

Τίτλος πρωτοτύπου:
The Spiritual Path
(from Letters of
Swami Yatswarananda)

© Copyright Γιάννης Μανέπτας,
για την ελληνική γλώσσα παγκοσμίως

Σεπτέμβριος, 1994
Νοέμβριος 2012

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

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Αγαπητοί Φίλοι,

Με πολλή χαρά κυκλοφορούμε, σε ελληνική μετάφραση, αυτή τη συλλογή αποσπασμάτων από Επιστολές που απηύθυνε ο Σουάμι Γιατισβαράναντα σε μαθητές και μαθήτριες ευρωπαϊκών χωρών, κατά την περιοδεία του στην Ευρώπη μεταξύ 1933-40. Το ανέκδοτο πρωτότυπο προέρχεται από το αρχείο του Σουάμι, που ερευνήσαμε στην Ινδία το 1993 – ακριβώς 40 χρόνια μετά από την πρώτη μας συνάντηση μαζί του το 1953, στο Μπάνγκαλορ.

Στα κείμενα αυτά ο αναγνώστης αναζητητής θα βρει τη ζωντανή παράδοση των σοφών της Ινδίας – συνεχιστής και γνήσιος φορέας της οποίας είναι το Τάγμα του Ραμακρίσνα, στο οποίο ανήκει ο Σουάμι.

Όποιος ήδη ασκείται ή προσπαθεί να ασκηθεί, όχι μόνο θα βρει έγκυρες συμβουλές που αφορούν όλους, αλλά οπωσδήποτε θα βρει ενθάρρυνση και λύσεις σε διάφορες δυσκολίες που αργά ή γρήγορα πλήττουν τους πνευματικούς αναζητητές στη διάρκεια του πνευματικού τους αγώνα. Ενώ ο νεόφερτος θα μπορέσει να πληροφορηθεί έγκυρα για το στόχο και τη φύση της πνευματικής άθλησης.

Οι ιδέες που υπάρχουν στο ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΠΑΤΙ αναπτύσσονται με λεπτομέρεια στα διάφορα READINGS – [Επεξηγηματικές και διδακτικές σημειώσεις από μαθήματα του Σουάμι στην Ευρώπη μεταξύ 1933-40] – που συλλέξαμε στη Γερμανία και στην Ινδία το 1993 και εκδόσαμε σε CD.

Εκδότης



Σουάμι Γιατισβαράναττα
στην Κεντρική Ευρώπη 1933-1940

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

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Από Επιστολές του
Σουάμι Γιατισβαράναττα

Προετοιμάζοντας το όργανο

Για να εκτελέσουμε τις όποιες πνευματικές ασκήσεις, πρέπει να έχουμε ικανό σώμα και νου. Αν, αγνοώντας αυτή τη σημαντική προϋπόθεση, κάποιος προσπαθήσει να γυμναστεί πνευματικά με βίαιο τρόπο, δε θα μπορέσει να αποφύγει τις μεγάλες αντιδράσεις. Ακόμα κι αν το κατάλληλο πράγμα γίνει από τον ακατάλληλο άνθρωπο και με ακατάλληλο τρόπο, οι αναστατώσεις είναι πάλι αναπόφευκτες.

Πρέπει να αναπαύεσαι καλά, σωματικά και διανοητικά, να χαλαρώνεις το σώμα σου και το νου σου όσο το δυνατόν περισσότερο και να προσπαθείς να νιώθεις ότι έχεις παραδοθεί στη Θεία Βούληση που είναι πίσω από την ατομική μας βούληση.

Οι πνευματικοί αναζητητές πρέπει να καταβάλλουν προσπάθειες να τελειοποιήσουν το σώμα τους και το νου τους μέσα από την εκτέλεση των καθημερινών καθηκόντων της ζωής και τη σταδιακή εφαρμογή ηθικών αξιών και πνευματικών ασκήσεων. Μόνο αφού τα όργανα αυτά είναι έτοιμα, μπορείς να εντατικοποιήσεις την πνευματική σου εξάσκηση, όχι πριν. Επομένως, χωρίς να σε πολυαπασχολεί το τέρμα, οφείλεις να ακολουθήσεις το μονοπάτι. Πρέπει, πρώτα λοιπόν, το όργανο για τη Θεοπτία¹ να τελειοποιηθεί και τότε η Θεοπτία ακολουθεί από μόνη της. Όταν το τηλεσκόπιο είναι έτοιμο, η θέα των μακρινών άστρων και πλανητών ακολουθεί άμεσα.

1. Θεοπτία, οι 'God-vision', 'vision of God'—οπως συχνά μεταφράζονται οι σανσκριτικές εκφράσεις 'Μπχαγκαβάν-ντάρσαν', 'Ισβαρα-ντάρσαν', 'Ισβαρα-λάμπχια' και 'σακσάτ-κάρα'. Δηλώνει: 1. Τη γνήσια 'εξωτερική'—ενοραματική, ή και ονειρική—φανέρωση του Προσωπικού Θεού. 2. Τη σε *σαμάντσι*, ενοειδή και πάνω από νοερή ένωση, 'ομοίωση' του καθαρού νου του αναζητητή με το υπέρλογο Μπράχμαν. [ΣΤΜ]

Η διάνοια, το συναίσθημα και η θέληση, μπορούν να ενοποιηθούν μόνο όταν ανυψωθούμε στο επίπεδο της ψυχής – αυτό δεν συμβαίνει όταν στηρίζεσαι μόνο στη διάνοια ή σε μια από τις άλλες δύο νοητικές λειτουργίες.

Ο κατάλληλος τρόπος προσέγγισης

Δεν πρέπει ποτέ να υιοθετεί κανείς τις πνευματικές ασκήσεις που διαβάζει σε βιβλία. Φυσικά, μπορείς να διαβάζεις βιβλία για να πληροφορηθείς, αλλά πρέπει να είσαι σε θέση να γνωρίζεις ποιες ιδέες να υιοθετήσεις και ποιες να αφήσεις. Μπορούμε να διαβάσουμε περιγραφές διαφόρων ασκήσεων, αλλά δε θα πρέπει να τις εφαρμόζουμε χωρίς να ξέρουμε εκ των προτέρων αν είναι κατάλληλες για εμάς. Η πληροφόρησή μας γύρω από πολλούς τρόπους προσέγγισης, μάς πλαταιώνει βέβαια τον ορίζοντα. Αλλά, πρέπει να μάθουμε τον τρόπο προσέγγισης που είναι κατάλληλος για μας. Στη διάρκεια των πειραμάτων μας θα πρέπει να πορευτούμε σιγά-σιγά, παρακολουθώντας τις σωματικές και νοητικές μεταβολές που μας συμβαίνουν και να προσαρμοζόμαστε ανάλογα.

Η κατάλληλη μέθοδος όταν εφαρμόζεται από ένα ακατάλληλο άτομο φέρνει κακά αποτελέσματα. Γι' αυτό το λόγο απαιτούνται κατάλληλα προσόντα από τους αναζητητές· σήμερα όμως, στη σύγχρονη εποχή, ο καθένας μπορεί να βρει βιβλία, να διαβάσει για κάποιο είδος άσκησης, να την εφαρμόσει και να πάθει ζημιά. Οι οδηγίες που δίδονται πάντα διαφέρουν από άτομο σε άτομο και αυτό που είναι νέκταρ, όπως εμείς λέμε, για τον έναν μπορεί να είναι δηλητήριο για τον άλλον. Ο καθένας πρέπει να ακολουθήσει το νόμο του δικού του είναι και να προσαρμοστεί σταθερά στο νοητικό και σωματικό του περιβάλλον. Αν το οικοδόμημα χτιστεί σε κατάλληλα θεμέλια, τότε στέκεται. Διαφορετικά καταρρέει.

Ο εσωτερικός και ο εξωτερικός Γκουρού

Ο αληθινός Γκουρού, αυτός που μας αποκαλύπτει την Αλήθεια, είναι μέσα στην καρδιά μας και δεν είναι άλλος από το Ίδιο το Θείο. Το μήνυμά Του πολύ συχνά έρχεται μέσα από κάποιο άτομο, που κι αυτό το ονομάζουν 'Γκουρού'. Γι' αυτό, μερικές φορές, το Θείο αποκαλείται 'ο Γκουρού των Γκουρού'. Δεν πρέπει να

περιμένουμε πολλά πράγματα από τον εξωτερικό *Γκουρού*, αλλά θα πρέπει να κάνουμε προσπάθειες να συντονιστούμε με τον εσωτερικό *Γκουρού*—το Θείο που έχουμε μέσα μας—την Ψυχή της ψυχής μας και να λάβουμε γνώση και έμπνευση από Αυτόν. Μπορείς να θεωρείς το *Ίσταμ* σου [την Ιερή Προσωπικότητα που σε γοητεύει περισσότερο] σαν ενσωμάτωση του *Γκουρού των Γκουρού*.

Και ο δάσκαλος και ο μαθητής πρέπει να τηρούν μια όσο το δυνατόν πιο απρόσωπη στάση. Αυτό επιτυγχάνεται όταν ο δάσκαλος προσπαθεί να δει το Θείο μέσα στο μαθητή και ο μαθητής προσπαθεί να δει το Θείο στο δάσκαλο. Δεν πρέπει κανείς να σκέφτεται τον άλλον ως άτομο, αλλά ως εκδήλωση της Αρχής, και να τρέφει την ίδια σκέψη για τον εαυτό του. Η πρακτική εφαρμογή της Βεδάντα ξεκινάει από αυτό και κατόπιν, το ιδανικό αργότερα αγκαλιάζει το καθετί και κάθε πλάσμα.

Η Θεϊκή Αρχή

Η προσωπικότητα, είτε αυτή ενός Θεανθρώπου είτε ενός κοινού ατόμου, δεν έχει καμία ουσιαστική πραγματικότητα, παρ' ότι βέβαια έχει εμπειρική πραγματικότητα, αφού τη νιώθουμε. Πρέπει να μάθουμε να νιώθουμε και την Αρχή, να νιώθουμε ότι Αυτή είναι πιο πραγματική από την προσωπικότητα. Έχει έρθει η στιγμή όπου πρέπει να τονίσεις αυτό το σημείο, χωρίς όμως να ζοριστείς. Προσπάθησε να το θυμάσαι αυτό, κάθε φορά που σου 'ρχεται η διάθεση. Δεν πειράζει αν το ξεχνάς σε άλλες στιγμές. Το πνευματικό ιδανικό συνειδητοποιείται όταν έρθει η ώρα του, αφού περάσουμε μέσα από ανόδους και καθόδους. Καθώς περνάς μέσα από τα σκαμπανεβάσματα της ζωής, προσπάθησε να θυμάσαι το άτρεπτο Παντοτινά-Παρόν Θείο που έχεις μέσα σου. Σαν την πυξίδα του θαλασσοπόρου, ας δείχνει ο νους πάντα προς αυτό το 'Βόρειο Πόλο', σε κάθε στιγμή, όπου κι αν βρίσκεσαι. Μέσα σε κάθε προσωπικότητα υπάρχουν δυο παράγοντες—η ατομική ψυχή και το Οικουμενικό Πνεύμα.

Προσπάθησε να μη χάνεις την επαφή σου με το Οικουμενικό Πνεύμα. Αν πάλι νιώσεις ότι είσαι πρόσωπο, τότε πάρε το Θείο μαζί σου—ας σε συνοδεύσει το *Ίσταμ* σου στο δρόμο σου· ας σε

συντροφεύει, ας σε προστατεύει, κι ας σου γαληνεύει την ψυχή, όπου κι αν πας.

Σχετικός Μη-Δυϊσμός (Βισιστ-αντβάιτα)

Προσπάθησε να νιώθεις ότι είσαι ένα μέρος του Άπειρου κι ότι είσαι διαρκώς σε επαφή μαζί Του. Προσπάθησε να αναγνωρίζεις την ίδια Θεϊκή Αρχή μέσα σε όλες τις προσωπικότητες – μέσα στο σύζυγο και τα παιδιά, μέσα στους συγγενείς, στους φίλους, ακόμα και στους ξένους. Όσο περισσότερο θα κατορθώνεις να σχετίζεις το Άπειρο, τη Θεϊκή Αρχή, με την προσωπικότητά σου και με όλες τις προσωπικότητες, τα συναισθήματά σου θα μετουσιώνονται και θα εξαγνίζονται όλο και περισσότερο και θα νιώθεις φυσικά ήρεμη, σταθερή και σε εγρήγορση.

Θα σου στείλω βιβλία που θα σου δώσουν μια σωστή ιδέα για τους διάφορους τρόπους προσέγγισης στο Θείο. Στην αρχή, αρκεί να θεωρεί κανείς το Θείο σαν το Όλο και τα άτομα σαν μέρος του. Πρώτα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε το “Ένα μέσα στα πολλά”· μόνο μετά από αυτό γεννιέται το ζήτημα του ‘Ενός χωρίς δεύτερο’ και η κεντρική ιδέα του αληθινού Μονισμού.

Μονισμός (Αντβάιτα)

Υποθέτω ότι θα βρίσκεις τις συνομιλίες σου με το *’Ισταμ* σου πραγματικά καρποφόρες. Χαίρομαι που το διαισθάνεσαι, όταν επαναλαμβάνεις: *«Εκείνος είναι το Ένα Θεϊκό Ον, που είναι κρυμμένο μέσα σε όλα τα πλάσματα»*. Αν δεν σου έρχεται να επαναλαμβάνεις *«Είμαι το Φως του Εαυτού»*, τότε άφησέ το προς το παρόν. Διαφορετικά μπορείς να συνεχίσεις να επαναλαμβάνεις τέτοια εδάφια μαζί με τα προηγούμενα. Είναι καλό να τονίζουμε την ενότητα, πού και πού.

Η φουσκίτσα δεν είναι ο ωκεανός, το ίδιο όπως κι ούτε το κύμα είναι. Είναι η ουσία της φουσκίτσας, – το νερό – που είναι ένα με τον ωκεανό, που είναι ίδιο με τον ωκεανό. Η μονιστική θέση δεν μας είναι προσιτή παρά μόνο εφόσον μπορούμε να σκεφτούμε το Πνεύμα ξεχωριστό από τη μορφή. Όταν η σκέψη ξεγλιστράει από εκείνο το επίπεδο, τότε μπορούμε να στοχαστούμε μονάχα στην Πανταχού-Παρούσα όψη του Θείου. Οι ‘διαλογισμοί’ στο Παντα-

χού-Παρόν μάς προετοιμάζουν για την προσέγγιση στο ‘Ένα χωρίς δεύτερο’. Δεν είναι καθόλου ανάγκη να σε απασχολεί το ζήτημα των ψυχικών εμπειριών. Μέσα από την άνθηση της ανώτερης συνείδησης, θα φανερωθούν αυξανόμενες εμπειρίες της Άπειρης Παρουσίας μέσα στην ψυχή σου και θα νιώσεις την ίδια παρουσία και μέσα στους άλλους. Αυτό το συνειδητοποιούμε στο βαθμό που έχουμε γίνει αγνοί στη σκέψη, το λόγο και την πράξη.

Όταν, στη σελίδα 187 των *Inspired Talks*, ο Σουάμι Βιβεκάναντα λέει: «Είναι η ίδια σου η θέληση που απαντάει στις προσευχές σου», – το λέει από μονιστική θέση. Ο μονιστής, απορρίπτει την περιορισμένη προσωπικότητά του και ταυτίζεται με το Άπειρο, θεωρώντας το κάθε πλάσμα σαν εκδήλωση του Εαυτού και την αίσθηση του ‘Εγώ’ ως η ίδια η Άπειρη Συνείδηση.

Δεν είναι το ‘μικρό εσύ’, αλλά το ‘μεγάλο εσύ’ που απαντάει στις προσευχές. Ο μικρόκοσμος δεν είναι διαφορετικός από τον μακρόκοσμο. Επομένως ο Θεός και ο λάτρης δεν είναι χωριστοί. Ο Θεός σε μια μορφή είναι το λατρεύόμενο κι Εκείνος σε μια άλλη πάλι μορφή είναι ο λάτρης. Εκείνος, σαν λάτρης προσεύχεται, και πάλι Εκείνος, σαν λατρεύόμενο, ανταποκρίνεται.

Στο σχετικό επίπεδο νιώθουμε χωριστοί από το Θεό. Η προσευχή πηγάζει από τη μικρή μας ψυχή, αλλά η απάντηση έρχεται από το Θεό, από τον ανώτερο μας Εαυτό και όχι από τον κατώτερο εαυτό.

Μηγάκι (Αφοσίωση)

Αλλά, όσο εξακολουθούμε να βρισκόμαστε στο σχετικό επίπεδο και έχουμε επίγνωση της περιορισμένης μας ύπαρξης και νιώθουμε ότι είμαστε προσωπικότητες, η προσωπικότητα είναι για μας αληθινή και, ως προσωπικότητες, θα πρέπει να λατρεύουμε και να προσευχόμαστε στο Θείο – τον ανώτερό μας Εαυτό. Αληθινά, εδώ δεν υπάρχει καμία σύγκρουση ή αντίφαση, επειδή οι θέσεις είναι διαφορετικές.

Εσένα δεν πρέπει να σε απασχολήσει η θέση του Μονιστή. Η δικιά σου θέση πρέπει να είναι αυτή του λάτρη. Για σένα, η θρησκεία, όπως λέει ο Σουάμι Βιβεκάναντα σε μια από τις ομιλίες του,

είναι: «*Η αιώνια σχέση ανάμεσα στην αιώνια ψυχή και τον αιώνιο Θεό*». Μιλάει για το ανώτατο ιδανικό του λάτρη στη σελίδα 58 των *Inspired Talks*. Μέρα-νύχτα να σκέφτεσαι το Θεό και όσο το δυνατό να μη σκέφτεσαι τίποτα άλλο εκτός από Αυτόν. Όλες οι καθημερινές σκέψεις μπορούν να γίνουν μέσω Του. Ξαναλέει, στη σελίδα 177: «*Παράτα τον πόθο που χαρίζει απόλαυση και πόνο, κέρδος και απώλεια, και μέρα-νύχτα λάτρευε το Θεό*». Αλλά, όπως σου έχω πει και σου έχω γράψει, ο αναζητητής πρέπει να πορεύεται σιγά-σιγά και σταθερά. Προτού αρχίσεις να τρέχεις, πρέπει να μάθεις να περπατάς. Το σώμα και ο νους πρέπει να εκπαιδευτούν καταλλήλως, μέσα από την εκτέλεση των καθημερινών καθηκόντων της ζωής, μέσα από ηθική καλλιέργεια και προσευχή και διαλογισμό σε τακτές ώρες. Μονάχα τότε γίνεται ικανός ο λάτρης να λατρεύει το Θεό μέρα-νύχτα και μέσα από όλες τις μορφές δραστηριότητας – και τις σωματικές και τις νοητικές.

Με την αίσθηση της ατομικότητας, που για μας είναι τώρα αληθινή, οφείλουμε να προσευχόμαστε στο Θείο και να Τον λατρεύουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Και η ανταπόκριση έρχεται από το Θείο, από τον ανώτερό μας Εαυτό – το Θεό, που εκδηλώνεται σαν Βούδας, σαν Χριστός ή σαν Ραμακρίσνα.

Η αρμονία των μονοπατιών

Η *Γκνιάνα* και η *Μπχάκτι* πρέπει να συνδυάζονται, αλλά ορισμένα άτομα μπορούν να τις ασκήσουν σε διαφορετικά ποσοστά.

Εσύ θα πρέπει να συνδυάσεις την *Γκνιάνα* με την *Μπχάκτι* – να ασκήσεις δηλαδή αρμονικά τα μονοπάτια της γνώσης και της λατρείας, επειδή έχεις και τα δύο στοιχεία στη φύση σου. Η *Μπχάκτι* σου πρέπει να μετριάσει με *Γκνιάνα*.

Ο Ραμακρίσνα και ο Βιβεκάναντα

Ο Ραμακρίσνα είναι το σιωπηλό σύννεφο και ο Βιβεκάναντα είναι το σύννεφο που μπουμπουνίζει. Ο ένας αντιπροσωπεύει τη στατική όψη και ο άλλος τη δυναμική όψη της ίδιας πνευματικής δύναμης. Το *Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα* δίδει υπερβολική έμφαση στην *Μπχάκτι*, αλλά αυτή η έμφαση είναι αναγκαία για τους περισσότερους ανθρώπους. Θα πάρεις μια ιδέα για την *γκνιανική*

όψη του Ραμακρίσνα στο δεύτερο κεφάλαιο του δεύτερου τμήματος του *Gospel of Sri Ramakrishna Vol.I.*²

Ο νόμος της ανάπτυξης

Η ζωή αποτελείται από μια σειρά από ανόδους και καθόδους – δε θα πρέπει να χαιρόμαστε υπερβολικά κατά την άνοδο κι ούτε να θλιβόμαστε υπερβολικά κατά την κάθοδο. Επίσης, σε όλες τις ώρες της ημέρας, θα πρέπει να είμαστε σε επαφή με το Θείο που είναι και μέσα και έξω. Αυτό είναι το μυστικό της ‘ισορροπημένης κατάστασης’ και της προόδου προς το Τέρμα.

Ακόμα, δεν είναι αρκετό να έχουμε σαν στόχο μονάχα το ανώτατο ιδανικό. Πρέπει να γνωρίζουμε πως, επειδή αυτό δεν επιτυγχάνεται ξαφνικά, πρέπει να έχουμε ενδιάμεσα ιδανικά που αποτελούν σκαλοπάτια προς αυτό. Τούτο ισχύει και για την καλλιέργεια των ηθικών αξιών και για την πνευματική άσκηση. Πρέπει οπωσδήποτε να περάσουμε μέσα από τις κατώτερες περιοχές για να φτάσουμε στην κορυφή. Αυτό το γεγονός δεν πρέπει να το ξεχνάμε ποτέ.

Επειδή η πνευματική ανάπτυξη είναι ένας σιγανός μετασχηματισμός, δε θα πρέπει να περιμένουμε σπουδαία αποτελέσματα παρά αφού ακολουθήσουμε το μονοπάτι καρτερικά για αρκετό χρονικό διάστημα. Αν μέσα από έναν παροξυσμό ενθουσιασμού υπερκοπιάσουμε, αυτό θα μας βλάψει και θα καθυστερήσει την πρόοδο μας. Σ’ αυτό το σημείο δε θα πρέπει ποτέ να προσπαθήσουμε να μιμηθούμε τον Ραμακρίσνα. Εκείνος ήταν σε θέση να νιώσει φοβερή δίψα και να ασκήσει υπερανθρώπινους πνευματικούς αγώνες εξαιτίας της εξαιρετικής καταλληλότητας του σώματός του και του νου του γι’ αυτό το σκοπό.

2. Κατά την επίσκεψη στον Παντίτ Βίντγια-σάγκαρ. Το *Gospel of Sri Ramakrishna Vol.I* έχει επανεκδοθεί ως *The Condensed Gospel of Sri Ramakrishna* από το Sri Ramakrishna Math, Madras. Το αναφέρουμε αυτό επειδή η πλήρης αγγλική μετάφραση του *Gospel of Sri Ramakrishna* του 1942, από την οποία μεταφράσαμε το ελληνικό *Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα*, δεν περιέχει όλες τις λεπτομέρειες που αναφέρονται στο Vol.I που ήταν η αρχική αγγλική έκδοση από τον ίδιο τον ‘M’, τον καταγραφέα του Ευαγγελίου, το 1911. Επιπλέον, έχουμε τώρα μεταφράσει αυτά κεφάλαια σε φυλλάδιο με τίτλο ‘Η σύνθεση στη θεολογία και φιλοσοφία του Σρι Ραμακρίσνα’. [ΣΤΜ]

Προϋποθέσεις για επιτυχία στη Γιόγκα

Ο αναζητητής πρέπει πάντα να θυμάται τα ακόλουθα εδάφια από την *Μπχάγκαβαντ Γκίτα*, που προσυπογράφονταν και από τον Σρι Ραμακρίσνα:

«Η επιτυχία στη Γιόγκα – την πνευματική άσκηση – δεν είναι για εκείνον που τρώει υπερβολικά ή που τρώει ελάχιστα, δεν είναι για εκείνον που κοιμάται υπερβολικά ή που κοιμάται ελάχιστα. Για όποιον είναι μετρημένος στη διατροφή του και στην ψυχαγωγία του, στον τρόπο εργασίας και στον ύπνο και την εγρήγορση, η Γιόγκα του καταστρέφει τη δυστυχία».

Εργασία και λατρεία

Στην αρχή, υπάρχει διαχωρισμός ανάμεσα στην εργασία και τη λατρεία. Αργότερα όμως, και η εργασία γίνεται λατρεία και ολόκληρη η ζωή γίνεται ένα αναπόσπαστο αφιέρωμα.

Η εργασία και η λατρεία πρέπει να βαδίζουν χέρι-χέρι. Και η μια και η άλλη επηρεάζουν τον εξαγνισμό του νου μας και προωθούν το ξεδίπλωμα της ανώτερης συνείδησης μέσα μας: επομένως θα πρέπει να θεωρούνται σαν δίδυμες μορφές πνευματικής άσκησης. Αρχικά πρέπει να κάνουμε τις δραστηριότητές μας όσο το δυνατόν πιο ανιδιοτελείς, μέσα από την προσφορά των καρπών της εργασίας μας στο Θείο. Αργότερα, μαθαίνουμε να εργαζόμαστε σαν όργανα στα χέρια του Θείου. Μάθε, καθώς εργάζεσαι, να κρατάς κάτι από τη διάθεση του 'διαλογισμού' – εκείνη την εσωτερική ισορροπία και αταραξία που νιώθουμε μετά από έναν επιτυχή 'διαλογισμό'.

Εσωτερική και εξωτερική ζωή

Πρέπει να υπάρχει ένας όσο το δυνατόν καλύτερος συντονισμός ανάμεσα στη διάνοια, το συναίσθημα και τη θέληση. Επιπλέον, πρέπει να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην εξωτερική ζωή και την εσωτερική ζωή, ανάμεσα στη ζωτική δραστηριότητα και τη νοητική δραστηριότητα. Όλοι θα πρέπει να επιδιώξουν την ισορροπία ανάμεσα στην εσωτερική και την εξωτερική ζωή, αλλά ίσως σε διαφορετικές αναλογίες.

Πρέπει να δέχεσαι το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεσαι, χωρίς να προσπαθείς να πετάς υπερβολικά υψηλά και χωρίς να α-

ποφεύγεις να αντιμετωπίζεις τις πραγματικότητες της ζωής, ακόμα κι όταν αυτές είναι δυσάρεστες.

Προσπάθησε να είσαι συντονισμένος με το Ενυπάρχον Πνεύμα – τον αληθινό *Γκουρού* – και να εμπνέεσαι και να κατευθύνεσαι από Εκείνον μέσα σ' αυτό το θέατρο της ζωής.

Είναι δύσκολο για τους πλούσιους – γι' αυτούς που νομίζουν ότι είναι πλούσιοι – να εισέλθουν στη Θεία Βασιλεία. Όσοι είναι κάτοχοι περιουσιών μπορούν να αντικαταστήσουν την αίσθηση της κατοχής με τη νοοτροπία της κηδεμονίας. Η εσωτερική απάρνηση είναι περισσότερο σημαντική από την απλή εξωτερική απάρνηση.

Όπως λέει ο Σουάμι Βιβεκάναντα: *«Η αληθινή γνώση [η Γκνιάνα] διδάσκει ότι πρέπει να απαρνηθούμε τον κόσμο, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλειφθεί. Να ζεις μέσα στον κόσμο και να νιώθεις έξω από αυτόν, είναι η ανώτατη απάρνηση».*

Οι περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν εξαιτίας της αντιθέσεως που νιώθουν ανάμεσα στην πνευματική φιλοδοξία και τη σκληρή πραγματικότητα που καλούνται να αντιμετωπίσουν στην εγκόσμια ζωή. Από μόνος του, αυτός ο πόνος δεν είναι κακό πράγμα. Μπορεί μάλιστα να είναι και ωφέλιμος, όταν γίνεται αφετηρία αναζήτησης κάποιας εσωτερικής διόρθωσης, που σταδιακά γεννάει την αίσθηση ότι δεν ανήκουμε αληθινά σ' αυτόν τον κόσμο, ακόμα κι αν αναγκαστούμε να ζήσουμε σ' αυτόν.

Με κάποιον τρόπο, όλοι λαμβάνουμε ό,τι μας αξίζει. Ευχόμαστε να έχουμε κάτι, το λαμβάνουμε, και μαζί μ' αυτό λαμβάνουμε το καλό και το κακό που αδιαχώριστα το συνοδεύουν. Αναζητούμε κάποια μορφή ευτυχίας και κατόπιν, όπως λέει ο Σουάμι Βιβεκάναντα: *«Η ευτυχία έρχεται φορώντας το στέμμα της δυστυχίας».* Είναι αδύνατο να δεχτούμε το ένα χωρίς το άλλο.

Ευχόμαστε να ικανοποιηθεί κάποιος εγκόσμιος πόθος μας. Αποκτούμε όχι μόνο το ποθούμενο αντικείμενο αλλά και όλες τις σκοτούρες που το συνοδεύουν. Η τωρινή μας κατάσταση είναι προϊόν των παρελθοντικών πόθων μας για τα εγκόσμια – και των τωρινών πόθων μας επίσης. Ας μάθουμε να είμαστε όσο το δυνα-

τόν πιο απαλλαγμένοι από πόθους και, πρώτον, να αντιμετωπίσουμε τις περιστάσεις που εμείς οι ίδιοι γεννήσαμε και κατόπιν να ανυψωθούμε υπεράνω τους. Ας ακολουθήσουμε το πεπρωμένο μας κι ας μάθουμε να εξαρτιόμαστε όλο και περισσότερο από το Θείο, καθώς εξαντλούμε το *Κάρμα* μας. Τότε ο κόσμος γίνεται ένα εκπαιδευτήριο. Μέσα από αυτόν περνάμε στο Θείο. Μετά, ίσως θελήσουμε να παραμείνουμε, εξωτερικά βέβαια, μέσα στον κόσμο. Αληθινά όμως δεν ανήκουμε πια σ' αυτόν. Ανήκουμε στον Κύριο, όπου κι αν είμαστε.

Κάρμα

Μερικά είδη *Κάρμα* εξαντλούνται μονάχα μέσα από τον πόνο. Όταν λοιπόν υποφέρουμε, θα πρέπει να μας ανακουφίζει η σκέψη ότι απαλασσόμαστε από κάποιο καρμικό βάρος. Εξάλλου, η αίσθηση της ανημποριάς που γεννάει ο πόνος, μπορεί να μας βοηθήσει στην προσπάθειά μας να παραδοθούμε όλο και περισσότερο στον Κύριο. Μέσα στον πόνο και στην απόλαυση, μέσα στη ζωή και το θάνατο—ο Κύριος είναι δικός μας. Εκείνος είναι η Ψυχή της ψυχής μας, η Ζωή της ζωής μας.

Ο Σρι Ραμακρίσνα συνήθιζε να λέει ότι οι ασθένειες είναι ο φόρος που οφείλουμε για να κατοικήσουμε στο σπίτι του σώματος. Είμαστε υποχρεωμένοι να πληρώσουμε αυτούς τους φόρους, μερικές φορές σε μεγάλες δόσεις. Κατόπιν, μπορεί να υπάρξει κάποια ανάπαυλα. Ο Δάσκαλος, στη διάρκεια της μεγάλης του ασθένειας, συχνά ακούστηκε να λέει: «*Το σώμα ας νιώθει τον πόνο, αλλά Εσύ ω νου μου, παράμεινε βουτηγμένος στην αγαλλίαση*».

Προχώρα ασταμάτητα χωρίς να προσπαθείς να τρέχεις πολύ. Είμαστε υποχρεωμένοι να εξαντλήσουμε το *κάρμα* που έχει ήδη αρχίσει να καρποφορεί. Αν προσπαθήσουμε να ξεφύγουμε από αυτό θα το πληρώσουμε με ανατοκισμό. Η Θεογνωσία είναι βέβαια το Τέρμα, αλλά αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα από την πνευματική καλλιέργεια αλλά και μέσα από τη σωστή εξάντληση του *κάρμα* που μας μένει. Πρέπει να ξέρουμε τι είναι πρόπον και απαραίτητο και τι είναι ανάρμοστο και μη αναγκαίο. Επομένως πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, και σχετικά με το εσωτερικό ιδανικό, και σχετικά με την εξωτερική δραστηριότητα.

Προχώρα σιγά και σταθερά, εξαντλώντας το *κάρμα* σου, όντας συντονισμένος με το Θείο που έχεις μέσα σου και προσεκτικός σχετικά με ό,τι κάνεις. Θα πρέπει πάντα να διορθωνόμαστε και στο νοητικό επίπεδο και στο επίπεδο της δραστηριότητας.

Στάση απέναντι στον κόσμο

Πολλές φορές περιμένουμε υπερβολικά πράγματα από τους άλλους κι όταν αυτοί δεν ανταποκρίνονται, νιώθουμε απογοήτευση. Τι μπορούν να κάνουν οι φουκαράδες οι άνθρωποι; Έχουμε ένα σανσκριτικό ρητό που λέει: «*Αφότου ήπια το κρασί της άγνοιας, ολόκληρος ο κόσμος έχει τρελαθεί*». Οπότε, ο τρελός κόσμος δεν μπορεί παρά να φερθεί με τρελό τρόπο. Αλλά, δεν είναι μεγαλύτερη τρέλα να περιμένουμε εμείς τους τρελούς να φερθούν με ισορροπημένο τρόπο; Αντί να θυμώνουμε, θα πρέπει να δείχνουμε συμπόνια προς αυτούς που είτε δεν ξέρουν τι κάνουν, είτε είναι ανήμποροι να συγκρατηθούν, ακόμα κι όταν ξέρουν ότι πρέπει να το κάνουν.

Ιερή συντροφιά

Κάποτε, στη διάρκεια της πνευματικής μας εξέλιξης, μπορεί να μας καταλάβει κάποια ανθυγιεινή εσωστρέφεια. Και αυτό, μεταξύ άλλων, πρέπει να αποφευχθεί με τη βοήθεια ιερής συντροφιάς. Ενώ την καλλιέργεια στενών σχέσεων με ανθρώπους προσηλωμένους στην πνευματικότητα, που ακολουθούν λίγο-πολύ το ίδιο μονοπάτι με εμάς, για ανταλλαγές εντυπώσεων μαζί τους.

Πρέπει να φέρουμε την ατομική μας συνείδηση σε επαφή με την Άπειρη Θεϊκή Συνείδηση. Αυτός είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να διαλύσουμε τη δίνη που έχουμε μέσα στο νου μας. Όταν μας είναι δύσκολο να επιτύχουμε τη Θεία επαφή, τότε η συντροφιά των πνευματικών ψυχών και η μαζί τους συζήτηση γύρω από ιερά θέματα μπορούν να μας βοηθήσουν πάρα πολύ. Κάποια μέρα, όλοι οι αναζητητές στην Ελβετία θα πρέπει να γνωριστούν. Εκείνοι που πάσχουν από νοσηρή εσωστρέφεια θέλουν να αποφύγουν τους άλλους, ενώ αυτοί που πάσχουν από νοσηρή εξωστρέφεια ψάχνουν τη συντροφιά των άλλων μόνο και μόνο για να κουτσομπολέψουν και να σκοτώσουν την ώρα τους. Ο σωστοί α-

ναζητητές κρατάνε μια ισορροπία ανάμεσα στην εσωτερική και την εξωτερική τους ζωή, επιδιώκουν τη συντροφιά εκείνων που ενδιαφέρονται για την πνευματικότητα, συζητάνε για πνευματικά θέματα μαζί τους και δυναμώνουν την πίστη τους, μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον. Αυτός είναι ο λόγος που, ο Σρι Ραμακρίσνα συχνά ενθάρρυνε τους αναζητητές να συναντιούνται – όπως βλέπουμε στο *Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα*.

Αν κάποιος είναι ικανός να παραμείνει διαρκώς συντονισμένος με το Θείο, τότε μπορεί να μη χρειαστεί την ιερή συντροφιά. Διαφορετικά, οι επαφές με τους συν-αναζητητές είναι παρά, πάρα πολύ αναγκαίες για την πνευματική εξέλιξη.

Θεϊκή Προσωπικότητα σαν εκδήλωση της Θεϊκής Αρχής

Προσπάθησε να έρθεις σε επαφή με το Ενυπάρχον Πνεύμα που έχεις μέσα σου. Εκείνος είναι η Ψυχή της ψυχής μας και είναι ο Αληθινός *Γκουρού*. Όταν νιώθεις την ανάγκη για ιερή συντροφιά, σε παρακαλώ να σκέφτεσαι τον Κύριο και, αν το επιθυμείς, μπορείς επίσης να επαναλάβεις το όνομά Του. Εκείνος είναι η Δύναμη που είναι πίσω από όλους μας και χωρίς Εκείνον δεν είμαστε τίποτα. Όταν μέσα στο νου σου φανερωθούν προσωπικές σκέψεις για κάποιον κι αυτό σε συγκινεί, αμέσως θυμήσου τον *Ίσταμ* σου και διάλυσε όλες τις σκέψεις σου για εκείνο το πρόσωπο μέσα σ' Εκείνον, διάλυσε τη μορφή του στη μορφή Του. Μέσα από Εκείνον μπορείς να επιτύχεις και την αποκάλυψη του Άμορφου. Όλοι μας συναντιόμαστε σε Εκείνον, που εκδηλώνεται σαν Ιερή Προσωπικότητα και Δύναμη, κι επίσης σαν τις δικιές μας κοινές προσωπικότητες.

Η Οικουμενική Αρχή, μέσα από το Άπειρο έλεος Της και τη συμπόνια Της, εκδηλώθηκε σαν διάφορες Ιερές Προσωπικότητες – αλλά όλοι τελικά καταλήγουν και συναντιούνται στην ίδια Αρχή – την κοινή μας προέλευση.

Όσο δε βρίσκεις κανέναν για να μιλήσεις για πνευματικά πράγματα, μάθε να μιλάς με τον Κύριο. Αυτό θα σου χαρίσει μεγάλη ευλογία – θα το δεις. Είθε Εκείνος πάντα να σε εμπνέει και να σε οδηγεί. Εύχομαι να έρθεις σε όλο και περισσότερη επαφή με την Πρόσωπο-Απρόσωπη όψη του *Ίσταμ* σου, και να έχεις μια όλο και

περισσότερο απρόσωπη θεώρηση του εαυτού σου, περισσότερο σαν *Άτμαν* – σαν Πνεύμα – παρά σαν σώμα και νους. Μπορείς να διαβάζεις καθημερινά μερικούς ‘διαλογισμούς’ όπως τον ακόλουθο: «*Δεν είμαι ούτε νους, ούτε διάνοια, ούτε μνήμη, κ.λπ, κ.λπ.*».

Μπορείς να προσευχηθείς στη Μεγάλη Προσωπικότητα που σε γοητεύει, θεωρώντας την Προσωπικότητα σαν εκδήλωση της Θεϊκής Αρχής. Μπορείς να επαναλάβεις και το όνομά Του αν το επιθυμείς, όταν προσεύχεσαι για έμπνευση και καθοδήγηση. Όσο περισσότερο προχωράς, θα Τον νιώσεις σαν Ενυπάρχον Πνεύμα, σαν Ψυχή της ψυχής μας – σαν Ψυχή του καθετί που υπάρχει. Εκείνος είναι, τρόπος το λέγειν, ο δίαυλος μέσω του οποίου προσεγγίζεις τη Θεϊκή Αρχή – την Άπειρη, την Πανταχού-Παρούσα.

**Τέλος περί
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ
Από Επιστολές του
Σουάμι Γιατισβαράντα**

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