

## Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Αντίγραφο κασετών ημερίδας  
Στην ΕΝΩΣΗ ΓΙΟΓΚΑ ΗΛΙΑΝΘΟΣ  
Αθήνα, 14 Ιανουαρίου 1996

Με τον Σουάμι Νταγιατμάναντα  
Επικεφαλής του Κέντρου Ραμακρίσνα Βεδάντα  
Bourne-End, Αγγλία

### *Περιεχόμενα*

Εισαγωγή.....	2
Τι είναι διαλογισμός;.....	3
Ο Διαλογισμός περιλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή.....	5
Μια προσπάθεια να ανέλθουμε σε μία υψηλότερη κατάσταση της συνείδησης.....	6
Η φύση της ευτυχίας.....	9
Ερωτήσεις και Απαντήσεις στην σύνοδο.....	10
Καλλιέργεια των αρετών.....	16
Σκοπός της Μπραχματσάργια και πώς να την ασκήσετε.....	18
Εμπόδια στην εσωτερική αρμονία.....	20
Μεταστροφή.....	21
Εξωτερική αρμονία.....	23
Ταυτότητα του εαυτού.....	25
Η ιδέα μας για τον Θεό είναι βασισμένη στην εικόνα του εαυτού μας.....	27
Η ζωή με διαλογισμό και η ηθική ζωή.....	28
Απλότητα της συμπεριφοράς.....	28
Επίπεδα συνείδησης.....	30
Δοκιμή της Πνευματικής προόδου.....	32

ομάδα μελέτης Ραμακρίσνα Βεδάντα  
Υπεύθυνη: Σάραντα  
Αθήνα 4 Νοεμβρίου 2008

# Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

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

*Ω Κύριε, οδήγησέ μας από το απατηλό στο πραγματικό.  
Οδήγησέ μας από την άγνοια στη φώτιση.  
Οδήγησέ μας από το θάνατο στην αθανασία.  
OM. Ειρήνη, Ειρήνη, Ειρήνη πάσι.*

\*

\*

\*

## **Φίλοι μου,**

Είμαι πολύ χαρούμενος που βρίσκομαι σήμερα μαζί με όλους εσάς, θέλω θερμά να σας καλωσορίσω σ' αυτήν την ολοήμερη συνάντηση με θέμα το διαλογισμό.

Είναι πολύ ευγενικό εκ μέρους της κυρίας Νότα να ετοιμάσει ένα τέτοιο όμορφο χώρο για να συναντηθούμε. Ευχαριστώ επίσης ιδιαίτερα το φίλο μου Ιωάννη Μανέττα, και άλλους πιστούς όπως την Άννα, Κάθυ και άλλους. Έτσι, σήμερα θα προσπαθήσουμε να συζητήσουμε σχετικά, με το σκοπό και την άσκηση του διαλογισμού.

## **Εισαγωγή**

Είμαι βέβαιος, ότι το θέμα του διαλογισμού δεν είναι κάτι εντελώς καινούργιο σε σας. Αλλά ακόμα, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι καταλαβαίνουμε πλήρως τι είναι ο διαλογισμός, τι περιλαμβάνει, και ποιες είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις εάν θέλουμε να πετύχουμε στον διαλογισμό.

Έτσι, θα ήταν χρήσιμο να συζητήσουμε αυτό το θέμα.

Όπως γνωρίζετε, οι λέξεις "διαλογισμός" και "γιόγκα" έχουν γίνει εξαιρετικά δημοφιλείς στην εποχή μας. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε πως όλοι μας προσπαθούμε να ανακαλύψουμε τις διαστάσεις, της γιόγκας και του διαλογισμού. Υπάρχουν διάφορα είδη γιόγκα και επίσης διάφορα είδη

διαλογισμού. Παρ' ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη γιόγκας και διαλογισμού, ο κεντρικός στόχος και των δύο είναι ο ίδιος.

Πολλοί από εμάς στρέφονται στη γιόγκα και το διαλογισμό. Γιατί;

Σίγουρα αυτό δείχνει ότι αναζητούμε κάτι. Κατά κάποιο τρόπο, δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας όπως είμαστε. Και γι' αυτό αναζητούμε κάτι. Παίρνουμε κάποια ιδέα αυτού που αναζητούμε, μέσω βιβλίων, ομιλιών, μέσω του συλλογισμού μας, και ελπίζουμε ότι μέσω της πρακτικής της γιόγκας και του διαλογισμού θα επιτύχουμε αυτό που επιδιώκουμε πραγματικά.

Σήμερα, θα προσπαθήσουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στο θέμα του διαλογισμού. Όπως γνωρίζετε, από τότε που ο γιόγκι Μαχές Μαχαρίσι έκανε δημοφιλή τη λέξη "διαλογισμός", χιλιάδες άνθρωποι σήμερα ασχολούνται μ' αυτήν την όψη του διαλογισμού. Και, μπορώ να σας πω ότι, το ενδιαφέρον για τη γιόγκα και τον διαλογισμό έχει αυξηθεί πάρα πολύ. Όμως, η κατανόηση των ανθρώπων σχετικά με τη γιόγκα και το διαλογισμό δεν είναι ανάλογες με το ενδιαφέρον το οποίο υπάρχει σε αυτά. Υπάρχουν αρκετές παρανοήσεις, και για τη γιόγκα και για τον διαλογισμό.

### **Τι είναι διαλογισμός;**

Κατ' αρχάς, τι δεν είναι διαλογισμός;

Ξέρω, οι άνθρωποι έρχονται, κάθονται κάτω σε μια στάση, κλείνουν τα μάτια τους και προσπαθούν να κάνουν κάτι.

Έτσι ως αυτό το σημείο, είναι καλά. Αλλά, τι συμβαίνει αφού καθίσει κανείς σε στάση διαλογισμού; Συχνά κάποιους τους παίρνει ύπνος. Έτσι, είναι σαφές ότι ο ύπνος δεν είναι διαλογισμός. Άκουσα για ένα γεγονός που συνέβη στην Αγγλία, στο Κέντρο μας στο Μπορν-Εντ. Ήταν ένας άνδρας ο οποίος επί πολλά χρόνια διαλογιζότανε. Μια φορά ήρθε με τη σύζυγό του στο κέντρο μας και παρέμεινε στο ξενώνα μας. Ερχόταν και πρωί και βράδυ στο ιερό μας και καθόταν κάτω σιγά σιγά. Μετά από λίγα λεπτά ακουμπούσε το κεφάλι του στα γόνατα της συζύγου του και άρχιζε να ροχαλίζει. Η σύζυγός του μας έλεγε, "μην ενοχλείτε, τον σύζυγό μου έχει περάσει σε Σαμάντσι."

Δεν είναι ασυνήθιστο να υπάρξει παρερμηνεία, ότι αυτό το είδος ασυνειδησίας που σχετίζεται με τον ύπνο είναι κατάσταση βαθύ διαλογισμού. Αυτή είναι μια μεγάλη παρανόηση.

Γιατί ανέφερα αυτό το θέμα: όταν κάποιος πηγαίνει για ύπνο τη νύχτα, για παράδειγμα μετά τις δέκα, ένδεκα η ώρα, ασφαλώς ξέρουμε ότι είναι ύπνος. Αλλά, όταν ο ίδιος άνθρωπος κάθεται σε στάση διαλογισμού και τον παίρνει

ο ύπνος, σπάνια οι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι είναι ένα είδος ύπνου και δεν έχει καμία σχέση με τον διαλογισμό.

Αυτό είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να καταλάβουμε: όταν χάνουμε την συνείδηση του χρόνου και του χώρου, κάτι που συμβαίνει στον ύπνο, αυτό δεν έχει καμιά σχέση με τον διαλογισμό.

Η δεύτερη παρεξήγηση για τον διαλογισμό είναι ότι ο διαλογισμός δεν είναι μόνο συγκέντρωση. Εάν ένας άνθρωπος εξασκήσει σώμα και νου μπορεί να συγκεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, είναι πολύ πιθανό ο νους να μάθει να σκέφτεται το συγκεκριμένο αντικείμενο και ο άνθρωπος να επιτύχει έναν ορισμένο βαθμό συγκέντρωσης. Όμως, αυτή η συγκέντρωση καθ' αυτή, δεν έχει καμία σχέση με τον διαλογισμό. Η συγκέντρωση είναι ένα μέρος του διαλογισμού, ένα πολύ απαραίτητο και σημαντικό μέρος. Οπωσδήποτε, η ιδιότητα της συγκέντρωσης είναι πολύ απαραίτητη και χαρίζει την επιτυχία σε κάθε τομέα. Αλλά, η συγκέντρωση είναι μόνο μια δύναμη, δεν έχει καμία σχέση με τον διαλογισμό. Εάν εκείνη η δύναμη του νου, που ονομάζεται συγκέντρωση, κατευθύνεται προς έναν πνευματικό σκοπό τότε μόνο, γίνεται διαλογισμός. Έτσι, τώρα ξεκαθάρισαμε αυτά τα δύο πράγματα: κατ' αρχάς, ο διαλογισμός δεν είναι ο ύπνος σε γιογκική στάση και, δεύτερον, δεν είναι απλώς συγκέντρωση.

Τώρα, τι είναι διαλογισμός; Θα ασχοληθούμε με αυτό το θέμα.

Στο σύστημα της γιόγκα που αναλύεται από τον Μαχαρίσι Πατάντζαλι, –είμαι σίγουρος ότι μερικοί από εσάς το έχετε μελετήσει– θα έχετε διαπιστώσει, ότι ο διαλογισμός είναι μόνο ένα βήμα πριν από το σαμάντχι. Και ο σκοπός του Σαμάντχι είναι να ανακαλύψουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Η Βεδαντική Φιλοσοφία, και μάλιστα κάθε θρησκεία, μας διδάσκουν ότι δεν είμαστε αυτό που φαίνεται να είμαστε. Στο καθένα μας υπάρχει ένας σπινθήρας του Θεού, είμαστε μέρος του Θεού, είμαστε Θεός, είμαστε Θείοι. Το έχουμε ξεχάσει. Πιστεύουμε ότι δεν είμαστε θείοι, είμαστε θνητοί, είμαστε περιορισμένα όντα, είμαστε ανθρώπινα όντα, είμαστε δυστυχημένα όντα. Και ο διαλογισμός είναι η διαδικασία που μας οδηγεί στην πραγματοποίηση του ότι είμαστε Θείοι.

Η πρακτική του διαλογισμού πρέπει τελικά να μας οδηγήσει σε αυτήν την συνειδητοποίηση. Με άλλα λόγια, ο σκοπός του διαλογισμού είναι να μας καταστήσει πνευματικούς. Αυτή η διαδικασία του διαλογισμού περιλαμβάνει τρία στάδια. Το πρώτο είναι η αυτό-συνείδηση. Το δεύτερο είναι αυτό-μετασχηματισμός. Ενώ το τρίτο είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι πραγματικά είμαστε Θείοι.

Ίσως μπορούμε να το καταλάβουμε αυτό μέσω ενός παραδείγματος. Ας υποθέσουμε ότι ένα άνθρωπος είναι άρρωστος. Τότε η πρώτη φάση είναι να

γνωρίσει ότι είναι άρρωστος. Η δεύτερη θα ήταν να απαλλαγεί από την ασθένεια. Και η τρίτη θα ήταν να παραμείνει υγιής, να επικεντρωθεί στην υγεία.

Ο διαλογισμός περιλαμβάνει όλες αυτές τις τρεις διαδικασίες. Έχω συναντήσει πολλούς ανθρώπους που μιλούν για τον διαλογισμό, και οι οποίοι δεν είναι πρόθυμοι να εφαρμόσουν τα πρώτα και δεύτερα βήματα, αλλά θέλουν να πηδήσουν άμεσα επάνω στο τρίτο. Επιπλέον, θα διαπιστώσετε ότι πολλοί άνθρωποι έχουν πολύ ασαφείς ιδέες για τον διαλογισμό. Όταν τους ρωτήσεις γιατί ασκείς διαλογισμό, λένε, "Ω!, Νοιώθω λίγη εσωτερική γαλήνη", ή, "αισθάνομαι χαλαρωμένος με τον διαλογισμό", ή, "θέλω να απαλλαγώ από ψυχολογικά προβλήματα", ή, "θέλω να απαλλαγώ από τις νοητικές συγκρούσεις". Όλα αυτά είναι καλά, αλλά αυτός δεν είναι καθόλου ο πραγματικός σκοπός του διαλογισμού. Ο διαλογισμός μας βοηθά βεβαίως για να επιτύχουμε τη χαλάρωση, την γαλήνη και την αρμονία. Αλλά αυτά δεν είναι ο αληθινός σκοπός του. Ο μόνος σκοπός, ο ύστατος στόχος του διαλογισμού, είναι να ανακαλύψουμε την αληθινή μας φύση και να επιτευχθεί η ολοκληρωτική ελευθερία. Έτσι, εάν ο σκοπός αυτός δεν είναι ξεκάθαρος μέσα στο νου μας, όσο και να ασκούμε διαλογισμό, θα είμαστε αναγκασμένοι να αντιμετωπίζουμε διαρκώς προβλήματα. Ο σκοπός του διαλογισμού δεν είναι να λυθούν τα προσωρινά προβλήματα, αλλά να επιτευχθεί μία κατάσταση όπου δεν θα υπήρχε κανένα πρόβλημα. Φυσικά χρειάζεται τεράστια ψυχική-δύναμη, κατανόηση, επιμονή και υπομονή. Μ' άλλα λόγια σημαίνει πως ολόκληρη η ζωή πρέπει να είναι στραμμένη σ' αυτό το στόχο. Θα συζητήσουμε μερικά από αυτά τα σημεία λεπτομερώς.

Αυτό που θα ήθελα να κάνουμε σήμερα, είναι να εξετάσουμε τον πραγματικό σκοπό και τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για να επιτύχουμε στον διαλογισμό. Παρακαλώ μην περιμένετε από μένα να σας παρουσιάσω ένα σύντομο και εύκολο τρόπο διαλογισμού, με το οποίο μπορείτε να οδηγηθείτε αμέσως στο Σαμάντσι. Μόλις καταλάβετε το νόημα της ζωής, του τελικού στόχου της, και τα μονοπάτια που οδηγούν σε εκείνο τον στόχο, τότε εσείς μπορείτε να διαλέξετε οποιαδήποτε μέθοδο σας ταιριάζει και από εκεί σιγά σιγά προχωράτε.

## **Ο Διαλογισμός περιλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή**

Το πρώτο σημείο που θα επιθυμούσα να συζητήσουμε είναι ότι ο διαλογισμός περιλαμβάνει ολόκληρη την ζωή μας. Λέγοντας 'ολόκληρη η ζωή', δεν εννοώ μόνο ότι ολόκληρη η ζωή θα πρέπει να αφιερωθεί στον

σκοπό του διαλογισμού, αλλά επίσης ότι δεν υπάρχει κανένας διαχωρισμός όπως, "αυτή είναι η ζωή του γραφείου", "αυτή είναι η οικογενειακή μου ζωή" και "αυτή είναι η πνευματική μου ζωή". Δεν υπάρχει τέτοιος διαχωρισμός. Ο διαλογισμός περιλαμβάνει ολόκληρη την ζωή, 24 ώρες την ημέρα, 365 μέρες το χρόνο, εφ' όσον είμαστε ζωντανοί. Αυτό μπορεί να είναι λίγο αποθαρρυντικό ένα τέτοιο απαίσιο πράγμα, χωρίς καμία διακοπή. Αλλά αυτό ακριβώς είναι ο διαλογισμός. Όμως χαρίζει επίσης πολλά οφέλη. Το μεγάλο και μόνιμο όφελός του βρίσκεται εκεί, αν κατανοήσουμε πραγματικά τι είναι αυτό.

Πριν ξεκινήσουμε την άσκηση του διαλογισμού πρέπει να εξετάσουμε τους εαυτούς μας, για να μάθουμε: "Επιθυμώ πραγματικά να διαλογιστώ;" "Πόσο χρόνο θα ήθελα να κάνω διαλογισμό;" "Είμαι προετοιμασμένος να εκπληρώσω το αντίτιμο;" Επειδή δεν υπάρχει "κανένα δωρεάν γεύμα", όπως λένε οι Αμερικανοί, το αποτέλεσμα είναι ακριβώς ισοδύναμο με το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλουμε, ούτε περισσότερο ούτε λιγότερο.

Έτσι, αυτό είναι το πρώτο σημείο, και πρέπει να είναι πολύ πολύ σαφές. Ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή μας.

### **Μια προσπάθεια να ανέλθουμε σε μια υψηλότερη κατάσταση της συνείδησης**

Το δεύτερο σημαντικό σημείο είναι ότι, ο διαλογισμός, η πρόοδος μας στον διαλογισμό, είναι μια *κίνηση μέσα στη συνείδηση* διαρκώς. Από μια χαμηλότερη κατάσταση της συνείδησης, ανερχόμαστε σε μια υψηλότερη κατάσταση. Αυτή είναι η μόνη ένδειξη της προόδου μας στον Διαλογισμό και τίποτα άλλο. Πολλοί από εμάς δεν γνωρίζουν ότι υπάρχουν πολλά πολλά επίπεδα συνείδησης. Μερικές φορές, κάποιοι από μας αμυδρά γνωρίζουν ότι υπάρχει κάτι, μια υψηλότερη συνειδησιακή κατάσταση. Σε μερικές σπάνιες στιγμές στη ζωή μας για κάποιο άγνωστο λόγο ξαφνικά ανερχόμαστε για μια στιγμή σε μια υψηλότερη κατάσταση της συνείδησης, τότε νοιώθουμε ότι ολόκληρος ο κόσμος έχει γίνει ένας με μας. Μπορεί να συμβεί ίσως με τη θέαση ενός όμορφου τοπίου όπως ένα ηλιοβασίλεμα ή μια ανατολή, ή ακούοντας ένα όμορφο κομμάτι μουσικής.

Μερικές φορές αυτή η εμπειρία μπορεί να συμβεί ακόμη και με μια απολύτως συνηθισμένη σκηνή. Θυμάμαι ένα γεγονός όταν ήμουν στο Μπανγκαλόρ. Εκείνη την εποχή χιτίζαμε έναν ναό. Είχαμε και μερικές γυναίκες που εργαζόντουσαν ως εργάτες. Έρχονταν συνήθως στις οκτώ η ώρα, εργαζόνταν μέχρι τις δώδεκα περίπου, όπου έκαναν το μεσημεριανό διάλειμμα για φαγητό. Μια ημέρα είχα πάει περίπου στις δώδεκα, να δω την

πρόοδο των εργασιών, όταν είδα μια ηλικιωμένη ζαρωμένη γυναίκα εργάτρια που είχε μαζί της ένα μωρό. Είχε φέρει το μωρό στον εργασιακό χώρο και τον είχε βάλει κάτω από ένα δέντρο. Την ώρα του μεσημεριανού γεύματος ανυπόμονα, πήρε το μωρό στην αγκαλιά της και άρχισε να το θηλάζει. Καθώς περνούσα είδα το πρόσωπό της. Είχε μια τόσο υπέροχη έκφραση εκείνη η ηλικιωμένη γυναίκα, που δεν μπορώ να την ξεχάσω. Για μια στιγμή, είχα ξεχάσει την ύπαρξη του κόσμου, απορροφημένος σε εκείνη την έκφραση. Ήταν τόσο υπέροχη. Μια άσχημη ηλικιωμένη γυναίκα, αλλά όπως τάζει το μωρό της, ο τρόπος που το κοιτάζε ήταν τόσο υπέροχα.

Ένοιωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα άλλο από αγάπη στο σύμπαν. Και εκείνη η στιγμή παρέμεινε στη μνήμη μου ανεξίτηλη, που ακόμα και σήμερα, τη θυμάμαι τόσο έντονα.

Αν μπορούσαμε να παραμείνουμε σ' αυτήν την κατάσταση διαρκώς! Αυτή η κατάσταση θα ήταν Θεϊκή. Αυτή θα ήταν η κατάσταση του Θεού. Δεν υπήρχε καμία σύγκρουση, χρόνος, χώρος, κανένας χωρισμός, αυτή ήταν μια από τις υψηλότερες καταστάσεις της συνείδησης. Δυστυχώς, αυτές οι καταστάσεις δεν έρχονται όποτε το θέλουμε εμείς. Προκαλούνται τελείως τυχαία από κάποιο εξωτερικό γεγονός. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι, να αντιληφθεί κανείς συνειδητά αυτήν την κατάσταση της συνείδησης και να εδραιωθεί σ' αυτήν για πάντα.

Έτσι λοιπόν, υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα συνείδησης. Και κάθε επίπεδο συνείδησης μας επηρεάζει ανάλογα. Όσο ανερχόμαστε σε όλο και υψηλότερα επίπεδα, τόσο μεγαλύτερη γαλήνη, ευτυχία, και αφοβία νοιώθουμε. Και κάθε επίπεδο συνείδησης έχει μια ορισμένη ποσότητα ευδαιμονίας. Οποιαδήποτε προσπάθεια μπορούμε να κάνουμε για να αυξήσουμε την ευδαιμονία σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο συνείδησης, θα αποτύχει. Έτσι, ο μόνος τρόπος να επιτευχθεί μεγαλύτερη ευτυχία και γαλήνη είναι να ανέλθουμε σε υψηλότερα επίπεδα συνείδησης. Αυτό σημαίνει ότι ο μόνος τρόπος να ανέλθει σε υψηλότερα επίπεδα, είναι να εγκαταλείψουμε τα χαμηλότερα. Και ο Διαλογισμός είναι ο τρόπος που μας βοηθά να ξεπεράσουμε τις χαμηλότερες καταστάσεις της συνείδησης, ωθώντας μας σε υψηλότερες, και αυτό μας επιτρέπει να ανέλθουμε στις υψηλότερες καταστάσεις της συνείδησης.

Όλες οι προσπάθειές μας στη ζωή, την εργασία, ή το διαλογισμό, είναι μόνο για να αφαιρέσουμε τα εμπόδια, δεν δημιουργούν νέες εμπειρίες. Θέλω να πω, ότι δεν δημιουργούμε κανένα ανώτερο είδος συνείδησης, δεν δημιουργούμε κανένα ανώτερο είδος ευτυχίας, έχουμε ήδη το ανώτερο είδος συνείδησης, το μεγαλύτερο είδος ευτυχίας μέσα μας.

Ο διαλογισμός είναι μια προσπάθεια, η οποία απλά αφαιρεί μόνο τα εμπόδια. Μόλις τα εμπόδια αφαιρεθούν επιτυγχάνουμε τα υψηλότερα επίπεδα συνείδησης. Όταν είπα στην αρχή, ο διαλογισμός είναι μια κίνηση μέσα στη συνείδηση, αυτό εννοούσα.

Συνήθως πιστεύουμε ότι, όταν μπορούμε να ξεχάσουμε τον εξωτερικό κόσμο, δηλ. τον χρόνο και τον χώρο, αισθανόμαστε χαρά.

Αυτό είναι ένα αρνητικό είδος εμπειρίας όχι θετικό. Παραδείγματος χάριν, έχουμε το βαθύ ύπνο χωρίς όνειρα και νοιώθουμε απέραντη χαρά και γαλήνη. Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή δεν υπάρχουν τα προβλήματα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε όταν είμαστε στην εγρήγορση.

Αυτό δεν είναι μια πραγματική θετική εμπειρία χαράς, είναι απλά σαν να κλείνουμε τα μάτια μας στα προβλήματα. Το ίδιο πράγμα γίνεται, μέσω των ναρκωτικών, του οινόπνευματος, της χαρτοπαιξίας, ή με την παρακολούθηση τηλεόρασης. Αυτά μόνο σκοτώνουν το χρόνο, δεν τον υπερνικούν. Αυτό εξηγεί γιατί τα ναρκωτικά, ο ύπνος, ή το οινόπνευμα, που φαίνονται να μας δίνουν ένα στιγμιαίο, προσωρινό είδος γαλήνης ή ευτυχία, μακροπρόθεσμα μας αφήνουν πολύ χειρότερα από πριν.

Αλλά, ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος με τον οποίο, αντιμετωπίζουμε αυτά τα εμπόδια, υπερνικάμε τα προβλήματα, επεκτείνουμε τη συνείδησή μας και ανερχόμαστε σιγά σιγά σε υψηλότερα και υψηλότερα είδη συνειδήσεων.

Διαλογισμός δεν είναι να τραπούμε σε φυγή μακριά από την πραγματικότητα με το κλείσιμο των ματιών μας, αλλά να αντιμετωπίζουμε άμεσα τα προβλήματα και να τα υπερνικούμε. Και αυτός είναι ο μόνος τρόπος να επιτευχθεί η μόνιμη και υψηλότερη ευτυχία.

Η φύση της συνείδησης είναι τέτοια, που, όσο υψηλότερα ανερχόμαστε, τόσο ολόκληρος ο κόσμος φαίνεται να ενοποιείται ξεπερνώντας το χρόνο και το χώρο, και γινόμαστε ένα.

Συνήθως, αυτό που ονομάζουμε συνείδηση, είναι επίγνωση του χρόνου και του χώρου. Στο χώρο γνωρίζουμε, " είμαι χωριστός από εσένα, αυτό το τραπέζι είναι διαφορετικό από μένα, όλα είναι διαφορετικά από μένα". Επομένως συνείδηση είναι σαν, να τεμαχίζεται η ίδια κατά κάποιο τρόπο, όλο και περισσότερο, με την μορφή του χώρου. Όσον αφορά στο χρόνο, τον διαιρούμε σε παρελθόν, παρόν και μέλλον. Και όσο περισσότερη επίγνωση έχουμε γ' αυτά τα τμήματα του χρόνου, τόσο πιο δυστυχισμένοι είμαστε. Ας σκεφτούμε για μια στιγμή την έννοια της ευτυχίας.

## **Η φύση της ευτυχίας**



Τι είναι αυτό που ονομάζουμε "ευτυχία"; Όταν ενωθούμε με κάτι ξεχνάμε το χωρισμό και αυτό το ονομάζουμε ευτυχία.

Πάρτε ένα απλό παράδειγμα: Ας υποθέσουμε ότι μου αρέσουν τα ωραία κέικ, νοιώθω ότι πεινάω και επιθυμώ να φάω κέικ για να είμαι ευτυχισμένος. Σιγά σιγά, η φαντασία μου δουλεύει. Όσο περισσότερο δουλεύει η φαντασία μου, τόσο περισσότερο πετυχαίνω να ξεχάσω άλλα πράγματα. Έτσι, ή μου φέρνουν το κέικ, ή πηγαίνω σε ένα κατάστημα να το αγοράσω. Σιγά σιγά ο νους μου όλο και περισσότερο συγκεντρώνεται σε αυτό. Κατόπιν, έρχεται μια στιγμή που παίρνω ένα κομμάτι κέικ και το βάζω στη γλώσσα μου, τότε λέω, "είμαι πολύ ευτυχισμένος". Τώρα, αυτό είναι κάτι το οποίο πρέπει όλοι μας να σκεφτούμε, και ισχύει το ίδιο για όλα τα είδη ευτυχίας. Υπάρχει ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, τη στιγμή, που το κέικ γίνεται ένα με μένα, που ξεχνάω τα πάντα, τον χρόνο, το χώρο τα πάντα, και αυτή είναι η στιγμή που νοιώθω την ευτυχία. Αλλά αυτό διαρκεί για πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Την επόμενη στιγμή έρχεται η ανάμνηση αυτής της εμπειρίας. Αλλά, ήδη, η στιγμή της ευτυχίας έχει φύγει μακριά. Αυτό που ονομάζουμε ευτυχία μετά, δεν είναι ευτυχία, αλλά η ανάμνηση, η ανάμνηση αυτής της στιγμής. Και καθώς η ανάμνηση απομακρύνεται η εμπειρία της ευτυχίας ελαττώνεται.

Θα προσπαθήσω να δώσω ένα άλλο παράδειγμα, επειδή οι περισσότεροι από εμάς δεν κατανοούν τη φύση της ευτυχίας. Έχει σημασία να στοχαστεί κανείς πάνω σ' αυτές τις αντιλήψεις για να μπορέσει να το ξεκαθαρίσει μέσα στο νου του. Ας υποθέσουμε ότι μια ωραία βραδιά, δεν έχει ούτε ζέστη ούτε κρύο, και βρίσκεστε στην κορυφή ενός όμορφου βουνού. Κάθεστε εκεί βλέποντας την δύση του ηλίου. Όπως κοιτάτε, έρχεται μια στιγμή, που ξεχνάτε τα πάντα, ίσως για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, αλλά ξεχνάτε τα πάντα. Στο κλάσμα αυτό του δευτερολέπτου, έχετε γίνει ένα με αυτή την εμπειρία: εσείς δεν βιώνετε, είσατε ένα με την εμπειρία. Μετά από λίγο η εμπειρία περνάει, γίνεστε χωριστοί από αυτήν. Νοιώθετε, "εγώ βιώνω, εδώ είναι μια εμπειρία". Κατά τη στιγμή της εμπειρίας, δεν υπάρχει νους που στέκεται παράμερα, χωριστά, και να λέει: "Αυτό είναι πολύ ωραίο", δεν έχετε απολύτως κανένα νου. Όταν ο νους χωρίζεται από το αντικείμενο της εμπειρίας, τότε λέτε, και περιγράφετε, διανοητικά, "τι όμορφο, τι υπέροχο.

Τώρα, προσπαθήστε να κατανοήσετε τη φύση της εμπειρίας, όπου αυτός που βιώνει την εμπειρία γίνεται ένα με την εμπειρία. Αυτή είναι η στιγμή της ύψιστης ευτυχίας. Όταν κατεβείτε από αυτή την κατάσταση, αυτό που συμβαίνει, είναι η ανάμνηση της εμπειρίας και προσπαθείτε να πείτε, "ναι, ήταν θαυμάσια, είμαι πολύ χαρούμενος". Τώρα, αυτή την εμπειρία που είχατε για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου μπορούμε να την ονομάσουμε Σαμάντχι. Έχει δύο χαρακτηριστικά. Πρώτον, έχετε αποκοπεί παντελώς από

αυτό που ονομάζεται "κόσμος", που σημαίνει "χώρος και χρόνος". Και, δεύτερον, έχετε γίνει απολύτως ένα με αυτό που εσείς ονομάζετε "αντικείμενο", "γεγονός", ή οτιδήποτε άλλο. Αυτή είναι η φύση της ευτυχίας, και κάθε ευτυχίας. Τι συμβαίνει κάθε φορά που ανεβάνουμε σε κάποιο υψηλότερο επίπεδο συνείδησης; Η εμπειρία των περιορισμών μας μειώνεται· η ικανότητά μας να παραμείνουμε στα υψηλότερα επίπεδα της εμπειρίας γίνεται πιο ξεκάθαρη. Έτσι η ευτυχία μας γίνεται όλο και μεγαλύτερη

\*

\*

\*

Φυσικά, για την βίωση εκείνων των υψηλότερων καταστάσεων της συνείδησης προϋπόθεση είναι, η σταδιακή αποσύνδεση της ταυτότητάς μας από τις χαμηλότερες καταστάσεις.

Οι Βεδαντικοί δάσκαλοί μας έχουν διαιρέσει την ανθρώπινη προσωπικότητα, η οποία αποτελείται από τη συνείδηση, σε πέντε επίπεδα. Και καθώς ανερχόμαστε σε υψηλότερα επίπεδα ή καταστάσεις της προσωπικότητάς μας, η εμπειρία της χαράς και της ευτυχίας αυξάνει επίσης σε εκείνο τον βαθμό. Επίσης, αυξάνει και η σταθερότητα.

Έτσι, σκοπός του διαλογισμού είναι να ανεβείτε από τα χαμηλότερα επίπεδα της συνείδησης σε υψηλότερα επίπεδα συνείδησης. Πώς γίνεται αυτό, τι μεθόδους θα μπορούσατε να υιοθετήσετε και ποιες οι προϋποθέσεις προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, θα προσπαθήσουμε να το συζητήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο στο επόμενο μάθημα.

Για να συνοψίσω λοιπόν όσα είπα σήμερα:

Ο διαλογισμός δεν είναι ύπνος, και δεν είναι απλώς συγκέντρωση. Ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη την ζωή και είναι μια κίνηση της συνείδησης από μία χαμηλότερη κατάσταση σε μία υψηλότερη. Είπα επίσης ότι η προσωπικότητα του ανθρώπου αποτελείται από πέντε μέρη. Αν θέλουμε ένα υψηλότερο επίπεδο ευτυχίας, πρέπει να εγκαταλείψουμε τα χαμηλότερα επίπεδα της συνείδησης και να ανεβούμε σιγά σιγά. Υπάρχει ένα συγκεκριμένο σύστημα, το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει να το κάνουμε αυτό. Αν το θέλουμε πραγματικά, αν είσαστε ειλικρινά αποφασισμένοι, ο δρόμος είναι ανοιχτός για μας.

## Η ΚΑΣΕΤΑ NO.2

### **Ερωτήσεις και Απαντήσεις.**

(Υπάρχει ερώτηση που δεν αναφέρεται).

—*Απάντηση του Σουάμι*: Είναι μια πολύ σημαντική ερώτηση αλλά και θεωρεί ότι πρέπει να έχουμε μια σαφή κατανόηση του θέματος.

Τι είναι πραγματικά διαλογισμός; Είπα, ότι είναι μια κίνηση στη συνείδηση. Αυτό που θέλω να πω είναι το εξής: στην διαδικασία του διαλογισμού προσπαθούμε να ανέλθουμε σε ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα.

Τώρα, αυτήν τη στιγμή, γνωρίζουμε πολύ καλά ότι είμαστε ανθρώπινα όντα, δεν είναι έτσι; Καθ' όλη τη διάρκεια των εικοσιτεσσάρων ωρών, ότι και να κάνετε, δεν χάνετε ποτέ τη συνείδηση πως, "είμαι μία ανθρώπινη ύπαρξη". Σωστά; Λοιπόν, Τώρα, το πρόβλημά μας είναι ότι δεν είμαστε ευτυχισμένοι από αυτήν την συνείδηση. Σαν ανθρώπινα όντα έχουμε περιορισμούς; παρ' όλο που το σώμα μας αλλάζει,

Θέλουμε να είμαστε στην ίδια κατάσταση υγείας και ευτυχισμένοι, αλλά, δεν είναι έτσι. Λοιπόν ο σκοπός του διαλογισμού είναι να επιφέρει μια νέα ταυτότητα μέσα μας, υπό μορφή, π.χ.: "είμαι παιδί του Θεού", ή, "είμαι μέρος της Θείου Όντος", ή, "είμαι λάτρης του Θεού". Έτσι, αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε κατά την διάρκεια του Διαλογισμού είναι: να προσπαθούμε να νοιώσουμε πως, "δεν είμαι ένας άνθρωπος, είμαι Θεός". Αυτή είναι η συνείδηση που προσπαθούμε να επιβάλουμε στην κανονική συνείδησή μας. Έτσι, αυτό θα είναι το κριτήριο. Υποθέστε ότι εργάζομαι ή μιλώ. Αυτό υπονοεί πως σκέφτομαι, "είναι ένα ανθρώπινο ον." Σημαίνει ότι δεν βρίσκομαι στην κατάσταση του διαλογισμού. Έχω κατέβει στην κανονική κατάσταση της ύπαρξής μου. Εάν μπορούμε να διατηρήσουμε ένα ρεύμα συνείδησης που να μας επιτρέπει να λέμε, "είμαι παιδί του Θεού", ή "είμαι Θεός", Αυτό σημαίνει ότι διατηρούμε ένα επίπεδο διαλογισμού. Αυτό είναι ένα ξεκάθαρο κριτήριο εάν διαλογιζόμαστε ή όχι. Το καταλαβαίνετε; Λοιπόν, ο διαλογισμός δεν είναι απλά να κάθεται σε μια συγκεκριμένη στάση, αλλά να ταυτίσεις την συνείδησή σου με ένα ιδιαίτερο επίπεδο ύπαρξης.

\*

\*

\*

—*Ερώτηση ακροατή*: Θα λέγατε ότι είναι αρκετό να σκεφτόμαστε συνεχώς ότι είμαστε μέρος του Θεού ως πρώτο βήμα της διαλογισμού;

—*Απάντηση του Σουάμι*: δεν είναι η σκέψη. Είναι η *ταυτότητα*, να νοιώθουμε πως "είμαι Θεός" οπότε σ' αυτή την περίπτωση η συμπεριφορά μας αλλάζει αυτόματα. Εάν η συμπεριφορά δεν αλλάξει, μπορούμε να σκεφτόμαστε είμαι Θεός και να πάω να κόψω το λαιμό κάποιου. Αυτό δεν έχει καμία χρησιμότητα. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να επαναλαμβάνονται αυτές οι ιδέες ξανά και ξανά. Όπως είπα, δεν είναι μόνο μια πράξη να καθίσει κανείς και να συγκεντρωθεί. Ο διαλογισμός είναι μια κίνηση στη συνείδηση. Συνείδηση σημαίνει την ταυτότητα του τι είμαστε. Είναι αυτή η

"ταυτότητα" που πρέπει να αλλάξει. Έτσι διαλογισμός δεν είναι μόνο σκέψη. Η σκέψη είναι ένα προϊόν της συνείδησης, αλλά η συνείδηση δεν είναι ένα προϊόν της σκέψης. Η σκέψη προέρχεται από τη συνείδηση, και η συνείδηση είναι η προέλευση αυτού που ονομάζουμε "εγώ", "εγώ", "εγώ"-συνείδηση. Αυτό το εγώ πρέπει να αλλάξει την ταυτότητά του.

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

Ας υποθέσουμε ότι σκέφτομαι ότι είμαι ένας άνδρας. Φυσικά, θα σκέφτομαι καλύτερα για τους άνδρες και θα έχω κάτι ενάντια στις γυναίκες: "Οι γυναίκες είναι κατώτερες, ή αυτό, ή εκείνο". Αλλά υποθέστε ότι μέσα από τον διαλογισμό σκέφτομαι ότι δεν είμαι άντρας αλλά ένας άνθρωπος. Κατόπιν τι συμβαίνει; Η προκατάληψή μου ενάντια στις γυναίκες εξαφανίζεται. Εάν, πάλι, μπορώ να σκεφτώ ότι δεν είμαι άνθρωπος, αλλά είμαι μια ύπαρξη με ζωή, τότε δεν θα έχω καμία προκατάληψη ενάντια σε οποιαδήποτε ύπαρξη, είτε πρόκειται για ένα ζώο, ένα πουλί, ή ένα φυτό ή οτιδήποτε άλλο. Νοιώθω τον εαυτό μου ταυτισμένο με όλα τα έμβια. Εάν πάω πιο πέρα και πω: "Δεν είμαι μόνο μια ύπαρξη με ζωή, αλλά είμαι ένα με την ίδια την ύπαρξη. Κατόπιν, ο ήλιος, το φεγγάρι, τα αστέρια, ο αέρας, το νερό, τα λουλουδια, τα έμβια και μη έμβια, όλα γίνονται ένα με μένα. Έτσι, σπάει αυτή η περιορισμένη ταυτότητα και επιτυγχάνουμε μια ευρύτερη ταυτότητα. Αυτό εννοούσα. Η κίνηση στη συνείδηση σημαίνει την απόλυτη ταυτότητα: δεν είναι μια σκέψη, μια απλή συμπόνια, αλλά μια πλήρης ταυτότητα. Αυτή είναι η κατάσταση των Αγίων, παραδείγματος χάριν του Αγίου Φραγκίσκου. Δεν συμπονούσε, ήξερε. "Είμαι ένας με όλα, με τα πουλιά, τα φυτά, τον ήλιο, το φεγγάρι". Γι' αυτό μπορούσε να αγαπάει τα πάντα.

Τώρα, ερχόμαστε σε ένα πολύ σημαντικό και ενδιαφέρον θέμα εδώ, συνήθως πιστεύουμε ότι τα ζωντανά όντα έχουν συνείδηση, ενώ τα άψυχα όπως αυτή η καρέκλα ή αυτό το τραπέζι δεν έχουν καμία συνείδηση. Όμως, όλοι οι Άγιοι μας λένε ότι όλα διαποτίζονται από τη συνείδηση του Θεού. Αλλά, επειδή δεν μπορούμε να κατανοήσουμε αυτήν την ιδέα, μας συμβουλεύουν να θεοποιήσουμε τα πάντα. Έτσι έδωσαν τα διάφορα ονόματα: η θεά-γη, ο θεός-φεγγάρι, ο θεός-ήλιος, ο θεός-νους. Αντί απλώς να ονομάσουν κάτι άψυχο, το θεοποίησαν. Η ιδέα είναι, ότι τελικά υπάρχει μόνο μία καθαρή συνείδηση που, λόγω του περιορισμού μας, εμφανίζεται ως διαφορετική, ενώ, είναι πραγματικά μία και μόνη.

Αυτή είναι που ονομάζεται Θεός. Εκείνη η καθαρή συνείδηση είναι ο Θεός. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να φτάσουμε σ' αυτό που λέγεται συνείδηση, *καθαρή συνείδηση*, αυτό που ονομάζεται Θεός. Εάν γνωρίζετε

ότι δεν είστε αυτό το ιδιαίτερο σώμα, δεν είστε ανθρωπίνοι, δεν είστε αυτό το έμβιο ον, αλλά είστε καθαρή συνείδηση, τότε ο διαλογισμός σας είναι εντάξει: αλλά, τη στιγμή που το ξεχνάτε, ο διαλογισμός σας δεν είναι στο σωστό δρόμο.

Επειδή αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να επιτευχθεί με ένα άλμα, σας λέω: να καθίστε ήσυχα, και ξεχάστε τα πάντα. Καθίστε σε μια συγκεκριμένη στάση και προσπαθήστε να σκεφτείτε το Θεό, σας λένε, εκείνη η σκέψη πρέπει να μετασηματιστεί σε μια μόνιμη εμπειρία. Αυτός είναι ο στόχος.

Αυτή είναι η απάντηση. Είναι εντάξει;

\* \* \*

— *Ερώτηση ακροατή*: Προκειμένου να επιτευχθεί αυτή η κατάσταση της καθαρής συνείδησης, πρέπει να κάνουμε διαλογισμό του: "Είμαστε ο Θεός", "Είμαστε η αγάπη", "Είμαστε το παν". Είναι αυτός ο μόνος τρόπος για όλους, ή μήπως υπάρχει ένας προσωπικός, μέσω του οποίου καθένας πρέπει να περάσει, σύμφωνα με την ψυχή του, την ψυχολογία του..., κάποια προσωπική ψυχική σύγκρουση... και από αυτή την άποψη, θα ήθελα επίσης... ότι ο ύπνος δεν είναι διαλογισμός... Αλλά ίσως μέσω των ονείρων παραδείγματος χάριν, αυτή η Παγκόσμια Ψυχή μιλά στην προσωπική μας συνείδηση για να μας δώσει κάποιο φως.

— *Απάντηση Σουάμι*: Αλλά ακόμη και στα όνειρα, εάν η ψυχή πρέπει να μας μιλήσει, πρέπει να είμαστε έτοιμοι να την ακούσουμε, έτσι δεν είναι;

— *Ερωτών*: ναι, ναι.

— *Απάντησης συνέχεια*: Τώρα, τα όνειρα είναι οι αντανakλάσεις των καθημερινών μας σκέψεων. Τα όνειρα είναι όπως τα φρούτα. Εάν θέλετε φρούτα, πρέπει πρώτα να έχετε έναν καλό σπόρο, και να τον κάνετε να αναπτυχθεί σε ένα καλό δέντρο, και έπειτα τα φρούτα θα είναι καλά. Έτσι, ακριβώς, εάν θέλετε να έχετε καλά όνειρα τότε η συνειδητή ζωή πρέπει να γίνει καλή. Μόνο τότε μπορούμε να έχουμε θεϊκά όνειρα. Συνεπώς, θα πρέπει πρώτα να ελέγχουμε τη συνειδητή ζωή μας, και έπειτα αυτή φιλτράρεται μέσω των ονείρων ή σιτιδήποτε το ονομάσουμε. Διαφορετικά, έτσι ξαφνικά, δεν έρχονται. Μπορεί ένας κακός άνθρωπος να έχει ένα υπέροχο Θεϊκό όνειρο; Δεν μπορεί να συμβεί αυτό. Πρέπει να το θυμόμαστε αυτό.

\* \* \*

— *Ερώτηση*: Σχετικά με την ταυτότητα, είπατε ότι το πρώτο πράγμα που πρέπει να υπερνικήσουμε είναι αυτήν την ανθρωπινή ταυτότητα, προκειμένου να ταυτιστούμε με το Θεό ή το Ένα. Αλλά, συνεχώς μας θυμίζονται την ταυτότητά μας. Ξέρω ότι είμαι γυναίκα, είμαι από αυτήν την χώρα κ.λπ., και το προσλαμβάνω από το κοίταγμα των άλλων ανθρώπων,

μια διαρκής υπενθύμιση αυτής της ταυτότητας. Δεν μπορώ να το ξεχάσω. Οπότε, πρακτικά, πώς μπορεί κάποιος να μειώσει αυτή την ισχυρή αίσθηση της ταυτότητας; Υπάρχουν μερικοί τρόποι να υπερνικηθεί;

—*Απάντηση Σουάμι*. Ναι. Όχι ένας, αλλά υπάρχουν πολλοί τρόποι, πολλά μονοπάτια. Όλα αυτά τα διαφορετικά μονοπάτια διαιρούνται χοντρικά σε τέσσερις κατηγορίες, τις οποίες ονομάζουμε *Τέσσερις Γιόγκα*. Η έννοια της λέξης γιόγκα είναι να ενωθούμε με το Θεό. Οποιοδήποτε μονοπάτι που μας συνδέει με το Θεό ή, με άλλα λόγια, με την καθαρή συνείδηση ονομάζεται γιόγκα. Και υπάρχουν τέσσερα τέτοια σημαντικά μονοπάτια. Είμαι βέβαιος ότι έχετε ακούσει γι' αυτά. Στα σανσκριτικά, εμείς τις ονομάζουμε αυτές γιόγκα: ΚΑΡΜΑ-ΓΙΟΓΚΑ, ΜΠΑΚΤΙ-ΓΙΟΓΚΑ, ΡΑΤΖΑ-ΓΙΟΓΚΑ και ΓΚΝΙΑΝΑ-ΓΙΟΓΚΑ. Αυτά είναι τα τέσσερα μονοπάτια. Ανάλογα με την ιδιότητα που είναι κυρίαρχη σε μας, προσπαθούμε να ενωθούμε με το Θεό.

Ο καθένας μας έχει όλες αυτές τις τέσσερις ιδιότητες. Έχουμε την ιδιότητα της δράσης, την ιδιότητα της συγκίνησης, την ιδιότητα της διάνοιας, και την ιδιότητα της θέλησης.

Εάν η *ιδιότητα της δράσης* είναι κυρίαρχη δεν μπορούμε να παραμείνουμε ήρεμοι. Πρέπει να εργαστούμε. Αλλά, αντί να εργάζομαι για το δικό μου όφελος, για το προς το ζην, αν μπορώ να πω "προσφέρω την υπηρεσία μου στο Θεό", τότε γίνεται η Γιόγκα της Δράσης. Εάν μπορώ να νοιώσω ότι στιδήποτε κάνω είναι μια "λατρεία στο Θεό", αυτή γίνεται σιγά σιγά ο δρόμος που μας οδηγεί, να υπερβώ εκείνη την περιορισμένη ταυτότητα, και την διευρύνει.

Το επόμενο πράγμα που έχουμε είναι η *ιδιότητα του συναισθήματος*. Εκφράζεται με την μορφή, αγάπης, μίσους, φιλίας, εχθρότητας, ζήλιας, καλοσύνης, με τόσους πολλούς τρόπους. Εάν αυτές οι πολύ συναισθηματικές εκφράσεις, μπορούν να συνδεθούν με το Θεό, τότε κάθε συναίσθημα γίνεται ένα πνευματικό συναίσθημα που αλλάζει την ταυτότητά μας.

Στις γραφές μας αυτή ονομάζεται Μπάκτι-Γιόγκα. Αυτό που μας ζητείται να κάνουμε σε αυτό το μονοπάτι είναι: εάν θέλετε να είστε θυμωμένοι, μην θυμώνετε με άλλα όντα, να θυμώσετε με το Θεό. Εάν θέλετε να αγαπάτε, μην αγαπάτε κανέναν άνθρωπο, αγαπάτε τον Θεό. Εάν θέλετε να ζηλεύετε, ζηλέψτε τον Θεό, όχι τους απλούς ανθρώπινους. Λοιπόν, η ιδέα είναι, οποιαδήποτε συγκίνηση μπορεί να έχετε, εάν συνδέεται με το Θεό, εσείς θα σκέφτεστε μόνο το Θεό. Έτσι, κατά τη διάρκεια του χρόνου, εάν μπορούμε συνεχώς να σκεφτόμαστε το Θεό μέσω αυτών των διαφόρων συγκινήσεων, κατόπιν, τελικά, φθάνουμε στο Θεό, γινόμαστε ένα μ' αυτόν. Αυτό είναι το πνευματικό μονοπάτι του συναισθήματος, η Μπάκτι-Γιόγκα.

Κατόπιν υπάρχει η *ιδιότητα της διάνοιας*. Ο κύριος τρόπος αυτού του μονοπατιού είναι να κάνουμε συνεχώς διάκριση. Μερικές φορές λέμε, "Αυτό είναι το σώμα μου": άλλες φορές λέμε, "Αυτό είμαι εγώ". Τώρα, εάν καταλαβαίνετε τη γλώσσα, αυτό που ονομάζεται "εγώ" ή "εμέ", και αυτό που ονομάζεται "δικό μου", δεν είναι το ίδιο. Για κάποιους λόγους είμαστε συνεχώς σε σύγχυση μεταξύ του "εγώ" και "τα δικά μου". Οι άνθρωποι σας ρωτούν, "πώς είστε;" "Ω!, δεν είμαι καλά". "Ποιο είναι το πρόβλημα;" "Το στομάχι μου πονά". Την μια στιγμή λέτε. "δεν είμαι καλά", την επόμενη στιγμή λέτε, "το στομάχι μου δεν είναι εντάξει". Βρίσκεστε σε σύγχυση. Δεν λέτε, "δεν είμαι καλά επειδή το στομάχι μου δεν είναι εντάξει". Το λέτε αυτό;

—*Απάντηση ακροατή:* (Μερικές φορές, ναι, το λέμε αυτό.)

Οι άνθρωποι ρωτούν, "πώς είστε;" "Ω!, δεν είμαι καλά, δεν είμαι ευτυχισμένος." "Γιατί;" " Ω!, ο γιος μου δεν είναι καλά, είναι άρρωστος." Ο γιος σου και ο εαυτός σου δεν είστε το ίδιο, αλλά η ταυτότητα είναι τόσο κοντά, που οτιδήποτε συμβαίνει σ' αυτόν έχει επιπτώσεις και σε σας.

Κατά τον ίδιο τρόπο, λέμε, "Αυτό είναι το χέρι μου": αλλά εάν συμβεί κάτι στο χέρι λέμε, "δεν είμαι καλά". Αν υποθέσουμε ότι αυτό το χέρι κόβεται. Δεν λέτε, "ένα μέρος μου έφυγε". Το λέτε ποτέ αυτό? Δεν το λέμε αυτό. Τα συγχέουμε πάντοτε.

Ομοίως, ο άνθρωπος που έχει μια κυρίαρχη διάνοια, κάνει διακρίσεις συνεχώς: "δεν είμαι το σώμα, δεν είμαι τα αισθητήρια-όργανα, δεν είμαι ο νους, δεν είμαι το εγώ". Αφού κάνει διάκριση και τα αρνηθεί όλα, τελικά ό τι μένει, είναι ο πραγματικός εαυτός. Δεν υπάρχει πλέον κάτι που μπορούμε να πούμε, "Αυτό δεν είναι εγώ". Αυτός μόνος παραμένει. Αυτό είναι το μονοπάτι της γνώσης, της διάκρισης (Γκνιάνα Γιόγκα).

Το τελευταίο μονοπάτι είναι η Ράτζα-γιόγκα. Το χαρακτηριστικό της Ράτζα-Γιόγκα (και της Κάρμα-Γιόγκα επίσης), είναι ότι δεν υπάρχει καμία ανάγκη να πιστέψεις σε έναν Θεό, δεν υπάρχει μεγάλη ανάγκη να εφαρμόσεις την διάκριση, δεν υπάρχει μεγάλη ανάγκη για συναισθηματική έκφραση. Αυτό που έχει ο Ράτζα-Γιόγκι είναι, τεράστια θέληση. Έτσι, μπορεί να βάλει το νου του να συγκεντρωθεί σε οποιοδήποτε αντικείμενο, ίσως είναι ένα λουλούδι, ή ένα πουλί, ή μπορεί να είναι ένα βιβλίο, και συνεχίζει να συγκεντρώνεται, με πλήρη συνείδηση. Αυτό είναι σημαντικό, με *πλήρη συνείδηση*, όσο περισσότερο αναπτύσσει τη δύναμη συγκέντρωσής του, τόσο περισσότερο το αντικείμενο χάνει τις ιδιότητές του έως ότου, τελικά, η καθαρή ουσία του, που είναι καθαρή συνείδηση, αποκαλύπτεται στον διαλογιζόμενο.

Λοιπόν, αυτοί είναι οι τέσσερις πρακτικοί δρόμοι. Στην καθημερινή ζωή, μπορούμε να πάρουμε τη βοήθεια των δρόμων αυτών, λίγη διάκριση, λίγη αφοσίωση, λίγο διαλογισμό, και να κάνουμε τα καθημερινά καθήκοντά μας χωρίς προσδοκία ανταπόδοσης. Αυτό μας φέρνει σιγά σιγά προς το στόχο. Είναι σαφές; Μην ξεχνάτε ποτέ ότι ο σκοπός κάθε πνευματικής άσκησης, είναι να αλλάξουμε την ταυτότητά μας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε μόνο την μέθοδο αλλά και το αποτέλεσμα. Το τελικό αποτέλεσμα είναι να αλλάξουμε την ταυτότητά μας. Πολλές φορές όμως κάνουμε το λάθος, να παίρνουμε την πνευματική άσκηση ως κάτι ίσο με την πνευματικότητα.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα.

Εάν ντύσετε έναν πίθηκο με ένα ωραίο σακάκι και μια γραβάτα, θα μπορέσει να πιάσει δουλειά σε ένα γραφείο; Σας δίνω αυτό το παράδειγμα, επειδή στη ζωή αυτό συμβαίνει κάθε ημέρα. Εδώ τώρα είναι ένα πρακτικό παράδειγμα: υπάρχουν πολλοί, πάρα πολλοί υπάλληλοι και καθέννας τους θέλει να γίνει διευθυντής. Ίσως ένας απ' αυτούς προαχθεί σε διευθυντή. Και, πολύ σύντομα θα έχει ένα νευρικό κλονισμό. Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή έχει αλλάξει το ρούχο του ως διευθυντής, αλλά η ταυτότητά του ως υπάλληλος παρέμεινε η ίδια, δεν έχει ταυτιστεί ως διευθυντής.

Προσπαθεί να κάνει διευθυντικές εργασίες, αλλά η ταυτότητά του είναι μια ταυτότητα υπαλλήλου, κλητήρα, λόγω της οποίας υπάρχει μια σύγκρουση. Δεν μπορεί να ανταπεξέλθει, και πολύ σύντομα το αποτέλεσμα είναι ένας νευρικός κλονισμός.

Το ίδιο πράγμα συμβαίνει και στην πνευματική ζωή.

Τι συμβαίνει όταν ηγαίνουμε σε ένα ωραίο ιερό, και καθόμαστε να διαλογιστούμε εκεί; Έχουμε έναν πολύ ωραίο διαλογισμό. Αλλά τη στιγμή που βγαίνουμε από το ιερό, υπάρχει μια σύγκρουση με τον καθημερινό μας κόσμο. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι, αν και μπορούμε να έχουμε μερικές ωραίες σκέψεις αγάπης, γαλήνης και άλλα πράγματα στο δωμάτιο του ιερού, δεν έχουμε αλλάξει την ταυτότητά μας. Τη στιγμή που βγαίνουμε, ανακτούμε την παλαιά μας ταυτότητα.

Υπάρχει μια σύγκρουση μεταξύ της κοσμικής και της πνευματικής ζωής. Αυτό είναι που παρατηρώ σε πολλούς από τους δήθεν γιόγκι αγίους και τους περίφημους γκουρού. Αυτοί κάποια στιγμή εκπίπτουν. Είτε υπάρχει ένα σκάνδαλο, είτε διαφθορά. Επειδή δεν έχουν αλλάξει την πνευματική τους ταυτότητα, είναι ακόμα οι ίδιοι κοσμικοί άνθρωποι.

## **Καλλιέργεια των αρετών**



Γι' αυτό, για να αποφύγουμε αυτούς τους κινδύνους μας συμβουλευόμαστε να καλλιεργήσουμε ορισμένες αρετές.

Πριν ξεκινήσουμε την πνευματική ζωή, πρέπει να καλλιεργήσουμε, φιλαλήθεια, τιμιότητα, ειλικρίνεια, αγάπη, και ανιδιοτέλεια. Αυτές είναι οι αρετές που μας βοηθούν. Τότε μόνο, το πνευματικό μας ταξίδι αρχίζει.

Η Ράτζα-Γιόγκα τις ονομάζει *Γιάμα* και *Νίγιαμα*. Λίγοι θέλουν να τις ασκήσουν. Όλοι θέλουν να πάνε κατ' ευθείαν στην κορυφή, στον έβδομο ουρανό. Έτσι, για να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε την πνευματικότητα στην καθημερινή μας ζωή, αρχίζουμε με Γιάμα και Νίγιαμα. Ξέρετε τι είναι η Γιάμα και η Νίγιαμα;

Η Γιάμα, αποτελείται από πέντε αρετές:

Η Πρώτη είναι μη-βία (*Αχίμσα-Ahimsa*)

Η δεύτερη είναι φιλαλήθεια (*Σάτγια-Satya*)

Η τρίτη είναι μη-κλοπή (*Αστεγια-Αστέγια*)

Η τέταρτη είναι τήρηση της εγκράτειας (*Μπραχματσάργια-Brahmachary*)

Η πέμπτη είναι η μη αποδοχή δώρων (*Απαρίκραχα-Aparigraha*)

Η Νίγιαμα, πάλι, αποτελείται από πέντε αρετές:

Αγνότητα (*Σώουτσα-Saucha*)

Ικανοποίηση με ότι έχετε (*Σαντόσα-Santosha*)

Ασκητεία (*Τάπας-Tapas*)

Μελέτη των γραφών (*Σβαντχγιάγια-Swadhyaaya*)

Και τέλος, εάν πιστεύετε στο Θεό,

Εαυτο-παράδοση σ' αυτόν (*Ισβαραπρανιτχάνα-Ishvarapranidhana*).

Ξέρετε πως είναι αυτό; Ας υποθέσουμε ότι έχετε ένα αυτοκίνητο. Καταρχήν πρέπει να βάλετε καλά λάστιχα, έπειτα ένα καλό κινητήρα, στην συνέχεια τις πόρτες κ.λπ., πρέπει να εγκατασταθούν σωστά. Αρχικά πρέπει το αυτοκίνητο να λειτουργεί. Μετά απ' αυτό, συντονίζετε έτσι όλο ώστε είναι σε τέλεια αρμονία. Δεν είναι αρκετό να έχει λάστιχα, πρέπει να έχουν το σωστό είδος πίεσης και αέρα και τα πάντα. Όλα πρέπει να είναι σε αρμονία. Κατόπιν μπορείτε να καθίσετε στο αυτοκίνητο. Αλλά δεν φτάνετε το στόχο αμέσως. Πρέπει να ξέρετε πού να πάτε, πρέπει να ξέρετε πώς να οδηγείτε, πρέπει να ξέρετε τη διαδρομή. Στη συνέχεια αρχίζετε να οδηγείτε. Τότε μόνο, σιγά σιγά φτάνετε το στόχο. Ομοίως, αρχίζουμε το πνευματικό μας ταξίδι με την καλλιέργεια των δέκα αρετών, της Γιάμα και της Νίγιαμα. Χωρίς αυτό το γερό θεμέλιο δεν θα μπορούσε να υπάρξει καμία επιτυχία, καμία ελπίδα της επιτυχίας.

Αρχικά ξεκινήστε να καλλιεργήτε τις αρετές, έπειτα αρχίζετε προσευχή, διαλογισμό, και στη συνέχεια ένα συγκεκριμένο μονοπάτι που σας αρέσει. Το μονοπάτι αρχίζει μόνο μετά από αυτές τις αρχικές προετοιμασίες.

Μην αποθαρρύνεστε. Αυτό είναι το τίμημα που πρέπει να πληρώσουμε, επειδή αυτό που πρόκειται να πάρουμε είναι ανεκτίμητο, και είναι αιώνιο και μόνιμο. Μόλις φθάσουμε εκεί, δεν υπάρχει καμία επιστροφή. Γι' αυτό η προετοιμασία είναι μακροχρόνια και είναι ένα επίπονο ταξίδι. Αλλά δεν υπάρχει κανένας συντομότερος δρόμος. Δεν ξέρω κανένα συντομότερο δρόμο. Εάν υπήρχε, θα τον είχα πάρει ο ίδιος!

\*

\*

\*

## **Σκοπός της Μπραχματσάργια και πώς να την ασκήσετε**

—*Ερώτηση ακροατή*: Σχετικά με την αγαμία (μπραχματσάργια) εννοείτε ότι, δεν πρέπει να παντρευόμαστε; Ή παντρευόμαστε, και αφού κάνουμε παιδιά, να μην έχουμε σεξουαλική επαφή; Αυτό εννοείτε;

—*Απάντηση Σουάμι*: Ναι. Αλλά, επιτρέψτε μου να το εξηγήσω λίγο. Είναι ένα σημαντικό σημείο.

Όπως είπα, ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι να αλλάξουμε την ταυτότητά μας, από αυτήν την ανθρώπινη ταυτότητα σε μια Θεία ταυτότητα. Έτσι, αυτή η ιδιαίτερη αρετή που ονομάζεται μπραχματσάργια (εγκράτεια), είναι μια επιθυμία που συνδέεται με το σώμα. Εάν δεν υπήρχε σώμα, δεν θα υπήρχε καμία σεξουαλική-επιθυμία καθόλου. Ο νους δεν έχει φύλο, δεν είναι ούτε αρσενικός ούτε θηλυκός.

Εάν κάποιος συνεχίζει να απολαμβάνει αυτήν την επιθυμία, κατόπιν δεν μπορεί ποτέ να λυτρωθεί από την ταύτισή του με το σώμα. Έτσι, η ιδέα είναι ότι, βαθμιαία, πρέπει να το υπερνικήσουμε αυτό. Μην έχετε καμία ψευδαίσθηση, πως κάποιος μπορεί να έχει έντονη σεξουαλική ζωή και συγχρόνως πνευματική ζωή. Αλλά πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να υπερνικήσουν αυτήν την επιθυμία, στην αρχή. Γι' αυτούς, η υπόδειξη είναι να παντρευτούν, να έχουν μια καλή οικογενειακή ζωή, και αφού κάνουν ένα ή δύο παιδιά να ασκήσουν τον αυτό-έλεγχο. Μετά από αυτό και ο σύζυγος και η σύζυγος πρέπει να ζήσουν σαν αδέρφια. Αυτές είναι οι διδασκαλίες των Αγίων. Γνωρίζω αρκετά ζευγάρια που ζουν μια αγνή ζωή, χωρίς οποιαδήποτε σεξουαλική σχέση. Εάν κάποιος σας διδάσκει ότι κάποιος μπορεί να επιδίδεται σε σεξουαλική ζωή και να είναι επίσης πνευματικός, μην τον πιστέψετε. Είναι όπως ο άνθρωπος του οποίου το ένα πόδι πηγαίνει στην ανατολή και το άλλο πόδι στη δύση. Γι' αυτό τον λόγο μερικοί άνθρωποι γίνονται μοναχοί.

asato-ma sad gamaya  
 tamaso-majyotir gamaya  
 mrityor-rna amritam gamaya  
 OM Shantih Shantih Shantih

*Ο Κύριε, οδήγησέ μας από το απατηλό στο πραγματικό  
 οδήγησέ μας από την άγνοια στην φώτιση  
 οδήγησέ μας από το θάνατο στην αθανασία  
 ΟΜ, Ειρήνη, Ειρήνη, Ειρήνη, πάσι.*

Λοιπόν φίλοι μου, είμαι βέβαιος ότι είχατε το ικανοποιητικό διάλλειμα από την ένταση των σκέψεων και τον διαλογισμό. Ξέρετε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος έχει δυσκολία να εστιάσει την προσοχή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το μέγιστο που μπορεί κάποιος να δώσει προσοχή είναι περίπου 20 λεπτά, αυτό δείχνει πόσο ανήσυχτοι έχουμε γίνει.

Ο διαλογισμός είναι ακριβώς το αντίθετο αυτής της τάσης. Στη φιλοσοφία της γιόγκα λέγεται ότι ο νους, είναι όπως ένας καθρέφτης, επάνω στον οποίο πέφτουν οι εικόνες του κόσμου. Αυτές οι εικόνες που βλέπουμε, είναι πραγματικά εικόνες της μιας καθαρής συνειδησης. Εάν μπορούμε να ησυχάσουμε το νου, τότε δεν βλέπουμε τον άνδρα ή την γυναίκα, το ζώο ή το φυτό ή οτιδήποτε άλλο: Βλέπουμε την καθαρή αντανάκλαση της καθαρής συνειδησης. Αυτός είναι ο σκοπός της γιόγκα.

Ξέρετε ποιος είναι ο ορισμός της γιόγκα; Κανείς;

–*Από το κοινό:* αυτό που είπε ο Παντάντζαλι .... τσιταμριιο δεν μπορώ να θυμηθώ,

*Σουάμι: Τσιταβρίτι-νιρονταχά (Cittavrittinirodha).*

Σημαίνει την αναχαίτιση των σκέψεων που φανερώνονται στον νου. Αυτός είναι ο σκοπός του διαλογισμού. Γι' αυτό όπως είπαμε το πρωί, ότι ο διαλογισμός αφορά ολόκληρη τη ζωή.

Και είναι μια προοδευτική ανοδική κίνηση, από τη χαμηλότερη συνειδηση στην υψηλότερη.

Εάν θέλουμε να προχωρήσουμε στον διαλογισμό, χρειαζόμαστε να πληρούμε άλλη μια προϋπόθεση: *Χρειαζόμαστε έντονη αναζήτηση.*

Υπάρχει μια θαυμάσια ερώτηση που τίθεται στα *γιόγκα Σούτρας* του Πατάντζαλι: "Πότε ένας άνθρωπος επιτυχαίνει το στόχο της γιόγκα;" Ποια ήταν η απάντηση που δόθηκε;... Πρέπει να θυμόμαστε αυτά που έχουμε διαβάσει... Η απάντηση που δόθηκε ήταν "*αυτό εξαρτάται από την ένταση του αναζητητή.*" Όσο πιο έντονα ένα άνθρωπος επιδιώκει το στόχο, τόσο γρηγορότερα το επιτυγχάνει. Αυτή είναι η απάντηση.

## **Εμπόδια στην εσωτερική αρμονία**

Θα θέλαμε να επιτύχουμε εκείνο τον στόχο, θα θέλαμε όλοι να δούμε το Θεό. Αλλά φαίνεται κάτι μας τραβά πίσω. Έτσι δεν είναι; Τι είναι αυτό που μας τραβά πίσω; Υπάρχουν τρία πράγματα, τρία εμπόδια, τα οποία μας τραβάνε πίσω:

Το πρώτο πράγμα, είναι αυτό που ονομάζουμε δυσαρμονία. Αυτό αναφέρεται στο νου, ο οποίος φαίνεται να διαιρείται σε δύο- *συνειδητό νου* αφενός, και μη *συνειδητό νου* αφετέρου. Ο συνειδητός νους μας ωθεί να προχωρήσουμε. Αλλά ο μη συνειδητός νους μας τον τραβά πίσω χωρίς τη συγκατάθεσή μας και τον διασκορπίζει. Δεν είναι αυτό μια κοινή εμπειρία; Καθόμαστε για διαλογισμό με καλές προθέσεις, γεμάτοι ελπίδες, αλλά την επόμενη στιγμή βρίσκουμε ότι ο νους μας έχει πάει κάπου αλλού.

Ο λόγος για αυτό είναι η έντονη προσήλωσή μας στον κόσμο. Ο Πατάντζαλι πάλι, κατατάσσει αυτήν την προσήλωση σε δύο κατηγορίες. Τις ονομάζει ΡΑΓΚΑ και ΝΤΒΕΣΑ.

ΡΑΓΚΑ – σημαίνει έντονη προσκόλληση. ΝΤΒΕΣΑ – σημαίνει έντονη απέχθεια.

Τώρα, θα μου πείτε, η προσκόλληση είναι προσκόλληση, πώς η απέχθεια είναι προσκόλληση;

Η προσκόλληση λειτουργεί με δύο τρόπους:

Θετικά, λειτουργεί υπό μορφή έλξης. Αρνητικά, λειτουργεί υπό μορφή απέχθειας.

Πώς ξέρουμε ότι αυτό που ονομάζουμε μίσος ή απέχθεια είναι επίσης ένα έντονο είδος εμποδίου, μια προσκόλληση; Το γνωρίζουμε από το αποτέλεσμα του. Για παράδειγμα: Κάθεστε για διαλογισμό. Ας υποθέσουμε έχετε ένα παιδί που αγαπάτε πάρα πολύ. Τι συμβαίνει μόλις κλείνετε τα μάτια σας;

Η μορφή παιδιού σας μπαίνει στο νου σας και, "μαμά, μαμά, εδώ είμαι, μην με ξεχνάς". Έτσι, το νου σας δεν μπορεί να επικεντρωθεί στο Θεό, ή σε οποιοδήποτε αντικείμενο έχετε διαλέξει.

Ας υποθέσουμε ότι μισείτε κάποιον. Ακόμη και εκείνη η σκέψη έρχεται, και σας αποσπά από τη συγκέντρωση. Έτσι, είτε συμπαθείτε είτε αντιπαθείτε, η επίδρασή τους στη συγκέντρωσή σας, είναι η ίδια. Είναι καταστροφική. Η λύση για να την αντιμετωπίσει τους είναι:

Πρώτον- να σκέφτεστε περισσότερο το Θεό.

Δεύτερον - να μην επηρεαζόσαστε από τα αντικείμενα που σας προσελκύουν ή σας απωθούν,

Τρίτον - πρέπει να αναπτύξετε μια στάση-παρατηρητή.

Εάν μπορούμε να ασκηθούμε έτσι, τότε σιγά σιγά θα γίνει ενοποίηση μεταξύ του συνειδητού και του ασυνειδητού.

Αυτό μας φέρνει σε ένα πολύ σημαντικό σημείο. Για πολλούς από εμάς ο διαλογισμός δεν είναι στρωμένος με ροδοπέταλα. Είναι περισσότερο ένα πεδίο μάχης. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, προτιμάμε να κάνουμε σιδηρή δουλειά παρά να καθίσουμε να κάνουμε διαλογισμό!

Αυτό διαλύει τη δημοφιλή παρερμηνεία ότι μόλις ένας άνθρωπος αρχίζει να διαλογίζεται, γίνεται άνθρωπος γαλήνιος αρμονικός και ολοκληρωμένος, γεμάτος αγάπη και καλά συναισθήματα. Δεν πρέπει ποτέ να τρέφουμε μια τέτοια αντίληψη. Είναι μια ισόβια μάχη. Εάν οποιοσδήποτε έρθει και πει, "Ω!! Από τότε που άρχισα να διαλογίζομαι, είμαι ήρεμος, ήσυχος, και ειρηνικός", μην εμπιστευθείτε ποτέ τις απόψεις ενός τέτοιου προσώπου. Αυτός δεν έχει ακόμα αρχίσει να διαλογίζεται.

Για πολλούς από εμάς, λοιπόν, μόλις πάμε λίγο πιο βαθιά, ο διαλογισμός είναι όπως, όταν ανακατεύετε λασπώδες νερό. Το νερό μπορεί να φαίνεται πολύ καθαρό, αλλά, αν πάρετε ένα ραβδί και αρχίσετε να το κινείτε, τότε βλέπετε τι συμβαίνει. Έτσι, εάν οποιοσδήποτε από σας έχει αρχίσει να διαλογίζεται σοβαρά, και έχετε πρόβλημα-και θεωρείτε ότι πριν αρχίσετε να κάνετε διαλογισμό ήσαστε πολύ καλύτερα άτομα, ενώ τώρα, μετά την έναρξη του διαλογισμού, έχετε γίνει πιο ευέξαπτοι, πιο αδιάλλακτοι, πιο νευρικοί, τότε να είστε σίγουροι: έχετε αρχίσει αληθινά να διαλογίζεστε!

Ο μόνος τρόπος να επιτευχθεί ο στόχος της γιόγκα είναι να πάμε βαθιά στο νου, να τον ταραξουμε, να βγουν έξω όλοι ο ρύποι και η βρωμιά που έχει συσσωρεύσει εκεί για πολύ καιρό, να καθαρίσει και να προχωρήσουμε. Τότε μόνο, επιτυγχάνουμε το στόχο. Μόνο μετά από πολύ καιρό, όταν το ασυνείδητο καθαρθεί, γίνεται ένα με το συνειδητό. Μόνο τότε, ανακαλύπτουμε "τι σημαίνει ενοποίηση προσωπικότητας". Μόνο τότε αναπτύσσεται αρμονία, η εσωτερική αρμονία,

Τότε μόνο, πραγματικά η πνευματική πρόοδος ξεκινά.

## **Μεταστροφή**

Στη χριστιανική θεολογία, αυτή η ενοποίηση είναι αυτό που ονομάζουμε *μεταστροφή*. Όταν ένας άνθρωπος μεταστρέφεται στο Θεό, δεν υπάρχει καμία σύγκρουση μεταξύ του εξωτερικού και εσωτερικού του.

Πώς ξέρουμε ότι έχουμε φθάσει σ' αυτήν την *εσωτερική αρμονία*? Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά.

Πρώτον, δεν υπάρχει καμία σύγκρουση μεταξύ ασυνειδητού και συνειδητού.

Δεύτερον, δεν είναι ένα προσωρινό φαινόμενο, είναι μόνιμο.

Μερικές φορές, ορισμένες ιδέες συγκρατούνται στο του νου μας για μερικές ημέρες. Τότε ο εσωτερικός και ο εξωτερικός νους μας γίνονται ένα, αλλά μόνο για μερικές ημέρες. Μετά από αυτό, ο νους διασπάται πάλι. Αυτό είναι, αυτό που βλέπουμε στους περισσότερους από τους σύγχρονους αναζητητές. Επιδιώκουν κάποια πνευματικότητα. Βρίσκουν έναν γκουρού, ίσως με μια μακριά γενειάδα, και εντυπωσιάζονται ιδιαίτερα από την προσωπικότητά του. Γίνονται ένθερμοι πιστοί και για λίγες ημέρες βρίσκονται στα ουράνια. Μετά από μερικές ημέρες η ψευδαίσθηση διαλύεται, εγκαταλείπουν τον γκουρού και ψάχνουν κάποιον άλλο. Αυτό το είδος επίδρασης λίγων ημερών δεν είναι καλό για τον διαλογισμό. Είναι παρόμοιο με το σύγχρονο γάμο. Υπάρχει τόσο μεγάλη αγάπη μεταξύ του ανδρός και της γυναίκας που δεν χωρίζονται ούτε στον ύπνο τους: και μετά από λίγες ημέρες δεν μπορούν να κοιτάζουν ο ένας τον άλλο στο πρόσωπο.

Αυτό δεν πρέπει να συμβεί στην πνευματική ζωή. Όταν ο νους συλλάβει μια ιδέα, πρέπει να την δει μέχρι το τέλος σ' όλη του την ζωή. Αυτό συμβαίνει στην μεταστροφή, μια πραγματική μεταστροφή καθιστά την επίδραση μόνιμη.

Το τρίτο χαρακτηριστικό της μεταστροφής είναι, ότι ο νους ενοποιείται μόνο μέσω μιας αγνής ιδέας, μιας ιερής ιδέας, και ποτέ από οποιαδήποτε κοσμική ιδέα.

Βλέπετε, είναι δυνατό επίσης, να γίνει ενοποίηση στην κοσμική ζωή λόγω του μίσους, λόγω της ζήλιας κ.λπ. ή θα μπορούσε ακόμη να είναι και μια θετική ιδέα. Ένας μεγάλος επιστήμονας ίσως είναι τόσο πολύ απορροφημένος στην ανακάλυψη κάποιου επιστημονικού γεγονότος, που ολόκληρη η ζωή του αφιερώνεται μόνο για εκείνο τον σκοπό. — Αλλά ακόμη μια τέτοιου είδους ενοποίηση, ακόμα κι αν είναι μόνιμη, δεν πρόκειται να του φέρει τη φώτιση, επειδή κατευθύνεται προς ένα κοσμικό αντικείμενο, όχι σε ένα πνευματικό αντικείμενο. —

Έτσι, για να συνοψίσουμε, τα χαρακτηριστικά από τα οποία μπορούμε να γνωρίζουμε εάν μια πραγματική πνευματική μεταστροφή έχει πραγματοποιηθεί, είναι:

Πρώτον — υπάρχει μια ενοποίηση της προσωπικότητας.

Δεύτερον — αυτή η ενοποίηση είναι μόνιμη, είναι για όλη την υπόλοιπη ζωή.

Τρίτον — αυτή η ενοποίηση έχει στόχο προς αυτό που ονομάζουμε το Θεό ή κάποιο άλλο πνευματικό αντικείμενο.

Αυτή η ενοποίηση είναι μία από τις αναγκαίες προϋποθέσεις για την επιτυχία στη ζωή του διαλογισμού.

## **Εξωτερική αρμονία**

Μίλησα για την εσωτερική αρμονία, τώρα πρέπει επίσης να μιλήσω για την εξωτερική αρμονία.

Αυτό που θέλω να πω είναι ότι, πολλές φορές, οι εξωτερικές περιστάσεις μπορεί να μην είναι ευνοϊκές για μας: τα άτομα με τα οποία ζούμε μπορεί να μην είναι πνευματικά, το μέρος όπου ζούμε μπορεί να μην είναι κατάλληλο, και μπορεί να μην ζούμε σε αρμονία με τον εξωτερικό κόσμο. Εάν δεν μπορούμε να ζούμε σε αρμονία με τον εξωτερικό κόσμο, τότε η έκταση της μάχης μας γίνεται σκληρή.

Έτσι, εδώ επίσης, το σώμα, η φυσική έννοια του σώματος, εμπλέκεται. Πρέπει να τρώμε αυτό που είναι καλό για μας, στις σωστές ποσότητες, στο σωστό χρόνο. Και στις κοινωνικές συνθήκες στις οποίες βρισκόμαστε, πρέπει να αναπτύξουμε κάποιο είδος αρμονίας. Η ιδέα είναι ότι δεν πρέπει να αισθανόμαστε θυμό, ζήλεια, μίσος, κ.λπ., προς τις εξωτερικές καταστάσεις ή αντικείμενα.

Υπάρχουν δύο λόγοι για τέτοια δυσαρμονία.

Εάν δεν είμαστε σε αρμονία με τον εξωτερικό κόσμο, ο ένας λόγος είναι ότι δεν είμαστε εναρμονισμένοι εσωτερικά με τις καρδιές μας. Ο άλλος λόγος είναι ότι δεν έχουμε τη σωστή αντίληψη για τον κόσμο. Αυτό που εννοώ είναι ότι σ' αυτόν τον κόσμο, δεν πρέπει να περιμένουμε μόνο το ευχάριστο και το φωτεινό, την καλή πλευρά μόνο.

Στον κόσμο, θα υπάρχει γλυκύτητα και θα υπάρχει πικρία, θα υπάρχει φως θα υπάρχει και σκοτάδι, θα υπάρχει ζωή και θα υπάρχει και θάνατος. Αυτή είναι η φύση του κόσμου. Το να περιμένουμε οτιδήποτε άλλο από αυτόν θα ήταν λάθος. Επομένως, όσον αφορά τον εξωτερικό κόσμο, πρέπει να τηρούμε μια φιλοσοφική στάση.

Υπάρχει μια ωραία ιστορία που το διευκρινίζει αυτό:

Υπήρξε ένας κινέζος αγρότης που είχε έναν γιο. Μια ημέρα, ο γιος του είχε πάει στο δάσος και εκεί, βρήκε πολλά άγρια άλογα και έτσι τα έφερε. Οι γείτονες ήρθαν και του είπαν: "Τι καλή τύχη σου έφερε ο γιος σου!" Αυτός ο αγρότης ήταν φιλόσοφος. Είπε, "ποιος ξέρει, τι είναι καλή τύχη ή κακή τύχη", — και σταμάτησε εκεί. Μερικές ημέρες αργότερα, ένα από τα άγρια άλογα, κλώτσησε το γιο του και έσπασε το πόδι του. Πάλι ήρθαν οι γείτονες και του είπαν, "τι ατυχία!" Ο αγρότης είπε, "ποιος ξέρει, τι είναι καλή τύχη ή κακή". Μετά από μερικές ημέρες, ο Βασιλιάς εκείνης της χώρας ήρθε και

επιστράτευσε όλους τους νεαρούς άνδρες του χωριού, μόνο που δεν μπορούσε να πάρει το νεαρό άνδρα επειδή το πόδι του ήταν σπασμένο. Οι γείτονες ήρθαν και είπαν, " Πόσο τυχερός είσαι", και ο αγρότης είπε, "ποιος ξέρει, τι είναι καλή τύχη ή κακή".

Έτσι, διατηρώντας μια φιλοσοφική στάση κάτω από όλες τις περιστάσεις, μας βοηθά πολύ στην επίτευξη αυτής της αρμονίας. Όταν μπορέσουμε να επιτύχουμε αυτό το είδος αρμονίας, ο νους ησυχάζει. Εάν αναλύουμε τον νου μας, θα δούμε ότι τις περισσότερες φορές είναι σε μια κατάσταση ανησυχίας, και η αιτία αυτής της ανησυχίας είναι πάντα η δυσαρμονία. Γκρινάζουμε πάντα, "είναι κρύο ή είναι καυτό, ή αυτός ο άνθρωπος είναι καλός, αυτός το άνθρωπος είναι κακός, ή γιατί δεν έχω αυτό, γιατί δεν έχω εκείνο, κ.λπ."

Εάν μπορούμε να αναπτύξουμε κάποιο ποσοστό φιλοσοφικής στάσης, ο νους γίνεται αρκετά γαλήνιος. Μπορώ να το βεβαιώσω αυτό.

Τώρα, εκτός από αυτό, υπάρχει ένα άλλο είδος αρμονίας, την οποία ονομάζουμε κατώτερη αρμονία. Υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που φαίνονται να είναι αρκετά ικανοποιημένα από την ζωή. Αυτοί δεν είναι Γιόγκι, δεν ασκούν τον διαλογισμό, αλλά φαίνονται να είναι αρκετά ευτυχημένοι. Πηγαίνουν στην δουλειά, επιστρέφουν, κερδίζουν λίγα χρήματα, έχουν τις οικογένειές τους, φαίνονται να είναι αρκετά ικανοποιημένοι. Αλλά, εμείς που αρχίζουμε τον διαλογισμό, είμαστε πάντα σε μια κατάσταση ταραχής.

Έτσι, μερικές φορές σκεφτόμαστε "τι συμβαίνει; Εκείνος ο άνθρωπος δεν ασκεί διαλογισμό, αλλά όμως φαίνεται να είναι αρκετά ευτυχημένος. Όμως, εγώ ασκώ διαλογισμό, υποτίθεται ότι είμαι περισσότερο ευτυχημένος, αλλά δεν είμαι. "Ο λόγος για εκείνη την ανθρόπινη ικανοποίηση δεν είναι επειδή έχει επιτύχει την ηρεμία του νου, αλλά έχει παραδώσει τη θέλησή του σε αυτό που ονομάζουμε "συλλογικότητα". Ακολουθεί τον δρόμο που ακολουθούν το 99% των ανθρώπων. Είναι όπως ένας σκλάβος, αυτός δεν ασκεί τον εγκέφαλό του, να σκεφτεί, "τι είναι ζωή, ποιος είναι ο στόχος, τι πρέπει να κάνω;" Αυτό το είδος ηρεμίας και ησυχίας δεν είναι χρήσιμο, ούτε για τον ίδιο ούτε για τους άλλους.

Το δεύτερο είδος κατώτερης αρμονίας είναι: ότι υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι, λίγοι, οι οποίοι είναι πολύ στωικοί. Έχουν αρκετούς λόγους να είναι δυστυχημένοι, αλλά λένε, "όχι, δεν πρόκειται να εκφράσω τη στεναχώρια μου σε οποιονδήποτε, θα την αντέξω με σφιγμένα δόντια".

Και στις δύο αυτές τις περιπτώσεις, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: δεν προσπαθούν να *ξεπεράσουν* την κατάσταση, αλλά προσπαθούν να φαίνονται ήρεμοι, ήσυχτοι και ικανοποιημένοι. Τέτοιοι άνθρωποι δεν μπορούν καθόλου να προχωρήσουν στην πνευματική ζωή.



Η πνευματική ζωή αρχίζει με αυτό που ονομάζουμε "θεία δυσαρέσκεια". Δεν είμαστε ευτυχημένοι να ζούμε με τον τρόπο που ζουν οι άλλοι. Θέλουμε να επαναστατήσουμε ενάντια στον παγκόσμιο τρόπο και να επιστρέψουμε πίσω στην ίδια την πηγή. Γι' αυτό τον λόγο είναι μια τεράστια μάχη: που ονομάζεται "*Ο αόρατος πόλεμος*".

Τώρα, υπάρχει ένα άλλο εμπόδιο στο μονοπάτι της αρμονίας. Υπάρχουν πνευματικοί αναζητητές που θέλουν να πολεμήσουν, που θέλουν να περπατήσουν τον πνευματικό δρόμο. Δηλαδή θέλουν να επιτύχουν την πνευματική ελευθερία. Αλλά, φοβούνται πάρα πολύ την ανάληψη της ευθύνης. Βλέπετε, η έννοια της ελευθερίας συνδέεται πάντα με την έννοια της ευθύνης.

Για παράδειγμα: εάν εργάζεστε σε ένα γραφείο υπό την επίβλεψη κάποιου, πρέπει να κάνετε ακριβώς ότι σας ζητά το άνθρωπος να κάνετε. Δεν είστε ελεύθεροι. Αλλά εάν ξεκινήσετε την δική σας επιχείρηση, έχετε πλήρη ελευθερία, αλλά θα είστε υπεύθυνοι για οποιοδήποτε αποτέλεσμα έχει, καλό ή κακό. Και πολλοί άνθρωποι φοβούνται αυτήν την ευθύνη. Αυτός είναι ένας λόγος, που οι άνθρωποι πολύ εύκολα συμμορφώνονται με τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων, ακόμα κι αν επιθυμούν να κάνουν άλλα.

Για να συνοψίσουμε αυτήν την έννοια της αρμονίας:

Καταρχήν πρέπει να υπάρξει μια *εσωτερική αρμονία*. Κατόπιν θα πρέπει επίσης να ξέρουμε πώς να επιτύχουμε *την εξωτερική αρμονία*, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραδώσουμε τη βούλησή μας στη συλλογικότητα. Ούτε θα έπρεπε να φοβόμαστε την ανάληψη της ευθύνης για τον εαυτό μας. Εάν πληρούμε αυτές τις προϋποθέσεις, τότε θα έχουμε κάνει ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός προς τη ζωή του διαλογισμού.

## **Ταυτότητα του εαυτού**

Τώρα, το δεύτερο πράγμα που είναι ένα σημαντικό βοήθημα στην επίτευξη της επιτυχίας στην διαλογιστική ζωή είναι: *κανείς πρέπει να έχει κάποιο είδος αυτο-ταυτότητας*. Αυτό που θέλω να πω, είναι ότι οι περισσότεροι από μας, όπως είμαστε τώρα, δεν γνωρίζουμε για τον εσωτερικό εαυτό μας.

Εάν κάποιος μας πει, "είσαι καλός άνθρωπος", ενθουσιαζόμαστε. Εάν κάποιος μας πει, "μην κάνεις αυτό, κάνε αυτό", είμαστε πρόθυμοι να υπακούσουμε.

Με άλλα λόγια δεν λέμε, "είμαι ένας άνθρωπος ανεξάρτητος. Έχω το δικαίωμα να σκέφτομαι για τον εαυτό μου. Έχω το δικαίωμα να αποφασίζω τι είναι καλό και τι δεν είναι καλό για μένα: έχω το δικαίωμα να επιλέξω

αυτό που πιστεύω ότι είναι καλό, και έχω το δικαίωμα να το ακολουθήσω, ανεξάρτητα από το τι σκέφτεται ο εξωτερικός κόσμος για μένα". Με άλλα λόγια, πρέπει να έχουμε μια ξεκάθαρη αντίληψη για την προσωπικότητά μας, πρέπει να έχουμε ξεκάθαρες αρχές με τις οποίες να ζούμε.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό στην πνευματική ζωή. Δεν πρέπει να είμαι ηθικός λόγω του φόβου της αστυνομίας, ούτε θα έπρεπε να είμαι καλός λόγω της κοινής γνώμης. Πρέπει με την ελεύθερη βούλησή μου να έχω αυτές τις αρχές. Για να έχω αυτή την αυτο-ταυτότητα, πρέπει να έχω μια ισχυρή ικανότητα να αναλύω τον εαυτό μου, να προσπαθώ να καταλάβω τις αδυναμίες μου και τις δυνατότητές μου επίσης.

Ένα μεγάλο μέρος της δυστυχίας μας προκαλείται από την έλλειψη αυτογνωσίας. Και όταν λέω 'εαυτό' δεν εννοώ τον Θείο Εαυτό. Αυτό που εννοώ είναι τον ψυχολογικό μας εαυτό, το νου μας, την προσωπικότητά μας. Αυτή η έλλειψη αυτογνωσίας: πόση δυστυχία μπορεί να μας φέρει! Αρκεί μόνο να ανοίξετε τα μάτια σας και να κοιτάξετε τα μέλη της οικογένειάς σας, τους γείτονες σας, η έλλειψη αυτογνωσίας είναι τεράστια. Μερικές φορές πρέπει να πάμε σε έναν ψυχαναλυτή και να πληρώσουμε πολλά χρήματα, για να μας πει απλά, "είστε καλός άνθρωπος και έχετε πολλές δυνατότητες!"

Αυτή η αυτογνωσία είναι πολύ σημαντική, επειδή οι στόχοι που μπορούμε να θέσουμε για μας, ακόμη και στην πνευματική ζωή, εξαρτώνται πολύ από τη γνώση του εαυτού. Έχουμε, κάθε ένας από εμάς, κάποιες ατέλειες ή ορισμένες αδυναμίες, και έχουμε και κάποιες εκπληκτικές δυνατότητες. Εάν έχουμε αληθινή αυτογνωσία, μόνο τότε μπορούμε να ξέρουμε πώς να υπερνικήσουμε τις αδυναμίες μας, και μόνο τότε μπορούμε να ξέρουμε πώς να θέσουμε τους ρεαλιστικούς μας στόχους. *Είναι πολύ σημαντικό να θέσουμε ρεαλιστικούς στόχους.* Εάν δεν έχουμε αυτήν την αυτογνωσία, ζούμε σε έναν κόσμο ψευδαισθητικό. Και το αποτέλεσμα μπορεί να είναι καταστρεπτικό.

Εδώ, ένας πνευματικός δάσκαλος μπορεί να μας βοηθήσει πάρα πολύ, και εδώ είναι που διαφαίνεται το μεγαλείο ενός δασκάλου. Ένας πραγματικός δάσκαλος καταλαβαίνει την προσωπικότητα ενός μαθητή, τον καθοδηγεί και του θέτει στόχους αναλόγως. Και αυτός είναι επίσης ο λόγος γιατί ο δάσκαλος, αν και η διδασκαλία είναι η ίδια, την παρουσιάζει στον μαθητή σύμφωνα με την ικανότητα του, την ικανότητα της αφομοίωσής και της πρακτικής του.

Η αυτογνωσία είναι επίσης σημαντική και για έναν άλλο λόγο: εάν δεν έχουμε σωστή αυτογνωσία, αναγκαζόμαστε συχνά καταφεύγουμε σε αυτο-φαντασιώσεις.

Παράδειγμα: μας αρέσει να βλέπουμε τηλεόραση. Ξέρετε γιατί; Ασυνείδητα, ταυτιζόμαστε με τους ήρωες και τις ηρωίδες που βλέπουμε στην οθόνη. Η αιτία για αυτό είναι: πως είμαστε ανίκανοι να πραγματοποιήσουμε τις προσδοκίες μας στην πραγματική μας ζωή, οδηγούμαστε να εκπληρώσουμε την ίδια πραγματικότητα διά αντιπροσώπου, στην οθόνη ή στη φαντασία. Εάν δεν έχουμε κατάλληλη αυτογνωσία, γινόμαστε ανίκανοι να διακρίνουμε μεταξύ του τι είναι φαντασία και τι είναι πραγματικότητα. Και το αποτέλεσμα θα είναι μια τρομερή αποτυχία στην πραγματική ζωή. Πρέπει μόνο να ανοίξετε τα μάτια σας και να δείτε πόσοι άνθρωποι είναι απογοητευμένοι μόνο και μόνο επειδή έχουν καταρεύσει από την φανταστική τους ζωή, και όχι από την πραγματική.

Εάν κάποιος έχει τουλάχιστον κάποιο ποσοστό αυτογνωσίας, θα είναι ευτυχισμένος άνθρωπος σε αυτόν τον κόσμο, ακόμα κι αν δεν επιδιώκει την πνευματική ζωή.

## **Η ιδέα μας για τον Θεό είναι βασισμένη στην εικόνα του εαυτού μας**

Τώρα, η κατανόηση του εαυτού μας, έχει ένα μεγάλο πνευματικό όφελος. Είναι ένας νόμος του πνευματικού κόσμου, ότι ο στόχος μας στον πνευματικό κόσμο, εξαρτάται εξ ολοκλήρου από την *αντίληψη* που έχουμε σχετικά με τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα βαθύ θέμα που πρέπει να σκεφτείτε πολύ. Πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να φανταστούν τον Θεό. Έτσι, δεν μπορούν να θέσουν πνευματικούς στόχους, όχι επειδή δεν το θέλουν, αλλά επειδή η αυτογνωσία τους είναι τόσο ανεπαρκής που είναι ανίκανοι να *φανταστούν* κάτι υψηλότερο. Αλλά, όταν ένας άνθρωπος έχει επαρκή αυτογνωσία, δεν μπορεί παρά να καταλάβει ότι υπάρχει ένας θεϊός σπινθήρας μέσα στον καθέναν μας.

Υπάρχει ένα σημείο που δεν έχει καμία σχέση με το θέμα μας, αλλά είναι ένα πολύ ενδιαφέρον σημείο.

Ξέρετε ότι υπάρχουν εκατοντάδες αντιλήψεις για το Θεό. Και καθένας πιστεύει ότι μόνο η δική του ιδέα για το Θεό είναι σωστή. Αλλά η αλήθεια είναι ότι καθένας προσπαθεί να κατανοήσει το Θεό σύμφωνα με τη εικόνα του εαυτού του. Εάν κάποιος έχει μια πολύ ισχυρή αίσθηση της δικαιοσύνης, τότε σκέφτεται ότι ο Θεός είναι Ανώτατη δικαιοσύνη και εάν κάποιος άλλος έχει την αγάπη, σκέφτεται ότι η φύση του Θεού είναι Αγάπη. Έτσι ο λόγος

που μαλώνουμε, δεν είναι σχετικά με το Θεό, αλλά για τις αντιλήψεις μας περί Θεού.

Όμως εάν κάποιος έχει αρκετή αυτογνωσία, θα είναι και αρκετά ευφυής για να καταλάβει ότι όλες αυτές οι φιλονικίες είναι άχρηστες, επειδή είναι βασισμένες στις αντιλήψεις για τους εαυτούς μας. Και αυτό από μόνο του είναι ένα μεγάλο όφελος.

## **Η ζωή με διαλογισμό και η ηθική ζωή**

Θα συνεχίσουμε με ένα ακόμα θέμα σε αυτήν την ομιλία και έπειτα θα σταματήσουμε. Αυτό είναι, η σχέση μεταξύ της ζωής με διαλογισμό και της ηθικής ζωής. Όταν λέω ζωή του διαλογισμού εννοώ την πνευματική ζωή. Η πνευματική ζωή είναι βασισμένη στην ηθική ζωή, αλλά η πνευματική ζωή δεν είναι ηθική ζωή. Η ηθική ζωή, είναι όπως τα θεμέλια ενός κτηρίου. Χωρίς τα θεμέλια δεν μπορεί να υπάρξει κανένα κτήριο. Αλλά εάν έχετε μόνο τα θεμέλια, είναι εξίσου άχρηστο.

Γιατί το λέω αυτό; Πολλοί άνθρωποι μπερδεύουν μια καλή ηθική ζωή με μια πνευματική ζωή. Σκέφτονται, "μην σκοτίζεσαι για το Θεό, ζήσε μια καλή ζωή και αυτό είναι αρκετό." Αυτό είναι καλό γι' αυτό που είναι, αλλά ένας τέτοιος άνθρωπος είναι πάρα πολύ μακριά από την τελειότητα. Μια ηθική ζωή είναι πολύ απαραίτητη για την πνευματική ζωή, αλλά από μόνη της η ηθική ζωή δεν είναι αρκετή.

Αυτό είναι ένα σημείο που οι πνευματικοί αναζητητές πρέπει να καταλάβουν, επειδή αφού αρχίσει κάποιος να διαλογίζεται λίγο, γίνεται πιο ευαίσθητος, στοργικός και συμπονετικός.

### **Κασέτα No.4 (Λείπει λίγο από την αρχή, αλλά το κείμενο είναι εντάξει!!)**

Τέτοιοι άνθρωποι γίνονται τόσο ευαίσθητοι που όταν πρέπει να είναι σκληροί, ακόμα κι αν είναι δικαιολογημένοι, αυτοί αισθάνονται τρομερά ένοχοι.

## **Απλότητα της συμπεριφοράς**

Υπάρχει ένα άλλο σημαντικό σημείο. Συνήθως οι πνευματικοί αναζητητές προσπαθούν να είναι ειλικρινείς, ευγενικοί, γεμάτοι αγάπη και συμπονετικοί. Έτσι καταρτίζουν ορισμένους κανόνες και προσπαθούν να τους ακολουθήσουν. Μερικές φορές, εντούτοις, μπορεί να μην είναι σε θέση να τους ακολουθήσουν. Τότε πέφτουν θύματα ανησυχίας, και υποφέρουν

αναίτια. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι μια γενική κατεύθυνση για τη συμπεριφορά μας και πρέπει να προσπαθήσουμε να τη βάλουμε σε εφαρμογή. Εάν για κάποιους λόγους, δεν είμαστε σε θέση να το κάνουμε αυτό, δεν πρέπει να ασχολούμαστε και πολύ μ' αυτό.

Απλά θα αναφέρω ένα παράδειγμα: ας υποθέσουμε ότι θεωρείτε πως κάθε επισκέπτης που έρχεται στο σπίτι σας πρέπει να του φερόσατε πολύ καλά. Αυτός είναι ένας πολύ καλός κανόνας συμπεριφοράς. Ας υποθέσουμε πως ένας επισκέπτης έρχεται στο σπίτι σας και για κάποιο λόγο δεν έχετε αρκετά πράγματα να του προσφέρετε. Δεν είναι απαραίτητο να πέσετε στα γόνατα, και να ζητήσετε συγνώμη από τον άνθρωπο, με αίσθημα ανησυχίας στο νου σας. Απλά προσφέρετε ότι έχετε με απλότητα και αγάπη, και τελειώνετε με αυτήν την υπόθεση.

Διαφορετικά, συνεχίζετε ατελείωτα, "Ω!, δεν έχω τίποτα, πόσο λυπάμαι". Μετά από αυτό του τηλεφωνείτε, "Ω!, πόσο λυπάμαι ". Μετά από αυτό του γράφετε, "Ω!, λυπάμαι πολύ". Όλα αυτά είναι πολυπλοκότητα της συμπεριφοράς. Τέτοια συμπεριφορά μετατρέπεται σύντομα σε σνομπισμό.

Να σας δώσω ένα άλλο παράδειγμα, αυτή τη φορά από την πνευματική ζωή. Εάν υποθεθεί ότι καταρτίζετε έναν κανόνα: "Θα κάνω μπάνιο και μετά μόνο θα κάθομαι για διαλογισμό". Ίσως μια ημέρα, δεν υπάρχει νερό. Δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε ότι ο Θεός θα θυμώσει μαζί σας επειδή δεν έχετε κάνει μπάνιο. Απλά πλύνετε τα χέρια σας και πηγαίνετε καθίστε να προσευχηθείτε ολόψυχα. Η ιδέα είναι η απλότητα της συμπεριφοράς δεν πρέπει να γίνει ένα φορτίο στο νου σας και να αναλώνει όλο το χρόνο και την ενέργειά σας.

Αυτό ισχύει επίσης και με την εσωτερική μας ζωή σε διαλογισμό. Ας υποθέσουμε ότι κάνουμε έναν κανόνα, ότι δεν πρέπει να σκεφτόμαστε άσχημα για οποιοδήποτε άνθρωπο. Ίσως μια ημέρα που καθόμαστε για διαλογισμό, έρχονται μερικές αρνητικές σκέψεις για τους άλλους. Οπότε, τι κάνουμε εάν είμαστε φαντασμένοι; Θα κατηγορήσουμε επανειλημμένως τον εαυτό μας. Αυτό είναι ένα εμπόδιο στην ζωή του διαλογισμού. Αυτό που πραγματικά πρέπει να κάνουμε είναι, να προσέξουμε τη σκέψη αυτή, και να πούμε: "αυτή η σκέψη δεν έπρεπε να έχει έρθει", και να συνεχίσουμε τον διαλογισμό μας. Αυτός είναι ο τρόπος για την πρόοδο στη συγκέντρωση.

Εάν, οι προϋποθέσεις που συζητήσαμε το πρωί τηρούνται, τότε είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι για να εισέλθουμε στη ζωή του διαλογισμού. Όταν θα είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι, ένας δάσκαλος έρχεται, πάντα, να μας καθοδηγήσει: επισημαίνει το κατάλληλο μονοπάτι, και μας θέτει σε εκείνη την κατεύθυνση. Από τότε και έπειτα πρέπει να αγωνιστούμε για την πρόοδό μας στην πνευματική ζωή.

## Επίπεδα συνειδησης

Τώρα, πώς γνωρίζουμε ότι σημειώνουμε πρόοδο στην πνευματική ζωή; Όπως σας είπα το πρωί, δεν είναι η απλή συγκέντρωση και μόνο που δείχνει την πνευματική πρόδοό μας. Το πραγματικό κριτήριο είναι, εάν φθάνουμε σε υψηλότερα επίπεδα συνειδησης.

Ποια είναι αυτά τα υψηλότερα επίπεδα συνειδησης;

Οι γραφές μας διαιρούν την ανθρώπινη προσωπικότητα σε πέντε κατηγορίες: είναι όπως ένας άνθρωπος που έχει ένα σπίτι με πέντε ορόφους. Η πνευματική πρόοδος είναι σαν να πηγαίνει από τον χαμηλότερο όροφο, σταδιακά, σε ψηλότερο και ψηλότερο όροφο. Στην παράδοση των Τάντρα αυτά ονομάζονται *τσάκρας*, και στη Βεδαντική διδασκαλία ονομάζονται *Παντσακόσας* (πέντε περιβλήματα).

Το χαμηλότερο αυτών των περιβλημάτων (*κόσα*: σημαίνει ένα περίβλημα, ή ένα κάλυμμα ) ονομάζεται *Ανναμάγια-κόσα* ή τροφικό περίβλημα. Όσο ταυτιζόμαστε με το σώμα, όσο περιορίζεται η συνειδησή μας σε αυτό το χαμηλότερο επίπεδο του τροφικού-περιβλήματος, όλες οι επιθυμίες, οι προσδοκίες, οι ελπίδες μας, αφορούν πάντα τους σωματικούς πόθους και μόνο.

Παρατηρώντας τις σκέψεις, τις επιθυμίες που φανερώνονται μέσα στο νου μας, μπορούμε να καταλάβουμε εάν είμαστε σε αυτό το επίπεδο ή όχι. Ακόμα και εάν έρθει σε μας ο Θεός και μας πει, "μπορείς να ζητήσεις κάθε ευλογία, είμαι έτοιμος να σου τη δώσω", δεν μπορούμε να ζητήσουμε τίποτα που δεν σχετίζεται με το σώμα μας.

Το επόμενο ανώτερο κόσα, είναι αυτό που ονομάζουμε *Ζωτικό-περίβλημα*, που αποτελείται από πράνα. Όταν η συνειδηση ενός ανθρώπου ανέρχεται στο δεύτερο επίπεδο, το οποίο είναι το ζωτικό-περίβλημα, τότε η αντίληψη που έχει για τον κόσμο αλλάζει σε έναν κόσμο ενέργειας. Εκείνη την στιγμή, η διαφοροποίηση του φύλου, της κάστας, και "αυτό είναι μια ανθρώπινη ζωή", "αυτό είναι μια ζωική ζωή", καταρρίπτεται. Και μια μεγάλη συμπόνοια επεκτείνεται *σε* ολόκληρο τον έμβιο κόσμο.

Σε αυτό το στάδιο επίσης κάποιος αναπτύσσει μεγάλες ψυχικές δυνάμεις, όπως το να ταξιδεύει στον ουρανό, να γίνεται αόρατος, να γίνεται μικρός, να γίνεται μεγάλος κ.λπ. Στη γιογκική παράδοση αυτές ονομάζονται "*άσχτα-σίντχας*" (οκτώ ικανότητες). Όποιος έχει λίγο έλεγχο αυτής της ζωτικής δύναμης, αναπτύσσει μεγάλες ικανότητες, όπως να θεραπεύει κ.λπ.

Εκτός από τις ψυχικές δυνάμεις, μπορούν να αναπτύξουν τη δύναμη να υπνωτίζουν άλλους, να ελκύουν ανθρώπους, να γίνονται μεγάλοι ηγέτες κ.λπ. Και μερικές φορές, βλέπετε, είμαστε τόσο εύπιστοι που, εάν βρούμε

κάποιον με μερικές υπερφυσικές δυνάμεις, αμέσως νομίζουμε ότι έχει φθάσει στην κορυφή της πνευματικής τελειότητας και πέφτουμε στην αυταπάτη να τον λατρεύουμε ως Θεό. Το μόνο κριτήριο το οποίο μπορούμε να ξέρουμε εάν ένας άνθρωπος είναι πνευματικός ή όχι, δεν είναι οι δυνάμεις του, αλλά η συμπεριφορά του. Εάν είναι αγνός, εάν είναι ανιδιοτελής και εάν δεν έχει καμία κοσμική επιθυμία, τότε είναι πνευματικός άνθρωπος.

Αυτό είναι ένα κριτήριο αλλά, ακόμα περισσότερο από αυτό, το άλλο κριτήριο είναι: ένας τέτοιος άνθρωπος κατευθύνει πάντα τον κάθε έναν που πηγαίνει σ' αυτόν *μόνο* προς το Θεό και σε τίποτα άλλο. Όποιος μιλά για οτιδήποτε άλλο εκτός από το Θεό, δεν είναι πνευματικός άνθρωπος, όσο μεγάλος και να φαίνεται.

Ανώτερο από το ζωτικό περίβλημα είναι, το *Νοητικό-περίβλημα*. Όποιος έχει φθάσει στο νοητικό-περίβλημα ζει στον κόσμο των ιδεών. Αλλά ακόμα και τότε, θα μπορούσαν να είναι μόνο κοσμικές ιδέες.

Ανώτερο από αυτό το νοητικό-περίβλημα, υπάρχει ένα περίβλημα που ονομάζεται *Διανοητικό-περίβλημα*. Όποιος ζει μια μεγάλη ηθική ζωή ή μια ζωή αρχών, ζει σε εκείνο το περίβλημα. Αυτό το διανοητικό-περίβλημα, δεν έχει καμία σχέση με αυτό που αποκαλούμε διάνοια. Αυτό το διανοητικό-περίβλημα συνδέεται περισσότερο με αυτό που ονομάζουμε δημιουργικό περίβλημα, δημιουργικό (Αιτιατό) επίπεδο. Είναι το επίπεδο από όπου αντλούν τις εμπνεύσεις τους οι μεγάλοι εφευρέτες όπως ο Αϊνστάιν, οι μεγάλοι καλλιτέχνες, και οι μεγάλοι ποιητές. Ακόμα κι αν αυτοί οι άνθρωποι αντλούν αυτές τις θαυμάσιες ιδέες από αυτό το περίβλημα της διάνοιας, δεν πρέπει να θεωρηθούν ως πνευματικοί. Λόγω της έντονης συγκέντρωσής τους, και λόγω της κατάρτισής τους σε μια επιστήμη, μια τέχνη κ.ο.κ. κατά περιόδους, πετυχαίνουν ξαφνικά μια αναλαμπή αυτού του διανοητικού περιβλήματος, και αντλούν τις διαφωτισμένες ιδέες τους από εκεί.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, αυτοί οι μεγάλοι άνθρωποι, που πιστεύουμε ότι πήραν τις εξαιρετικές ιδέες τους από αυτό το περίβλημα, φαίνονται να είναι βαθιά δυστυχισμένοι σε αυτόν τον κόσμο. Μερικές φορές, διαπράττουν ακόμη και αυτοκτονία, ή τρελαίνονται. Εκεί είναι που, η τελειότητα και η ηθική ζωή δείχνουν την δύναμή τους. Μόνο αυτοί που ασκούν τις ηθικές αρετές, έχουν ένα πνευματικό ιδανικό, και ζουν ασκώντας διαλογισμό, φθάνουν σε αυτό το περίβλημα της διάνοιας και ζουν σε έναν υψηλότερο πνευματικό κόσμο. Για τους άλλους, είναι απλώς ένα τυχαίο κρυφοκοίταγμα, και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα πέφτουν κάτω. Κάθε ταλαντούχος άνθρωπος, όσο μεγάλος και να είναι, δεν μπορεί να υπερβεί το περίβλημα του διάνοιας.

Αλλά, ένας πνευματικός άνθρωπος μπορεί να υπερβεί το περίβλημα της διάνοιας σε ένα ανώτερο περίβλημα που ονομάζεται *Ευδαιμονικό περίβλημα*. Ακόμα κι αν αυτό ονομάζεται ευδαιμονικό περίβλημα και ονομάζεται περίβλημα της ευδαιμονίας επειδή είναι τόσο διαφανές σαν ένα πολύ λεπτό γυαλί όπου το φως του Θεού διηθείται ανεμπόδιστα ακόμα και αυτό θεωρείται περίβλημα. Αυτό που εννοώ είναι, ότι ακόμα κι αν ένας άνθρωπος φθάσει σε αυτό το περίβλημα της ευδαιμονίας, αυτός είναι ακόμα υπόδουλος, επειδή το φως του Θεού είναι πάνω από όλα αυτά τα περιβλήματα. Αλλά εάν ο άνθρωπος επιμεινεί, μέσω της προσευχής και αυτο-παράδοσής του στο Θεό, υπερβαίνει αυτό το περίβλημα, σπάζει αυτό το τελευταίο εμπόδιο και γίνεται ένα με το Θείο, και αυτή είναι η κατάσταση της αιωνιότητας και της τελειότητας.

### **Δοκιμή της Πνευματικής προόδου**

Έτσι, ο τρόπος να καταλάβουμε εάν προοδεύουμε πνευματικά ή όχι, είναι ο ταυτισμός μας διαδοχικά με τα ανώτερα συνειδησιακά επίπεδα. Όταν ένα άνθρωπος φθάνει σε αυτές τις υψηλότερες καταστάσεις, η αυτο-ταυτότητα, ή η αυτο-εικόνα του, ταυτίζεται με εκείνο το ιδιαίτερο περίβλημα.

Ως εκ τούτου επίσης η συμπεριφορά του αυτόματα αλλάζει, ανάλογα. Γίνεται φυσικό γι' αυτόν να συμπεριφέρεται σύμφωνα με εκείνη την ιδιαίτερη ταυτότητα. Αυτός είναι ένας τρόπος να καταλάβουμε εάν προοδεύουμε στην πνευματική ζωή ή όχι.

Διαφορετικά, εξωτερικά, δεν υπάρχει κανένας τρόπος να γνωρίζουμε εάν ένας άνθρωπος είναι πνευματικός ή όχι. Μερικές φορές κάνουμε το λάθος να βγάζουμε συμπεράσματα για τους άλλους πολύ εύκολα. Βλέπουμε κάποιον που είναι πολύ καλός, πολύ τρυφερός, διαλογίζεται πολύ, και σκεφτόμαστε, "αυτός είναι ένας Άγιος". Μπορεί να κάνουμε λάθος. Μόνο εμείς μπορούμε να γνωρίζουμε εάν είμαστε πνευματικοί ή όχι. Καθένας μας πρέπει να το ανακαλύψει για τον εαυτό του.

Επειδή μπορεί μερικές φορές να νομίζουμε ότι είμαστε πνευματικοί, ενώ δεν είμαστε, μια σίγουρη δοκιμή για αυτό είναι: όποιος είναι πνευματικός δεν μπορεί ποτέ να κάνει οποιοδήποτε κακό. Αλλά, κάποιος που δεν κάνει κανένα κακό, δεν είναι απαραίτητα πνευματικός. Ένα ηθικός άνθρωπος, που δεν κάνει ποτέ κάτι λάθος, μπορεί να είναι μη πνευματικός. Αλλά ένας πνευματικός άνθρωπος δεν θα κάνει ποτέ τίποτα που μπορεί να κάνει οποιαδήποτε ζημιά ή οτιδήποτε λανθασμένο για τους άλλους ανθρώπους.

Έτσι, είναι μόνο ο πνευματικός δάσκαλος, και η ίδια μας η εμπειρία που μπορεί να επιβεβαιώσει την πνευματική πρόοδο. Για τον λόγο αυτό, οι



γραφές μας δηλώνουν ότι τα ακόλουθα τρία πράγματα θεωρούνται απαραίτητα να επιβεβαιώσουν την πνευματική πρόοδο κάποιου: (1) οι διδασκαλίες των γραφών, (2) η εμπειρία του δασκάλου (του πνευματικού του δασκάλου), και (3) η προσωπική του εμπειρία. Αυτός είναι επίσης ο λόγος για τον οποίο οι δάσκαλοι και οι γραφές είναι τόσο πολύ απαραίτητοι.

Εάν είμαστε ειλικρινείς και έχουμε πραγματικό ζήλο να επιτύχουμε τον πνευματικό στόχο, τότε, πάντοτε, ο Θεός στέλνει έναν πνευματικό δάσκαλο οπουδήποτε είμαστε. Μην έχετε καμία αμφιβολία για αυτό. Σε μας πέφτει να αναρωτηθούμε εάν είμαστε γνήσιοι αναζητητές ή όχι.

Και όποιος είναι πραγματικά ειλικρινής είναι βέβαιο ότι θα επιτύχει το στόχο. Αυτή είναι η μαρτυρία όλων των προηγούμενων Αγίων και Μυστών, και μπορούμε να επιβεβαιώσουμε αυτό το γεγονός στην ζωή μας.

Προσπάθησα να σας μιλήσω σύμφωνα με την κατανόησή μου, ποιες είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για μια καλή και καρποφόρο ζωή σε διαλογισμό. Δεν έχω αναφέρει μια ενιαία πρακτική για το πώς να κάνετε πραγματικά διαλογισμό, επειδή, εάν είμαστε ειλικρινείς, το μονοπάτι θα παρουσιαστεί στον καθέναν μας στο σωστό χρόνο.

Εντούτοις, αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να καθίσουμε και να προσπαθήσουμε να διαλογιστούμε; Όχι. Τι μπορούμε να κάνουμε; να αρχίσουμε αμέσως την άσκηση με τα λίγα που ξέρουμε. Και, με την πάροδο του χρόνου, αυτή η πρακτική του διαλογισμού θα μας βοηθήσει να αναπτύξουμε εκείνες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για τον αληθινό διαλογισμό. Και ένα από τα σημαντικότερα πράγματα σ' αυτήν την προετοιμασία, είναι να αναπτύξουμε την αυτοσυνείδησή μας. Τις περισσότερες φορές κάνουμε πράγματα τόσο ασυνείδητα. Μιλάμε ασυνείδητα, αναπνέουμε ασυνείδητα, διαβάζουμε ασυνείδητα, ακούμε ασυνείδητα, τρώμε ασυνείδητα. Φαίνεται ότι το 99% του χρόνου ο νους μας δεν είναι σε αυτό που κάνουμε σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Έτσι, ένας καλός τρόπος να ανατρέψουμε αυτήν την διαδικασία, είναι να αναπτύξουμε την ικανότητα του να έχουμε συνείδηση του τι κάνουμε.

Από αυτή την άποψη, η Βουδιστική μέθοδος του διαλογισμού που ονομάζεται Βιπάσана είναι πολύ πρακτική και ιδιαίτερα χρήσιμη για μας.

Θα προσπαθήσω με λίγα λόγια να πω τι είναι.

Ο ευκολότερος τρόπος να αρχίσει η διαδικασία αυτού του διαλογισμού είναι, να αφιερώσετε τουλάχιστον 15 λεπτά πρωί και βράδυ του χρόνου σας. Καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας διακόψουν και απλά *χαλαρώστε για λίγα λεπτά* χωρίς να κάνετε τίποτα. Και όταν λέω, "χωρίς να κάνετε τίποτα", εννοώ χωρίς να κάνετε τίποτα, και με αυτό εννοώ καταρχήν να κρατήσετε το φυσικό σώμα, ήρεμο, ήσυχο και ακίνητο. Και με αυτό

επίσης εννοώ να μην κοιτάμε τα δάχτυλά μας, ή να ξυνόμαστε κ.λπ. Όλα αυτά είναι εκφράσεις ανησυχίας.

Απλώς παρακολουθήστε το σώμα, δείτε ότι είναι εντελώς χαλαρωμένο, ήρεμο, ήσυχο, γαλήνιο, ακίνητο, απλά για 2 - 3 λεπτά.

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να στρέψετε την προσοχή σας σε διάφορα μέρη του σώματος. Νοερά σκεφτείτε: "εδώ είναι το αριστερό μου χέρι, εδώ το δεξί μου χέρι, εδώ το δεξί μου πόδι, εδώ το αριστερό, εδώ η πλάτη μου, εδώ το κεφάλι μου, κ.λπ...." Περάστε από κάθε μέρος του σώματός σας με το νου σας, και προσπαθήστε να γνωρίζετε την κατάστασή του. Είναι χαλαρωμένο ή τεντωμένο; Πώς είναι; Εάν είναι σε ένταση, προσπαθήστε να το χαλαρώσετε

Αυτός είναι ένας πολύ ωραίος τρόπος χαλάρωσης, τύπου διαλογισμού, που ξεκουράζει. Εάν μπορείτε να το κάνετε πρωί και βράδυ για 2 ή 3 λεπτά θα καταλάβετε πόση ένταση δημιουργείτε στο φυσικό σας σώμα χωρίς να το καταλαβαίνεται. Και, εάν κατορθώσετε να χαλαρώσετε, μια μεγάλη ενέργεια απελευθερώνεται στο σώμα και στο νου.

Και μπορώ να σας πω επίσης, πώς να έχετε ένα ωραίο ύπνο. Συνήθως είμαστε εξοικειωμένοι να ξαπλώνουμε απλώς στο κρεβάτι και προσπαθούμε να κοιμηθούμε. Τις περισσότερες φορές ξαπλώνουμε και μας παίρνει ο ύπνος από συνήθεια. Αλλά υπάρχει ένας τρόπος, μία άσκηση, με την οποία μπορείτε να έχετε έναν πολύ ξεκούραστο και βαθύ ύπνο.

Ξαπλώστε στο κρεβάτι και μην προσπαθήστε να ακούσετε οποιαδήποτε μουσική εκείνη την στιγμή. Αν αποκοιμηθείτε ακούγοντας μουσική μπορεί να είναι ένα μεγάλο εμπόδιο για έναν πραγματικά καλό ύπνο. Εάν θέλετε να ακούσετε μουσική κάντε το πριν ξαπλώσετε, σε μια στάση καθιστή και με πλήρη συνείδηση. Έτσι, ξαπλώστε, και απλώστε τα πόδια και τα χέρια. Μην στριφογυρίζετε, όπως ξέρετε, αν κάποιος στριφογυρίζει δημιουργείται ένταση. Απλά χαλαρώστε τα άκρα ένα ένα, νοιώστε χωριστοί από αυτά και αργά, χαλαρώστε, άκρο από το άκρο. Απλά να το δοκιμάσετε, αρχίζοντας από το κεφάλι, "το κεφάλι μου χαλαρώνει, τα μάτια μου χαλαρώνουν, η πλάτη μου χαλαρώνει, τα χέρια μου χαλαρώνουν, τα πόδια μου χαλαρώνουν". Κάντε αυτήν την διαδικασία τέσσερις, πέντε, έξι φορές, όσο χρειάζεται ανάλογα με τις ανάγκες σας. Θα δείτε ότι σε κάποιο χρονικό σημείο, θα σας πάρει ο ύπνος συνειδητά. Είναι ένας πραγματικά αναπαικτικός ύπνος. Φυσικά υποθέτω ότι δεν θα έχετε πάρα πολλές ανησυχίες στο νου. Αυτή είναι μια προϋπόθεση. Έτσι, αυτός είναι ένας ωραίος τρόπος να κοιμηθείτε όμορφα: και θα σηκωθείτε φρέσκοι και ξεκούραστοι, πράγμα το οποίο βοηθά πολύ στον διαλογισμό σας.

Τώρα, επιστρέφουμε στην μέθοδο του διαλογισμού Βιπάσана. Καθίστε χωρίς να κάνετε τίποτα, κατόπιν, χαλαρώστε αργά όλα τα άκρα του σώματος και, μετά από αυτό, προσπαθήστε να παρακολουθήσετε την αναπνοή σας. Μην προσπαθήσετε να την ελέγξετε. Μην την παρατείνετε ή μην την κοντύνετε, αφήστε την να ρεύσει φυσικά. Και μια καλή δοκιμή της συγκέντρωσης εδώ θα ήταν, να προσπαθήσετε να μετρήσετε από το 1 έως το 10 σε κάθε αναπνοή. Αλλά δείτε ότι καμία άλλη σκέψη δεν έρχεται, μόνο η σκέψη της παρατήρησης της αναπνοής. Όταν πετύχετε να μετρήσετε από το 1 έως 10 χωρίς οτιδήποτε να παρεμβαίνει στην σκέψη, κατόπιν μετράτε μέχρι το 20, μετά μέχρι το 30, μετά 40, και τέλος 50 Δεν χρειάζεται να πάτε παραπέρα από αυτό.

Έπειτα, αντί απλά να παρατηρείτε την αναπνοή σας, προσπαθήστε να σκεφτείτε ότι δεν είναι ο αέρας που μπαίνει και βγαίνει, αλλά είναι το ΟΜ που μπαίνει και το ΟΜ που βγαίνει. Αυτή είναι μια πολύ καλή άσκηση του διαλογισμού επειδή, το ΟΜκάρα είναι ένα από τα πιο θαυμάσια Μάντρα που ανακάλυψαν οι αρχαίοι Ρίσις (Ενορατικοί).

Εάν αυτό δεν απευθύνεται σε σας, μπορείτε να έχετε μια παραλλαγή σε αυτό το θέμα. Μπορείτε να φανταστείτε ότι υπάρχει ρυπαρότητα μέσα στο νου και υπάρχει αγνότητα και Θεϊκό φως έξω από τον νου.

Όταν εκπνέετε, να σκέφτεστε: "Το μίσος, ο θυμός, η θλίψη, ο πόθος μου κ.λπ., βγαίνουν, και αναπνέω γαλήνη, αφοσίωση, αγάπη, δύναμη".

Μια άλλη παραλλαγή σε αυτόν τον ίδιο διαλογισμό: εάν έχετε μνηθεί με οποιοδήποτε μάντρα από κάποιον γκουρού, μπορείτε να συσχετίσετε το μάντρα με την αναπνοή. Εκπνέετε το μάντρα, αναπνέετε το μάντρα. Αυτός είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να επιτύχετε γαλήνη, ησυχία.

Τώρα, αυτή είναι μόνο η αρχή του διαλογισμού Βιπάσана. Η ιδέα του διαλογισμού Βιπάσана είναι να αναπτυχθεί σιγά σιγά η συνειδητοποίηση του τι ακριβώς κάνετε, και να υπερικήσετε σιγά σιγά την συνήθεια να κάνετε πράγματα ασυνείδητα. Και αυτό επίσης βοηθά να καθαρίσει τον νου από τις ανεπιθύμητες σκέψεις. Επειδή, εάν υπάρχουν κάποιες έμμονες σκέψεις, με το να τις συνειδητοποιήσουμε, χάνουν τη δύναμή τους στο μισό. Όταν κατορθώσετε ως ένα ορισμένο βαθμό, να επιτύχετε σ' αυτήν την διαδικασία, τότε κατευθύνετε την προσοχή σας στον νου. Προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε ποιες σκέψεις αναδύονται στο νου. Εάν καταφέρετε να το επιτύχετε αυτό, έχετε δύο οφέλη. Πρώτον θα ξέρετε τι συμβαίνει στο νου σας, και δεύτερον παίρνετε μια σαφή ιδέα της φύσης σας.

Αυτή είναι μια απλή τεχνική του Βιπάσана. Μπορεί να γίνει από τον καθένα, οποιαδήποτε στιγμή. Μπορεί ακόμη και να γίνει από κάποιον που δεν πιστεύει στο Θεό.

Και, μετά από αυτό, εάν επιμείνετε, τότε ένας δάσκαλος θα φανερωθεί και θα σας καθοδηγήσει στο κατάλληλο μονοπάτι που αρμόζει σε σας ιδιαιτέρως. Από εκείνη τη στιγμή και μετά, θα είστε μόνοι με τον γκουρού σας, και θα ταξιδέψετε μαζί του στο Θεό.

Νομίζω σας έχω παρουσιάσει ορισμένα πράγματα σύμφωνα με τις γνώσεις μου. Τώρα εξαρτάται από σας τι θα κάνετε.

**ΟΜ ΕΙΡΗΝΗ, ΕΙΡΗΝΗ, ΕΙΡΗΝΗ.**

