

10

Να είστε πάντα χαρούμενοι κι ικανοποιημένοι

Οι φωτισμένες ψυχές⁷¹ είναι σαν τους φάρους, που δείχνουν το δρόμο στα καράβια που έχουν χάσει την πορεία τους, μέσα στο πυκνό σκοτάδι του ωκεανού. Οι πνευματικοί φάροι δείχνουν τον δρόμο σ' εκείνους που αγωνίζονται απεγνωσμένα στο πυκνό σκοτάδι της άγνοιας.

Τα πάντα έχουν γεννηθεί μέσα από το σώμα του Ενός Θεού. Όπως τόσα είδη από ψάρια, οστρακοειδή και άλλα υδρόβια πλάσματα κινούνται μέσα σε μια μεγάλη λίμνη, έτσι ακριβώς τα πλήθη των ανθρώπινων πλασμάτων κινούνται μέσα στον ωκεανό που ονομάζεται Θεός. Πραγματικά, αυτή είναι μια εικόνα που προκαλεί δέος. Μερικά από τα πλάσματα αυτά δεν έχουν εξελιχθεί, και άλλα, πάλι, έχουν εξελιχθεί λίγο· κολυμπούν εδώ κι εκεί άπληστα και εγωστικά. Μέσα σ' αυτό το πλήθος των ανίδεων πλασμάτων, υπάρχουν μερικές ψυχές με ανώτερη εξέλιξη, οι σοφοί και οι γιόγκι. Επειδή βρίσκονται ανάμεσα στο πλήθος των αδαών, είναι δύσκολο να διακρίνει κανείς ποιος είναι ο σοφός. Για να διακρίνουμε τα ερυθρά αιμοσφαίρια μέσα στο αίμα, χρειάζεται μικροσκόπιο. Κατά τον ίδιο τρόπο, χρειαζόμαστε ένα ειδικό μικροσκόπιο για ν' ανακαλύψουμε ποιοι είναι οι σοφοί· κι αυτό το μικροσκόπιο δεν είναι άλλο από τον διαλογισμό.

Αληθινά, είναι πηγή εκπλήξεων αυτή η δημιουργία και τα θαυμαστά πράγματα με τα οποία είναι γεμάτη! Σήμε-

⁷¹ Τζιβαν Μούκτας

ρα, όμως, είναι λίγοι αυτοί που ψάχνουν για το Φως και το ακολουθούν. Έτσι, αντί ν' ακολουθείτε τον έναν ή τον άλλον άνθρωπο, να παίρνετε παράπλευρους δρόμους και να χάνεστε, είναι προτιμότερο να έχετε απόλυτη πίστη στον Θεό και να στηρίζετε σ' Αυτόν, γιατί Αυτός είναι ο μόνος Πατέρας, Δάσκαλος και Οδηγός σας. Έτσι, δεν θα χάνεστε σε λάθος δρόμους. Ο Θεός δεν θα σας οδηγήσει ποτέ σε λάθος δρόμο. Για ν' αποκτήσετε αυτή την ακλόνητη πίστη και για να βιώσετε αυτή την εμπειρία, πρέπει να κάνετε διαλογισμό. Αυτό είναι το ένα και μοναδικό μέσο. Φτάνει να διαλογίζεστε με αγάπη και πίστη πάνω στο όνομα και στη μορφή του Θεού, όποιο όνομα και μορφή Του σας είναι πιο προσφιλής.

Να είστε πάντα χαρούμενοι και γλυκείς

Γι' αυτή την πνευματική άσκηση είναι απαραίτητο να είστε πάντα χαρούμενοι και χαμογελαστοί. Αυτό θα σας δώσει κάτι το ξεχωριστό. Θα αρέσετε περισσότερο στους συνανθρώπους σας. Ακόμη κι ο ίδιος ο Κύριος θα χαίρεται να σας βλέπει. Γι' αυτό, φροντίστε να ασκείστε στον διαλογισμό με αγαθότητα, αγνότητα και ταπεινοφροσύνη.

Τότε, θα μπορέσετε σίγουρα να πετύχετε τον στόχο που αγωνίζεστε να φτάσετε. Μη χάνετε την ψυχραιμία σας σε καμία περίπτωση. Μη χάνετε το θάρρος σας ό,τι κι αν συμβεί. Να σέβεστε τον κάθε άνθρωπο, όποια κι αν είναι η θέση του στην κοινωνία. Έτσι θ' αναπτυχθεί μέσα σας η ποιότητα της οικουμενικής αγάπης. Σαν αποτέλεσμα ο διαλογισμός σας θα προοδεύει απρόσκοπτα.

Ο διαλογισμός είναι το μόνο θεραπευτικό μέσον για να θεραπεύσετε μια αρρώστια χωρίς να καταφύγετε σε φάρμακα. Ακόμη και η ικανότητά σας για διάκριση και εσωτερική έρευνα θα αυξηθεί· και με τον τρόπο αυτό θα κατορθώσετε να νικήσετε την αρρώστια, όσο σοβαρή κι αν είναι.

10. Να είστε πάντα χαρούμενοι κι ικανοποιημένοι

Η κάθε λέξη που προφέρει ο άνθρωπος έχει δύο έννοιες, την εξωτερική και την εσωτερική. Οι *Ουπανισάδες* ασχολούνται με τη δεύτερη, την επεξεργάζονται, την αποσαφηνίζουν και μέσα απ' αυτή φανερώνουν στους ανθρώπους τον Θεό. Κάτι σημαντικό που πρέπει να έχετε πάντα στον νου σας είναι πως με την πραότητα και τη γλυκύτητα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ολόκληρη τη δύναμη των λέξεων. Αν κανείς αγωνιά να δει τον Θεό μέσα σε κάθε αντικείμενο, η γλυκύτητα της λέξης που θα χρησιμοποιήσει θα τον βοηθήσει σημαντικά: Πατέρα, Δάσκαλε, Κύριε, μέσα σ' αυτές τις λέξεις κρύβεται πολλή αγάπη και σεβασμός. Πόσο ευτυχισμένους μπορείτε να κάνετε τους άλλους με τέτοιες λέξεις και άλλες παρόμοιες, και πόσο ανάλαφρος θα γίνει ο νους σας αν μεταχειρίζεστε αυτή τη γλυκύτητα στις εκφράσεις σας! Όταν ο διαλογισμός γίνεται μέσα σ' αυτή τη χαρούμενη ατμόσφαιρα, θα είστε γρήγορα σε θέση να συγκεντρώνετε τον νους σας!

Αντίθετα, αν στην κουβέντα σας μεταχειρίζεστε λέξεις που επικρίνουν τους άλλους και δείχνουν πως τους περιφρονείτε, γίνεστε κι εσείς με τη σειρά σας στόχος επικρίσεων και τότε ο νους σας αναστατώνεται από τις συνέπειες και των δύο. Έτσι, ο αντικειμενικός σκοπός του διαλογισμού δεν πραγματοποιείται, επειδή η ατμόσφαιρα παύει να είναι καθαρή. Γι' αυτό, αν πραγματικά θέλετε να είστε ευτυχισμένοι κατά τον διαλογισμό, πρέπει προηγουμένως ν' ασχοληθείτε είτε με μια ευχάριστη συζήτηση, είτε με ευχάριστες και χαρούμενες σκέψεις ή αναμνήσεις. Μια συζήτηση που γίνεται με γλυκύτητα και πραότητα βοηθά τον διαλογισμό.

Ο άνθρωπος πρέπει να φροντίσει ν' αποκτήσει έναν τέτοιο χαρακτήρα, γιατί ο χαρακτήρας παραμένει ακόμη και όταν το σώμα δεν θα υπάρχει πια. Οι αρετές είναι η δύναμη και το μεγαλείο του ανθρώπου. Ο χαρακτήρας είναι δύναμη. Καλλιεργήστε τον, λοιπόν, και χρησιμοποιήστε τον σαν μέσον, για να έχετε μέσα σας την άμεση θέ-

αση του Κυρίου⁷². Να επιδιώκετε τον στόχο σας με σταθερότητα.

Να είστε ικανοποιημένοι σε κάθε περίπτωση

Να νιώθετε ικανοποιημένοι, όποιο κι αν είναι το κέρδος ή η ζημία που έχετε, όποια κι αν είναι η κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Αυτό έχει ουσιαστική σημασία. Η ικανοποίηση⁷³ χαρίζει ευτυχία και την πολλαπλασιάζει. Για τον νου που αισθάνεται ικανοποίηση, η ζωή είναι ένα ατέλειωτο πανηγύρι. Ο νους που βασανίζεται από επιθυμίες δεν μπορεί να ησυχάσει. Με τις επιθυμίες να σας αναστατώνουν, η συγκέντρωση είναι αδύνατη. Η επιθυμία είναι φωτιά που καίει μέσα σας. Σας κάνει στάχτη. Η ικανοποίηση είναι το ειδικό φάρμακο που θα την εξαλείψει. Όπως ένα λουτρό μέσα στα δροσερά νερά ενός ποταμού αναζωογονεί τον κουρασμένο ταξιδιώτη, έτσι και ο άνθρωπος, που βασανίζεται από τη λαύρα της απληστίας, αναζωογονείται μέσα στα καθαρά νερά της ικανοποίησης.

Η μόνη επιθυμία που πρέπει να έχει ο άνθρωπος είναι η επιθυμία για αυτοπραγμάτωση. Δεν πρέπει να αφιερώνει τη ζωή του στις ευτελείς επιθυμίες αυτού του κόσμου. Αφιερώστε τα πάντα στον Θεό. Μια τέτοια στάση αφιέρωσης μπορεί να πηγάσει μόνο από την ελικρινή ικανοποίηση, τη γαλήνη του νου και την πνευματική έρευνα με διάκριση⁷⁴. Και τότε θα μπορέσετε να φτάσετε και στην πραγμάτωση του Θεού.

Για να φτάσετε σ' αυτό το σημείο, η ενθύμηση του ονόματος του Θεού και ο διαλογισμός είναι αυτά που θα σας βοηθήσουν όσο τίποτε άλλο. Μόνο αυτά θα σας δώσουν την απαραίτητη δύναμη. Με κανέναν άλλον τρόπο, με κανένα άλλο μέσο, δεν θα τα αποκτήσετε!

⁷² Σακσατκάρα

⁷³ Σαντόσα

⁷⁴ Σαντόσα, Σάντι και Βισάρανα.

10. Να είστε πάντα χαρούμενοι κι ικανοποιημένοι

Και το πιο σπουδαίο είναι το ότι όταν έχετε ικανοποίηση, οι άλλες δύο αρετές —της ειρήνης και της έρευνας με διάκριση—, θα έλθουν από μόνες τους. Τίποτε άλλο σ' αυτόν τον κόσμο δεν ωφελεί τον άνθρωπο περισσότερο από την ικανοποίηση. Είναι ένας πολύτιμος θησαυρός, πιο πολύτιμος κι από τους τρεις κόσμους⁷⁵. Ο άνθρωπος που αισθάνεται ικανοποίηση μπορεί να ζήσει σε απερίγραπτο θεϊκό μεγαλείο. Η χαρά του είναι πιο μεγάλη ακόμη και απ' αυτή του ιδιοκτήτη της ουράνιας αγελάδας που χαρίζει τα πάντα σ' αυτόν που την έχει⁷⁶ και του ιδιοκτήτη του θεϊκού δέντρου που, επίσης, χαρίζει ό,τι του ζητήσει κανείς⁷⁷. Ο άνθρωπος αυτός μπορεί εύκολα να στραφεί μέσα του και να ανακαλύψει την Ευδαιμονία που υπάρχει. Μην αγωνίζεστε για την απόκτηση της εφήμερης χαράς που προσφέρουν οι αισθήσεις, απορρίπτοντας τη μόνιμη χαρά που σας χαρίζει η εσωτερική γαλήνη και ικανοποίηση.

Μην προσκολλάστε στο σώμα· να το χρησιμοποιείτε σαν εργαλείο. Να θεωρείτε τον εαυτό σας σαν κάτι ξέχωρο από το σώμα, το οποίο είναι φθαρτό και το οποίο πλάστηκε από τη σύζευξη των πέντε στοιχείων!⁷⁸ Να βλέπετε τον εαυτό σας ως τον άφθαρτο Εαυτό-Άτμα. Όπως το σπίτι μέσα στο οποίο κατοικείτε είναι κάτι ξεχωριστό από εσάς, έτσι και το σώμα που σας περιβάλλει για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, είναι, επίσης, ξεχωριστό από εσάς. Το σώμα είναι η ριζική αιτία για όλη αυτή την ψυχική οδύνη, όλη αυτή τη δυστυχία και όλη αυτή τη δέσμευση! Πρέπει να το καταλάβετε αυτό. Να κάνετε το σώμα να υπακούει στη θέλησή σας. Μην το υπακούετε ποτέ και

⁷⁵ Οι τρεις κόσμοι: Ο κόσμος των θνητών, ο ουράνιος κόσμος και ο κάτω κόσμος. Ο κόσμος του συνειδητού, του υπερσυνειδητού και του υποσυνειδητού (ΣΤμ).

⁷⁶ Καμαντένου: Μυθική αγελάδα με υπερφυσικές δυνάμεις. Αρμέγοντάς την αποκτούσε κανείς ό,τι επιθυμούσε (ΣΤμ).

⁷⁷ Καλπατάρου: Το θεϊκό δέντρο που δίνει ό,τι καρπό του ζητήσεις και εκπληρώνει όλες τις επιθυμίες (ΣΤμ).

⁷⁸ Τα πέντε στοιχεία της Φύσης: Γη, Φωτιά, Νερό, Αέρας, Αιθέρας-Χώρος.

μην υποτάσσετε στις ιδιοτροπίες του. Πρέπει να είστε έτοιμοι να το απορρίψετε ανά πάσα στιγμή. Πάρτε την απόφαση να το ελέγχετε και, μάλιστα, με αυστηρότητα. Να χειρίζεστε το σώμα σας με προσοχή και να το εκπαιδεύετε με μεγάλη φροντίδα.

Αν και όλα όσα ειπώθηκαν παραπάνω σχετίζονται με την εσωτερική θεία φύση σας που είναι ο Εαυτός-Άτμα, ωστόσο κάποιες δραστηριότητες είναι αναγκαίο να γίνονται από κάθε άνθρωπο. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σώμα σαν εργαλείο, σαν μία βάρκα για παράδειγμα, για να διασχίσετε το ποτάμι της ζωής; Μέχρι να φτάσετε στην απέναντι όχθη, μέχρι να γνωρίσετε, δηλαδή, την απόλυτη αλήθεια, πρέπει να φροντίζετε να μην πάθει ζημιά, να μη σπάσει, να μην κάνει νερά. Μην αφήσετε τη βάρκα να διαλυθεί. Να είστε σε επιφυλακή και να τη διατηρείτε σε καλή κατάσταση. Αυτό σημαίνει να ασκείτε το σώμα, να το τρέφετε με υγιεινή τροφή, σε μέτριες ποσότητες και σε κανονικά χρονικά διαστήματα.

Τέτοιες δραστηριότητες, που γίνονται με πνευματικό σκοπό, αποτελούν την πειθαρχία που είναι αναγκαία για τις καθεαυτού πνευματικές ασκήσεις, όπως είναι ο διαλογισμός, η ενθύμηση του ονόματος του Θεού, η λατρεία και οι ύμνοι αφοσίωσης. Όταν ασχολείστε μ' αυτές, αλλά και όταν δεν ασχολείστε, πρέπει να είστε χαρούμενοι και όχι κατηφείς. Μην το ξεχνάτε ποτέ αυτό. Μην αποθαρρύνετε και μη δειλιάζετε. Αν νιώσετε κούραση, μπορείτε, μετά τον βραδινό διαλογισμό να φάτε λίγα φιστίκια ή λίγα μουσκεμένα αμύγδαλα. Θα φρεσκάρουν το σώμα σας και θα σας δώσουν δύναμη.

Έτσι, λοιπόν, ο καθένας πρέπει, με τη βοήθεια του διαλογισμού, να μάθει να νιώθει ικανοποίηση. Η ικανοποίηση είναι πολύ αγνή ιδιότητα. Δεν πρόκειται ποτέ να σας κάνει νωθρούς, κάθε άλλο μάλιστα! Θα βοηθήσει τον νου σας να πετάξει προς τον Κύριο. Θα σας φέρει γαλήνη. Θα σας εμποδίσει ν' ασχολείστε με πράγματα που αποβλέ-

10. Να είστε πάντα χαρούμενοι κι ικανοποιημένοι

που στο προσωπικό κέρδος. Ο άνθρωπος, που αισθάνεται ικανοποίηση, ζει σε απόλυτη αρμονία. Ζει μια εσωτερική ζωή και βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με τον Εαυτό-Άτμα. Είναι σε θέση να φέρει σε πέρας καθετί με το οποίο θα καταπιαστεί χωρίς να αναπαυθεί και χωρίς να δυσανασχετήσει. Τα κύματα του νου, που κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις, μπορούν να εστιαστούν εύκολα σε έναν στόχο.

Οι σοφοί, οι μοναχοί και οι γιόγκις του παρελθόντος πραγματώσαν τον σκοπό της ζωής χάρη στη γαλήνη που απέκτησαν, μέσα από την ικανοποίηση. Η χαρά της ικανοποίησης δίνει σε όλους τους πνευματικούς αναζητητές τον ενθουσιασμό και το σθένος που χρειάζονται για να προχωρήσουν στον δρόμο που οδηγεί στην αυτογνωσία και την αυτοπραγμάτωση⁷⁹. Ο ικανοποιημένος αναζητητής θα έχει τη δύναμη να παραβλέψει τους κινδύνους και τις δυσκολίες που παραμονεύουν σε κάθε γωνιά αυτού του δρόμου. Θα μπορεί να καταλάβει ότι όλα τα εφήμερα πράγματα της ζωής είναι δηλητήριο· θα τα απορρίπτει σαν σκουπίδια. Με την ικανοποίηση αναπτύσσονται η διάκριση, η απάρνηση και το πνεύμα της εσωτερικής έρευνας. Η ιστορία της Μίρα μας δίνει ένα καλό παράδειγμα. Μελετήστε, επίσης, με προσοχή την ιστορία της Ράντα, του Τζεγιαντέβα, και του Γκαουράνγκα. Θα σας διδάξουν την Αλήθεια.



⁷⁹ Σασατκάρρα