

ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ

Ενσαρκώσεις της Θεϊκής Αγάπης!

«Ω Αρτζούνα, είμαι ο Εαυτός (Άτμα) όλων των όντων. Είμαι η αρχή, η μέση και το τέλος των πάντων», δήλωσε ο Κρίσνα στην *Μπάγκαβαντ Γκίτα*.

Οι λέξεις Εγώ, Εαυτός και Θεός είναι συνώνυμες

Όλα όσα βλέπετε στον κόσμο –κινητά και ακίνητα– είναι εκδήλωση του Εαυτού. Οτιδήποτε βλέπετε είναι ο Εαυτός. Οτιδήποτε ακούτε είναι ο Εαυτός. Αυτό που σας κάνει να ξεχνάτε, ακόμα και αυτό είναι ο Εαυτός. Γι' αυτό ο Κρίσνα δήλωσε στον Αρτζούνα ότι δεν υπάρχει τίποτα στο σύμπαν που να μην είναι ο Εαυτός.

Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος σήμερα είναι η σταθερή απόφαση να γνωρίσει τον αληθινό του Εαυτό –να διαλογίζεται συνεχώς στον Εαυτό, να πραγματώσει τον Εαυτό, να βιώσει την εμπειρία της ευδαιμονίας του Εαυτού.

Ο Εαυτός είναι Επίγνωση (*Eruka, Awareness*). Αυτή η Επίγνωση δημιουργεί σε κάθε ον την αίσθηση του Εγώ. Όταν το Εγώ ταυτίζεται με το σώμα παίρνει τη μορφή του εγωισμού: «εγώ είμαι αυτός που πράττει». Αυτό το 'εγώ' δεν είναι το πραγματικό Εγώ.

Είναι ο νους που παρεμβάλλεται συνεχώς και κρύβει τον Εαυτό. Όπως τα σύννεφα που δημιουργούνται από τους υδρατμούς που παράγονται από τον ήλιο κρύβουν τον ήλιο, έτσι και ο νους που έχει προέλθει από τον Εαυτό κρύβει τον Εαυτό. Όσον καιρό υφίσταται ο νους, ο άνθρωπος δεν μπορεί να συλλάβει τη φύση του Εαυτού και να πραγματώσει τον Εαυτό. Η κατάσταση κατά την οποία έχει κάποιος επίγνωση του Εαυτού κάθε στιγμή και σε κάθε κατάσταση, ονομάζεται Αυτοπραγμάτωση.

Ο πρωταρχικός ήχος που πηγάζει από τον Εαυτό είναι το Εγώ. Αν δεν υπάρχει Εγώ, δεν υπάρχει δημιουργία. Μόνο μετά από την εμφάνιση του Εγώ άρχισε η δημιουργία. Οι λέξεις Εγώ, Εαυτός και Θεός είναι συνώνυμες. Το Εγώ χωρίς νου είναι ο Εαυτός στην πρωταρχική του αγνότητα. Το Εγώ που σχετίζεται με το νου είναι ψευδής εαυτός. Υπάρχει μόνον ένας Εαυτός και είναι το Εγώ.

Αληθινή πνευματική άσκηση είναι η απαλλαγή από την ταύτιση με το σώμα-νου

Το παράδοξο είναι ότι ο άνθρωπος, προκειμένου να πραγματώσει την αληθινή του φύση – αυτό δηλαδή που ήδη είναι– αναλαμβάνει μια σειρά από πνευματικές ασκήσεις. Στην πραγματικότητα, όλες αυτές οι προσπάθειες για την αναζήτηση του Εαυτού πηγάζουν από άγνοια. Ο σοφός δεν κάνει καμιά τέτοια προσπάθεια. Όλες οι πνευματικές ασκήσεις που κάνει ο άνθρωπος για να βιώσει το Ένα είναι μόνο για την ικανοποίηση του νου. Εφόσον το ζητούμενο για την εμπειρία του Ενός είναι η εξάλειψη του νου, είναι μάταιο να ενισχύουμε το νου με τις ονομαζόμενες πνευματικές ασκήσεις. Αληθινή πνευματική άσκηση είναι να απαλλαγείτε από την ταύτιση με το σύμπλεγμα νους-σώμα. Για να βιώσετε την ευδαιμονία του Εαυτού πρέπει να στρέψετε το βλέμμα σας προς τον Εαυτό.

Αντ' αυτού, ο άνθρωπος στρέφεται προς τα έξω και λατρεύει ένα σωρό θεότητες. Σε τι χρησιμεύει αυτό όταν όλες οι γραφές έχουν διακηρύξει πως ο Θεός είναι ένας και μόνον; Όλες αυτές οι προσπάθειες και οι αναζητήσεις είναι μάταιες και προέρχονται από την άγνοια ενός παραπλανημένου νου.

Όσο υπάρχει ο νους, οι επιθυμίες θα επιμένουν. Όσο υπάρχουν επιθυμίες δεν θα μπορείτε να απαλλαγείτε από το ψευδές 'εγώ' και την αίσθηση του 'δικό μου'. Όσο υπάρχει εγωισμός (ταύτιση με το σώμα), ο Εαυτός δεν μπορεί να βιωθεί. Η πραγμάτωση του Εαυτού και η ευδαιμονία του Εαυτού δεν μπορούν να επιτευχθούν προτού εξαλειφθεί ο εγωισμός.

Την Αλήθεια πρέπει να την αναζητήσετε στον ίδιο σας τον Εαυτό

Νους, διάνοια, μνήμη και εγωισμός (manas, buddhi, chitta, ahankara): ποιο είναι το υπόβαθρο από το οποίο προήλθαν αυτά τα τέσσερα (που συνθέτουν την ανθρώπινη προσωπικότητα), από το οποίο συντηρούνται και στο οποίο θα επιστρέψουν; Η απάντηση είναι: ο Θεός ή Εαυτός. Επομένως, πώς μπορείτε να ανακαλύψετε την αλήθεια του Εαυτού σας αναζητώντας την οπουδήποτε αλλού εκτός από μέσα σας; Κάθε άλλη αναζήτηση είναι μάταιη. Μοιάζει με εκείνη του κλέφτη που ντύθηκε τη στολή του αστυνομικού για να συλλάβει τον κλέφτη. Είναι δυνατόν ο κλέφτης να συλλάβει τον εαυτό του; Κατά τον ίδιο τρόπο, σε τι ωφελούν όλες οι άλλες πνευματικές ασκήσεις προκειμένου να αναγνωρίσετε τον ίδιο σας τον Εαυτό;

Υπάρχει μια ιστορία που επεξηγεί την ουτοπία αυτής της στάσης. Δέκα ανόητοι προσπάθησαν να διασχίσουν ένα ποτάμι. Αφού κατάφεραν να φτάσουν στην απέναντι όχθη, θέλησαν να βεβαιωθούν ότι πέρασαν και οι δέκα. Κάποιος από όλους έκανε τη μέτρηση και τους βρήκε εννέα. Άρχισε τότε να θρηνεί για τον δέκατο καθώς νόμιζε ότι τον παρέσυρε το ποτάμι. Κατά τον ίδιο τρόπο μέτρησαν όλοι οι άλλοι τους υπόλοιπους, αφήνοντας κάθε φορά τον εαυτό τους απέξω. Ένας περαστικός πρόσεξε ότι είχαν κάποιο πρόβλημα και τους ρώτησε την αιτία της στεναχώριας τους. Όλοι του είπαν ότι κάποιος από τους δέκα είχε χαθεί στο ποτάμι. Ο ευφυής ταξιδιώτης κατάλαβε τότε ότι μετρώντας ο καθένας τους υπόλοιπους άφηνε τον εαυτό του απέξω. Τους έβαλε σε μία σειρά, τους μέτρησε κανονικά και τους δέκα και μετά τους αποκάλυψε ότι κάθε φορά που μετρούσαν άφηναν τον εαυτό τους απέξω.

Το γεγονός αυτό δείχνει ότι ο άνθρωπος που δεν έχει την επίγνωση του Εαυτού του δεν μπορεί να καταλάβει τίποτα σωστά. Όταν εσείς οι ίδιοι είστε ο Εαυτός σε τι ωφελεί να ψάχνετε να βρείτε τον Εαυτό σας έξω από εσάς;

Απαλλαγείτε από τον εγωισμό αφιερώνοντας όλες τις πράξεις σας στον Θεό

«Το Ένα θέλησε να γίνει πολλά». Από αυτή τη δήλωση πρέπει να κατανοήσετε την ενότητα που βρίσκεται πίσω από τη φαινομενική πολλαπλότητα. Όλες οι μυριάδες μορφές που βλέπετε είναι αντανakλάσεις της δικής σας εικόνας. Αγνοείτε το πραγματικό και ασχολείστε με τις αντανakλάσεις. Έχετε πιαστεί χειροπόδαρα μέσα στη δική σας αυταπάτη. Όσο είστε έτσι πλανημένοι ο Θεός-Εαυτός θα σας διαφεύγει.

Όλες οι πνευματικές ασκήσεις σας είναι μικρής σημασίας για την πραγμάτωση του Εαυτού. Μπορεί να σας βοηθούν να καθησυχάσετε λίγο τον νου. Αλλά αυτό που χρειάζεται είναι να

εξαλείψετε τον νου. Το να ηρεμείτε το νου δεν είναι παρά ένα καταπραϊντικό. Ο νους θα ταραχτεί και πάλι. Μόνο εκείνες οι ασκήσεις που σκοπεύουν στην εξάλειψη του νου είναι χρήσιμες στην αναζήτηση του Εαυτού.

Εξαιτίας της ταύτισης με το σώμα ο εγωισμός του ανθρώπου αυξάνεται. Η στάση «εγώ το έκανα αυτό», «εγώ απολαμβάνω τους καρπούς των πράξεών μου», «εγώ το επέτυχα αυτό» ενισχύει τον εγωισμό. Πρέπει να καταλάβετε ότι η επιτυχία και η αποτυχία δεν είναι αποτελέσματα των πράξεών σας, ούτε των πνευματικών σας ασκήσεων. Βυθισμένοι μέσα στις εγωιστικές σας ψευδαισθήσεις φαντάζεστε πως είστε οι αρχιτέκτονες της τύχης σας. Αλλά μπορείτε να βρείτε πολυάριθμα παραδείγματα αποτυχίας παρόλες τις ηρωικές προσπάθειες που καταβλήθηκαν. Μπορείτε ακόμα να βρείτε παραδείγματα επιτυχίας που πραγματοποιήθηκαν με ελάχιστη προσπάθεια. Αντί να ερωτοτροπείτε με την αποτυχία στηριζόμενοι στις δικές σας προσπάθειες, εμπιστευτείτε τον Θεό και αφιερώστε όλες τις πράξεις σας σε Εκείνον.

Συνειδητοποιήστε ότι λίγα έως τίποτα εξαρτώνται από τις δικές σας προσπάθειες. Απόδειξη αυτού μπορείτε να βρείτε στο ίδιο σας το σώμα. Για παράδειγμα, τι προσπάθειες κάνετε ώστε η καρδιά σας να χτυπά κανονικά; Πόσο υπεύθυνοι είσαστε για την αναπνευστική διαδικασία που συνεχίζει ασταμάτητα; Τι συνεισφέρετε στη διαδικασία της πέψης που συμβαίνει μέσα σας; Είναι όλα αυτά αποτελέσματα των ανθρώπινων προσπαθειών; Όχι. Είστε σε θέση να συνεχίσετε να ζείτε απλά και μόνο με το να εύχεστε να ζείτε; Είστε σε θέση να σταματήσετε τη ζωή σας όταν το θελήσετε; Είστε υπεύθυνοι για τη γέννησή σας; Καθόλου. Όταν αναλογισθείτε πάνω σε αυτά τα θέματα θα διαπιστώσετε ότι είναι η λανθασμένη αντίληψη που έχετε για το ποιος είναι αυτός που πράττει και το ποιος είναι αυτός που απολαμβάνει, που καλλιεργεί και ενισχύει τον εγωισμό και την κτητικότητα, την αίσθηση του 'εγώ' και του 'δικό μου'.

Όλες οι πράξεις του ανθρώπου σήμερα γίνονται με σκοπό την ευχαρίστηση του νου. Αλλά όσο και αν προσπαθείτε, ο νους ποτέ δεν θα νιώσει ικανοποιημένος. Γιατί είναι τέτοια η φύση του. Ο νους είναι ψευδαίσθηση, επιθυμία, άγνοια· είναι ο ίδιος ο κόσμος· είναι αυταπάτη. Βυθισμένοι μέσα σ' αυτή την αυταπάτη, πως είναι δυνατόν να πραγματώσετε τον Θεό; Φοβάστε την ίδια σας τη σκιά. Φοβάστε εξαιτίας των σκέψεων και των φαντασιώσεων που τρέφετε. Η αλήθεια όμως είναι ότι υπάρχει μόνο το Ένα. Και αυτό το Ένα είναι ο Εαυτός. Απλά αναφέρεται με πολλά ονόματα. Οι λόγοι περιγράφουν το Θείο ως *Sat-Chit-Ananda*, Ύπαρξη-Συνειδητότητα-Ευδαιμονία. Αλλά οι χαρακτηρισμοί αυτοί δεν αποτελούν τρεις διαφορετικές ιδιότητες του Θείου. Το Θείο είναι Ύπαρξη, είναι Συνειδητότητα, είναι Ευδαιμονία. Είναι το κάθε ένα από αυτά.

Δεν υπάρχει τίποτε άλλο ή τίποτε ανώτερο στον κόσμο από τον ίδιο σας τον Εαυτό

«Υπάρχει κάποια υπέρτατη δύναμη, άγνωστη σε μένα, διαφορετική από εμένα και πολύ μακριά μου» –έτσι πιστεύουν κάποιοι και προσφεύγουν στον διαλογισμό. «Υπάρχει μια μυστηριώδης και θαυμαστή δύναμη έξω από εμένα την οποία πρέπει να αποκτήσω» –έτσι φαντάζονται κάποιοι άλλοι και κάνουν τάματα, ιεροτελεστίες και αυστηρές πειθαρχίες. Όλα αυτά είναι σκέτη άγνοια. Όσον καιρό πιστεύετε πως υπάρχει κάτι ξεχωριστό από εσάς, θα είστε βυθισμένοι μέσα στην άγνοια. Δεν υπάρχει τίποτε άλλο ή τίποτε ανώτερο στον κόσμο

από τον ίδιο σας τον Εαυτό. Η πίστη στην ύπαρξη μιας δύναμης έξω από εσάς είναι κατασκεύασμα του νου σας, ένα όνειρο.

Στα όνειρά σας βλέπετε όλων των ειδών τις σκηνές και έχετε διάφορες εμπειρίες. Αλλά πόσο πραγματικά είναι όλα αυτά; Μόνο για όσο διάστημα βρίσκεστε σε αυτή την ονειρική κατάσταση. Όταν τελειώσει το όνειρο οι σκηνές γίνονται μη-πραγματικές. Κατά τον ίδιο τρόπο, όσο καιρό βρίσκεστε στην κατάσταση της νοητικής ψευδαίσθησης, οι χαρές και οι λύπες, τα κέρδη και ζημιές που βιώνετε, όλα σας φαίνονται πραγματικά. Όταν η ψευδαίσθηση φύγει, όλα θα καταπέσουν ως μη-πραγματικά. Με αυτή την έννοια, όλες οι εμπειρίες που βιώνετε στον κόσμο είναι και πραγματικές και μη-πραγματικές (*mithya*).

Στηρίζοντας τη ζωή σας στον ψευδή εαυτό, απομακρύνεστε από τον πραγματικό Εαυτό. Δρώντας συνεχώς με την πίστη ότι είστε το σώμα, καλλιεργείτε και ενισχύετε τον εγωισμό σας.

Ο Εαυτός είναι Ένας - τα πάντα είναι αντανάκλασεις του ενός Εαυτού

Αν μπορούσατε να συλλάβετε αυτή την απλή αλήθεια, οι πνευματικοί σας ορίζοντες δεν θα είχαν όρια. Δεν υπάρχει τίποτε στον κόσμο, άλλο από τον Εαυτό σας. Όλα τα διαφορετικά αντικείμενα είναι αντανάκλασεις του ενός Εαυτού. Για όλα τα πράγματα αυτού του κόσμου υπάρχει υποκείμενο, ρήμα, αντικείμενο. Στη σφαίρα της πνευματικότητας, όμως, υπάρχει μόνο το Υποκείμενο. Τα τρία αυτά συγχωνεύονται στο Ένα, το οποίο διαπερνά ολόκληρο το σύμπαν και είναι πανταχού παρόν ως Κοσμική Συνειδητότητα.

Αυτή η Κοσμική Συνειδητότητα αναφέρεται ως τρία: Ύπαρξη-Συνειδητότητα-Ευδαιμονία, έτσι ώστε να μπορέσει ο απλός άνθρωπος να κατανοήσει τη φύση της. Οι Βεδαντιστές περιγράφουν τα τρία αυτά ως αντανάκλαση του ενός στο άλλο. Πράγματι, και τα τρία είναι ένα και το αυτό. Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα ποτήρι. «Υπάρχει»: το γεγονός αυτό αντιπροσωπεύει την ύπαρξη. «Το βλέπουμε»: η ιδιότητα αυτή του να γίνεται αντιληπτό αντιπροσωπεύει τη συνειδητότητα. «Το χρησιμοποιούμε και το χαιρόμαστε»: αυτό αντιπροσωπεύει την ευδαιμονία. Ωστόσο το ποτήρι είναι ένα, απλώς έχει τις τρεις αυτές όψεις. Αυτό εξηγεί την ενότητα στην πολλαπλότητα. Υπάρχει μόνον Ένα, αλλά εμφανίζεται με πολλά ονόματα και μορφές.

Επομένως, η φύση του Εαυτού μπορεί να γίνει κατανοητή όταν αναγνωριστεί η ενότητα που υπάρχει σε αυτή την πολλαπλότητα. Ο Εαυτός δεν έχει μορφή. Παίρνει όμως τη μορφή του σώματος στο οποίο ενοικεί, όπως και ο αέρας ο οποίος παίρνει τη μορφή του δοχείου που γεμίζει. Επειδή δεν βλέπουμε τον αέρα, μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει; Όταν ο αέρας γεμίζει ένα μπαλόνι παίρνει τη μορφή του μπαλονιού. Όταν γεμίζει μια μπάλα παίρνει τη μορφή της μπάλας. Όταν γεμίζει ένα στρώμα παίρνει τη μορφή του στρώματος. Αλλά ο ίδιος ο αέρας δεν έχει μορφή.

Παρόλο που ο Εαυτός δεν έχει μορφή, έχει την ιδιότητα της Συνειδητότητας. Δεν είναι εύκολο να γίνει κατανοητή η φύση της Συνειδητότητας. Μπορείτε να κατανοήσετε ένα μέρος της, που λέγεται Συνείδηση. Η Συνείδηση είναι ο Παρατηρητής που αντιλαμβάνεται τον αντικειμενικό κόσμο γύρω μας. Η Συνειδητότητα λοιπόν έχει τρία επίπεδα. Όταν σχετίζεται με τις αισθήσεις χρησιμοποιούμε τον όρο *conscious* (αίσθηση). Όταν σχετίζεται με τον νου

χρησιμοποιούμε τον όρο Conscience (Συνείδηση). Όταν σχετίζεται με τον Εαυτό είναι αγνή Συνειδητότητα (pure Consciousness). Ο διαχωρισμός αυτός γίνεται μόνο για πρακτικούς λόγους κατανόησης.

Αυτό μπορεί να διευκρινιστεί με ένα παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι σε μία αίθουσα διεξάγεται ένα ιατρικό συνέδριο. Ασφαλώς θα υπάρχουν διάφοροι γιατροί ειδικευμένοι σε κάποιο ιδιαίτερο θέμα. Όλοι όμως περιγράφονται ως γιατροί. Ο καθένας τους μπορεί να είναι ειδικευμένος σε κάποιο μέρος του σώματος, την καρδιά, τον εγκέφαλο, τα αυτιά ή κάποιο άλλο μέλος. Το σώμα είναι ένα, αλλά για τον σκοπό της λεπτομερούς μελέτης του έχει διαιρεθεί σε πολλά τμήματα. Με τον ίδιο τρόπο όλοι οι άνθρωποι είναι ενσαρκώσεις του Εαυτού. Αλλά για πρακτικούς λόγους κάποιος είναι εργάτης, άλλος είναι υπάλληλος, κάποιος άλλος έμπορος ή γεωργός. Αυτές οι διαφορές αυτές βασίζονται στις δραστηριότητες που επιδίδονται οι διάφοροι άνθρωποι και ως εκ τούτου δεν είναι μόνιμες.

Παρόλο που ο Εαυτός είναι ένας, ο ίδιος και ο αυτός μέσα στον καθένα, γίνονται διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους ανθρώπους με βάση τα φυσικά και άλλα χαρακτηριστικά τους και τις μεταξύ τους σχέσεις. Το ενδιαφέρον κάποιου για τους άλλους βασίζεται στις προσκολλήσεις του. Ας υποθέσουμε, για παράδειγμα, ότι συμβαίνει ένα ατύχημα σε ένα αεροπλάνο. Το ενδιαφέρον κάποιου για την τύχη των επιβατών επικεντρώνεται στους δικούς του, που πιθανώς να βρίσκονταν στο αεροπλάνο. Αλλιώς, ενδιαφέρεται για το ατύχημα μόνο από περιέργεια. Κατά τον ίδιο τρόπο, όσον καιρό ο Εαυτός δεν εκλαμβάνεται ως δικός σας, το ενδιαφέρον σας γι' αυτόν θα εξαντλείται με απλές πληροφορίες. Όταν όμως γνωρίσετε ότι ο Εαυτός που είναι παρών στον καθένα είναι ο δικός σας Εαυτός, τότε αρχίζει η διαδικασία της μεταμόρφωσης.

Παραιτούμενοι από την αίσθηση του 'εγώ' και του 'δικό μου' Θεωρήστε την εκτέλεση του καθήκοντός σας ως πνευματική άσκηση

Πραγματικό είναι μόνο το Ένα. Αλλά όσον καιρό υφίστανται ο νους, το σώμα και οι αισθήσεις, είναι δύσκολο να βιώσετε ότι ο Εαυτός είναι Ένας. Παρόλη τη δυσκολία όμως, ποτέ δεν πρέπει να σταματήσετε να αγωνίζεστε, καθώς η ανακάλυψη του αληθινού σας Εαυτού αξίζει πολύ περισσότερο απ' όλες σας τις προσπάθειες.

Έχουμε δει πως το σώμα αντιστοιχίζεται με ένα άρμα, οι αισθήσεις με τα άλογα, ο νους με τα ηνία και η διάνοια με τον ηνίοχο. Όλα αυτά όμως υπάρχουν για να υπηρετούν τον κάτοχο του άρματος, που είναι ο Εαυτός που κατοικεί στο σώμα. Γι' αυτό, εκτός από τη γνώση της λειτουργίας του σώματος, των αισθήσεων και του νου, πρέπει να βάλετε ως πρώτο στόχο σας την κατανόηση του Εαυτού.

Παραιτούμενοι από την αίσθηση του 'εγώ' και του 'δικό μου' πρέπει να θεωρείτε το καθήκον σας ως πνευματική άσκηση. Η εκτέλεση του καθήκοντος είναι γιόγκα. Όταν ασκηθείτε σ' αυτή την γιόγκα θα βιώσετε τη χαρά της πνευματικής ευδαιμονίας. Είναι η απουσία αυτής της γιόγκα που κάνει τον άνθρωπο επιρρεπή στις αισθησιακές απολαύσεις και τις ασθένειες. Αν εξετάσετε τις δραστηριότητες του νου, με σκοπό να ανακαλύψετε αν σας οδηγούν στη δουλεία ή στην απελευθέρωση, θα διαπιστώσετε ότι σας οδηγούν στη δουλεία.

Η κύρια αιτία για το χάος, τις διαφορές, τις συγκρούσεις, την αταξία και τη βία στον κόσμο σήμερα, είναι η απουσία της αίσθησης του Ενός ανάμεσα στους ανθρώπους. Είναι αναγκαία η καλλιέργεια του πνεύματος της αγάπης, που θα βοηθήσει και θα προάγει αυτή την αίσθηση του Ενός.

Η εκπαίδευση στο σύνολό της σήμερα είναι μια διαδικασία που οδηγεί από την άγνοια στην άγνοια. Αν θέλετε να πάρετε μια ιδέα του Εαυτού, είναι η Συνειδητότητα ανάμεσα σε δύο στάδια συνειδητότητας. Αυτό δεν είναι εύκολα κατανοητό από όλους. Υπάρχει ένα στάδιο ανάμεσα στον ύπνο και στην εγρήγορση. Λίγοι γνωρίζουν την ύπαρξη του. Μόνον οι γιόγκις έχουν παρατηρήσει αυτό το φαινόμενο. Είμαστε στην κατάσταση της εγρήγορσης και μετά κλείνουμε τα μάτια και κοιμόμαστε. Αυτό που βιώνεται ανάμεσα στην κατάσταση της εγρήγορσης και του ύπνου είναι ο Εαυτός. Το στάδιο της εγρήγορσης είναι όλο ενεργητικότητα. Ο ύπνος είναι αδράνεια. Ανάμεσά τους βρίσκεται η κατάσταση της αγνής ύπαρξης —αυτή είναι η συνειδητότητα του Εαυτού. Εάν θέλετε να πραγματώσετε τον Εαυτό, πρέπει να γνωρίσετε τον Εαυτό. Θα συζητήσουμε περισσότερα πάνω στη γνώση του Εαυτού αύριο.

- Μπάμπα, ομιλία που δόθηκε στις 29 Μαΐου 1990, κατά τη διάρκεια των θερινών σεμιναρίων στο Μπριντάβαν.

Δημοσιεύθηκε σε δύο εκδόσεις:

- α) στον Αιώνιο Ηνίοχο (Sanathana Sarathi), τεύχος Σεπτεμβρίου 1990 και
- β) στο βιβλίο Summer Showers in Brindavan, 1990