

ΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ

ΤΟΥ

Σουάμι Παραμάναντα

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ.....	3
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ.....	4
‘Διαλογισμός’ στη Ζωή.....	8
‘Διαλογισμός’ στο Φως.....	11
‘Διαλογισμός’ στην Αγνότητα.....	13
‘Διαλογισμός’ στην Ταπεινότητα.....	15
‘Διαλογισμός’ στη Χαρά.....	18
‘Διαλογισμός’ στην Ελευθερία.....	21
‘Διαλογισμός’ στην Αγάπη.....	24
‘Διαλογισμός’ στη Σοφία.....	27
‘Διαλογισμός’ στη Γαλήνη.....	29

Μετάφραση:
Γιάννη Μανέττα



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα, 1993

Τίτλος πρωτοτύπου:
HEALING MEDITATIONS

Εκδότης:
VEDANTA CENTRE
COHASSET, MASS. USA

Copyright © Γιάννης Μανέπτας
για την παρούσα μετάφραση στην ελληνική γλώσσα
σε όλο τον κόσμο.

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

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Αυτό το μικρό τεύχος προσφέρει μια σειρά από εμπνευσμένα αυθεντικά πνευματικά θέματα για στοχασμό και 'διαλογισμό'.

Είναι από τον Σουάμι Παραμάναντα, μια πολύ ωραία πνευματική μορφή που εργάστηκε κυρίως στη Βοστώνη από το 1909 μέχρι το θάνατό του το 1940. Ο Σουάμι Παραμάναντα, μαθητής του Σουάμι Βιβεκάναντα (του μεγάλου αποστόλου του Σρι Ραμακρίσνα), είχε εκπαιδευτεί από τον Σουάμι Ραμακρίσνάναντα που κι αυτός ήταν μαθητής του Σρι Ραμακρίσνα.

Ομιλητής, συγγραφέας, ποιητής και προπάντων φωτισμένος πνευματικός δάσκαλος, ο Σουάμι Παραμάναντα χαρακτηρίζεται για τη γλυκύτητα, την ποιητικότητα και την απλότητα του λόγου του, που αγγίζει και εμπνέει.

Σίγουρα, όποιος ανοιχτεί σ' αυτά τα εμπνευσμένα λόγια του Σουάμι Παραμάναντα, θα βρει βοήθεια για τον πνευματικό του αγώνα.

Γιάννης Μανέπας
Αθήνα, Ιούνιος 1993

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ

Δεν υπάρχει γιατρικό πιο δυνατό από το ‘διαλογισμό’ για να ξαναβρούμε το ρυθμό μας, όταν ο νους μας κλυδωνίζεται από τα άστατα κύματα της απείθαρχης σκέψης.

Δεν υπάρχει κανένα κακό στη ζωή που δεν μπορεί να γιατρευτεί από το σωστό ‘διαλογισμό’.

Ο γνήσιος ‘διαλογισμός’ εξαγνίζει το νου και οξύνει την αντίληψη.

Ο γνήσιος ‘διαλογισμός’ μάς χαρίζει φτερά, τρόπος του λέγειν, για να πετάξουμε σε μια ανώτερη σφαίρα κι έτσι, μας αποσυνδέει από τα επίγεια δεσμά.

Η συνήθεια του ‘διαλογισμού’ μάς βοηθάει να νικήσουμε όλες μας τις στενοχώριες και όλες μας τις θλίψεις.

Σ’ αυτό το ανθρώπινο σώμα, υπάρχουν ορισμένα συγκεκριμένα κέντρα που έχουν σχέση με τις διάφορες συνειδησιακές μας καταστάσεις.

Όταν ο νους μας κινείται διαρκώς ανάμεσα στα κατώτερα κέντρα, τότε δείχνουμε οργή, φόβο, φθόνο, ζήλια, το σώμα μας υπόκειται σε διάφορα βάσανα και ο νους μας είναι ανήσυχος.

Όταν ανεβάζουμε το νου μας από τα κατώτερα κέντρα και σκεφτόμαστε τις λεπτότερες εκδηλώσεις της ζωής, τότε αγαπάμε το ωραίο, και οι σκέψεις μας και οι πράξεις μας εκφράζουν το ρυθμό και την αρμονία.

Χαιρόμαστε να ασκούμε την αγνότητα, την ταπεινοφροσύνη, τη φιλόστοργη καλοσύνη και τις άλλες ευγενικές εκδη-

λώσεις που μαρτυρούν μια ανώτερη εξέλιξη.

Ο νους μας πρέπει να βρίσκεται διαρκώς κάτω από την κυριαρχία μας, γιατί αυτός είναι η έδρα της πραγματικής δύναμης του ατόμου.

Η σκέψη της αυτοπροστασίας δεν πηγάζει απλώς από τη μέριμνα για το φυσικό σώμα, αλλά γεννιέται καθώς το άτομο μαθαίνει να ταυτίζεται με εκείνο που είναι απέραντο και απεριόριστο.

Ο μέσος άνθρωπος, όταν τον ενοχλούν οι περιστάσεις, αναστατώνεται και απελπίζεται και, κατά κανόνα, χειροτερεύει τα πράγματα και κάνει το νου του ακόμα πιο ανάστατο.

Οι σώφρονες επιλέγουν το μονοπάτι του 'διαλογισμού' και της ησυχίας για να θεραπεύσουν τα ατυχήματά τους.

Η Ινδία, η μεγάλη κοιτίδα της ανθρώπινης αναζήτησης και πνευματικής επίτευξης, πάντοτε πρότεινε τη μέθοδο του 'διαλογισμού'. Αυτή η μέθοδος έχει μεταδοθεί μέχρι και τις μέρες μας με εντελώς σιωπηλό τρόπο. Το θέμα αυτό είναι υπερβολικά λεπτό για να μπορέσει να μεταδοθεί με τον προφορικό λόγο.

Στην Ινδία υπάρχουν αυτοί που τους ονομάζουν «Μούνις», δηλαδή, «οι Σιωπηλοί», που έχουν σχηματίσει τη συνήθεια να κοιτάζουν μέσα τους.

Παρ' ότι αυτοί δε μιλούν ποτέ, η υπηρεσία που προσφέρουν στον κόσμο είναι ανεκτίμητη. Αυτοί συνεχώς φωτίζουν το δρόμο των ανθρώπων.

Υπάρχει ένα υπέροχο βουδιστικό διήγημα σχετικά με το

‘διαλογισμό’ του Άναντα, που, όταν ‘διαλογιζόταν’, έστελνε θεραπευτικές δονήσεις στις τέσσερις γωνίες του κόσμου.

Σε μεγάλη απόσταση, εκείνη τη στιγμή, ένας βασιλιάς καθόταν στο θρόνο του.

Έφεραν μπροστά του έναν αιχμάλωτο, που παρ’ ότι τον είχαν δεμένο, ήταν υπερήφανος, προκλητικός και αγέρωχος.

Η αίθουσα σίγησε απόλυτα, για να ακούσει τον βασιλιά να απαγγείλει την καταδίκη του παλιού του εχθρού.

Ο βασιλιάς είπε: «Είχα σκεφτεί να σε μεταχειριστώ με κάποιο άγριο τρόπο και να σου αφαιρέσω τη ζωή, εχθρέ μου, όμως τώρα θλίβομαι που θυμάμαι όχι μόνο τις μεγάλες αδικίες που διαπράξαμε ο ένας στον άλλον, αλλά και τις πολλές καρδιές που πληγώθηκαν από το μίσος μας. Δε θα σε αδικήσω άλλο. Είσαι ελεύθερος, μπορείς να φύγεις. Εσύ κάνε ό,τι θέλεις, αλλά εγώ σε επανορθώνω από την πεσμένη σου κατάσταση».

Τότε εκείνη η ψυχή που καμιά δύναμη δεν μπόρεσε να την κυριεύσει, νικήθηκε. Τα γόνατα του αιχμαλώτου λύγισαν και η περηφάνια του υποτάχθηκε.

«Αδερφέ μου», είπε. Και δεν μπόρεσε να αρθρώσει άλλη λέξη.

Τέτοια είναι η δύναμη του ‘διαλογισμού’.

Συμβαίνει, καμιά φορά, να μην είμαστε σε θέση να δεχτούμε αυτήν την ίαση. Οι όχλοι ήρθαν στον Χριστό, αλλά μονάχα λίγοι θεραπεύτηκαν.

Πάντοτε τους έλεγε: «Λάβετε ανάλογα με την πίστη σας».

Το άτομο παίζει ένα σπουδαίο ρόλο. Κι αυτός ο ρόλος —είτε το έναυσμα γίνεται μέσα από την πίστη, το συναίσθημα, την ταπεινοφροσύνη, την υποταγή είτε μέσα από μια μεγάλη αποκάλυψη— είναι καθαρτικός και εξαγνιστικός και θεραπευτικός.

Συχνά παραπονιόμαστε γιατί δεν είμαστε σε θέση να λάβουμε.

Ας θυμόμαστε το ρητό: «Μια χαρούμενη καρδιά φέρνει καλή γιατρεία, αλλά μια αποθαρρυσμένη ψυχή ξερραίνει τα κόκαλα».

Μια αποθαρρυσμένη ψυχή δεν είναι σε θέση να λάβει τίποτα.

Ας μην έχουμε αποθαρρυσμένη ψυχή.

Υπάρχει ένας 'διαλογισμός' για κάθε είδος στενοχώριας:

ο Διαλογισμός στη Ζωή
ο Διαλογισμός στο Φως,
ο Διαλογισμός στην Αγνότητα,
ο Διαλογισμός στην Ταπεινότητα,
ο Διαλογισμός στη Χαρά,
ο Διαλογισμός στην Ελευθερία,
ο Διαλογισμός στην Αγάπη,
ο Διαλογισμός στη Σοφία,
ο Διαλογισμός στη Γαλήνη.

‘Διαλογισμός’ στη Ζωή

Για να μπορέσουμε να απαλλάξουμε το νου μας από τους περιορισμούς της σωματικής και νοητικής ζωής, πρέπει να μάθουμε να εστιάζουμε τις σκέψεις μας πάνω σ’ εκείνη τη Ζωή που είναι άπειρη, απέραντη, πανταχού παρούσα, πάνσοφη και αιώνια—τη Ζωή δηλαδή που δε γερνάει, δεν αρρωσταίνει, δεν πεθαίνει.

Όποιος Με βρει βρίσκει τη ζωή. — Παροιμίες

Ο εαυτός είναι θάνατος και η Αλήθεια είναι ζωή. — Βούδας

Μάθε ότι Εκείνο, που διαποτίζει όλα τούτα, είναι άφθαρτο.

Ουδείς είναι σε θέση να καταστρέψει εκείνο το Αμετάβλητο.

— Μπχάγκαβαντ Γκίτα



Τι είναι η αληθινή ζωή; Πώς να τη φανταστούμε στην προσπάθειά μας να ‘διαλογιστούμε’ σ’ αυτήν;

Η τωρινή μας αντίληψη για τη ζωή είναι κατά κύριο λόγο περιορισμένη στη σφαίρα του φυσικού σώματος. Συνδεόμαστε με την παιδική ηλικία, την εφηβική ηλικία και τη γεροντική ηλικία και με όλες τις διάφορες περιστάσεις και εμπειρίες που αποτελούν τη ζωή των θνητών. Κι όμως, στο φως της σοφίας, ξέρουμε ότι η σωματική ζωή δεν είναι παρά το ένδυμα της ύπαρξης.

«Τούτα τα σώματα είναι φθαρτά, αλλά οι κάτοικοι των σωμάτων είναι αιώνιοι, άφθαρτοι και αδιαπέραστοι».

Αυτό το σπουδαίο ρητό της Γκίτα, βάζει μπροστά μας μια τόσο εκπληκτική υπόσχεση για μια ευρύτερη ζωή που, παρά

τη συντριπτική αίσθηση του φυσικού σώματος, δεν μπορούμε παρά ταύτα να εμποδίσουμε τους εαυτούς μας να ζήσουμε χωρίς την ελπίδα να πετύχουμε αυτήν τη μεγαλοπρεπή και υπερβατική πραγματικότητα.

Για να έχουμε μια σωστή αντίληψη γι' αυτήν την αληθινή ζωή, πρέπει να φέρουμε μπροστά μας τη συνείδηση της μεγάλης και πανταχού-παρούσας κοσμικής ενέργειας που διαποτίζει τα πάντα, που δεν εκδηλώνεται μονάχα στα ανθρώπινα πλάσματα, αλλά που η δόξα της διαλάμπει μέσα από τον ήλιο και το φεγγάρι και κάθε φωτεινό πράγμα που υπάρχει μέσα σ' αυτό το απέραντο σύμπαν.

Είναι η εκδήλωση αυτής της ζωής που μας συγκινεί την αυγή και μας καταγοητεύει την ώρα της δύσης του ηλίου.

Αυτή είναι άναρχη, ατέλειωτη, διαποτίζει τα πάντα, είναι πάνσοφη, αιώνια και αμετάβλητη.

Ο θάνατος δεν μπορεί ούτε να την προλάβει, ούτε να την καταστρέψει.

Όταν ο νους μας προσηλώνεται και εστιάζεται σ' έναν τέτοιο 'διαλογισμό', εμείς, χωρίς προσπάθεια, απαλασσόμαστε από κάθε σκέψη φόβου, σκέψη οργής, σκέψη πικρίας και κάθε είδος στεναχώριας.

Γιατί ο νους μας έχει πλυθεί και καθαρθεί από το αγνό φως του μεγάλου Πνεύματος.

Την ώρα που έστω και για μια στιγμή ευλογηθούμε μ' ένα τέτοιο 'διαλογισμό', το σώμα μας ανταποκρίνεται και ανακαινίζεται.

Οι ενορατικοί εκφράζουν αυτήν την αλήθεια με τα παρακάτω λόγια:

*Εκείνο το άπειρο, απόλυτο Ον, αληθινά υπάρχει,
κι από πάνω κι από κάτω, και δεξιά κι αριστερά.*

Εκείνο είναι αληθινά όλα τούτα.

*Όποιος γνωρίζει αυτό, δε γνωρίζει το θάνατο,
ούτε την αρρώστια, ούτε τον πόνο·*

*όποιος γνωρίζει αυτό, γνωρίζει τα πάντα
και αποκτάει το καθετί, παντού.*



‘Διαλογισμός’ στο Φως

Για να μπορέσουμε να απαλλάξουμε το νου μας από κάθε σκοτάδι, από κάθε αμφιβολία και κάθε σκέψη αποθάρρυνσης, πρέπει να μάθουμε να ‘διαλογιζόμαστε’ στο μεγάλο Φως που δε σκιάζεται ποτέ —στο Φως που είναι πέρα από το σκοτάδι, δηλαδή στο Φως της ψυχής— του οποίου η παρουσία μάς αναζωογονεί και μας σώζει από το βάρος του σώματος.

*Ο Θεός είναι Φως— σ’ Εκείνον δεν υπάρχει σκοτάδι.
—Ιωάννης*

*Το φως
που κατοικεί στον ήλιο, στο φεγγάρι, στη φωτιά,
που φωτίζει τον κόσμο όλο—
μάθε ότι το φως αυτό είναι δικό Μου.
— Μπχάγκαβαντ Γκίτα*



Το φως είναι το πιο τέλει σύμβολο της Αλήθειας.

Όλες οι μεγάλες θρησκείες παρουσιάζουν αυτό το σύμβολο στους οπαδούς τους, με τη μία ή την άλλη μορφή. Το κερί ρίχνει την απαλή του λάμψη στην Αγία Τράπεζα. Το καντήλι καίει και τρεμουλιάζει σταθερά, μέρα και νύχτα. Αυτά δεν είναι παρά απλές συμβολικές υπομνήσεις ότι ο άνθρωπος πρέπει να κρατάει το εσωτερικό του φως πάντα αναμμένο.

Εδώ ο τεχνητός φωτισμός δε βοηθάει, γιατί αυτός με κενό τρόπο δε διαλύει το σκοτάδι που σκεπάζει το νου και την καρδιά μας. Γι’ αυτό πρέπει να εθίσουμε τη σκέψη μας να στρέφεται προς το εσωτερικό Φως για να αναζητάει καθοδηγη-

ση. Κάθε ορθή καθοδήγηση θα πρέπει να έρχεται από αυτό το Φως.

Όπου λάμπει αυτό το Φως δεν υπάρχει κανένα σκοτάδι, καμιά σκιά.

Πρέπει να αφήσουμε αυτό το Φως να διαποτίσει το είναι μας — όλες τις πλευρές του είναι μας. Γιατί οτιδήποτε το Φως αυτό αγγίζει, λυτρώνεται.

Όσο ο νους μας παραμένει εξωστρεφής και διασκορπισμένος, δεν μας είναι εύκολο να έρθουμε σ' επαφή μ' αυτό το εσωτερικό Φως. Γι' αυτό, ας δημιουργήσουμε τη συνήθεια να 'διαλογιζόμαστε' τακτικά στο λαμπερό Πνεύμα, σαν Φως.

Το σώμα μου είναι γεμάτο Φως.

Ο νους μου είναι γεμάτο Φως.

Η καρδιά μου είναι γεμάτη Φως.

*Τα χέρια μου, τα πόδια μου
και όλες μου οι αισθήσεις μου
είναι γεμάτο Φως.*

*Χώρος για σκοτάδι δεν υπάρχει
—ούτε μέσα, ούτε έξω από μένα.*

Ας κρατήσουμε τους εαυτούς μας γεμάτους μ' αυτήν τη θεία λάμψη, σ' όλη τη διάρκεια της μέρας και της νύχτας.



‘Διαλογισμός’ στην Αγνότητα

Το Πνεύμα μας είναι παντοτινά αγνό και δεν μπορεί να ρυπανθεί από κανένα εξωτερικό ελάττωμα.

Όταν αυτή η αίσθηση γίνει διαρκής, δε θα μας κατακλύζουν σκέψεις οίκτου για τον εαυτό μας και άλλες στενοχώριες.

*Εκείνο το Πνεύμα είναι αγνό
και είναι άτρωτο
από την εγκόσμια λύπη και την αμαρτία.*

— Ουπανισάντς

*Μακάριοι οι ‘καθαροί την καρδιά’
γιατί αυτοί θα δουν το Θεό.*

— Ιησούς Χριστός



Η αγνή καρδιά πραγματικά λειτουργεί σαν γυαλιστερός καθρέφτης. Αυτή αντανακλά το πρόσωπο της Αλήθειας. Αυτή κάνει το νου μας διαυγή και την όρασή μας διαπεραστική.

Μέσα από το διαρκή ‘διαλογισμό’ σ’ εκείνο το αγνό Πνεύμα, που είναι σαν τον απέραντο ήλιο και δεν μπορεί να ρυπανθεί από τις ατέλειες του κόσμου, είτε να καλλιεργήσουμε τη δύναμη της αγνότητας.

Είναι η καθαρή καρδιά που αγιάζει και λυτρώνει την αμαρτία και τη λύπη του κόσμου.

Για να εγκαταστήσουμε αυτή τη θεϊκή ιδιότητα στην καρδιά μας, πρέπει να εγκαταλείψουμε κάθε ρυπαρή και σκληρή σκέψη, κάθε μικροπρεπή και σκληρή λέξη και όλες οι πράξεις

μας πρέπει να είναι εκφράσεις αγάπης.

Την εξωτερική μας καθαρότητα, μπορούμε να την τηρήσουμε με τη βοήθεια του νερού και του σαπουνιού, αλλά, για να έχουμε εσωτερική καθαρότητα, πρέπει να εξαγνίσουμε τη σκέψη μας.

Ω άπειρε και αστραφερέ Ήλιε!

Εξάγνισε την καρδιά μου, το νου μου, και όλα μου τα συναισθήματα,

Έτσι ώστε το Φως Σου να φέξει μέσα από μένα — μέσα απ' όλο το είναι μου—

Ακόμα και μέσα από το σώμα μου!



‘Διαλογισμός’ στην Ταπεινότητα

Για να νικήσουμε κάθε σκληρό, δυσαρμονικό και διασπαστικό στοιχείο της ζωής μας, ας συνηθίσουμε να ασκούμε το ‘Διαλογισμό της Ταπεινότητας’.

Όταν μπορέσουμε να εμπιστευτούμε τη θνητή μας ζωή στο αθάνατο Πνεύμα, αυτό ονομάζεται ‘Διαλογισμός της Υποταγής’ — υποταγή του πεπερασμένου νου στο Άπειρο.

Αυτό θα μας θεραπεύσει από κάθε μαιιοδοξία, εγωισμό και λαθεμένη αίσθηση αναλογίας και θα μας χαρίσει ισορροπία, πραότητα και μεγάλη γαλήνη.

*Οι ταπεινοί θα κληρονομήσουν τη γη
και θα χαρούν την αφθονία*
— Ψαλμοί

*«Να είσαι ταπεινός· μονάχα έτσι θα μπορέσεις να ανέβεις.
Η γαλιάντρα φωλιάνει τη φωλιά της στη γη, αλλά αυτή πετάει
ψηλά στον ουρανό».*
— Σρι Ραμακρίσνα



Η ταπεινότητα είναι μια θεϊκή ιδιότητα που έχει ο άνθρωπος.

Καμιά φορά, μέσα στον υπερβολικό μας ζήλο, υποτιμούμε την αξία της.

Φανταζόμαστε πως αν δεν επιβληθούμε και δε διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας, θα μας αγνοήσουν και θα χάσουμε ευκαιρίες. Αργά η γρήγορα ανακαλύπτουμε ότι αυτή η επιπόλαια νοοτροπία, αντί να μας χαρίσει κάποια πραγματική ευλογία στη

ζωή μας, μας απαγορεύει να φτάσουμε σε κάποιο αληθινό μεγαλείο.

Πράγματι, η ταπεινότητα είναι η μεγαλύτερή μας εξασφάλιση.

Ποτέ δεν εξασφαλιζόμαστε όταν φοράμε την πανοπλία της επιθετικότητας, του εγωισμού, της σπουδαιοφάνειας και της αίσθησης του «εγώ και τα δικά μου». Κανένας δεν αγαπάει τον αλαζόνα και αυτός συγκρούεται με όποιον έρθει σ' επαφή, είτε στο σπίτι, είτε στη δουλειά, είτε αλλού.

Όμως, πολύ σπάνια βλέπουμε κάποιον να νικάει σε συζήτηση έναν πραγματικά ταπεινό άνθρωπο. Η ταπεινότητα μάς κάνει ήπιους και αυτό εμπνέει τους άλλους να εναρμονιστούν.

Όποιος επιτυγχάνει να ασκήσει την ταπεινότητα έχει θεϊκή προστασία.

Όπως λέει ο μεγάλος Κινέζος σοφός:

«Όποιος έχει σε αφθονία τις ιδιότητες του Τάο—το Απόλυτο—μοιάζει σαν βρέφος.

Τα δηλητηριώδη έντομα δεν τον δαγκώνουν·

τα άγρια θηρία δεν τον αρπάζουν·

τα όρνια δεν τον χτυπούν».

Η πραγματική ταπεινότητα είναι μια μεγάλη δύναμη και παρ' ότι εργάζεται με ήπιο τρόπο, αυτή ποτέ δεν αποτυγχάνει να μετασηματίσει τον άνθρωπο.

Αυτό το βλέπουμε στους βίους των αξιόλογων ανθρώπων όλων των εποχών.

Ο Γκάντι είναι ένα σπουδαίο παράδειγμα ταπεινότητας.

Κάποτε ένας φιλόδοξος οπαδός του του επιτέθηκε, λέγοντας: «Ο Γκάντι είναι κατάλληλος ως πνευματικός άνθρωπος, αλλά δεν είναι κατάλληλος για να είναι εθνικός ηγέτης».

Όταν το πληροφορήθηκε, ο Γκάντι απάντησε: «Μα φυσικά! Εγώ δεν είμαι παρά ένας πυγμαίος. Εκείνος είναι πολύ μεγαλύτερος!».

Αυτή η νοοτροπία πάντοτε λιώνει ακόμα και την πιο πέτρινη καρδιά.

Αυτός είναι ο λόγος που βλέπουμε μια τόσο φοβερή ταπεινότητα σ' όλους τους αγίους ανθρώπους. Η ταπεινότητά τους δεν είναι κάτι το προσποιητό, δεν είναι έκφραση μιας κοσμικής συμπεριφοράς· αυτή πηγάζει από την υπέρτατη συνειδητοποίηση: ότι το Άπειρο είναι το παν.

Ω Κύριε, όχι εγώ, αλλά Εσύ!

Βοήθησέ με να συνειδητοποιήσω ότι Εσύ είσαι το Όλο κι ότι εγώ δεν είμαι παρά ένα μέρος.

Εσύ είσαι το Πρωταρχικό Αίτιο —

Εσύ είσαι το παν μου.

*Κάνε με να είμαι σαν την αντήχησή Σου,
να ζω, να κινούμαι, και να κάνω τα πάντα
όπως Εσύ θα με κατευθύνεις από μέσα μου.*

Όχι εγώ, αλλά Εσύ—παντοτινά πρώτος και τελευταίος.



‘Διαλογισμός’ στη Χαρά

Για να νικήσουμε τις λύπες, τον πόνο και τα βάσανα της επίγειας ζωής, οφείλουμε να μάθουμε να ‘διαλογιζόμαστε’ σ’ εκείνο το Πνεύμα που είναι παντοτινά ελεύθερο και αιώνια πανευτυχισμένο· και καθώς ο ‘διαλογισμός’ μας θα γίνεται όλο και πιο σταθερός, τόσο θα χάνονται όλες οι σκοτεινές σκέψεις, όπως χάνεται το πέπλο της νύχτας μπροστά στον ήλιο.

Η χαρά του Κυρίου είναι η δύναμή σου.

— Καινή Διαθήκη

*Από Εκείνο, που είναι απέραντο και απεριόριστο,
πηγάζει η ευτυχία του ανθρώπου—
και ποτέ από τα πεπερασμένα,
ποτέ από τα πεπερασμένα!*

— Ουπανισάντς



Η έκσταση είναι το πιο φυσικό και αυθόρμητο προϊόν της πνευματικής πραγμάτωσης.

Όταν ένας αναζητητής της Αλήθειας φτάνει στο στόχο του, ή όταν ακόμα τον προσεγγίζει, η καρδιά του πάλλεται με χαρά.

Είναι μια χαρά που καμία λέξη δεν μπορεί να εκφράσει.

Είναι μια δύναμη που θρυμματίζει όλα τα δεσμά της ιδιοτέλειας.

Αυτή ξετρελαίνει τον γνώστη του Θεού, γιατί αυτός θέλει να μοιραστεί το ξεχείλισμα της χαράς της πνευματικής έκστασης, την Άναντα —όπως την ονομάζουν αυτήν την ατέλειωτη ευδαιμονία οι Ινδο-Άριοι— με ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Βλέπουμε τη γλύκα της λάμψης της στο πρόσωπο του Ιησού, του Άγιου Φραγκίσκου και του Σρι Ραμακρίσνα την ώρα που αυτός περνούσε σε σαμάντσι — βυθισμένος στη σκέψη του Θεού.

Αχ! Τι επιρροή ασκούν αυτές οι μορφές σ' αυτόν τον θλιβερό και δυστυχημένο κόσμο!

Ας απαλλάξουμε το νου μας και την καρδιά μας από κάθε συναίσθημα που παρεμποδίζει την εισροή της αληθινής χαράς. Αν με το να εγκαταλείψουμε τις μικροπρεπείς σκέψεις, τις σκληρές πράξεις και τις σκληρές λέξεις, μπορούμε να κερδίσουμε το δικαίωμα να έχουμε αυτήν την ευτυχία, δε θα 'πρεπε να προσπαθήσουμε να το κάνουμε αυτό με όλη μας τη δύναμη;

Καθώς ξυπνάμε το πρωί, ας χαιρετίσουμε τον Αφυπνιστή της ημέρας με χαρούμενη καρδιά.

Ας κρατήσουμε το πνεύμα της Αλήθειας σταθερά μέσα στη σκέψη μας, έτσι ώστε τίποτα να μην μπορέσει να λυπήσει το πνεύμα μας.

Ο Θεός είναι ευδαιμονία και όσο Τον κρατάμε μέσα στην εσωτερική μας ζωή, μέσα στο νου μας, μέσα στην ψυχή μας, δε θα υπάρχει χώρος για να εισβάλλει η λύπη και η δυστυχία.

*Εκείνη η χαρά που αρπάζει ένα νου
που, μέσα από το βαθύ 'διαλογισμό',
έχει ξεπλυθεί από κάθε ρυπαρότητα
κι έχει μπει στον Εαυτό,
δεν μπορεί να περιγραφεί με λόγια.
Αυτή νιώθεται... μονάχα ενορατικά.*

‘Διαλογισμός’ στην Ελευθερία

Οφείλουμε να ‘διαλογιζόμαστε’ στην ψυχή, στο λαμπερό Πνεύμα, στον Εαυτό που κατοικεί μέσα μας.

Όταν νιώθουμε τα βάσανα του σώματος, τα δεσμά του, τους περιορισμούς του, πρέπει να προσηλώνουμε το νου μας ξανά και ξανά πάνω σ’ εκείνο που είναι ένα τμήμα του μεγάλου Πνεύματος, σ’ εκείνο που είναι παντοτινά ελεύθερο —*Μούκτα* (ελεύθερο)— που δεν μπορεί ποτέ να περιοριστεί από τα δεσμά της *Μάγια* (της ψευδαίσθησης).

*Και θα γνωρίσετε την Αλήθεια
και η Αλήθεια θα σας ελευθερώσει.
— Ιησούς Χριστός*



Η ψυχή είναι ελεύθερη, το σώμα δεν είναι ελεύθερο. Όσοι περιορίζουν τους εαυτούς τους με σαρκικές σκέψεις, ποτέ δε γνωρίζουν την ελευθερία.

Αυτοί διαρκώς φοβούνται — φοβούνται τις ζημιές, φοβούνται την κακοτυχία, φοβούνται όλων των ειδών τα πράγματα. Ας ανυψωθούμε και ας εστιάσουμε την προσοχή μας στη λαμπρότητα της ψυχής, σ’ εκείνο το περίλαμπρο Ένα και τότε θα πετύχουμε την απελευθέρωσή μας.

Η απελευθέρωση δεν έρχεται μέσα από μια μετακίνησή μας σε κάποιον άλλο τόπο, για να γλιτώσουμε από ορισμένες περιστάσεις που μας βασανίζουν εδώ. Δε γλιτώνουμε έτσι. Έτσι μπαίνουμε σε ακόμα μεγαλύτερες δυσχέρειες.

Η πραγματική απελευθέρωση επιτυγχάνεται μονάχα μέσα

από τη συνείδηση του Πνεύματος. Μονάχα το Πνεύμα είναι παντοτινά ελεύθερο.

Στις *Ουπανισάντς*, οι σοφοί δήλωσαν ότι ο Εαυτός είναι σαν τον αιθέρα — διαποτίζει τα πάντα. Είναι σαν τον ήλιο — δεν μπορεί να ρυπανθεί. Δε λέμε: «Ο ήλιος δεν πρέπει να φωτίσει τούτο· είναι ρυπαρό!». Ο ήλιος λάμπει σ' όλα τα πράγματα και ό,τι είναι ρυπαρό το εξαγνίζει. Παρόμοια, μπροστά στο Φως του λαμπερού Πνεύματος, όλοι μας οι φόβοι, όλοι μας οι ενδοιασμοί και όλες μας οι μελαγχολίες, χάνονται.

Υπάρχουν στιγμές όπου συνειδητοποιούμε πόσο δυνατό είναι το Πνεύμα.

Ας κάνουμε αυτήν τη συνειδητοποίηση διαρκή και όσα πράγματα μάς δεσμεύουν τώρα θα σταματήσουν να μας δεσμεύουν. Θα χάσουν την επιρροή που έχουν πάνω μας.

Ας προσπαθήσουμε να οραματιστούμε το Πνεύμα που κατοικεί μέσα μας — ας το φανταστούμε παντοτινά ελεύθερο, παντοτινά αδέσμευτο.

Εκείνο δεν είναι το σώμα και δεν υπόκειται στα βάσανα του σώματος.

Εκείνο δεν είναι ο νους και δεν υπόκειται στη στενοχώρια και τη δυστυχία που μαστίζει το νου.

Εκείνο είναι σαν τον αιθέρα — είναι λεπτοφυές και παρ' ότι είναι ανεπαίσθητο, είναι φοβερά δυνατό.

Ας απελευθερώσουμε έτσι το νου μας από τα δεσμά του φυσικού σώματος κι ας συνειδητοποιήσουμε μέσα στη σιωπή, μέσα στην απομόνωση του αδιάσπαστου 'διαλογισμού', ότι

αυτό το Πνεύμα που κατοικεί μέσα μας είναι αγνό, άσπιλο, αμόλυντο από την αμαρτία και τη δυστυχία και παντοτινά ελεύθερο.



‘Διαλογισμός’ στην Αγάπη

Βήμα προς βήμα θα μάθουμε πως όλες οι πρωτοβουλίες μας είναι μάταιες, μέχρι που να ξεπλυθεί και να εξαγνιστεί ο νους μας μέσα από το ‘Διαλογισμό της Αγάπης’ — μιας αγάπης που δε γνωρίζει κανένα μίσος, μιας αγάπης που υπερβαίνει κάθε ανθρώπινη ατέλεια, μιας αγάπης που γεννάει κάθε ευγενική και υψηλή φιλοδοξία μέσα στην ψυχή μας. Είναι μέσα από μια τέτοια αγάπη που ξεπερνάμε τους ανθρώπινους περιορισμούς μας και αποκτούμε την αληθινή ευδαιμονία και γαλήνη.

*Η αγάπη είναι από το Θεό και όποιος αγαπάει,
προέρχεται από το Θεό και γνωρίζει το Θεό.*

— Ιωάννης

Ας νικήσει ο άνθρωπος την οργή με την αγάπη.

— Βούδας



Εδώ ερχόμαστε στο σπουδαίο θέμα — στην υπέρτατη θεραπευτική δύναμη.

Η αγάπη θεραπεύει τα πάντα. Δεν υπάρχει κανένας τόπος, καμιά περιοχή, καμιά περίπτωση, όπου η αγάπη δε θα είναι αποτελεσματική. Θα πεις: «Μα αγάπησα, προσπάθησα να κερδίσω τα πάντα μέσα από την αγάπη αλλά δεν εκπληρώθηκαν οι πόθοι της καρδιάς μου». Ίσως εκείνοι οι πόθοι να μην άξιζαν να εκπληρωθούν... Μη νομίζεις πως επειδή απογοητεύτηκες, ή επειδή κάποιος σε γέλασε ή σε πλήγωσε, ότι η αγάπη είναι αποτυχία.

Σκέψου μάλλον, ότι αυτές οι εμπειρίες σου ήρθαν για να δοκιμαστεί η ποιότητα της αγάπης σου. Η αγάπη θα θεραπεύσει· η αγάπη θα νικήσει.

Η αγάπη πάντοτε νικά και προπάντων νικά μέσα μας.

«Το μίσος ποτέ δε νικά το μίσος· το μίσος το νικά η αγάπη».

Ο μεγάλος Βούδας, ο Αφυπνισμένος, το είπε αυτό πριν από πολλές εκατοντάδες χρόνια και ο άνθρωπος ποτέ δεν μπόρεσε να το αλλάξει. Αυτή είναι μια αιώνια αλήθεια.

Ο Χριστός και τα παρόμοια μ' Αυτόν πνεύματα δε βρήκαν άλλο δρόμο για την απελευθέρωση του ανθρώπου εκτός από αυτή τη μοναδική λεωφόρο.

Η ψυχή πλένεται, αναζωογονείται και δροσίζεται, καθώς ανοίγεται σ' αυτή τη μεγάλη δύναμη.

Η πρακτική εφαρμογή αυτής της αρχής δεν εξαρτάται ούτε από την αγάπη του κόσμου, ούτε από το αν σου φέρονται όπως σου αρέσει, ούτε από το αν σου λένουν κολακευτικά λόγια, γιατί η αληθινή αγάπη δε ζητάει καμιά ανταπόδοση.

Η αληθινή αγάπη δεν παζαρεύει, δε γυρεύει ανταλλάγματα. Η αληθινή αγάπη είναι μια δύναμη που μας ανυψώνει από τον κόσμο των ανθρώπων στον κόσμο των θεών.

Τι θαυμάσια εμπειρία είναι για έναν άνθρωπο να ζει και να αγαπάει χωρίς μίσος, χωρίς φθόνο και χωρίς φόβο. Γιατί αν η καρδιά μας πραγματικά γεμίσει με το πνεύμα της αγάπης, δε θα υπάρξει εκεί χώρος για οτιδήποτε άλλο.

Είναι μέσα από μια τέτοια αγάπη που πραγματώνουμε το

στόχο της ζωής και το υπερβατικό όνειρο της ανθρωπότητας.

Όταν η μελέτη, η ανάλυση, ο ορθολογισμός —όταν όλα αυτά παίξουν το ρόλο τους και μας δώσουν τη βοήθειά τους— τότε συνειδητοποιούμε ότι το πρακτικό ιδανικό της ζωής δε βρίσκεται ούτε μέσα από τη συζήτηση, ούτε μέσα από το συλλογισμό, αλλά μέσα στην πράξη· και τότε, η αγάπη πλημμυρίζει την καρδιά και το νου μας, και αυτή εμπνέει το πνεύμα μας να κάνει ανώτερα πράγματα.

Ας γεμίσουμε τη συνειδησή μας με τον μεγάλο ‘Διαλογισμό της Αγάπης’:

Η αγάπη νικά τα πάντα·

Η αγάπη λυτρώνει τα πάντα·

Η αγάπη συντηρεί τα πάντα·

Η αγάπη διαποτίζει τα πάντα·

Είθε η θεϊκή αγάπη να γεμίσει την καρδιά μου.

Είθε η θεϊκή αγάπη να γεμίσει την ψυχή μου.

Είθε η θεϊκή αγάπη να γεμίσει το νου μου.

Είθε η θεϊκή αγάπη να γεμίσει κάθε γωνιά του είναι μου

και να με κάνει άτρωτο.



‘Διαλογισμός’ στη Σοφία

Όταν γνωρίζουμε ότι το άπειρο και αναλλοίωτο Ον είναι η πηγή της ύπαρξής μας κι ότι Εκείνος είναι παντοτινά και μέσα μας και έξω από εμάς, τότε δε μας αγγίζει καμιά επίγεια στεναχώρια.

Μονάχα Εκείνος υπάρχει και δεν μπορεί να υπάρξει τίποτε χωριστό από Εκείνον. Αυτό αποτελεί την αληθινή σοφία και είναι η μεγάλη ευλογία της ζωής.

Πόσο προτιμότερο είναι να αποκτήσουμε τη σοφία παρά το χρυσό.

Όποιος βρίσκει τη σοφία βρίσκει τη ζωή.

— Παροιμίες

*Ακόμα κι αν είσαι ο πιο αμαρτωλός από τους αμαρτωλούς,
θα περάσεις πάνω από τον ωκεανό της αμαρτίας με το
σκάφος της σοφίας.*

— Μπχάγκαβαντ Γκίτα



Δεν είναι δυνατό να πετύχουμε μια τέτοια αίσθηση αν πρώτα δεν αποσυνδέσουμε το νου μας από κάθε σωματικό βάσανο και κάθε νοερή στενοχώρια.

Η σοφία είναι σαν μια μεγάλη φωτιά που κάνει στάχτη όλες μας τις ατέλειες.

Οι σοφοί τη χρησιμοποίησαν για σύμβολο του Θεού και έριχναν μέσα της τις σπονδές τους. Γιατί αυτή μπορεί να κάψει τα πάντα, χωρίς ποτέ να ρυπαίνεται η ίδια.

*Ω περίλαμπρο Πνεύμα,
Λάμψε μέσα μου σαν το μεγάλο ήλιο!
Είθε η λάμψη Σου να διαποτίσει κάθε γωνιά του είναι μου.*



‘Διαλογισμός’ στη Γαλήνη

Τούτος ο ‘διαλογισμός’ είναι το κορύφωμα της πνευματικής μας προσπάθειας.

Αυτός χαρίζει τόση δόξα, που τα πάντα ησυχάζουν. Θόρυβοι, συλλογισμοί, πόθοι, αγώνας — όλα παύουν και μια απέραντη πανταχού-παρούσα πνευματική δύναμη μάς τυλίγει μέσα στην ευμενή της ατμόσφαιρα.

Αυτή η δύναμη ονομάζεται γαλήνη, ιερή και ισχυρή.

Κάθε στενοχώρια τελειώνει μέσα στη γαλήνη.

— Μπχάγκαβαντ Γκίτα

*Σας αφήνω την ειρήνη, σας δίνω την ειρήνη Μου:
αλλά όχι όπως τη δίνει ο κόσμος.*

— Ιησούς Χριστός



Μια γαλήνια και σιωπηλή δύναμη γεννιέται στην ψυχή του ανθρώπου, στα βάθη του ‘διαλογισμού’.

Δεν είναι πια ζήτημα εικασίας, το όνειρο των υψηλών ιδανικών έχει τώρα γίνει μια βαθιά, άμεση γνώση.

Τώρα βλέπουμε την ολοκλήρωση των υποσχέσεων όλων των φιλοσοφιών και των θρησκειών.

«Αν ποτέ δεις κάποιον ατρόμητο ανάμεσα σε κινδύνους, κάποιον που δεν τον αγγίζουν οι πόθοι, κάποιον που είναι ευτυχισμένος ενώ βρίσκεται ανάμεσα σε συμφορές· κάποιον που είναι γαλήνιος ενώ βρίσκεται μέσα στη θύελλα, δε θα πεις:

‘Μήπως έχει κατέλθει καμιά Θεϊκή δύναμη σ’ αυτόν τον άνθρωπο;’».

Ναι, εδώ έχει κατέλθει μια Θεϊκή δύναμη· σε τέτοιο βαθμό, που κανένα εξωτερικό πράγμα δεν είναι ικανό να διαταράξει το νου του και να κλονίσει το ρυθμό του.

Η γαλήνη είναι πραγματικά, ο αδιάκοπος ρυθμός της ζωής — είναι η πραγμάτωση του κάλλους που δεν έχει ατέλεια.

Τι ευλογία φέρνει μια γαλήνια καρδιά σ’ αυτόν τον γεμάτο θύελλες και πιέσεις κόσμο!

Ελπίζω και εύχομαι, κάποια μέρα, να γαληνεύσει αυτός ο ανήσυχος κόσμος.

Τότε και μόνο τότε, θα ολοκληρωθεί ο σκοπός του. Όμως, ο τρόπος για να επιτύχουμε αυτό, δεν είναι το δώθε κείθε, με αγωνία, τρέξιμο για να βρούμε την ολοκλήρωση στα εξωτερικά πράγματα, αλλά η εκμάθηση της ικανότητας να βουτάμε μέσα μας τόσο βαθιά, που τίποτα το εξωτερικό δε θα μπορεί να φτάνει σ’ εμάς και να διαταράξει το νου μας.

Ας ανακαλύψουμε αυτό το γαλήνιο τόπο, αυτή τη νησίδα με την πνευματική θωράκιση, το σπήλαιο της καρδιάς μας....

*Τώρα κάθομαι μαζί Σου σε αδιατάραχτη γαλήνη,
τη βροχή, τη θύελλα, τον άνεμο,
δεν τα φοβάμαι πια.*

Γιατί όπου είσαι Εσύ επικρατεί απόλυτη ασφάλεια.

Όταν νιώσουμε τα αποτελέσματα του ‘διαλογισμού’ μέσα στην καρδιά μας και ανατείλει η σοφία σαν τον ανατέλλοντα ήλιο, τότε χωρίς αμφιβολία γνωρίζουμε άμεσα τη μεγάλη δήλω-

ση των Ουπανισάντς:

«Εκείνος, ο Εαυτός, είναι αθάνατος.
Εκείνο είναι το ορόσημο, που εμποδίζει
αυτούς τους κόσμους να μπερδεύονται.
Εκείνο, δεν το ξεπερνούν
ούτε η μέρα, ούτε η νύχτα,
ούτε τα γερατειά, ούτε ο θάνατος και η λύπη,
ούτε οι καλές και οι κακές πράξεις.
Όλοι οι κακοποιοί γυρίζουν πίσω από Εκείνο.
Γιατί τον κόσμο του Απόλυτου δεν τον αγγίζει κανένα κακό.
Γι' αυτό, όποιος τον επιτυγχάνει,
αν είναι τυφλός, παύει να είναι τυφλός·
αν είναι τραυματισμένος, παύει να είναι τραυματισμένος·
αν είναι δυστυχισμένος, παύει να είναι δυστυχισμένος.
Εδώ η νύχτα γίνεται μέρα,
γιατί ο κόσμος του Απόλυτου είναι παντοτινά φωτισμένος».



Μέσα στην ανεξιχνίαστή Σου δόξα
το άτομο της ζωής μου μεγαθύνεται.
Μέσα σ' αυτήν την απλωμένη θέα,
η ψυχή μου διαστέλλεται.
Και, γνωρίζοντας πια ότι η πεπερασμένη μου ζωή
περιλαμβάνεται μέσα στο άπειρό Σου Μεγαλείο,
η ψυχή μου είναι ήσυχη.



Είθε εδώ και τώρα να μας γεμίσει το πνεύμα του Άπειρου!

**ΤΕΛΟΣ
ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΩΝ
ΤΟΥ
Σουάμι Παραμάναντα**

Δείτε του ιδίου
στις Εκδόσεις Κονιδάρη, Αθήνα:

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΑΣΜΟΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

*Μια σκέψη, ένας στίχος, ένα μάθημα
και μια προσευχή
για κάθε μέρα του έτους*

Επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:
www.vedanta.gr