να είναι αρκετά ευτυχής. Ενώ εγώ που διαλογίζομαι οφείλω να είμαι ευτυχισμένος, αλλά δεν είμαι». Η ικανοποίηση αυτού του ανθρώπου δεν οφείλεται στην επίτευξη της νοητικής ηρεμίας, αλλά στην παράδοση της θελήσεώς του σε αυτό που ονομάζουμε «συλλογικότητα». Κάνει ό,τι κάνει το 99% των ανθρώπων. Είναι σαν σκλάβος, δεν ασκεί το μυαλό του λιγάκι, για να σκεφτεί: «Τι είναι η ζωή, ποιος είναι ο σκοπός της, τι πρέπει να κάνω;». Αυτό το είδος ηρεμίας και ησυχίας δεν έχει καμία αξία, είτε για τον ίδιο είτε για άλλους.

Το δεύτερο είδος κατώτερης αρμονίας είναι η εξής: Υπάρχουν άνθρωποι, κάποιοι λίγοι, που είναι πολύ στωικοί. Έχουν επαρκείς λόγους για να νιώθουν δυστυχισμένοι, αλλά λένε: «Όχι, εγώ δεν πρόκειται να αποκαλύψω τη δυστυχία μου σε κανέναν, θα την αντέξω με σφιγμένα δόντια».

Και στις δύο τελευταίες περιπτώσεις, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: οι άνθρωποι δεν προσπαθούν να ξεπεράσουν την κατάσταση, αλλά προσπαθούν να εμφανιστούν ήρεμοι, ήσυχοι και ευτυχισμένοι. Τέτοιοι άνθρωποι δεν προσοδεύουν καθόλου

στην πνευματική ζωή.

Η πνευματική ζωή αρχίζει με αυτό που λέμε «θεόπνευστη δυσαρέσκεια». Δεν μας ευχαριστεί να ζούμε όπως ζούνε οι άλλοι. Θέλουμε να επαναστατήσουμε ενάντια στα εγκόσμια και να επιστρέψουμε στην ίδια την πηγή του κόσμου. Κι επειδή αυτό είναι φοβερά δύσκολο, λέγεται «αόρατος πόλεμος».

Τώρα, υπάρχει ένα άλλο εμπόδιο στο δρόμο της αρμονίας. Υπάρχουν πνευματικοί αναζητητές που θέλουν να αγωνιστούν, που θέλουν να βαδίσουν στο πνευματικό μονοπάτι. Δηλαδή θέλουν την πνευματική ελευθερία. Αλλά, φοβούνται πάρα πολύ την ανάληψη ευθύνης. Βλέπετε, η έννοια της ελευθερίας είναι πάντα συνδεδεμένη με την έννοια της ευθύνης.

Για παράδειγμα: αν εργάζεσαι σε ένα γραφείο υπό την επίβλεψη κάποιου, οφείλεις να κάνεις μόνο όσα σου ζητάει ο προϊστάμενος. Δεν είσαι ελεύθερος. Αλλά, αν ιδρύσεις δική σου επιχείρηση έχεις την απόλυτη ελευθερία—αλλά τότε είσαι εσύ υπεύθυνος και για τα καλά και για τα κακά αποτελέσματα. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται αυτήν την ευθύνη. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που κάνει τους ανθρώπους να συμμορφώνονται με τη συμπεριφορά άλλων αντί να επαναστατούν, παρά την επιθυμία τους να το κάνουν αυτό.

Ας συνοψίσουμε όσα είπαμε για την έννοια της αρμονίας:

Πρώτα απ' όλα πρέπει να έχουμε κάποια εσωτερική αρμονία. Οφείλουμε επίσης να γνωρίζουμε πώς να επιτύχουμε την εξωτερική αρμονία—που σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραδώσουμε τη βούλησή μας στη συλλογικότητα. Και δε θα πρέπει να φοβόμαστε να αναλάβουμε την ευθύνη για τους εαυτούς μας. Αν εκπληρώσουμε αυτές τις προϋποθέσεις, τότε θα έχουμε κάνει ένα μεγάλο βήμα προς την εδραίωση του διαλογισμού στη ζωή μας.

Αυτό-ταυτότητα

Τώρα, υπάρχει κάτι ακόμα, κάτι που παίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθειά μας να εντάξουμε το διαλογισμό στη ζωή μας, κι αυτό είναι η αναγκαιότητα να έχουμε κάποια αντίληψη για το ποιοι είμαστε. Αυτό που θέλω να πω, είναι ότι οι περισσότεροι από εμάς, όπως είμαστε τώρα, δε γνωρίζουμε ποιος είναι ο εσώτερός μας εαυτός.

Αν κάποιος μας πει: «Είσαι καλός άνθρωπος», χαιρόμαστε. Αν κάποιος μας πει: «Μην το κάνεις αυτό, κάνε εκείνο», είμαστε απολύτως έτοιμοι να υπακούσουμε. Με άλλα λόγια, δεν λέμε: «Εγώ είμαι ένα ολοκληρωμένο και ανεξάρτητο άτομο. Δικαιούμαι να σκέφτομαι για τον εαυτό μου. Δικαιούμαι να αποφασίζω τι είναι καλό και τι δεν είναι καλό για μένα. Δικαιούμαι να επιλέγω αυτό που θεωρώ ωφέλιμο για μένα και δικαιούμαι να το εφαρμόσω, ανεξάρτητα απ' ό,τι ο εξωτερικός κόσμος σκέφτεται για μένα». Με άλλα λόγια, πρέπει να έχω ξεκάθαρες ιδέες για την προσωπικότητά μου και να εφαρμόζω ξεκάθαρες αρχές στη ζωή μου.

Αυτό έχει μεγάλη σημασία στην πνευματική ζωή. Δεν θα πρέπει να είμαι ηθικός από φόβο της αστυνομίας, ούτε θα πρέπει να είμαι καλός λόγω της κοινής γνώμης. Πρέπει να τηρώ τις αρχές μου αυτοβούλως. Και για να έχω αυτήν την αυτοπεποίθηση, θα πρέπει να είμαι ικανός να αναλύω το βαθύτερο εαυτό μου και να προσπαθώ να έχω επίγνωση και των αδυναμιών και των δυνατοτήτων μου.

Ένα μεγάλο μέρος της δυστυχίας που νιώθουμε προέρχεται από την έλλειψη αυτογνωσίας. Με τον όρο «εαυτό» δεν εννοώ εδώ τον Θεϊκό Εαυτό. Εννοώ τον ψυχολογικό μας εαυτό, το νου μας, την προσωπικότητά μας. Αυτή η έλλειψη αυτογνωσίας: πόσο μεγάλη λύπη μπορεί να μας φέρει! Δεν έχετε παρά να ανοίξετε τα μάτια σας και να κοιτάξετε γύρω σας—τα μέλη της οικογενείας σας, τους γείτονες—για να διαπιστώσετε μια

τεράστια έλλειψη αυτογνωσίας. Μερικές φορές αναγκαζόμαστε να πάμε σε ψυχαναλυτή και να πληρώσουμε πολλά χρήματα, απλά για να μας πει ότι: «Είσαι καλός άνθρωπος και έχεις πολλές δυνατότητες!».

Η αυτογνωσία είναι πολύ σημαντική, διότι οι στόχοι που μπορούμε να θέσουμε για τους εαυτούς μας, ακόμη και στην πνευματική ζωή, εξαρτώνται από τη γνώση που έχουμε του εαυτού μας. Έχουμε, ο κάθε ένας από εμάς, ορισμένα ελαττώματα, ορισμένες αδυναμίες κι επίσης έχουμε ορισμένες υπέροχες δυνατότητες. Μόνο αν έχουμε ικανή αυτογνωσία, θα μπορέσουμε να ξέρουμε πώς να υπερβούμε τις αδυναμίες μας, και μόνο τότε θα μπορούμε να ξέρουμε πώς να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους. Είναι πολύ σημαντικό να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους. Εάν δεν έχουμε την απαιτούμενη αυτογνωσία, ζούμε σε έναν κόσμο αυταπάτης. Και το αποτέλεσμα μπορεί να είναι καταστροφικό.

Εδώ ένας πνευματικός δάσκαλος μπορεί να μας βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό, και είναι εδώ που αναδεικνύεται η σπουδαιότητα του δασκάλου. Ένας πραγματικός δάσκαλος κατανοεί την προσωπικότητα του μαθητή, του θέτει στόχους και τον καθοδηγεί αναλόγως. Έτσι, αν και η διδασκαλία είναι η ίδια ο δάσκαλος την παρουσιάζει στους μαθητές, σύμφωνα με τις ατομικές τους ικανότητες αφομοίωσης και άσκησης.

Και η αυτογνωσία είναι επίσης σημαντική για έναν άλλο λόγο: αν δεν έχουμε καλή αυτογνωσία, συχνά γινόμαστε θύματα φαντασιώσεων.

Για παράδειγμα: Μας αρέσει να βλέπουμε τηλεόραση. Ξέρετε γιατί; Ασυναίσθητα, ταυτιζόμαστε με τους ήρωες και τις ηρωίδες που βλέπουμε στην οθόνη. Ο λόγος για αυτό είναι: αν αδυνατούμε να εκπληρώσουμε τις προσδοκίες μας στην πραγματική ζωή, τότε καταφεύγουμε είτε σε έμμεση εκπλήρωσή τους στην οθόνη είτε στη φαντασία. Αν δεν έχουμε καλή αυτο-

γνωσία, γινόμαστε ανίκανοι να διακρίνουμε μεταξύ φανταστικού και πραγματικού και θα προκληθεί μια τραγική αποτυχία στην πραγματική ζωή. Δεν έχετε παρά να ανοίξετε τα μάτια σας, για να δείτε πόσοι άνθρωποι είναι απογοητευμένοι, όχι με την ίδια τη ζωή, αλλά μόνο και μόνο επειδή έπεσαν από τα σύννεφα της φαντασίας.

Αν κάποιος διαθέτει έστω και ελάχιστη αυτογνωσία, θα είναι ένας ευτυχισμένος άνθρωπος σε αυτόν τον κόσμο, ακόμα κι αν δεν επιδιώκει την πνευματική ζωή.

Η ιδέα που έχουμε για τον Θεό εξαρτάται από την αυτό-εικόνα μας

Τώρα, η ορθή γνώση του εαυτού μας έχει ένα μεγάλο πνευματικό όφελος. Είναι νόμος του πνευματικού κόσμου ότι ο πνευματικός στόχος μας εξαρτάται εξ ολοκλήρου από την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα βαθύ θέμα το οποίο δεν πρέπει να ξεχνάμε. Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να διανοηθούν το Θεό. Έτσι, αυτοί δεν μπορούν να θέσουν πνευματικούς στόχους, όχι επειδή δε θέλουν, αλλά επειδή η αυτογνωσία τους είναι τόσο ανεπαρκής ώστε να μην είναι σε θέση να φανταστούν κάτι ανώτερο. Αλλά, αν κάποιος διαθέτει επαρκή αυτογνωσία, δεν μπορεί παρά να καταλάβει ότι υπάρχει μια Θεϊκή Σπίθα μέσα σε κάθε έναν από εμάς.

Υπάρχει ένα ζήτημα που δεν έχει τίποτα να κάνει με το θέμα μας, αλλά είναι πολύ ενδιαφέρον.

Ξέρετε ότι υπάρχουν εκατοντάδες απόψεις για το Θεό. Και ο καθένας νομίζει ότι η δική του ιδέα για το Θεό είναι η μόνη σωστή. Αλλά η αλήθεια είναι ότι ο καθένας προσπαθεί να συλλάβει το Θεό σύμφωνα με την εικόνα που έχει του ίδιου του εαυτού. Αν κάποιος πιστεύει πολύ στη δικαιοσύνη, τότε σκέφτεται ότι ο Θεός είναι ο Ανώτατος Δικαστής· και αν κάποιος άλλος είναι γεμάτος αγάπη, αυτός νομίζει ότι ο Θεός

είναι από τη φύση του αγάπη.

Έτσι, αυτό για το οποίο τσακωνόμαστε δεν είναι ο ίδιος ο Θεός, αλλά οι ιδέες που έχουμε για το Θεό. Όμως, όποιος διαθέτει επαρκή αυτογνωσία θα έχει και την ευφυΐα να καταλάβει ότι όλες αυτές οι διαμάχες είναι άχρηστες αφού ως μόνη βάση έχουν τη δική μας αυτό-ιδέα. Και αυτό είναι από μόνο του ένα μεγάλο όφελος.

Διαλογισμός και ηθική ζωή

Ερχόμαστε τώρα στο τελευταίο θέμα του σημερινού μαθήματος. Και αυτό είναι η σχέση μεταξύ στοχαστικής ζωής και ηθικής ζωής. Με στοχαστική ζωή εννοώ την πνευματική ζωή. Η πνευματική ζωή βασίζεται στην ηθική ζωή, αλλά η πνευματική ζωή δεν είναι ηθική ζωή. Η ηθική ζωή, είναι σαν τα θεμέλια ενός κτιρίου. Χωρίς θεμέλιο δεν μπορεί να υπάρξει κτίριο. Κι αν έχεις μόνο θεμέλια, είναι βέβαια άχρηστα.

Πολλοί άνθρωποι συγχέουν την καλή ηθική ζωή με την πνευματική ζωή. Σκέφτονται: «Μη σας απασχολεί ο Θεός, ζηήστε ενάρετα—αυτό είναι αρκετό». Εντάξει, αυτό έχει την αξία του, αλλά ένα τέτοιο άτομο είναι μακριά, πάρα πολύ μακριά από την τελειότητα. Ο ηθικός βίος είναι πολύ απαραίτητος για την πνευματική ζωή, αλλά η σκέτη ηθική ζωή δεν είναι αρκετή.

Αυτό είναι ένα ζήτημα που πρέπει να το έχουν υπ' όψιν τους οι πνευματικοί αναζητητές, επειδή μετά την έναρξη του στοχαστικού βίου, κανείς δεν αργεί να γίνεται πιο ευαίσθητος, στοργικός και συμπνευτικός.

Κασσέτα Νο 4

Κάποιοι μάλιστα γίνονται τόσο ευαίσθητοι, που όταν οφείλουν να είναι δικαιολογημένα σκληροί, νιώθουν φοβερά ένοχοι.

Απλότητα της συμπεριφοράς

Υπάρχει και ένα άλλο σημαντικό ζήτημα. Συνήθως οι πνευματικοί αναζητητές προσπαθούν να λένε την αλήθεια, να είναι ευγενικοί, στοργικοί και διακριτικοί. Οπότε θέτουν κάποιους κανόνες και προσπαθούν να τους τηρήσουν. Μερικές φορές όμως, μπορεί να μην είναι σε θέση να τους τηρήσουν. Κατόπιν γίνονται ανήσυχoi και υποφέρουν χωρίς λόγο. Το ζητούμενο είναι ένα γενικό πλαίσιο για τη συμπεριφορά μας που θα προσπαθήσουμε να εφαρμόσουμε στην πράξη. Αν για κάποιο λόγο, δεν είμαστε σε θέση να το κάνουμε αυτό, δεν πρέπει να στενοχωρηθούμε πάρα πολύ γι' αυτό.

Ακούστε ένα παράδειγμα: Ας υποθέσουμε ότι νομίζετε πως κάθε επισκέπτης που έρχεται στο σπίτι σας πρέπει να τύχει αρίστης περιποιήσεως. Αυτός είναι ένας πολύ καλός κανόνας συμπεριφοράς. Ας υποθέσουμε ότι έρχεται ένας επισκέπτης στο σπίτι σας και για κάποιον λόγο δεν έχετε αρκετά πράγματα να του προσφέρετε. Δεν χρειάζεται να το ρίξετε στα χίλια συγγνώμη και να νιώσετε άβολα μέσα σας. Απλά προσφέρετε ό,τι έχετε με απλότητα και αγάπη, και τελειώστε την υποδοχή έτσι. Διαφορετικά, λέμε επανειλημμένα: «Ω, δεν έχω τίποτα, λυπάμαι πάρα πολύ». Κατόπιν, τηλεφωνούμε και λέμε: «Ω, λυπάμαι πάρα πολύ». Και μετά από αυτό γράφουμε, «Ω, λυπάμαι πάρα πολύ». Όλα αυτά είναι πολυπλοκότητα συμπεριφοράς. Μια τέτοια συμπεριφορά σύντομα μετατρέπεται σε κενοδοξία.

Θα δώσω ένα άλλο παράδειγμα, αυτή τη φορά από την πνευματική ζωή. Ας υποθέσουμε ότι θέσατε τον κανόνα: «Εγώ θα κάνω μπάνιο και μόνο μετά από αυτό θα κάθομαι για να διαλογιστώ». Ίσως κάποια μέρα, δεν υπάρξει νερό. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε ότι ο Θεός θα θυμώσει μαζί σας γιατί δεν κάνατε μπάνιο. Απλά πλύνετε τα χέρια σας και το πρόσωπό σας και πηγαίνετε να καθίσετε και προσευχηθείτε με όλη την καρδιά σας. Η ιδέα είναι: η αναγκαία απλούστευση συμπεριφο-

ράς να μη γίνεται νοητικό πρόβλημα—εις βάρος του χρόνου και της ενέργειάς μας.

Αυτό ισχύει και για την εσωτερική, στοχαστική μας ζωή. Ας υποθέσουμε ότι ορίζουμε ως κανόνα, ότι δε θα επικρίνουμε κανένα πρόσωπο. Αλλά, ίσως κάποια μέρα εκεί που καθόμαστε για διαλογισμό, φανερώνονται μερικές επικριτικές σκέψεις για τους άλλους. Οπότε, τι κάνουμε, αν είμαστε κενόδοξοι; Αρχίζουμε να κατηγορούμε τον εαυτό μας ξανά και ξανά και ξανά. Αυτό αποτελεί εμπόδιο για τη στοχαστική ζωή. Αυτό που θα 'πρεπε να κάνουμε είναι να προσέξουμε τη σκέψη και να πούμε: «Αυτή η σκέψη δεν έπρεπε να έχει έρθει» και να συνεχίσουμε το διαλογισμό μας. Αυτός είναι ο τρόπος για να προχωράμε στην καλλιέργεια της συγκέντρωσης.

Αν πληρούμε τις προϋποθέσεις που συζητήσαμε το πρώι, τότε είμαστε σε κατάσταση ικανή για να αρχίσουμε τη στοχαστική ζωή. Όταν είμαστε έτσι έτοιμοι, τότε ένας δάσκαλος πάντα έρχεται για να μας καθοδηγήσει· εκείνος επισημαίνει τον κατάλληλο για εμάς δρόμο και μας στρέφει προς αυτή την κατεύθυνση. Από εκεί και πέρα, θα πρέπει εμείς να αγωνιστούμε για να προοδεύσουμε στην πνευματική ζωή.

Τα συνειδησιακά επίπεδα

Τώρα, πώς μπορούμε να διακρίνουμε ότι προοδεύουμε στην πνευματική ζωή; Όπως σας είπα το πρώι, δεν είναι η σκέτη συγκέντρωση που δείχνει την πνευματική μας πρόοδο. Το πραγματικό κριτήριο είναι αν έχουμε ανέλθει σε ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα.

Ποια είναι αυτά τα ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα;

Οι Γραφές μάς λένε ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα έχει πέντε επίπεδα: Είναι σαν τον άνθρωπο που κατοικεί σε ένα πενταώροφο σπίτι. Η πνευματική πρόοδος είναι σαν να ανε-

βαίνεις σταδιακά από τον κατώτατο όροφο σε όλο και ανώτερους ορόφους. Η ταντρική διδασκαλία αποκαλεί αυτά τα επίπεδα *σαάκρας* [*chakras*], ενώ η βεδαντική διδασκαλία τα αποκαλεί *πάντσα-κόσας* [*pancha-koshas*], πέντε περιβλήματα.

Το κατώτερο από αυτά τα *κόσας* (*κόσα* σημαίνει περίβλημα, κάλυμμα) λέγεται *άνναμαγιακόσα* [*annamayakosha*] δηλ. 'τροφικό περίβλημα'. Όσο ταυτιζόμαστε με αυτό το σώμα, όσο η συνείδησή μας περιορίζεται σε αυτό το κατώτερο επίπεδο, δηλ. στο τροφικό περίβλημα, όλες οι επιθυμίες μας, όλες οι προσδοκίες μας, όλες οι ελπίδες μας, πάντα διέπονται από τις σωματικές μας επιθυμίες.

Μέσα από την παρακολούθηση των σκέψεών μας και των επιθυμιών που φανερώνονται μέσα στο νου μας, μπορούμε να καταλάβουμε αν βρισκόμαστε σε αυτό το επίπεδο ή όχι. Ακόμη και αν μας φανερωθεί ο Θεός και μας πει: «Ζήτησέ μου οποιοδήποτε δώρο, είμαι έτοιμος να σου το χαρίσω», δεν μπορούμε να ζητήσουμε κάτι που δεν έχει σχέση με σώμα μας.

Το επόμενο, ανώτερο με τη σειρά *κόσα*, είναι αυτό που λέγεται '*ενεργειακό-περίβλημα*' [*pranamayakosha*], που αποτελείται από *πράνα*, ζωτική ενέργεια.

Όταν η συνείδηση κάποιου ανέβει στο δεύτερο επίπεδο, στο ενεργειακό-περίβλημα τότε η αντίληψή του για τον κόσμο αλλάζει και αυτός προσλαμβάνει έναν ζωτικής σημασίας κόσμο. Τότε, παύει να διαφοροποιεί τα φύλα, τις κάστες, και δε λέει πια «τούτη είναι ανθρώπινη ύπαρξη», «τούτη είναι ζωική ύπαρξη». Και νιώθει μια απέραντη συμπάθεια για όλα τα έμβια πλάσματα του κόσμου.

Σε αυτό το στάδιο μπορεί σε κάποιον να φανερωθούν σπουδαίες υπερφυσικές ικανότητες όπως το να βαδίζεις στον αιθέρα, να γίνεσαι μικροσκοπικός, να γίνεσαι απέραντος κλπ. Στις γιογκικές διδασκαλίες αυτές οι ικανότητες λέγονται

«*ashta-siddhis*» (οκτώ επιτεύγματα). Όποιος αποκτά κάποιον έλεγχο πάνω στη ζωτική ενέργεια, αναπτύσσει σπουδαίες ικανότητες, όπως η θεραπεία κλπ.

Εκτός από αυτές τις υπερφυσικές ικανότητες, μπορεί να εκδηλωθεί σ' αυτόν η ικανότητα να υπνωτίζει άλλους, να έλκει άλλους, να γίνει ένας μεγάλος ηγέτης, κλπ. Και μερικές φορές, βλέπετε, είμαστε τόσο ευκολόπιστοι που, αν βρούμε κάποιον να εμφανίζει κάποιες θαυματουργικές ικανότητες, αμέσως θεωρούμε ότι έφτασε στο απόγειο της πνευματικής τελειότητας και γινόμαστε θύματα της αυταπάτης του να τον λατρεύουμε ως Θεό. Το μόνο κριτήριο με το οποίο μπορούμε να κρίνουμε αν ένα άτομο είναι πνευματικό ή όχι, δεν είναι οι ικανότητές του, αλλά η συμπεριφορά του. Αν είναι καθαρός, αν είναι ανιδιοτελής και δεν έχει κοσμικές επιθυμίες, τότε είναι πνευματικός άνθρωπος.

Αυτό είναι ένα κριτήριο αλλά, περισσότερο από αυτό, το άλλο κριτήριο είναι ότι ένα τέτοιο άτομο πάντα κατευθύνει όποιον έρχεται σ' αυτόν μόνο προς το Θεό και σε τίποτα άλλο. Όποιος μιλά για οτιδήποτε άλλο εκτός από το Θεό, δεν είναι πνευματικός άνθρωπος, όσο σπουδαίος κι αν φαίνεται.

Πιο πάνω από το ενεργειακό-περίβλημα είναι το 'νοητικό-περίβλημα' [*manomaya-kosha*]. Όποιος φτάνει στο νοητικό περίβλημα ζει στον κόσμο των ιδεών. Αλλά αυτές δεν μπορούν παρά να είναι μόνο κοσμικές ιδέες.

Πιο πάνω από το νοητικό-περίβλημα είναι ένα περίβλημα που λέγεται 'διανοητικό-περίβλημα' [*vijnanamaya-kosha*]. Εκείνος που ζει ζωή σταθερά προσηλωμένη στην ηθική, στις αξίες, ζει σ' αυτό το περίβλημα, Αυτό το διανοητικό-περίβλημα, δεν έχει καμία σχέση με αυτό που λέμε διάνοια. Το διανοητικό-περίβλημα συγγενεύει πιο στενά με αυτό που κάποιοι ονομάζουν 'δημιουργικό περίβλημα', ή 'δημιουργικό επίπεδο'. Είναι από αυτό το επίπεδο που οι μεγάλοι ερευνητές όπως ο Αϊν-

στάιν, οι μεγάλοι καλλιτέχνες, οι μεγάλοι ποιητές, αντλούν τις εμπνεύσεις τους. Παρ' ότι αυτοί οι άνθρωποι αντλούν αυτές τις θαυμάσιες ιδέες από το διανοητικό-περίβλημα, αυτό δε σημαίνει πως αυτοί οφείλουν να θεωρηθούν πνευματικοί άνθρωποι με τη δική μας έννοια. Λόγω της ισχυρής συγκέντρωσής τους, λόγω της εκπαίδευσής τους και κάποιας συγκεκριμένης κλίσης τους—ίσως προς την αισθητική ή την επιστήμη—αυτοί κατά καιρούς δέχονται ξαφνικές λάμψεις από το διανοητικό-περίβλημα και αντλούν τις ιδέες τους από εκεί.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αυτοί οι μεγάλοι άνθρωποι—που εμείς νομίζουμε ότι λαμβάνουν τις εκπληκτικές τους ιδέες από αυτό το περίβλημα—δείχνουν βαθύτατα λυπημένοι σε αυτόν τον κόσμο. Μερικές φορές, ακόμη και αυτοκτονούν ή τρελαίνονται. Εδώ λοιπόν βλέπουμε το ρόλο της τελειότητας και της ηθικής ζωής. Μόνο όσοι τηρούν τις ηθικές αρετές και έχουν ένα πνευματικό ιδανικό και ασκούν διαλογισμό φτάνουν στο διανοητικό-περίβλημα και ζουν σε έναν ανώτερο πνευματικό κόσμο. Ενώ άλλοι απλώς δέχονται ένα τυχαίο κρυφοκοίταγμα και μετά από λίγο καιρό επιστρέφουν στο προηγούμενό τους επίπεδο. Κάθε ταλαντούχος άνθρωπος, όσο σπουδαίος κι αν είναι, δεν μπορεί να προχωρήσει πέρα από το διανοητικό-περίβλημα.

Όμως, ένας πνευματικός άνθρωπος μπορεί να πάει πέρα από το διανοητικό-περίβλημα στο αμέσως ανώτερο περίβλημα που ονομάζεται *Περίβλημα της Ευδαιμονίας* [*anandamayakosha*]. Ενώ ονομάζεται περίβλημα-ευδαιμονίας—και λέγεται έτσι, διότι είναι σαν ένα κουτί με πολύ λεπτά τζάμια όπου το φως του Θείου διεισδύει ανεμπόδιστα—αυτό εξακολουθεί να θεωρείται ως ένα κάλυμμα. Αυτό που εννοώ είναι, πως ακόμη και αν κάποιος φτάσει στο περίβλημα της ευδαιμονίας, αυτός εξακολουθεί να είναι αιχμάλωτος, επειδή το φως του Θείου είναι πάνω απ' όλα αυτά τα περιβλήματα. Αλλά αν κάποιος επιμείνει να υπερβεί αυτό το περίβλημα διά της προσευχής και

της αυτό-παράδοσης στο Θεό, αυτό θραύει τούτο το τελευταίο εμπόδιο και αυτός γίνεται ένα με το Θείο, και επιτυγχάνει την κατάσταση της αιωνιότητας και της τελειότητας.

Το κριτήριο της πνευματικής προόδου

Έτσι, ο τρόπος για να μάθουμε αν προχωρούμε πνευματικά ή όχι, είναι η ικανότητά μας να ταυτιζόμαστε με διαδοχικά ανώτερες συνειδησιακές καταστάσεις. Όταν κάποιος φτάνει σ' αυτές τις ανώτερες καταστάσεις, η αυτοσυνειδησή του ταυτίζεται εντελώς με το συγκεκριμένο περίβλημα. Ως εκ τούτου, η συμπεριφορά του επίσης αυτομάτως αλλάζει. Του γίνεται φυσικό να συμπεριφέρεται σύμφωνα με την όποια συγκεκριμένη ταυτότητα. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους για να μάθουμε αν προχωρούμε στην πνευματική ζωή ή όχι.

Διαφορετικά, από έξω, δεν υπάρχει τρόπος για να μάθεις κατά πόσον κάποιος είναι πνευματικό άτομο ή όχι. Μερικές φορές κάνουμε το λάθος να βγάζουμε βεβιασμένα συμπεράσματα. Βλέπουμε κάποιον που είναι πολύ καλός, πολύ στοργικός, πολύ στοχαστικός, και σκεφτόμαστε: «Τούτος είναι άγιος». Μπορούμε να κάνουμε λάθος. Μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να ξέρουμε αν είμαστε πνευματικό άτομο ή όχι. Ο καθένας μας οφείλει να το ανακαλύψει μόνος του.

Επειδή συμβαίνει μερικές φορές να νομίζουμε ότι είμαστε πνευματικά άτομα, ενώ δεν είμαστε, ένα σίγουρο κριτήριο είναι το εξής: «Ένας πνευματικός άνθρωπος δεν μπορεί ποτέ να διαπράξει λάθη». Όμως, ένας που δεν διαπράττει λάθη, μπορεί να μην είναι κατ' ανάγκη πνευματικό άτομο. Ένας ηθικός άνθρωπος, που ποτέ δεν κάνει λάθη, μπορεί να μην είναι πνευματικό άτομο. Αλλά, ο πνευματικός άνθρωπος ποτέ δε θα κάνει κάτι που θα βλάψει ή θα αδικήσει άλλους.

Έτσι, είναι μόνο ο πνευματικός δάσκαλος και η δική μας εμπειρία που μπορούν να επιβεβαιώσουν την πνευματική μας

πρόοδο. Αυτό εξηγεί γιατί οι Γραφές μάς δηλώνουν ότι τα ακόλουθα τρία είναι αναγκαία για την επιβεβαίωση της πνευματικής προόδου:

- (1) Η συμφωνία με τις διδασκαλίες των Γραφών.
- (2) Η εμπειρία του δασκάλου (μας).
- (3) Η δική μας εμπειρία.

Αυτός είναι επίσης και ο λόγος για τον οποίο οι δάσκαλοι και οι Γραφές είναι τόσο πολύ απαραίτητοι.

Αν είμαστε ειλικρινείς και πραγματικά πρόθυμοι να συνειδητοποιήσουμε τον πνευματικό στόχο, τότε, πάντοτε, ο Θεός στέλνει έναν πνευματικό δάσκαλο, οπουδήποτε κι αν είμαστε. Μην έχετε καμία αμφιβολία γι' αυτό. Εξαρτάται από εμάς να αναρωτηθούμε αν είμαστε πραγματικοί αναζητητές ή όχι.

Και είναι βέβαιο πως όποιος είναι πραγματικά ειλικρινής, θα φτάσει στο στόχο. Αυτό μας το πιστοποιούν όλοι οι άγιοι και οι μύστες του παρελθόντος και μπορούμε εμείς να προσθέσουμε και τη μαρτυρία του δικού μας βίου.

Προσπάθησα να σας παρουσιάσω, όπως τις γνωρίζω, τις προϋποθέσεις που απαιτεί η επιτυχία στην επίδοση στο διαλογισμό. Δεν σας ανέφερα καμία μέθοδο για την άσκηση του διαλογισμού, διότι, αν είμαστε ειλικρινείς, θα βρούμε το δρόμο στην κατάλληλη στιγμή.

Ωστόσο, σημαίνει άραγε αυτό ότι δε θα πρέπει να καθίσουμε και να προσπαθήσουμε να διαλογιστούμε; Όχι.

Διαλογισμός τύπου Vipassana

Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να ξεκινήσουμε εδώ και τώρα με τα λίγα που ήδη γνωρίζουμε. Και, στην πορεία του χρόνου, αυτή η άσκηση διαλογισμού θα μας βοηθήσει να αναπτύξουμε τις αναγκαίες προϋποθέσεις για τον αληθινό δια-

λογισμό. Και ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα σε αυτήν την προετοιμασία, είναι η βελτίωση της αυτεπίγνωσής μας. Συνήθως κάνουμε πράγματα με τόσο αφηρημένο τρόπο. Μιλάμε αφηρημένα, αναπνέουμε αφηρημένα, διαβάζουμε αφηρημένα, ακούμε αφηρημένα, τρώμε αφηρημένα—απ' ό,τι φαίνεται το 99% του μυαλού μας δεν είναι προσηλωμένο σ' αυτό που κάνουμε σε κάθε δεδομένη στιγμή. Υπάρχει ένας εξαιρετικός τρόπος για να ανατρέψουμε αυτή τη συνήθειά μας και αυτός είναι η καλλιέργεια της προσπάθειας να έχουμε ανά πάσα στιγμή ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ.

Προς αυτό το σκοπό, ο βουδιστικός διαλογισμός (του Νοτίου Βουδισμού) που ονομάζεται Βιπάσσανα είναι πολύ πρακτικός και εξαιρετικά χρήσιμος για μας.

Θα προσπαθήσω να σας τον περιγράψω εν συντομία.

Ο ευκολότερος τρόπος για να ξεκινήσετε αυτό το διαλογισμό είναι πρώτα-πρώτα να αφιερώσετε, πρωί και βράδυ, τουλάχιστον 15 λεπτά από το χρόνο σας γι' αυτή τη δράση. Καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος και απλά *χαλαρώστε για μερικά λεπτά*, χωρίς να κάνετε τίποτα. Και όταν λέω: «χωρίς να κάνετε τίποτα», εννοώ «να μην κάνετε τίποτα»—και με αυτό εννοώ ότι πρώτα απ' όλα, το φυσικό σώμα πρέπει να είναι ήρεμο, ήσυχο και ακίνητο. Και μαζί με αυτό, επίσης εννοώ ότι δεν πρέπει να κοιτάμε τα νύχια μας ή να ξυνόμαστε. Αυτά είναι σημάδια ανησυχίας.

Απλά συνεχίστε να έχετε επίγνωση του σώματος, νιώστε ότι είναι εντελώς χαλαρό, ατάραχο, ήσυχο, ήρεμο, ακίνητο, επί 2 ή 3 λεπτά.

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να *εστιάσετε την προσοχή σας σε διάφορα μέρη του σώματος*. Σκεφτείτε και νιώστε: «Εδώ είναι το αριστερό μου χέρι, εδώ είναι το δεξί μου χέρι, εδώ είναι το δεξί μου πόδι, εδώ είναι το αριστερό πόδι, εδώ είναι η

πλάτη μου, εδώ είναι το κεφάλι μου, κλπ». Περάστε έτσι νοερά σε κάθε τμήμα του σώματός σας και προσπαθήστε να νιώσετε σε ποια κατάσταση είναι. Είναι άραγε χαλαρό ή είναι τεταμένο; Αναρωτηθείτε γιατί συμβαίνει αυτό. Αν είναι τεταμένο, προσπαθήστε να το χαλαρώσετε.

Αυτός είναι ένας πολύ χαλαρωτικός, ξεκούραστου είδους, διαλογισμός. Αν μπορέσουμε να το κάνουμε πρωί και βράδυ επί 2 ή 3 λεπτά, θα δούμε πόσες εντάσεις γεννάμε στο σώμα μας χωρίς να το γνωρίζουμε. Κι αν καταφέρουμε να χαλαρώσουμε, αυτό απελευθερώνει μια μεγάλη ποσότητα ενέργειας, τόσο από το σώμα όσο και από το νου.

* * *

Σε αυτό το σημείο, μπορώ παρενθετικά να σας πω, επίσης, πώς να πέφτετε σε ωραίο ύπνο. Συνήθως, απλά ξαπλώνουμε στο κρεβάτι και προσπαθούμε να κοιμηθούμε. Τις περισσότερες φορές μας παίρνει ο ύπνος από συνήθεια. Αλλά υπάρχει ένας τρόπος, που αν τον εφαρμόσετε θα σας χαρίξει έναν πολύ ξεκούραστο βαθύ ύπνο.

Ξαπλώστε στο κρεβάτι, αλλά μην ακούτε μουσική εκείνη την ώρα. Η ακρόαση μουσικής κατά την ώρα που μας παίρνει ο ύπνος μπορεί να αποτελέσει μεγάλο εμπόδιο στον πραγματικά καλό ύπνο. Αν θέλετε να ακούσετε μουσική, κάντε το προτού ξαπλώσετε, σε καθιστή στάση και με πλήρη εγρήγορση. Ξαπλώστε, λοιπόν, και απλώστε τα πόδια και τα χέρια σας. Μην τα στρίβετε εδώ κι εκεί· μερικοί όλο μετακινούν τα μέλη τους και δημιουργούν εντάσεις. Απλά εγκαταλείψτε τα μέλη σας, νιώστε χωριστοί από αυτά και σιγά-σιγά, χαλαρώστε τα, ένα-ένα. Δοκιμάστε το αρχίζοντας από το κεφάλι, σκεφτόμενοι: «Το κεφάλι μου είναι χαλαρό, τα μάτια μου είναι χαλαρά, Η πλάτη μου είναι χαλαρή, τα χέρια μου είναι χαλαρά, τα πόδια μου είναι χαλαρά». Κάντε το αυτό τέσσερις, πέντε, έξι—όσες φορές είναι ανάγκη. Θα δείτε ότι σε κάποια στιγμή, θα σας πάρει ο

ύπνος συνειδητά· και ο ύπνος σας θα είναι πραγματικά ξεκούραστος. Φυσικά, αυτό προϋποθέτει ότι δεν έχετε πάρα πολλές σκοτούρες μέσα στο νου σας. Ιδού λοιπόν ένας τρόπος για να κοιμάστε όμορφα. Θα ξυπνήσετε ξεκούραστοι και φρέσκοι και αυτό θα βοηθήσει το διαλογισμό σας.

* * *

Ας επιστρέψουμε τώρα στο διαλογισμό Βιπάσσανα.

Καθίστε, όπως είπαμε, χωρίς να έχετε κατά νου κάτι να κάνετε. Κατόπιν, χαλαρώστε σιγά-σιγά όλα τα άκρα του σώματός σας. Μετά από αυτό, προσπαθήστε να προσέξετε την αναπνοή σας. Μην επεμβαίνετε σ' αυτή. Μην προσπαθήσετε να την παρατείνετε ή να τη συντομεύσετε, αφήστε την να ακολουθήσει το φυσικό της ρυθμό.

Εδώ μπορεί να γίνει μια καλή εκτίμηση του βαθμού συγκεντρώσεώς μας: προσπαθήστε να μετρήσετε από το 1 έως το 10 σε κάθε αναπνοή. Αλλά, προσέξτε να μην υπεισέρχεται καμία σκέψη κατά την ώρα που παρακολουθείτε την αναπνοή. Όταν θα έχετε καταφέρει να μετράτε από το 1 στο 10 χωρίς οποιαδήποτε παρεμβολή σκέψης, τότε μετρήστε μέχρι το 20, μετά στα 30, μετά στα 40 και τέλος στα 50. Δεν χρειάζεται να πάτε πιο πέρα από αυτό.

Στη συνέχεια, αντί απλά να προσέχετε την αναπνοή, προσπαθήστε να σκεφτείτε ότι δεν είναι ο αέρας που μπαίνει και βγαίνει, αλλά είναι το ΟΜ (Ωουμ) που μπαίνει και το ΟΜ που βγαίνει. Αυτό είναι ένα πολύ καλό είδος διαλογισμού, επειδή το ΟΜΚΑΡΑ είναι ένα από τα πιο υπέροχα μάντρα που ανακάλυψαν οι αρχαίοι Rishi (οι βεδικοί ενορατικοί σοφοί).

Αν αυτό δεν σας ελκύει, μπορείτε να εφαρμόσετε μια παραλλαγή του θέματος. Μπορείτε να φανταστείτε ότι υπάρχει πολλή ρυπαρότητα μέσα στο νου σας και πολλή καθαρότητα και φως του Θεού έξω. Όταν λοιπόν εκπνέετε, σκεφτείτε: «Εκ-

πνέω το μίσος μου, την οργή μου, τη θλίψη μου, τη λαγνεία μου κλπ. και εισπνέω ειρήνη, αφοσίωση, αγάπη, δύναμη».

Μια άλλη παραλλαγή στον ίδιο διαλογισμό: εάν έχετε μνηθεί σε κάποιο μάντρα από έναν γκουρού, μπορείτε να συνδέσετε το μάντρα με την αναπνοή. Μπορείτε να εισπνέετε με το μάντρα σας και να εκπνέετε με το μάντρα σας. Αυτός είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να επιτύχετε την ηρεμία, την ησυχία.

Όσα προείπα αποτελούν μόνο την αρχή του διαλογισμού Vipassana. Ο τελικός σκοπός του διαλογισμού Βιπάσσανα είναι η σταδιακή ανάπτυξη της ικανότητας να έχουμε επίγνωση του ό,τι κάνουμε, δηλ. τη σταδιακή υπέρβαση της συνήθειάς μας να ενεργούμε αφηρημένα. Κι αυτό επίσης βοηθά στην εκδίωξη των ανεπιθύμητων σκέψεων από το νου. Διότι, όταν προκύπτει κάποια έμμονη σκέψη, και έχουμε επίγνωσή της, αυτό κόβει τη δύναμη της στα δύο. Μιας και τα καταφέρετε, σε κάποιο βαθμό, σε αυτή τη διαδικασία, θα πρέπει στη συνέχεια να κατευθύνετε την προσοχή σας στο νου. Προσπαθήστε τώρα να προσέξετε τις σκέψεις που φανερώνονται μέσα στο νου σας. Αν καταφέρετε να το κάνετε αυτό, θα έχετε δύο οφέλη. Πρώτον θα γνωρίζετε τι συμβαίνει μέσα στο νου σας, και δεύτερον θα έχετε μια σαφή ιδέα για τη φύση σας.

Αυτή είναι μια απλή εφαρμογή της Βιπάσσανα. Μπορεί να εφαρμοστεί από οποιονδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να εφαρμοστεί ακόμα κι από κάποιον που δεν πιστεύει στο Θεό. Κι αν, μετά από όλα αυτά, εξακολουθήσετε να επιμένετε, θα φανερωθεί ένας δάσκαλος για να σας καθοδηγήσει σύμφωνα με τον κατάλληλο για εσάς δρόμο. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, θα είστε μόνοι με το δικό σας γκουρού, και θα ταξιδεύετε μαζί του στο Θεό.

Νομίζω πως σας πληροφόρησα για κάποια συγκεκριμένα πράγματα γύρω από το θέμα της ημέρας—όπως τα γνωρίζω.

Ο σκοπός και η άσκηση του διαλογισμού – του Σουάμι Νταγιατμάναντα

Και από εδώ και πέρα, εξαρτάται από εσάς.

OM SANTIH SANTIH SANTIH

Ωουμ. Ειρήνη, Ειρήνη, Ειρήνη σε όλους



Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες
επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:

www.vedanta.gr

