

Δέκα εντολές

= Ο Δεκάλογος του Ινδουισμού =

= Ένα 12μηνο πρόγραμμα =

του

Swami Paramarthananda

(Ομιλία Πρωτοχρονιάς 2000)

Πηγή: <http://spiritualsathya.blogspot.com.au/2012/05/new-year-talks-2000-plan-for-new-year.html>

Περιεχόμενα

Οι πέντε yamas - (Οι αποχές)	
1) Ahimsā [μη-βία].....	2
2) Satyam [φιλαλήθεια].....	2
3) Asteyam [μη-κλοπή].....	2
4) Brahmachāryam [εγκράτεια].....	2
5) Aparigraha [μη-κτητικότητα].....	3
Οι πέντε niyamas - (Οι αρετές)	
6) Śaucham [αγνότητα].....	3
7) Santosha [ικανοποίηση].....	3
8) Tapas [αυτοπειθαρχία].....	4
9) Swādhyāya [πνευματική μελέτη].....	4
10) Ishwara Pranidhānam (παράδοση στον Θεό).....	4
Ένα πενταμερές σχέδιο για 10μηνη εφαρμογή	
1) Sankalpa [απόφαση].....	5
2) Avadhanam [πρόληψη].....	5
3) Samyama [συγκράτηση].....	6
4) Simha-avalokanam [ενδοσκόπηση].....	6
5) Vichāra [μελέτη, διερεύνηση].....	6
11ος μήνας: εγκατάλειψη μιας κακής συνήθειας –	
12ος μήνας: καλλιέργεια μιας καλής συνήθειας.....	7

Οι σοβαροί πνευματικοί αναζητητές [οι *sādhakas*] παρακολουθούν διαλέξεις, διαβάζουν βιβλία και χρησιμοποιούν άλλα μέσα, όπως τη συμμετοχή σε ομάδες μελέτης, για να αποκτήσουν πνευματική γνώση. Όμως, μετά από ένα χρονικό διάστημα, πολλοί αναζητητές φτάνουν σε ένα στάδιο όπου νιώθουν πως ενώ έχουν μελετήσει πολύ κι ότι κατέχουν το νόημα των Γραφών αρκετά καλά, δυστυχώς, δεν μπορούν να εφαρμόσουν στο βίο τους τις γνώσεις που απέκτησαν. Κατέχουν τη «θεωρία», αλλά αδυνατούν να τη βάλουν «στην πράξη». Οι αναζητητές που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα μπορούν να εξετάσουν το παρακάτω πρόγραμμα. Ακόμα και όσοι δεν έχουν αυτό το πρόβλημα μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πρόγραμμα ως βοήθημα για τον αγώνα τους.

Τούτο το ετήσιο πρόγραμμα μπορεί να επαναληφθεί ανά έτος. Μπορεί να εφαρμοστεί ως έχει ή να τροποποιηθεί ανάλογα με τις ανάγκες ή τις δυνατότητες του καθενός. Εφόσον έχει 12 μέρη, με ένα θέμα ανά μήνα, η Πρωτοχρονιά είναι μια καλή στιγμή για να το ξεκινήσει κάποιος. Το πρόγραμμα είναι ουσιαστικά η πρακτική εφαρμογή των «δέκα εντολών» του Ινδουισμού: η πεντάδα των **αποχών** (οι «**γιάμας**») και η πεντάδα των **αρετών** (οι «**νίγιαμας**»).¹

Το πρόγραμμα έχει δύο μέρη. Πρώτον, οι *yamas* (οι αποχές) και *niyamas* (οι αρετές)

1 Οι πρώτες δύο (Yoga Sutras 2.30, 2.32) εκ των οχτώ βαθμίδων που ο Maharishi Patañjali αναφέρει στο εγχειρίδιό του περί συγκέντρωσης και των εφαρμογών της. Δείτε μετάφραση των *Γιόγκα Σούτρας* στη *Ράτζα Γιόγκα* του Σουάμι Βιβεκάναντα (Κονιδάρης, Αθήνα). [ΣτΜ]

ορίζονται και εξηγούνται από τη σκοπιά της άσκησής τους. Επειδή, από τις δύο ομάδες, οι Γραφές μας θεωρούν τις *yamas* σημαντικότερες από τις *niyamas*, τις συζητάμε πρώτες. Δεύτερον, προτείνουμε μια μέθοδο εφαρμογής των *yamas* και *niyamas*.

Οι πέντε *yamas* - (Οι αποχές]

Οι πέντε *yamas* είναι οι *ahimsā*, *satyam*, *asteyam*, *brahmachāryam* και *aparigraha*.²

1) *Ahimsā* [μη-βία]

Α-χιμσά είναι η αποφυγή βίας και πρόκληση βλάβης. Η *ahimsā* έχει πολλές πτυχές. Η πιο χονδροειδής μορφή της *himsā* [βίας] είναι η σωματική βία. Η σωματική βία δεν περιορίζεται στον ξυλοδαρμό, αλλά περιλαμβάνει δράσεις όπως τη ρίψη αντικειμένων, το χτύπημα πραγμάτων (π.χ. το τραπέζι) κλπ. Οπότε θα πρέπει να αρχίσουμε το πρόγραμμα δίδοντας πρώτα προσοχή στη σωματική βία. Αν νιώθουμε ότι έχουμε απαλλαγεί από τούτην την αδυναμία, τότε μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή μας στη λεκτική βία – τη φωνασκία ή τη χρήση υβριστικής ή άσεμνης γλώσσας.

2) *Satyam* [φιλαλήθεια]

Σάτυαμ είναι κατά κύριο λόγο μια λεκτική πειθαρχία. Πρέπει να υπάρχει αρμονία μεταξύ γνώσης, κινήτρου και λόγου. Τα λόγια μας δεν πρέπει να κρύβουν τις γνώσεις ή τα κίνητρά μας. Πρέπει να υπάρχει αρμονία ανάμεσα στη σκέψη και το λόγο. Η *satyam* είναι ένα θετικό χαρακτηριστικό κι όμως κατατάσσεται ανάμεσα στις *yamas* [τα «ΜΗ»]. Γι' αυτό και πρέπει να επαναπροσδιορίσουμε τη *satyam* ως κάτι που πρέπει να γίνεται—δηλαδή την αποφυγή της *a-satyam*. Πρέπει λοιπόν να δίδουμε περισσότερο έμφαση στην αποφυγή της *a-satyam*, με το να μη λέμε ψέματα ή να μη λέμε αναλήθειες.

3) *Asteyam* [μη-κλοπή]

Α-στέγιαμ κυριολεκτικά σημαίνει μη-κλοπή. Ίσως αναρωτηθούμε εάν αυτή η αξία μάς αφορά, αφού δεν είμαστε κλέφτες. Η *steyam* δεν είναι μόνο η διάρρηξη σε ένα σπίτι για κλοπή. Κάθε άδικη συναλλαγή μέσω της οποίας αντλούμε κάποιο όφελος είναι *steyam*. Η μη πληρωμή σε κάποιον αυτού που δικαιούται αποτελεί μια μορφή κλοπής, επειδή παρακρατούμε κάτι που νόμιμα ανήκει σε κάποιον άλλον.

4) *Brahmachāryam* [εγκράτεια]

Μπραχματσάργιαμ σημαίνει τήρηση της πρέπουσας στάσης προς τα μέλη του αντίθετου φύλου. Οι άντρες πρέπει να έχουν μια ευπρεπή και κατάλληλη στάση απέναντι στις γυναίκες και ομοίως οι γυναίκες πρέπει να έχουν μια ευπρεπή και κατάλληλη στάση έναντι των αντρών. Όπως η *satyam*, η *brahmachāryam* είναι ένα θετικό χαρακτηριστικό κι όμως

² Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι 2.30. Δείτε *Ράτζα Γιόγκα* του Σουάμι Βιβεκάναντα σελ.186 (Κονιδάρης, Αθήνα). [ΣτΜ]

βρίσκεται μεταξύ των *yamas* (των «ΜΗ»). Οπότε οφείλουμε να κατανοήσουμε τη *brahmachāryam* ως εγκατάλειψη όλων των απρεπών και ανάρμοστων συμπεριφορών και σκέψεων προς το αντίθετο φύλο.

5) *Aparigraha* [μη-κτητικότητα]

A-παρίγκραχα είναι η πέμπτη *yama*. *Parigraha* σημαίνει κατοχή. *A-parigraha* σημαίνει κυριολεκτικά μη-κατοχή και πρέπει να νοηθεί ως λιτή διαβίωση. Η *aparigraha* έχει δύο πτυχές: το να κατέχεις πιο λίγα και να τηρείς μια ορθή στάση απέναντι στα λίγα που κατέχεις. Εγκαταλείπουμε την πολυτέλεια, τα μεγαλεία και την επίδειξη. Χαράζουμε μια διαχωριστική γραμμή και περιορίζουμε τα υπάρχοντά μας σε ό,τι είναι απαραίτητο. Η απλή διαβίωση ευνοεί την ανύψωση της σκέψης.

Δεν πρέπει να αναπτύξουμε κτητικότητα προς τα λίγα που κατέχουμε. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό από το να κατέχουμε λιγότερα. Θα πρέπει να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας πως ό,τι έχουμε ανήκει στον Κύριο κι ότι μας δόθηκε προσωρινά σαν βοήθημα για την ανάπτυξή μας. Χρησιμοποιούμε τα υπάρχοντά μας με ευγνωμοσύνη προς τον Κύριο, ο οποίος μπορεί να μας τα πάρει πίσω ανά πάσα στιγμή, με ή χωρίς εκ των προτέρων προειδοποίηση.

Οι πέντε *niyamas* - (Οι αρετές)

Οι πέντε *niyamas* είναι οι *śaucaḥ*, *santōsha*, *tāpas*, *swādhyāya* και *Ishwara pranidhānam*.³

6) *Śaucaḥ* [αγνότητα]

Σώουτσαμ σημαίνει καθαριότητα, καθαρότητα. Θα πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τη εξωτερική, τη φυσική καθαριότητα και κατόπιν να στρέψουμε την προσοχή μας στη λεπτοφυή, την εσωτερική καθαριότητα. Η *śaucaḥ* μπορεί να ορισθεί ως η διατήρηση της καθαριότητας του εαυτού μας και των πάντων γύρω μας. Αυτό περιλαμβάνει το σώμα, τα ρούχα μας, τα υπάρχοντα και το σπίτι μας. Η *śaucaḥ* δε σημαίνει μόνο καθαριότητα, αλλά και ευταξία. Το σπίτι μας μπορεί να είναι πολύ καθαρό, αλλά λόγω αταξίας μπορεί να χρειαζόμαστε να ψάχνουμε για το καθετί. Ένας καλός κανόνας είναι: «Μια θέση για το καθετί και το καθετί στη θέση του».

7) *Santōsha* [ικανοποίηση]

Σαντόσα σημαίνει ευχαρίστηση, ικανοποίηση. Η *santōsha* πρέπει να αναπτυχθεί σε δύο επίπεδα γιατί η ζωή έχει δύο στόχους: το κέρδος και την κατοχή. Αρχικά φιλοδοξούμε να κερδίσουμε πολλά λεφτά και μαζί με αυτά να αποκτήσουμε μεγάλη περιουσία. Το πρώτο στάδιο της ικανοποίησης είναι στο επίπεδο της κατοχής. Μας ικανοποιούν τα υπάρχοντά μας

³ *Γιόγκα Σούτρας* του Πατάντζαλι 2.32. Δείτε *Ράτζα Γιόγκα* του Σουάμι Βιβεκάναντα σελ.187 (Κονιδάρης, Αθήνα). [ΣτΜ]

και σταματάμε να κερδίζουμε περισσότερα. Συνεχίζουμε να κερδίζουμε, αλλά ξοδεύουμε λιγότερα. Ένας τέτοιος άνθρωπος παράγει περισσότερα, καταναλώνει λιγότερα και δημιουργεί πλούτο για την κοινότητα, την κοινωνία και το έθνος – και ονομάζεται *κάρμα-γιόγκι*.

Το δεύτερο στάδιο της ικανοποίησης είναι το κέρδος. Σταματάμε να λαχταράμε για όλο και περισσότερα πράγματα. Ένας τέτοιος άνθρωπος λέγεται *γκνιάννα-γιόγκι*. Η ικανοποίηση και στα δύο επίπεδα – του κέρδους και της κατοχής– καλείται *santosha* ή *tripti* και οφείλει να ασκείται ως *νίγιαμα*, ως θετική νοοτροπία. Σκεφτόμαστε αυτά που ήδη έχουμε, αγνοούμε ό,τι δεν έχουμε και εγκαταλείπουμε τη συνήθεια της νοερής ζητιανιάς. Λέμε μέσα μας ότι έχουμε αρκετά. Αυτή είναι η αίσθηση της αφθονίας.

Το ευχαριστημένο άτομο ευχαρίστως μοιράζεται τον πλούτο του με τους άλλους. Χωρίς *santosha*, η *dhanam* (η φιλανθρωπία) δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί. Η ικανοποίηση αποτελεί προϋπόθεση για κάθε φιλανθρώπινη διάθεση.

8) *Tapas* [αυτοπειθαρχία]

Η *τάπας*, που σημαίνει αυτοπειθαρχία, έχει –όπως οι *ahimsā* και *santosha*– πολλές διαστάσεις. Η πιο χονδροειδής μορφή της *τάπας* έχει σχέση με το σώμα. Οι σωματικές δραστηριότητες παίζουν σημαντικό ρόλο, όχι μόνο στη θρησκευτική και πνευματική ζωή, αλλά και στη σωματική υγεία. Παλιά, ο ίδιος ο παραδοσιακός τρόπος διαβίωσης εξασφάλιζε τη σωματική υγεία των ανθρώπων. Σήμερα μπορούμε να επιλέξουμε κάποια μορφή άσκησης. Μια ιδανική άσκηση είναι η γνωστή δυναμική σειρά *Surya Namaskar*. Συχνά ακούμε ανθρώπους να λένε πως δεν έχουν χρόνο για άσκηση. Εκείνοι που δεν αποφασίζουν τώρα να διαθέσουν μερικά λεπτά την ημέρα για να διατηρήσουν την υγεία τους, ίσως κάποτε χρειαστούν πολλούς μήνες για να ανακτήσουν τη (χαμένη) λόγω ασθένειας υγεία τους.

9) *Swādhyāya* [πνευματική μελέτη]

Η *Σβά-ντχιάγια*, η μελέτη των Γραφών μας, είναι μια πολύ σημαντική εντολή. Πριν από πολλά χρόνια όλοι επιδίδονταν σε *swādhyāya*. Ήταν μια από τις πέντε παραδοσιακές καθημερινές θυσίες, η γνωστή ως *Brahma Yajña*. Σήμερα οι άνθρωποι δε δίνουν μεγάλη σημασία στην πνευματική μελέτη. Ίσως θεωρούν ότι η μελέτη είναι για τους διανοούμενους και εκείνους που θέλουν να αφιερωθούν στο μοναστικό βίο. Στο ελάχιστο, πρέπει να μελετάμε μερικούς στίχους από την *Bhagavad Gita* καθημερινά και να στοχαζόμαστε στη σημασία του μηνύματός τους.

10) *Ishwara Pranidhānam* (παράδοση στον Θεό)

Ίσβαρα Πρανιντχάναμ σημαίνει να θεωρούμε πως το καθετί που βιώνουμε στη ζωή μας, θετικό ή αρνητικό, οφείλεται στη Θεία βούληση, γιατί όλες οι εμπειρίες που υφιστάμεθα οφείλονται στις παρελθοντικές πράξεις μας. Εξ ου, οι εμπειρίες λέγονται *karma phalam*

[καρποί των πράξεων] και μπορούν να είναι είτε ευχάριστες είτε οδυνηρές. Πίσω από κάθε *karma phalam* [κάρμα πχάλαμ] είναι ο νόμος του κάρμα και πίσω από το νόμο του κάρμα είναι ο Κύριος [που τον ενεργοποιεί]. Ο Κύριος είναι αόρατος, ο νόμος του κάρμα είναι αόρατος, αλλά όταν ο Κύριος και ο νόμος του κάρμα λειτουργούν, αυτό γεννάει μια απτή εμπειρία. Συνεπώς, οφείλουμε να αποδεχόμαστε κάθε εμπειρία χωρίς αντίσταση. Τότε ο νους μας θα είναι ελεύθερος από αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις. Η αποδοχή αυτή ονομάζεται *Ishwara Pranidhānam* ή *sarangati*. Η αδυναμία ή απροθυμία να το πράξουμε αυτό, γεννάει μη υγιείς σκέψεις και οδηγεί σε πικρία, θυμό, απογοήτευση, μίσος κλπ.

Ένα πενταμερές σχέδιο για 10μηνη εφαρμογή

Οι δέκα *yamas* και *niyamas* οφείλουν να εφαρμόζονται ανελλιπώς από όλους τους αναζητητές, χωρίς εξαίρεση. Χωρίς αυτές τις θεμελιώδεις ηθικές αξίες, η μελέτη της Vedanta είναι ακατανόητη και ανώφελη.

Πώς άραγε μπορεί ένας αναζητητής να καλλιεργήσει τις δέκα εντολές; Προς αυτό το σκοπό προτείνουμε στους αναζητητές την ακόλουθη μέθοδο εφαρμογής που έχει σχεδιαστεί ως μονοετές πρόγραμμα. Κάθε μήνα θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας σε μία εντολή, αρχίζοντας με την πρώτη και προχωρώντας με τη σειρά. Κάθε εντολή είναι σημαντική και θα πρέπει να της δοθεί η δέουσα προσοχή. Η άσκηση των *yamas* και *niyamas* μπορεί να γίνει αποτελεσματική μέσω μιας πενταμερούς προσέγγισης: *sankalpa*, *avadhanam*, *samyama*, *simha-avalokanam* και *vichāra*.

1) *Sankalpa* [απόφαση]

Σανκάλπα σημαίνει καθημερινή ανανέωση της αποφάσεως μας. Ξεκινάμε την ημέρα μας με την απόφαση ότι θα εφαρμόσουμε την εντολή του τρέχοντος μηνός. Στη διάρκεια του μηνός της “*ahimsā*” θα δηλώνουμε αποφασιστικά: «Σήμερα θα ασκήσω την *ahimsā*. Δε θα βάλω τις φωνές σε μέλη της οικογένειάς μου, στους υφισταμένους μου, κλπ.». Οφείλουμε να έχουμε ένα τετράδιο στο οποίο, σύντομα μετά από το πρωινό μας ξύπνημα, θα γράφουμε 24 φορές: «Σήμερα θα ασκήσω *ahimsā*». Θα πρέπει να γράφουμε συνειδητά, ειλικρινά και υπεύθυνα.

2) *Avadhanam* [πρόληψη]

Τούτο είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Οι Γραφές λένε ότι για έναν πνευματικό αναζητητή, η αμέλεια είναι καταστροφική. Πολλά σιδηροδρομικά ατυχήματα συμβαίνουν λόγω παραμέλησης απλών προληπτικών μέτρων. Η πρόληψη είναι στα πλαίσια των δυνατοτήτων μας. Πρέπει να είμαστε σε εγρήγορση και να αποφεύγουμε τους παράγοντες που συντελούν στην παραβίαση της εντολής. Αυτό ισχύει ακόμη και για την υγεία μας. Η διατήρηση της υγείας απαιτεί την τήρηση μερικών απλών κανόνων, η παραμέληση των οποίων μπορεί να φέρει συνέπειες που θα αντιμετωπίσουμε για μια ολόκληρη ζωή.

3) *Samyama* [συγκράτηση]

Αυτή έρχεται στο προσκήνιο όταν αποτύχει η πρόληψη [*avadhanam*]. Οι παραβιάσεις (των εντολών) συμβαίνουν –ειδικά στα αρχικά στάδια– και εκδηλώνουμε την αρνητική συμπεριφορά που προσπαθούμε να αποφύγουμε. Θα πρέπει, την ίδια στιγμή όπου αντιλαμβανόμαστε ότι κάνουμε χρήση υβριστικής γλώσσας, να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας. Εφαρμόζουμε την αυτοσυγκράτηση πριν ξεφύγει η κατάσταση από τον έλεγχο.

4) *Simha-avalokanam* [ενδοσκόπηση]

Είναι η τέταρτη στρατηγική και πρέπει να γίνεται κάθε μέρα. Στο τέλος της ημέρας, θα εξετάσουμε τις συμπεριφορές μας για να διαπιστώσουμε σε ποιο βαθμό εκπληρώσαμε την απόφασή μας να εφαρμόσουμε την επιλεγμένη εντολή. Για κάθε παράβαση θα πρέπει να πάρουμε το τετράδιο μας και να γράψουμε, 24 φορές: «OM Sri Gurubhyo Namah» [OM Προσκυνώ τον Δάσκαλο]. Αυτό έχει τρία πλεονεκτήματα. Πρώτον, λειτουργεί ως μετάνοια [*prayaschitam*] για την παραβίαση της εντολής. Δεύτερον, επικαλείται τη χάρη του *γκουρού*. Ο *γκουρού* περιλαμβάνει το Θεό που είναι ο *adi-guru* [ο αρχέγονος *γκουρού*]. Ο πρώτος *γκουρού* είναι ο *Bhagavan* [ο Κύριος]. Τρίτον, με τη χάρη του *γκουρού*, τα περιστατικά κλπ. που μας κάνουν να παραβιάζουμε την εντολή θα λιγοστεύουν.

Επίσης, θα προκύψει μια αλλαγή στη στάση μας. Σήμερα είναι πιθανό να πιστεύουμε ότι οι παραβιάσεις μας είναι αναγκαίες και υπαγορεύονται από τις περιστάσεις. Τις θεωρούμε ως αναγκαίο κακό. Όμως, καθώς προχωρούμε, με τη χάρη του *γκουρού*, θα διαπιστώσουμε ότι δεν παραβιάζουμε τις εντολές ακόμη και σε περιπτώσεις όπου κάποτε πιστεύαμε ότι ήταν αναγκαίο. Έτσι, με τη χάρη του *γκουρού*, ο αριθμός των πιθανά προκλητικών για εμάς περιστατικών γίνεται όλο και μικρότερος. Δεν παραβιάζουμε πλέον όπως πριν κι έτσι σημειώνουμε πραγματική πρόοδο.

Οι παραπάνω τέσσερις στρατηγικές οφείλουν να εφαρμόζονται κάθε μέρα.

5) *Vichāra* [μελέτη, διερεύνηση]

Είναι μια ισχυρή και η πιο σημαντική στρατηγική που περιλαμβάνει τη μελέτη της σημασίας της κάθε εντολής. Εννοούμε τη διαπίστωση της «αξίας της αξίας». Κάθε μήνα θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στην εντολή του μηνός. Στη διάρκεια του μηνός της “*ahimsā*” θα πρέπει να συγκεντρώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτήν την εντολή και να μελετήσουμε τη βιβλιογραφία για τουλάχιστον μία ώρα την εβδομάδα και να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τη σημασία της. «Γιατί άραγε είναι η απελευθέρωση [η *moksha*]⁴ ανέφικτη αν δεν εγκαταλείψουμε τη βία [τη *himsā*];». «Γιατί καταφεύγουμε στη βία – σωματική ή λεκτική;». «Τι προληπτικά μέτρα μπορούμε να πάρουμε για να αποφύγουμε τη

4 Η τέλεια εσωτερική ελευθερία – η απεξάρτηση από αντικείμενα, είτε εξωτερικά είτε εσωτερικά. [ΣΤΜ]

himsā;». Η ανάλυση θα μας αποκαλύψει ότι στη βίαιη συμπεριφορά πάντα προηγείται η οργή. Μπορούμε να αναλύσουμε περαιτέρω: «Γιατί θυμώνουμε; Είναι άραγε εξαιτίας ορισμένων ανθρώπων;». «Πώς μπορούμε να αλλάξουμε τη δική μας συμπεριφορά (αντί να περιμένουμε από τους άλλους να αλλάξουν τη δική τους) για να αποφεύγουμε η να ελαχιστοποιούμε την πρόκληση;».

Η *nichāra* μπορεί να γίνει είτε ατομικά είτε συλλογικά, διά του σχηματισμού και συμμετοχής σε ομάδες μελέτης. Οι ομάδες μελέτης συνέρχονται περιοδικά και τα μέλη της ομάδας έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν με τα άλλα μέλη τον τρόπο με τον οποίο χειρίζονται τις εντολές στην καθημερινή τους ζωή. Μπορούν να υπάρξουν συζητήσεις και υγιείς ανταλλαγή ιδεών που είναι επωφελής για όλα τα μέλη της ομάδας. Οι ομάδες μελέτης χαρίζουν σοβαρότητα και αίσθηση δέσμευσης στην άσκηση των εντολών. Η συμμετοχή σε ομάδες μελέτης είναι εξαιρετικά αποτελεσματική και συνιστάται.

Η *nichāra* θα αποκαλύψει ότι κάθε εντολή έχει μια χονδροειδή πτυχή και μια λεπτοφυή πτυχή ή πολλές άλλες διαστάσεις. Κατά το πρώτο έτος, οι αναζητητές μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους στη χονδροειδή πτυχή κάθε εντολής και κατά τα επόμενα έτη να στρέψουν την προσοχή τους στις λεπτοφυείς πτυχές.

11ος μήνας: εγκατάλειψη μιας κακής συνήθειας – 12ος μήνας: καλλιέργεια μιας καλής συνήθειας

Αφού οι δέκα εντολές καταλαμβάνουν δέκα μήνες, τίθεται το ερώτημα: Τι θα πρέπει να κάνουν οι αναζητητές στη διάρκεια των υπόλοιπων δύο μηνών του έτους;

Κατά τον **ενδέκατο μήνα**, ας προσπαθήσει ο αναζητητής να απαλλαγεί από μια κακή συνήθεια – π.χ. είτε το κάπνισμα είτε το να χάνει την ψυχραιμία του. Κι εδώ πάλι, μπορούμε να αρχίσουμε από τις χονδροειδείς, σωματικές συνήθειες και μετά να προχωρήσουμε στις λεπτές αδυναμίες.

Τον **τελευταίο μήνα** του έτους, ας καλλιεργήσει ο αναζητητής μια καλή συνήθεια που θα ήθελε να έχει. Αν συνηθίζουμε να επικρίνουμε τους άλλους, ίσως θελήσουμε να αναπτύξουμε τη συνήθεια να παρέχουμε τον έπαινο όπου πρέπει.

Σε περίπτωση όπου δεν γνωρίζετε ποιες συνήθειες ή χαρακτηριστικά οφείλετε να καλλιεργήσετε κατά τους δύο τελευταίους μήνες του προγράμματος, μπορείτε να συμβουλευτείτε το 16ο κεφάλαιο της *Bhagavad Gita*, όπου ο Sri Krishna συζητά τα αρνητικά δαιμονικά χαρακτηριστικά και τα θετικά θεϊκά χαρακτηριστικά (τα λεγόμενα *asuri sampathi* και *daivi sampathi*).

Σας εύχομαι ένα ευτυχισμένο νέο έτος και ένα χρόνο, όπου θα ασκήσετε αυτές τις δέκα εντολές και θα γίνετε καλύτεροι άνθρωποι.



Δέκα εντολές : Ο Δεκάλογος του Ινδουισμού - Swami Paramarthananda

Αναρτήθηκε από τον A.Sathyanarayanan στις 7:37 μ.μ.
Τοποθεσία: Besant Nagar, Chennai, Tamil Nadu, Ινδία



Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες
επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
<http://www.vedanta.gr>