

Η Τέχνη του να Ζεις Συνειδητά τη Στιγμή

Αυτεπίγνωση, Μη-ταύτιση, Αυτοπαρατήρηση



Αυτογνωσία, Πνευματικότητα, Γιόγκα
από την θεωρία στην πράξη

Άτμαν Νιτυανάντα

Η Τέχνη του Να ζεις Συνειδητά τη Στιγμή

Αυτεπίγνωση, Μη-ταύτιση, Αυτοπαρατήρηση

Αυτογνωσία, Πνευματικότητα και Γιόγκα
από την θεωρία στην πράξη

Άτμαν Νιτυανάντα
Αυτοέκδοση

Τίτλος βιβλίου: Η Τέχνη του Να ζεις Συνειδητά την Στιγμή
Υπότιτλος: Αυτεπίγνωση, Μη-τάυτιση, Αυτοπαρατήρηση

Συγγραφέας: Μιλτιάδης Ελευθεριάδης (*Άτμαν Νιτυανάντα*)
Φιλολογική επιμέλεια: Ηλέκτρα Καραγιάννη
Εξώφυλλο, σελιδοποίηση: Μιλτιάδης Ελευθεριάδης

I.S.B.N.: 978-618-00-2463-0

Πνευματικά δικαιώματα: Μιλτιάδης Ελευθεριάδης
Copyright © 2020, Μιλτιάδης Ελευθεριάδης
e-mail: atmannityananda@gmail.com



Αυτοέκδοση Μιλτιάδης Ελευθεριάδης (*Άτμαν Νιτυανάντα*)

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς την προηγούμενη γραπτή συγκατάθεση του εκδότη, εκτός από την περίπτωση σύντομων αναφορών που ενσωματώνονται σε άρθρα ή βιβλία.

Ευχαριστίες – Αφιερώσεις

Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στη ζωή,
στη Θεϊκή Μητέρα του σύμπαντος (*την Υψιστη Θεϊκή δημιουργική ενέργεια*),
που μου δίνει δύναμη σοφία και καθοδήγηση να προχωρήσω στον δρόμο
και με ελευθερώνει από τα δεσμά του νου,
στην Γνωστική διδασκαλία του Σαμαέλ Αούν Βεόρ που με έμαθε να
προσεύχομαι στη Θεϊκή Μητέρα, να δουλεύω για την διάλυση των εγώ και
την μετατροπή της σεξουαλικής ενέργειας,
στον αγαπημένο μου δάσκαλο Χεϊρακάν Μπόλε Μπάμπα (*Μπάμπατζι*)
που κατοικεί πάντα στην καρδιά μου
και με καθοδηγεί προς το φως και την αλήθεια,
στο άγιο και ειρηνικό Χεϊρακάν
που με τις δονήσεις του μεταμόρφωσε τον νου και την καρδιά μου,
στον Σουάμι Σιβανάντα
που μέσα από τα βιβλία του και την ενέργειά του
μού έδωσε αγάπη, φως, γνώση, κουράγιο και έμπνευση,
στον Νισαργκαντάττα Μαχαράτζ
που με την απλότητα και την καθαρότητα του λόγου του
με βοήθησε να συνειδητοποιήσω τον Εαυτό μου
ως την άμορφη και άχρονη Συνειδητότητα πίσω από όλα τα φαινόμενα,
και τέλος στον Αϊβανχόφ, στον Ράμανα Μαχάρσι, στον Σανκαρατσάρια,
στον Σρι Αουρομπίντο, στην Μπαγκαβάτ Γκίτα,
και σε όλους και όλα που με τον τρόπο τους συνέβαλαν στην
μεταμόρφωση και στην αφύπνισή μου.
Τέλος το βιβλίο είναι αφιερωμένο σε όλους τους αναζητητές της
αλήθειας και της ελευθερίας!

Ειρήνη, Αγάπη, Αρμονία, Ευημερία, Υγεία
σ' όλο τον κόσμο!

Ατμαν Νιτυανάντα

Περιεχόμενα

1.	Ευχαριστίες - Αφιερώσεις.....	3
2.	Διαλογιστική Προσευχή Ενότητας	7
3.	Πρόλογος	9
	 Ενότητα Πρώτη	 13
4.	Η Ευτυχία είναι Μέσα μας	13
5.	Η Αναζήτηση της Ευτυχίας στις Αισθητηριακές Εμπειρίες	14
6.	Το 'Μυστικό' της Ευτυχίας	16
7.	Σκοπός της Ζωής η Αυτοπραγμάτωση	18
	 Ενότητα Δεύτερη	 21
8.	Ο Αληθινός και ο Φαινομενικός μας Εαυτός	21
9.	Ο Νους - το Τετραπλό Εσωτερικό Όργανο	27
10.	Οι Τρεις Ποιότητες και ο Νους	33
11.	Σαττιβικός και Ρατζασοταμασικός Νους και Απελευθέρωση	37
12.	Το Εγώ - Οι Απόψεις και οι Λειτουργίες του	41
13.	Οι Γνώσεις για την Φύση του Εγώ και η Εξάλειψή του .	67
14.	Η Ταύτιση και η Προβολή	69
15.	Η Αυτεπίγνωση	81
16.	Η Αυτεπίγνωση και η Ταύτιση	86

Ενότητα Τρίτη	91
17. Εξαγνίσου, Διαλογίσου και Συνειδητοποίησε την Αληθινή σου Φύση	91
18. Η Προετοιμασία για την Πνευματική Ζωή και Άσκηση .	92
19. Η Πνευματική Ζωή και η Άσκηση	93
20. Δεν Υπάρχει Αύριο για την Πνευματική Άσκηση	106
21. Η Ψευδαισθήση ότι η Ζωή Κρατάει Πολύ	108
22. Τα Κύρια Εμπόδια να Κάνουμε Άσκηση	110
23. Οι Καλές Προθέσεις δεν Αρκούν	119
24. Οι Μέρες και οι Νύχτες Πνευματικής Άσκησης	120
25. Μείνετε Σταθεροί στην Άσκησή σας	122
26. Ποια είναι η Εσωτερική μου Στάση;	123
27. Εστιαστείτε στο Παρόν, στο Άχρονο Τώρα	124
28. Μάθε να Ζεις Συνειδητά την Κάθε Στιγμή	128
29. Η Επανάληψη του Ονόματος του Θεού και τα Μάντρα	131
30. Η Γιόγκα της Δράσης (Κάρμα Γιόγκα)	138
31. Το Καθετί Μπορεί να Γίνει Μεταμορφωτική Δράση	151
32. Πνευματική Άσκηση για Πολυάσχολους	152
33. Κάντε τα Πάντα Πνευματική Άσκηση	174
34. Εστιαστείτε και Συντονιστείτε με το Φως και την Αγάπη	176
Ενότητα Τέταρτη	181
35. Ζώντας από την Περιφέρεια ή από το Κέντρο	181
36. Τρόποι να Παραμένουμε σε Αυτεπίγνωση ή Αυτοενθύμηση	182
37. Ο Εξαγνισμός του Νου και η Απελευθέρωση	189
38. Η Εξάλειψη των Εγωϊκών Τάσεων και η Απελευθέρωση	195

39.	Η Αυτεπίγνωση και η Μη-Ταύτιση	206
40.	Η Αυτεπίγνωση και η Αυτοπαρατήρηση	218
41.	Η Εξάλειψη των Εγωϊκών Τάσεων από Στιγμή σε Στιγμή	221
42.	Η Εξάλειψη του Εγώ με την Προσευχή και το Όνομα του Θεού	239
43.	Η Αυτεπίγνωση, η Μη-Ταύτιση και η Εξάλειψη των Εγωϊκών Τάσεων	251
44.	Η Εξάλειψη του Εγώ και των Επιθυμιών και η Απελευθέρωση	275
45.	Επίλογος	283
	Παράρτημα	288
46.	Βιογραφία	288
47.	Η κάθε σου στιγμή	291

~ ~ ~ ~ ~

Διαλογιστική Προσευχή Ενότητας

Ύπατέρα μου και Θεέ μου, πηγή φωτός, αγάπης, και ειρήνης, σε χαιρετίζω με όλη μου την καρδιά, με όλη μου την ψυχή και με όλη μου την διάνοια και σου απευθύνομαι ολόψυχα.

Άνοιξε τον νου και την καρδιά μου για να συνειδητοποιήσω ότι η Ύπαρξη σου είναι η Ύπαρξη μου, ότι Είμαι ένα με Σένα, ότι Είμαστε Ένα. Η Ύπαρξη σου είναι η Ύπαρξη μου, Είμαι ένα με Σένα, Είμαστε Ένα.

Είσαι το φως, η αλήθεια και η ζωή, μέσα μου και μέσα σε όλα. Είμαι το φως η αλήθεια και η ζωή μέσα σε όλα. Είμαι ένα με Σένα, Είμαστε Ένα.

Υπάρχεις και όλα Υπάρχουν, Είσαι και όλα Είναι. Υπάρχω και όλα υπάρχουν, Είμαι και όλα Είναι. Είμαι ένα με Σένα, Είμαστε Ένα.

Είσαι αιώνια Ύπαρξη, αγνό Φως- Συνειδητότητα, άπειρη Ευδαιμονία. Είμαι αιώνια Ύπαρξη, αγνό Φως- Συνειδητότητα, άπειρη Ευδαιμονία. Είμαι ένα με Σένα, Είμαστε Ένα.

Όλα είναι Ένα, Όλοι Είμαστε Ένα, μόνο Εσύ Υπάρχεις και Είμαι ένα με Σένα, Είμαστε Ένα.'

Επαναλαμβάνουμε αργά τα λόγια από καρδιάς (για όσο χρόνο ή όσες φορές θέλουμε), διεισδύοντας όλο και περισσότερο στο κέντρο της ύπαρξης μας στην εσωτερική σιωπή. Στο τέλος εγκαταλείπουμε τα λόγια και μένουμε σε επίγνωση της σιωπηλής παρουσίας μέσα μας.

Διευκρινίζω ότι το Είμαι ένα με Σένα, δεν αναφέρεται στο εγώ μας (τον φαινομενικό ή ψευδαισθησιακό εαυτό) αλλά στην εσωτερική σιωπηλή παρουσία, στο φως της Συνειδητότητας που είναι η αληθινή μας φύση (Είναι, Πνεύμα, Άτμαν, Ψυχή). Η εσωτερική σιωπηλή παρουσία που είμαστε, είναι ένα με τον Θεό (Μπράμαν, Πνεύμα, συμπαντική Συνειδητότητα, κ.λπ.)

~ ~ ~ ~ ~



ATMAN NITYANANDA
ADVAITA ATMA YOGA

*Η απελευθέρωση είναι δυνατή
όταν έχουμε έναν διακαή πόθο
να γνωρίσουμε την αλήθεια!*

Πρόλογος

Αγαπητοί φίλοι και αναγνώστες, με χαρά μου σας καλωσορίζω στο πρώτο μου βιβλίο, το οποίο και εύχομαι να σας βοηθήσει στο δρόμο σας προς την ελευθερία, το φως και την αγάπη.

Το βιβλίο αυτό είναι το αποστάλαγμα είκοσι οκτώ χρόνων άσκησης, εμπειρίας, μελέτης και κατανόησης στην αυτογνωσία, στην πνευματικότητα και στην γιόγκα. Η αυτογνωσία, η πνευματικότητα και η γιόγκα είναι διαφορετικές προσεγγίσεις που έχουν όμως τον ίδιο σκοπό -να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε αιώνια, αθάνατη Ύπαρξη (*Συνειδητότητα*), ένα και το αυτό με την παγκόσμια Συνειδητότητα (*αυτό που διαφορετικές παραδόσεις αποκαλούν: Θεό, Μπράμαν, Πνεύμα, Έν, Ταό, Αλλάχ, Ιεχωβά, κ.λπ.*).

Το βιβλίο αυτό, αν και περιλαμβάνει θεωρητικά θέματα, είναι προσανατολισμένο κυρίως στην πρακτική άσκηση αφού μέσω της άσκησης μπορούμε να μεταμορφωθούμε εσωτερικά και να βιώσουμε την ελευθερία, την πληρότητα, την ειρήνη και την ευδαιμονία που είμαστε ως Πνεύμα (*που είναι και ο σκοπός που γεννηθήκαμε σε ανθρώπινο σώμα*). Σε όλες τις ενότητες του βιβλίου έχω συμπεριλάβει πρακτικές απόψεις της πνευματικότητας και μεθόδους άσκησης, αφού κύριοι σκοποί αυτού του βιβλίου είναι να σας παρακινήσει να κάνετε άσκηση και να σας δώσει πρακτικές μεθόδους που θα σας βοηθήσουν να ασκηθείτε συστηματικά και αποτελεσματικά.

Σκοπός λοιπόν του βιβλίου δεν είναι να πλουτίσει τον νου σας με περισσότερες διανοητικές γνώσεις, ούτε να σας κρατήσει ευχάριστη παρέα για μερικές ώρες καθώς θα το διαβάζετε. Είναι ένας πρακτικός οδηγός που μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε την αυτογνωσία και την πνευματικότητα στην πράξη. Θεωρώ πως μια απλή ανάγνωση του

βιβλίου δεν θα έχει κάποιο σημαντικό πρακτικό όφελος στην εσωτερική σας ανάπτυξη και μεταμόρφωση, ούτε θα σας βοηθήσει να αφυπνιστείτε στην αληθινή σας φύση. Χρειάζεται μελέτη, στοχασμός, κατανόηση και κυρίως συστηματική πρακτική άσκηση για να ωφεληθείτε από τις γνώσεις που περιέχονται στα θέματα του βιβλίου *(γνώσεις που είναι κυρίως αποστάλαγμα εμπειρίας και όχι συσσώρευσης θεωρητικής γνώσης)*.

Οι μέθοδοι που δίνονται στο βιβλίο θα σας βοηθήσουν να καλλιεργήσετε και να αναπτύξετε την αυτεπίγνωση και την αυτοπαρατήρηση, να αποφεύγετε την ταύτιση με τις εκφράσεις και τους προγραμματισμούς του εγώ *(ελαττώματα, σκέψεις, συναισθήματα, επιθυμίες, παρορμήσεις)* και να μένετε σε συνειδητή επαφή με την εσωτερική σιωπηλή παρουσία που είναι η πόρτα και ο δρόμος προς την αυτοπραγμάτωση.

Καθώς ο παράγοντας που μας εμποδίζει να ζούμε ελεύθεροι, πλήρεις και ευτυχείς σε συνειδητή ένωση με τον αληθινό μας Εαυτό είναι το κατώτερο ρατζασοταμασικό εγώ, δίνονται ουσιαστικές γνώσεις για να το κατανοήσετε, και μια ποικιλία μεθόδων για να το αντιμετωπίσετε και να ελευθερωθείτε από αυτό. Εφαρμόζοντας συστηματικά τις μεθόδους που περιγράφω, θα καταφέρετε να εξαγνίσετε και να μεταμορφώσετε το νου σας και να αντιληφθείτε, ερευνήσετε, κατανοήσετε και εξαλείψετε τις εγωϊκές τάσεις και τους προγραμματισμούς.

Ο θεμελιώδης όμως παράγοντας για να ασκηθούμε ειλικρινά και συστηματικά είναι η δίψα μας για την αλήθεια και την ελευθερία. Αυτή η δίψα μας ωθεί να ασκηθούμε με αφοσίωση, σταθερότητα και αποφασιστικότητα, να αντιμετωπίσουμε όλες τις δυσκολίες και τα εμπόδια και να κάνουμε τα πάντα για να ελευθερωθούμε από το εγώ.

Οι οδηγίες που δίνονται σ' αυτό το βιβλίο αποτελούν έναν οδηγό και όχι μια συνταγή την οποία θα πρέπει ν' ακολουθήσει κάποιος κατά γράμμα και χωρίς έρευνα. Σας προσκαλώ να πάρετε όλα όσα θα διαβάσετε σαν έναν οδηγό και να εξασκήσετε τις μεθόδους που θεωρείτε ότι είναι κατάλληλες για εσάς, στην παρούσα φάση της πορείας σας. Και καθώς τις εξασκείτε να τις ερευνάτε ώστε να βελτιώνετε τον τρόπο εφαρμογής και την αποτελεσματικότητά τους. Σταδιακά, μέσα από την εξάσκηση και την εμπειρία, θα βρείτε τελικά τον δικό σας τρόπο να τις εφαρμόζετε ώστε να είναι αποτελεσματικές. Καθώς οι ανάγκες σας και η κατανόηση σας θα αλλάζουν, θα αλλάζει και ο τρόπος που τις κάνετε και πιθανόν να επιλέξετε νέες μεθόδους και να εγκαταλείψετε άλλες που σας βοηθούσαν στην αρχή. Κι αυτό είναι η ομορφιά της μοναδικότητας. Μας δίνονται οδικοί χάρτες, γνώσεις και μέσα ώστε τελικά ο καθένας να ανθίσει με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

Εύχομαι ολόκαρδα το βιβλίο αυτό να είναι ένας πολύτιμος οδηγός στο ταξίδι σας προς την ελευθερία, την ειρήνη, την αγάπη και την αρμονία και να σας βοηθήσει να αφυπνιστείτε και να πετύχετε την απελευθέρωση.

Ευλογημένες προσπάθειες σε όλους σας!

Φως, ειρήνη, αγάπη!

Άτμαν Νιτυανάντα

*** ~~~ ~~~ ~~~



ATMAN NITYANANDA
ADVAITA ATMA YOGA

Η αυτοπραγμάτωση είναι το πατρογονικό σας δικαίωμα
 Μπορείτε να την πετύχετε σ' αυτήν την γέννηση
 Ο χρόνος περνά γρήγορα
 Ο θάνατος μπορεί να έρθει οποιαδήποτε στιγμή
 Μην χάνετε το χρόνο σας σε φευγαλέες εμπειρίες
 Ζήστε με αυτοπεποίθηση και θάρρος
 Ζήστε την κάθε στιγμή με προσοχή και αυτεπίγνωση
 Ασκηθείτε καθημερινά με αποφασιστικότητα
 Είναι προορισμένο να πετύχετε
 Συνειδητοποιήστε τον αληθινό σας Εαυτό και ελευθερωθείτε,
 Γίνετε ένα ον φωτός, αγάπης, ειρήνης!

Om Tat Sat

Ενότητα Πρώτη

Η Ευτυχία είναι Μέσα μας

Η αληθινή ευτυχία (*ειρήνη-ευδαιμονία*) είναι μέσα μας και βιώνεται όταν ο νους παραμένει ήσυχος στο κέντρο του σε συνειδητή ένωση με το Είναι μας, που η φύση του είναι *‘Σατ-Τσίτ-Ανάντα’* (*αιώνια Ύπαρξη-Συνειδητότητα-Ευδαιμονία*).

Η θεϊκή μας φύση¹ είναι ειρήνη-ευδαιμονία δίχως όρους και όρια και γι’ αυτό κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με το Είναι μας (*συνειδητά ή ασυνειδητα*) νιώθουμε αγαλλίαση, ειρήνη, πληρότητα, ευδαιμονία. Αν καταφέρουμε να ησυχάσουμε και να προσηλώσουμε τον νου στην καρδιά μας (*στο κέντρο της ύπαρξής μας*), ανεξάρτητα από τις εξωτερικές συνθήκες, θα βιώσουμε ειρήνη, πληρότητα, ελευθερία.

Η ευδαιμονία του Είναι μας αντανακλάται και βιώνεται καθαρά όταν ο νους είναι ήρεμος, σταθερός, φωτεινός, διαυγής κατά τον ίδιο τρόπο που ο ήλιος αντανακλάται καθαρά σε μια κρυστάλλινη ήρεμη λίμνη ή σε έναν καθαρό καθρέφτη. Ο νους είναι ήρεμος, σταθερός, φωτεινός, διαυγής όταν βρίσκεται σε σατπτική² κατάσταση και αυτή η σατπτική

¹**Θεϊκή μας φύση:** ο εαυτός μας δεν είναι το σώμα όπως λανθασμένα νομίζουμε λόγω της άγνοιας, αλλά η Συνειδητότητα. Η Συνειδητότητα είναι η πνευματική μας Αρχή και είναι ένα και το αυτό με την συμπαντική πνευματική Αρχή του σύμπαντος, την συμπαντική Συνειδητότητα την οποία αποκαλούμε Θεό. Η Συνειδητότητα είναι αυτό που πραγματικά είμαστε, ο αληθινός μας Εαυτός, και η φύση του είναι αιώνια Ύπαρξη-Συνειδητότητα-Ευδαιμονία. Άλλα ονόματα που δίδονται στον αληθινή μας φύση είναι: αληθινός Εαυτός, Εαυτός, Είναι, θεϊκό Είναι, θεϊκή ουσία, Ψυχή, Πνεύμα, Άτμαν.

²**σε σατπτική κατάσταση:** Σάττβα, ράτζας και τάμας είναι οι τρεις θεμελιώδεις ποιότητες από τις οποίες δημιουργήθηκε το σύμπαν και όλες οι μορφές. Οι τρεις ποιότητες υπάρχουν και στον νου και επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα λειτουργίας του

κατάσταση επικρατεί πιο εύκολα και πιο συχνά όταν στον νου υπερισχύει η σάττβα ποιότητα.

Αντίθετα, δεν μπορούμε να βιώσουμε την ειρήνη, την πληρότητα και την ευδαιμονία του Είναι μας, όταν ο νους βρίσκεται σε ρατzaσική ή ταμασική κατάσταση γιατί τότε γίνεται εξωστρεφής, ανήσυχος, παραγμένος αεικίνητος ή νυσταλέος, σκνηρός, θολός και βαρύς αντίστοιχα. Είναι δηλαδή ο νους μας σαν μια παραγμένη λίμνη ή σαν ένας βρώμικος καθρέφτης.

Η συνθήκη ή προϋπόθεση για να βιώνουμε αβίαστα, αυθόρμητα και αδιάλειπτα την ειρήνη και την ευδαιμονία του Είναι μας είναι ένας αγνός σαττβικός νους που αναπαύεται στην καρδιά μας και είναι ελεύθερος από τις ράτζας και τάμας ποιότητες, ελεύθερος από το εγώ και το δικό μου, από επιθυμίες, προσκολλησεις, θυμό, φόβο, απληστία και υπερηφάνεια.

Ευτυχία (ευδαιμονία) είναι η φύση σου. Δεν είναι λάθος να την επιθυμείς. Το λάθος είναι να την αναζητάς έξω από σένα ενώ είναι μέσα σου.

~ Ράμανα Μαχάρσι

*** **

Η Αναζήτηση της Ευτυχίας στις Αισθητηριακές Εμπειρίες

Λόγω της άγνοιας της αληθινού μας Εαυτού (*Συνειδητότητα*), που η φύση του είναι ελευθερία, πληρότητα, ειρήνη, αγάπη και ευδαιμονία

και τα χαρακτηριστικά του. (Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τις τρεις ποιότητες και τον νου στο θέμα, 'Οι Τρεις Ποιότητες και ο Νους').

χωρίς όρους και όρια και λόγω της ταύτισης με το σώμα, αναζητούμε την ευτυχία και την πληρότητα σε πράγματα έξω από εμάς, στις αισθητηριακές απολαύσεις, στα αντικείμενα των αισθήσεων, στις σχέσεις, και γενικά στις εγκόσμιες καταστάσεις που θεωρούμε ευχάριστες ή ευνοϊκές για την ευτυχία μας. Επιπλέον έχουμε μετατρέψει τα μέσα για να ζήσουμε, σε αυτοσκοπό. Δηλαδή, ενώ το φαγητό, το σπίτι, τα ρούχα και τα χρήματα αποτελούν μέσα για να ζήσουμε τα έχουμε μετατρέψει σε σκοπό ζωής και αντικείμενα απόλαυσης. Εκτός από την απόλαυση, τα χρησιμοποιούμε ως μέσα κοινωνικής καταξίωσης για να αποδείξουμε στους άλλους και να νιώσουμε σπουδαίοι, ότι αξίζουμε, για να γίνουμε αρεστοί και αποδεκτοί.

22. Οι απολαύσεις που γεννιούνται από επαφές δεν είναι παρά γεννήτορες πόνου, γιατί έχουν αρχή και τέλος, Ω Αρτζούνα! Οι σοφοί δεν βρίσκουν χαρά σε αυτές.

~ Μπαγκαβάτ Γκίτα Κεφ. V

Οι περιορισμοί των αισθητηριακών εμπειριών

Οι αισθητηριακές εμπειρίες και οι απολαύσεις είναι πεπερασμένες στον χρόνο και έχουν περιορισμούς. Όλα σ' αυτόν τον τρισδιάστατο κόσμο έχουν αρχή και τέλος, μέσα σε αυτά και το σώμα μας, και την ημέρα του θανάτου θα χάσουμε τα πάντα, συμπεριλαμβανομένου και του σώματός μας. Επίσης, οι αισθητηριακές εμπειρίες μπορεί να είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες, απολαυστικές ή επώδυνες όμως δεν εμπεριέχουν ευτυχία. Η ίδια αισθητηριακή εμπειρία μπορεί να είναι άλλοτε ευχάριστη και απολαυστική και άλλοτε αδιάφορη ή δυσάρεστη, ανάλογα με την κατάσταση της υγείας ή της ψυχολογίας μας.

Είναι προφανές ότι δεν μπορούμε να βιώσουμε την χωρίς όρους και όρια ευτυχία (*ειρήνη-ευδαιμονία*) μέσα από τις αισθητηριακές απολαύσεις αφού αυτές έχουν πολλούς περιορισμούς. Οι περιορισμοί των απολαύσεων σχετίζονται με τα όρια των ίδιων των αντικειμένων, τα όρια των αισθήσεών μας, τα όρια του νου και της ενέργειάς μας, τα όρια του χρόνου και της αιτιότητας. Ό,τι είναι περιορισμένο και πεπερασμένο δεν μπορεί να μας δώσει κάτι άπειρο (*απεριόριστο*).

Μόνο αυτό που είναι άπειρο μπορεί να μας δώσει την εμπειρία του απείρου, μόνο αυτό που η φύση του είναι ευδαιμονία μπορεί να μας δώσει την εμπειρία της ευδαιμονίας, μόνο ό,τι είναι ελεύθερο από την φύση του μπορεί να μας δώσει την εμπειρία της ελευθερίας. Επίσης, μόνο αυτό που είναι αληθινό μπορεί να μας ελευθερώσει από την πλάνη που δημιουργείται από το εγώ μας και τις φανταστικές επιθυμίες του. Και αυτό είναι ο αληθινός μας Εαυτός (*Συνειδητότητα*), που είναι πάντοτε παρών, ελεύθερος, πλήρης, ειρηνικός και ευδαίμων.

*** **

Το 'Μυστικό' της Ευτυχίας

Το 'μυστικό' για μια ζωή πληρότητας, αρμονίας, χαράς και ικανοποίησης είναι να έχουμε έναν αγνό σαττβικό νου και να ζούμε κάθε στιγμή με επίγνωση της αληθινής μας φύσης.

Μια ζωή χωρίς συνειδητή επαφή και βίωση της αληθινής μας φύσης, είναι μια μηχανική ζωή, μια ζωή επιβίωσης με εφήμερες ευχαριστίσεις, απολαύσεις και χαρές, με σκαμπανεβάσματα, μιζέρια και δυστυχία και όχι μια ζωή πληρότητας, ικανοποίησης, ευτυχίας, αρμονίας και δημιουργικότητας.

Το ανικανοποίητο, το υπαρξιακό κενό, η μοναξιά, η αίσθηση έλλειψης, ο θυμός, ο φόβος, οι ανησυχίες και όλες οι κατώτερες συγκινήσεις εκδηλώνονται μέσα μας όταν υπερτερούν στον νου μας οι ράτζας και τάμας ποιότητες αντί της σάττβα, όταν είναι αναπτυγμένες οι εγωϊκές τάσεις, οι επιθυμίες, οι αρέσκειες και οι απαρέσκειες, όταν είμαστε ταυτισμένοι με τον νου και το σώμα. Όμως είναι αδύνατον να αναπτυχθούν οι παραπάνω ψυχολογικές καταστάσεις σε έναν αγνό-σαττβικό νου, σε ένα νου που ζει σε συνειδητή ένωση με την πηγή του, τον πάντα ελεύθερο, ειρηνικό και ευδαίμονα Θεϊκό Εαυτό (*Συνειδητότητα*).

Όσες φορές νιώσαμε πληρότητα μέσα μας ή μια ανώτερη ευτυχία (*ειρήνη-ευδαιμονία*), ήταν επειδή, έστω και άθελά μας, ήρθαμε σε επαφή με τον αληθινό μας Εαυτό (*Συνειδητότητα*) που λάμπει ως η σιωπηλή παρουσία στο κέντρο της ύπαρξής μας.

Τίποτα δεν μπορεί να βλάψει το Θεϊκό μας Είναι. Μπορούν να βλάψουν το σώμα μας, μπορεί να μας συκοφαντήσουν, μπορεί να μας αδικήσουν, να μας συμπεριφερθούν περιφρονητικά ή προσβλητικά, μπορεί οτιδήποτε να συμβεί στο σώμα και στον νου μας, αλλά τίποτα από όλα αυτά δεν μπορεί να αγγίξει το αθάνατο Θεϊκό μας Είναι το οποίο από την φύση του είναι πάντα ελεύθερο, πλήρες κι ευδαίμον.

Γι' αυτό αν ζούμε προσηλωμένοι και εδραιωμένοι στο Είναι μας ως το Είναι (*εσωτερική σιωπηλή παρουσία*), θα βιώνουμε παντού και πάντα (*σε όλες τις συνθήκες*) ελευθερία, αγάπη, ειρήνη, πληρότητα, ευδαιμονία δίχως όρια.

Σκοπός της Ζωής η Αυτοπραγμάτωση

Ο σκοπός της ζωής είναι να συνειδητοποιήσουμε την ενότητα όλης της δημιουργίας και την ταυτότητα μας με τον Θεό.

~ Σουάμι Σιβανάντα

Ο σκοπός που γεννηθήκαμε ως άνθρωποι είναι η συνειδητή επιστροφή στον θεϊκό μας Εαυτό, που είναι η πηγή, το στήριγμα και η ζωοποιός δύναμη της φαινομενικής μας ύπαρξης (σώμα, ενέργεια, νους, εγώ, προσωπικότητα, αιτιατό σώμα).

Εδώ και χιλιάδες χρόνια οι πνευματικοί δάσκαλοι ανά τον κόσμο έδωσαν στους ανθρώπους το μήνυμα της γνώσης, της αλήθειας, της αφύπνισης και της ένωσης του ανθρώπου με τον Θεό³. Σε όλο τον κόσμο υπήρξαν και συνεχίζουν να υπάρχουν διάφορες παραδόσεις, διδασκαλίες και προσεγγίσεις της εσωτερικής ή πνευματικής ζωής και διάφορες μορφές άσκησης.

Ο σκοπός όλων των διδασκαλιών, είτε είναι αυτογνωσίας, είτε πνευματικότητας, είτε Γιόγκα⁴ είναι να μας βοηθήσουν να γνωρίσουμε

³**Θεός:** Με την λέξη Θεό αναφέρομαι στην Υψιστη Αρχή του σύμπαντος, την Συμπαντική Συνειδητότητα Η αντίληψή μου σχετικά με την Υψιστη Αρχή του σύμπαντος και την Ψυχή μας είναι πιο κοντά στην αντίληψη της Αντθάρτα Βεδάντα. Στην Υψιστη αυτή Αρχή του σύμπαντος έχουν δοθεί διάφορα ονόματα από τις διάφορες πνευματικές παραδόσεις, διδασκαλίες και φιλοσοφίες. Μερικά από αυτά είναι Μπράμαν, Θεός, Αλλάχ, Ρα, Εν, Φωτισμένο κενό, Άχτιστο φως, Πουρούσα, Παραμπράμαν, Παραμάτμαν, Σίβα, Ιεχωβά, Ταό.

⁴**Γιόγκα:** Η λέξη Γιόγκα είναι σανσκριτική λέξη και σημαίνει συνειδητή ένωση με τον Θεό. Γιόγκα αποκαλείται επίσης η σταθερή προσήλωση του νου στο θεϊκό μας Είναι που είναι ένα και το αυτό με τον Θεό, καθώς επίσης και η άσκηση (Σάνταντα στα σανσκριτικά), οι πρακτικές δηλαδή, οι πειθαρχίες και οι μέθοδοι που εφαρμόζουμε για να πετύχουμε την ένωση με τον Θεό, καθώς και τα διάφορα μονοπάτια μέσα από τα οποία πετυχαίνουμε την ένωση με τον Θεό. Τα πιο γνωστά μονοπάτια είναι: η Γκιάνα

τον εαυτό μας σε βάθος, να μεταμορφωθούμε εσωτερικά, να εξαλείψουμε το εγώ σε όλες του τις απόψεις (*υπερηφάνεια, λαγνεία, λαιμαργία, απληστία, θυμός, φόβος, αρέσκειες, απαρέσκειες, μταιοδοξία, φιλαργυρία, κ.λπ.*), να αφυπνιστούμε στην αλήθεια⁵ και να πετύχουμε την απελευθέρωση⁶.

Η γνώση της Ψυχής είναι η μόνη συμπαντική αλήθεια και η μόνη σοφία, - όλη η άλλη γνώση είναι παροδική.

~ Πλάτων

Η απελευθέρωση επιτυγχάνεται όταν διαλυθεί πλήρως το εγώ σε όλες του τις απόψεις και ο νους μέσω του συνεχούς διαλογισμού γίνει φωτεινός όπως η Συνειδητότητα και εδραιωθεί στην Συνειδητότητα. Με την απελευθέρωση πετυχαίνεται η ελευθερία από κάθε πόνο και δυστυχία, η ελευθερία από τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου και η αυθόρμητη και αδιάλειπτη βίωση της ειρήνης, της πληρότητας και της ευδαιμονίας του θεϊκού μας Είναι.

Παρότι υπάρχουν διάφοροι δρόμοι αυτογνωσίας, πνευματικότητας και Γιόγκα και παρότι τα μέσα και η μεθοδολογία μπορεί να είναι

Γιόγκα (η Γιόγκα της γνώσης), η Ράτζα Γιόγκα (η Βασιλική Γιόγκα, το οκταπλό μονοπάτι ή η Γιόγκα του ελέγχου του νου και του διαλογισμού), η Μπάκτι Γιόγκα, (η Γιόγκα της λατρείας), η Κάρμα Γιόγκα (η Γιόγκα της δράσης), η Χάθα Γιόγκα και η Τάντρα Γιόγκα.

⁵**να αφυπνιστούμε στην αλήθεια:** η λέξη αλήθεια αναφέρεται στην αληθινή μας φύση (Συνειδητότητα), και στον Θεό (συμπαντική Συνειδητότητα). Η αληθινή μας φύση είναι η φαινομενικά ατομική Συνειδητότητα και είναι ένα και το αυτό με την συμπαντική Συνειδητότητα (Θεός). Συνεπώς όταν γνωρίσουμε τον αληθινό μας Εαυτό γνωρίζουμε και τον Θεό. Γι' αυτό και οι αρχαίοι φιλόσοφοι μας προέτρεπαν να γνωρίσουμε τον Εαυτό μας, 'Γνώθι Σ' Αυτόν'.

⁶**απελευθέρωση:** Συνώνυμοι όροι της απελευθέρωσης είναι αυτοπραγμάτωση, φώτιση, θέωση.

διαφορετικά στον κάθε ένα από αυτούς, οι βασικοί στόχοι είναι κοινοί. Οι κύριοι στόχοι είναι ο εξαγνισμός και η μεταμόρφωση του νου, η απελευθέρωση του νου από τις επιθυμίες, τις εγωϊκές τάσεις, τις προσκολλήσεις, τις λανθασμένες αντιλήψεις και πεποιθήσεις, η αφύπνιση στην αληθινή μας φύση (*Συνειδητότητα*) και η εδραίωσή μας σε αυτή.

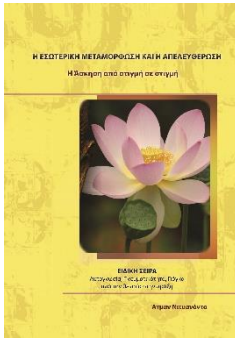
Ο εσωτερικός δρόμος ολοκληρώνεται με την πλήρη διάλυση του εγώ, την φώτιση του νου και την τέλεια ένωση με το θεϊκό μας Είναι. Μέσω του βαθύ διαλογισμού και του Νιρβικάλπα Σαμάντι διαλύεται πλήρως το εγώ, ο νους συγχωνεύεται στην πηγή του (*Συνειδητότητα*) και γίνεται φωτεινός όπως η Συνειδητότητα γι' αυτό λέγεται ένας φωτισμένος νους (*Χριστικοποιημένος νους ή Βούδας στην Ανατολή*). Αυτό είναι αυτοπραγμάτωση (*απελευθέρωση, φώτιση, θέωση*).

55. Εκείνος που ό,τι κάνει το κάνει για Μένα, που Εμένα θεωρεί σαν Υπέρτατο, σ' Εμένα είναι αφοσιωμένος, που είναι ελεύθερος από κάθε προσκόλληση και για καμιά ύπαρξη δεν έχει έχθρα, έρχεται σ' Εμένα, Ω Αρτζούνα.

~ Μπαγκαβάτ Γκίτα Κεφ. XI

~ ~ ~ ~ ~

Αγορά βιβλίου



Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ Η ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ

Η Άσκηση από στιγμή σε στιγμή

Μπορείτε να αγοράσετε το βιβλίο από την ιστοσελίδα μου: atmannityananda-books



ATMAN NITYANANDA
ADVAITA ATMA YOGA

*‘Όλα είναι Ένα, Όλοι Είμαστε Ένα,
Υπαρξη αιώνια, Φως- Συνειδητότητα, Ευδαιμονία.’*