



Η ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
του Βούδα

Οδηγός Μελέτης

Buddha Pournima
2021

Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ

Αν και όλοι οι Αβατάρ (θεικές ενσαρκώσεις) έχουν διδάξει μόνον καλά πράγματα, οι άνθρωποι σήμερα είναι ικανοποιημένοι να γιορτάζουν τα γενέθλιά τους χωρίς να ακολουθούν τις διδασκαλίες τους. Ο Βούδας δεν έδινε καμιά σημασία στις διάφορες θρησκευτικές τελετές. Αυτό συνέβαινε διότι αισθανόταν ότι ήταν πιο σημαντικό να εξασφαλίσει εξ αρχής την αγνότητα των πέντε αισθήσεων. Ο Βούδας αναζητούσε τον λόγο που ο νους αναστατώνεται.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 13,
15 May 1997*

Ο βασιλιάς Σουντόντανα και η σύζυγός του, η Μάγιαντέβι, έκαναν μαζί πολλές πνευματικές ασκήσεις (επανάληψη του ονόματος, πειθαρχίες, όρκους και τελετές) για πολλά χρόνια με σκοπό να αποκτήσουν έναν γιό. Συμβουλευτήκαν επίσης και πολλούς αστρολόγους. Ο Σουντόντανα δεν μπορούσε να ησυχάσει. Τον στοίχειωνε μέρα και νύχτα το γεγονός ότι δεν είχε έναν απόγονο για τον θρόνο. Τελικά όμως, οι προσευχές τους εισακούστηκαν και η Μάγιαντέβι γέννησε έναν γιό.

Δυστυχώς, η Μάγιαντέβι αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού πέθανε. Το παιδί ονομάστηκε Σιντάρτα. Η Γκαουτάμι, που ήταν η δεύτερη γυναίκα του Σουντόντανα, μεγάλωσε το παιδί με περισσή αγάπη, σαν να ήταν δικό της. Αυτός είναι ο λόγος που τον αποκαλούν και Γκαουτάμα. Οι αστρολόγοι προέβλεψαν ότι ο Σιντάρτα δεν θα κυβερνούσε το βασίλειο. Θα έφευγε από το βασίλειο και θα γινόταν ασκητής. Καθώς ο Σουντόντανα έβλεπε τον γιό του να μεγαλώνει, οι προβλέψεις των αστρολόγων ηχούσαν στα αυτιά του προκαλώντας του πολύ μεγάλο άγχος. Έτσι λοιπόν φρόντισε ο γιός του να μην βγαίνει από το παλάτι και να μην συναναστρέφεται με άλλους, μην τυχόν επηρεαστεί από εκείνους. Με αυτό τον τρόπο προστάτευσε τον γιό του από την επιρροή των ξένων για είκοσι ολόκληρα χρόνια.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,
13 May 2006*

Μια μέρα, οι γονείς ενός κοριτσιού πήγαν στον Σουντόντανα και εξέφρασαν την επιθυμία τους να παντρευτεί η κόρη τους τον γιό του, τον Σιντάρτα. Το κορίτσι λεγόταν Γιασόνταρα. Ο Σουντόντανα δέχτηκε και έτσι έγιναν οι γάμοι του Σιντάρτα με την Γιασόνταρα. Επειδή επέμεναν, ο Σιντάρτα παρέμεινε στο παλάτι και μετά τον γάμο του. Έναν χρόνο αργότερα απέκτησε έναν γιό που τον ονόμασαν Ραούλ. Άνδρας και γυναίκα ζούσαν ευτυχισμένοι μαζί με τον γιό τους.

Μια μέρα ο Σιντάρτα τόλμησε να βγει από το παλάτι και έτσι είδε ανθρώπους γέρους, αρρώστους και νεκρούς. Μετά από αυτό, παρόλο που είχε μια ευτυχισμένη έγγαμη ζωή και στο παλάτι ζούσε μέσα στις ανέσεις, ο νους του Γκαουτάμα δεν μπορούσε να ησυχάσει. Μια νύχτα συνέβη μια ξαφνική αλλαγή στον νου του. Καθώς η γυναίκα του είχε αποκοιμηθεί, σηκώθηκε τα μεσάνυχτα, χάιδεψε τρυφερά τον γιό του και έφυγε για το δάσος. Εκεί, πέρασε πολλές ταλαιπωρίες και δυσκολίες. Τα αντιμετώπισε όλα όμως, με καρτερία και αποφασιστικότητα. Οι γονείς του είχαν βυθιστεί στη λύπη, επειδή δεν μπορούσαν να αντέξουν τον αποχωρισμό από τον γιό τους. Ο Σιντάρτα όμως, παρόλο που κι εκείνος περνούσε τον πόνο του αποχωρισμού, συνέχισε στο μονοπάτι της αυτοπραγμάτωσης. Σε αυτό το ταξίδι συνάντησε έναν άγιο άνθρωπο.

Εκείνος του είπε πως η αιτία της απελπισίας του ήταν ουσιαστικά μέσα του και αυτή η απελπισία ήταν που εμπόδιζε την αυτοπραγμάτωσή του.

Ο Σιντάρτα άρχισε να κάνει έντονη πνευματική άσκηση, η οποία διήρκεσε πολλά χρόνια. Συνεχώς ρωτούσε τον εαυτό του: «Ποιος είμαι; Είμαι το σώμα; Είμαι ο νους; Είμαι η διάνοια; Είμαι οι αναμνήσεις;» Τελικά κατέληξε ότι δεν είναι τίποτα από όλα αυτά και βίωσε την αλήθεια: «Εγώ Είμαι Εγώ!»

*Sri Sathya Sai speaks, Vol. 39/Ch.9,
13 May 2006*

Το όνομα που δόθηκε στον Βούδα όταν γεννήθηκε ήταν Σαρβάρτα Σίντα. Ο Σουντόντανα πάντρεψε τον γιό του με την Γιασόνταρα. Φοβόταν πως αν τον άφηνε να κάνει ότι ήθελε, ο γιός του θα γινόταν ερημίτης και θα γύριζε την πλάτη του στον κόσμο. Ο Βούδας, όμως, δεν ένιωθε ότι ο γάμος ήταν το σωστό για εκείνον. Ο Βούδας αισθανόταν ότι ο άνθρωπος ήταν δέσμιος των προσκολλήσεών του στην εγκόσμια ζωή. Οι φίλοι και οι σχέσεις ήταν η αιτία των δεσμών του. Οι διάφορες ανθρώπινες σχέσεις ήταν η αιτία των δεινών στον κόσμο. Έτσι δήλωσε: «Τα πάντα είναι θλίψη» και ακόμη «Όλα είναι εφήμερα». «Τα πάντα είναι φθαρτά». Ο Βούδας ένιωθε ότι στην πραγματικότητα τίποτα δεν διαρκεί. Οι γονείς υποβάλλουν τα παιδιά τους σε διάφορα δεσμά και τα κάνουν δυστυχισμένα στη ζωή τους. Με το που μεγαλώσουν τα παιδιά, οι γονείς θέλουν να τα παντρέψουν, χωρίς να γνωρίζουν αν θα αποκομίσουν ευτυχία από τον γάμο τους. Άλλωστε, τι ευτυχία είχαν εκείνοι στον δικό τους γάμο σε σωματικό, νοητικό ή οποιοδήποτε άλλο επίπεδο; Κανείς δεν σκέφτεται έτσι, όσο έξυπνος κι αν είναι. Ούτε ακόμη και οι επιφανείς λόγιοι δεν νοιάζονται να ερευνήσουν αν πραγματικά αξίζει να κυνηγάς τις απολαύσεις των αισθήσεων αντί να ψάχνεις αυτό που βρίσκεται πέρα από τις αισθήσεις. Ο Βούδας αισθανόταν ιδιαίτερα δυστυχισμένος επειδή οι γονείς του και όλοι οι άλλοι ανακατεύονταν για να τον αναγκάσουν να δεσμευτεί στον έγγαμο βίο. Μια μέρα, μεσάνυχτα, ο Βούδας άφησε το παλάτι και απαρνήθηκε τη σύζυγο και τον μικρούλη γιό του, Ραούλ.

Εγκατέλειψε τα πάντα με την πεποίθηση: «Δεν υπάρχει μητέρα ή πατέρας, ούτε συγγενής ούτε φίλος, δεν υπάρχει σπίτι ούτε πλούτος. Ξύπνα!» Ήταν αποφασισμένος να ανακαλύψει εκείνο που υπερβαίνει όλες τις εγκόσμιες σχέσεις και απολαύσεις. Ο Βούδας ρωτούσε τον εαυτό του: «Τί είναι αυτή η ζωή; Η γέννηση είναι ταλαιπωρία. Τα γηρατειά είναι ταλαιπωρία. Η σύζυγος είναι αιτία θλίψης. Αθλιότητα στο τέλος της ζωής. Επομένως, να είστε σε εγρήγορση και να αφυπνισθείτε!» Η ευτυχία δεν πρόκειται να βρεθεί σε κανένα πράγμα αυτού του κόσμου. Τα πάντα είναι φευγαλέα. Ο άνθρωπος ξοδεύει τη ζωή του στην αναζήτηση ανούσιων, εφήμερων απολαύσεων. Η Νιρβάνα είναι η μόνη αλήθεια. Είναι η αίσθηση της ενότητας με κάθε ζωή. Η στροφή του νου σε εκείνο που είναι άφθαρτο είναι Νιρβάνα.

Ο Βούδας δήλωσε: «Τα χέρια μέσα στην κοινωνία, το κεφάλι στο δάσος.» Απαρνήθηκε τα πάντα για να σκεφτεί πώς θα προάγει το καλό της κοινωνίας. Δήλωσε ότι «Ντάρμα σημαίνει να μην κάνεις κακό σε κανέναν.»

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch.13,
15 May 1997*

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ

Η διδασκαλία του Βούδα είναι μεγαλόπνοη, μεγαλειώδης και ιερή. Ο Βούδας συμβούλευε να έχουμε ιερή όραση. Έλεγε: «Η ιερή όραση είναι απαραίτητη για να διάγει κάποιος αγνή ζωή. Να καλλιεργήσετε τη συνήθεια να βλέπετε μόνο το καλό και να ακούτε μόνο το καλό.» Για τον Βούδα όλα έπρεπε να είναι αγνά και ιερά. Αν ρίξεις ένα βότσαλο μέσα στο πηγάδι δημιουργούνται κυματισμοί που ταξιδεύουν μέχρι την άκρη του πηγαδιού. Με τον ίδιο τρόπο αν ρίξεις ένα βότσαλο που λέγεται καλή σκέψη μέσα στο πηγάδι που ονομάζεται καρδιά, οι κυματισμοί που θα δημιουργηθούν θα ταξιδέψουν σε όλο το σώμα. Μόλις ο κυματισμός φτάσει στο μάτι, διεγείρει την αγνή όραση. Όταν ο κυματισμός φτάσει στο αυτί, το συντονίζει με τους ιερούς ήχους. Όταν ο κυματισμός φτάσει στα χέρια, τα κινεί σε καλές πράξεις. Με αυτό τον τρόπο, όταν οι κυματισμοί απλωθούν σε ολόκληρο το σώμα, δημιουργείται γύρω μια συμφωνία ιερής κίνησης. Επομένως, οι καλές και ευγενείς σκέψεις είναι οι βάσεις για τις καλές και ιερές πράξεις.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,
21 May 2000*

Όταν οι σκέψεις κάποιου επικεντρώνονται στον Θεό, τα αισθήματα, τα λόγια και οι πράξεις του καθαγιάζονται. Αυτό οδηγεί στην αγνότητα των αισθήσεων. Η αγνότητα σκέψεων, λόγου και πράξεων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την εμπειρία του Θεού. Αυτή η τριπλή αγνότητα θεωρείται η ουσία της ανθρώπινης φύσης. Ο Βούδας βασίστηκε ολοκληρωτικά στη δική του εσωτερική αναζήτηση για να βιώσει την πραγματικότητά του, γιατί είχε διαπιστώσει ότι οι γραφές και οι διδάσκαλοι δεν τον βοηθούσαν.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,
11 May 1998*

Καλή Όραση

Ο Βούδας δήλωσε ότι η πρώτη προϋπόθεση ήταν η σωστή όραση (*samyak darśanam*). Η σημασία αυτής της δήλωσης είναι ότι ο άνθρωπος έχοντας ευλογηθεί με το μεγάλο δώρο των ματιών, πρέπει να τα χρησιμοποιεί μόνο για να βλέπει ιερά πράγματα και άγιες οντότητες. Αν, όμως, τα χρησιμοποιεί για να βλέπει ανίερα πράγματα και δαιμονικούς ανθρώπους, γεμίζει τον εαυτό του με κακές σκέψεις και γίνεται θύμα δαιμονικών συνηθειών. Αυτό που βλέπουμε επηρεάζει τα αισθήματα στην καρδιά. Η κατάσταση της καρδιάς καθορίζει τη φύση των σκέψεων. Οι σκέψεις επηρεάζουν την ζωή. Επομένως, για να διάγει κάποιος καλή ζωή, η πρώτη προϋπόθεση είναι η αγνή όραση. Ο άνθρωπος πρέπει να καλλιεργεί αυτή την ιερή όραση. Όταν κάποιος βλέπει βίαιες, άσχημες και κακοήθεις καταστάσεις, ζει σαν ζώο. Η πρώτη αναζήτηση που πρέπει να κάνει είναι να εξακριβώσει τι είναι αγνό, διδακτικό και θεϊκό και αυτό μόνον να βλέπει. Οτιδήποτε βλέπει ο άνθρωπος, εντυπώνεται μέσα του. Μόνο λίγοι αναγνωρίζουν αυτόν τον λεπτοφυή μηχανισμό.

Στις μέρες μας, η ανθρωπότητα βασανίζεται από το άγχος, την μιζέρια, την αναταραχή και τα προβλήματα διάφορων ειδών. Η βαθύτερη αιτία γι' αυτό είναι ότι ο άνθρωπος έχει γίνει μάρτυρας άσχημων, βίαιων και εξευτελιστικών καταστάσεων. Για να αλλάξει η ζωή του ανθρώπου, η πρώτη προϋπόθεση είναι η σωστή όραση. Η όραση καθορίζει την άποψη του ατόμου για τον κόσμο. Επομένως, για να αποκτήσει την ύψιστη γνώση, ο άνθρωπος πρέπει να εξαγνίσει την όρασή του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγει να βλέπει ό,τι είναι κακό. Πρέπει να προσπαθεί να βλέπει μόνον αυτό που είναι ιερό και αγνό. Αυτά που βλέπει ο άνθρωπος είναι σαν τους σπόρους που φυτεύονται στην καρδιά. Οι δαιμονικές σκηνές

προκαλούν δαιμονικές σκέψεις. Καλές σκηνές φέρνουν στον νου καλές σκέψεις. Όταν φυτεύονται στην καρδιά ιερές σκηνές δεν θα υπάρχει χώρος για να αναπτυχθούν μέσα της κακά συναισθήματα και σκέψεις.

Αυτό ήταν το πρώτο μάθημα που δίδαξε ο Βούδας. Ο Βούδας γύρισε όλη τη χώρα αναζητώντας πνευματική ειρήνη και απελευθέρωση. Μετά από πολλά χρόνια αναζήτησης διαπίστωσε ότι το μυστικό της πνευματικής γνώσης δεν μπορεί να διδαχτεί από ακαδημαϊκούς ή με την μελέτη. Κατάλαβε πως η πνευματική κατανόηση μπορεί μόνο να έρθει με τον έλεγχο των αισθήσεων.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,
5 February 1998*

Ο Βούδας συνειδητοποίησε ότι η αυτοπραγμάτωση δεν μπορεί να επιτευχθεί με την άσκηση ή τις προσευχές ή τον ασκητισμό. Στην αρχή, έδωσε έμφαση στην σημασία της ανάπτυξης της σωστής όρασης. Η σωστή όραση οδηγεί σε καλές σκέψεις, ορθό λόγο και καλές πράξεις.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,
11 May 1998*

Καλός Λόγος

Αφού αναπτύξει καλή όραση, ο άνθρωπος πρέπει να προχωρήσει στον καλό λόγο (*samyak vachanam*). Ο Βούδας δήλωσε πως μόνο αγνές σκέψεις μπορούν να οδηγήσουν στον αγνό λόγο. Δήλωσε επίσης πως η γλώσσα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται απρόσεκτα και να λέει ότι σκέψεις περνάνε από τον νου. Η γλώσσα έχει δοθεί για να λέγει την αλήθεια και να αναλύει ότι είναι ιερό και αγνό. Δεν έχει δοθεί στον άνθρωπο για να καλομαθαίνει τον ουρανό του με νοστιμιές. Δεν έχει δοθεί για να μιλά κάποιος όπως να 'ναι. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να προκαλεί πόνο στους άλλους. Ούτε για να ενδίδει στα ψέματα. Η γλώσσα δόθηκε στον άνθρωπο για να λέει την αλήθεια, να είναι γλυκιά προς τους άλλους, να υμνεί τον Θεό και να χαίρεται την ευδαιμονία που απορρέει από αυτόν τον αγνό λόγο.

Υπάρχουν άνθρωποι που αφιερώνουν όλο τον χρόνο τους στην ανάγνωση βιβλίων όλων των ειδών, χωρίς όμως να προσπαθούν να θέσουν σε πράξη αυτά που διαβάζουν. Ποια η χρησιμότητα αυτής της ανάγνωσης; Ο Βούδας καταδίκασε ανοιχτά τη μελέτη που δεν έχει εφαρμογή στη σωστή ζωή. Μελέτησε πολύ και γνώρισε πολλούς μεγάλους άνδρες. Άκουσε πολλές ομιλίες. Διαπίστωσε πως η αληθινή γνώση δεν μπορούσε να αποκτηθεί με αυτό τον τρόπο. Κατάλαβε πως η ύψιστη γνώση μπορεί να ανατείλει μόνο μέσα από μια αγνή συνειδητότητα. Η αληθινή γνώση μπορεί να πηγάζει μόνο από μια αγνή εσωτερική συνειδητότητα. Το έτος 1998 είναι αφιερωμένο στην Ειρήνη. Πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτή η Ειρήνη; Το πρώτο που απαιτείται είναι ο εξαγνισμός της όρασης. Το δεύτερο είναι η καλλιέργεια ιερών εσωτερικών αισθημάτων, τα οποία θα συμβάλλουν στην αγνότητα του λόγου. Η αρμονία θα προάγει το κλίμα της ειρήνης. Η ευημερία της κοινωνίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εσωτερική μεταμόρφωση των ατόμων που την αποτελούν. Μια ενάρετη κοινωνία μπορεί να χτιστεί μόνο από ηθικά άτομα. Ένας αγνός νους είναι απαραίτητος για αγνές σκέψεις, αγνή όραση και αγνό λόγο.

Ο κόσμος σήμερα έχει πολλούς ανθρώπους που μιλάνε πολύ και επιδεικνύουν τις γνώσεις τους, χωρίς όμως να θέτουν σε εφαρμογή ούτε το απειροελάχιστο αυτών που λένε. Τέτοιοι άνθρωποι είναι υπεύθυνοι για τα θλιβερά δεινά του έθνους.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,
5 February 1998*

Να προσέχετε αν μιλάτε καλά ή άσχημα. Να παρατηρείτε αν προσβάλετε τους άλλους ή αν τους εκτιμάτε. Μην χρησιμοποιείτε την γλώσσα σας για να προσβάλλετε τους άλλους. Η προσβολή είναι αμαρτία. Μην επιτρέπετε στην γλώσσα σας να ενδώσει σε τέτοια αμαρτήματα. Κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει από τις συνέπειες των πράξεών του. Τα πάντα έχουν μια αντίδραση, αντανάκλαση και αντήχηση που έρχεται πίσω σε σας με κάποιον τρόπο. Επομένως, ασκηθείτε στον έλεγχο της γλώσσας.

Ο Βούδας τηρούσε σιωπή (*μάουναμ*). Κάθε ιερή πράξη έχει πολλαπλές ανταμοιβές. Με το να τηρεί σιωπή, ο Βούδας άρχισε να βιώνει το Σο-Χαμ μέσα του. Μπορείτε να ψάλετε τα ονόματα του Ράμα, του Κρίσνα, του Γκοβίντα, του Βούδα και του Σάι για να κρατήσετε σταθερό τον νου σας. Με το που παραμείνει σταθερός ο νους δεν χρειάζεται πλέον να ψάλλετε. Τηρείστε πλήρη σιωπή. Αυτός είναι ο λόγος που λένε ότι η σιωπή είναι χρυσός. Με το που θα λιγοστέψουν τα λόγια, η δραστηριότητα και οι ιδιοτροπίες του νου θα λιγοστέψουν επίσης. Εκμηδενίστε τον νου με την ησυχία. Όμως, είναι πιο εύκολο να το πεις από το να το κάνεις.

Ο άνθρωπος πεθαίνει, αλλά ο νους δεν πεθαίνει. Ο νους εξαφανίζεται όταν εξαφανιστούν μέσα του οι λέξεις. Η τήρηση της σιωπής είναι ένας τρόπος για να σιγήσει ο νους. Αυτός είναι ο λόγος που οι πρόγονοί μας τηρούσαν σιωπή. Δεν πρέπει να επιτρέπουμε στον νου να πηγαίνει όπου του αρέσει και να κάνει ότι θέλει. Δεν πρέπει να επιτρέπουμε στον νου να κοροϊδεύει, να πληγώνει και να μισεί τους άλλους. Αν πληγώσετε κάποιον θα πληγωθείτε στο δεκαπλάσιο. Μπορεί να είστε περήφανοι επειδή προσβάλατε κάποιον. Όμως, κάποια μέρα θα έρθει κάποιος και θα προσβάλει εσάς. Η αμαρτία που πράττετε σήμερα, θα φέρει αντίποινα αργότερα πολύ πιο ενισχυμένα.

Η χαρά που αποκομίζετε όταν τραγουδάτε μπάζζανς και κάνετε τελετές είναι προσωρινή. Αιώνια χαρά θα βιώσετε μόνο όταν βιώσετε την αλήθεια του μάντρα Σο-Χαμ. Το Σο-Χαμ είναι επίσης γνωστό και ως *Χάμσα Γκάγιατρι*. «Σο» σημαίνει «Εκείνο» (ο Θεός), «Χαμ» σημαίνει «Εγώ». «Εγώ Είμαι Εκείνο» είναι το νόημα του Σο-Χαμ. Πρέπει να το βιώνετε με κάθε αναπνοή. Όταν εισπνέετε ακούτε τον ήχο «Σο» και όταν εκπνέετε ακούτε τον ήχο «Χαμ». Παρατηρήστε με προσοχή την αναπνοή σας και βιώστε την αλήθεια του Σο-Χαμ με κάθε αναπνοή.

*Summer Showers 2002, Ch. 11,
26 May 2002*

Καλές Πράξεις και Καλή Πνευματική Άσκηση

Ο Βούδας τόνιζε την καλοσύνη στην πράξη (*samyak karma*). Καλοσύνη στην πράξη σημαίνει αρμονία στις σκέψεις, τα λόγια και στις πράξεις. Όταν δεν υπάρχει τέτοια αρμονία, η πράξη έρχεται σε αντίθεση με τις σκέψεις και τα λόγια.

Ο Βούδας προχώρησε και παραπέρα λέγοντας ότι η καλοσύνη στην πράξη βοηθά την καλή πνευματική άσκηση (*samyak sādhanā*). Αληθινή πνευματικότητα είναι η καλοσύνη στην πράξη. Οι τυπική λατρεία και οι τελετές, από μόνες τους, δεν αποτελούν πνευματική άσκηση. Αυτές οι θρησκευτικές πρακτικές είναι καλές μόνο κατά έναν τρόπο. Όμως δεν συνιστούν πνευματική άσκηση. Αληθινή πνευματικότητα σημαίνει ενότητα και αγνότητα σκέψεων, λόγων και πράξεων.

Ο Βούδας δήλωσε πως όταν ολοκληρωθεί μια τέτοια αγνή πνευματική άσκηση, ο άνθρωπος ζει μια αγνή, θεία ζωή. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να χρησιμοποιούνται οι πέντε αισθήσεις για να επιτευχθεί ο ύψιστος στόχος της ζωής. Καλή όραση, καλές σκέψεις, καλός λόγος, καλές πράξεις και καλή πνευματική προσπάθεια είναι τα προαπαιτούμενα για μια καλή ζωή.

Σε αυτό το πλαίσιο, πρέπει να κατανοηθεί σωστά η έννοια της πνευματικής προσπάθειας. Ουσιαστική πνευματική προσπάθεια είναι η αποβολή όλων των κακών ιδιοτήτων, η καλλιέργεια καλών σκέψεων και η ανάληψη καλών πράξεων.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,
5 February 1998*

Μη-βία

Ο Βούδας δίδαξε ότι δεν πρέπει να έχουμε θυμό, δεν πρέπει να βρίσκουμε στους άλλους λάθη και δεν πρέπει να βλάπτουμε τους άλλους, γιατί όλοι είναι ενσαρκώσεις της αγνής, αιώνιας αρχής του θείου Εαυτού - Άτμα. Να είστε συμπονετικοί απέναντι στους φτωχούς και να τους βοηθάτε όσο είναι δυνατόν. Να κατανοήσετε και να σεβαστείτε αυτή την βασική αρχή του Ενός μέσα σε όλους και σε όλα και να βιώσετε ευδαιμονία.

Να μην έχετε στενές αντιλήψεις για το πώς είναι ο φίλος, ο εχθρός, ο συγγενής κλπ. Όλοι είναι ένα, να αισθάνεστε το ίδιο προς όλους. Αυτό είναι το πρωταρχικό σας καθήκον. Αυτή είναι η πιο σημαντική διδασκαλία του Βούδα.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,
13 May 2006*

Καλή Συντροφιά

Ο Βούδας έδωσε έμφαση στη συναναστροφή με καλούς ανθρώπους. Η συντροφιά με καλούς ανθρώπους οδηγεί σε καλές πράξεις. Οι τέσσερις κανόνες που πρέπει να τηρούνται είναι: αναπτύξτε καλές συναναστροφές, αποφύγετε τις σχέσεις με κακόβουλους ανθρώπους, να κάνετε πάντα καλές πράξεις και να θυμάστε τι είναι εφήμερο και τι αιώνιο.

Σάτσανγκ –Καλή συντροφιά– δεν σημαίνει μόνο συναναστροφή με καλούς ανθρώπους. Το «Σατ» αναφέρεται στον Θεό. Αυτό που απαιτείται είναι να αναζητάτε την συντροφιά του Θεού, που είναι η πηγή κάθε ευδαιμονίας.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23.
11 May 1998*

Χαρά – Η Φυσική Κατάσταση του Ανθρώπου

Όταν πλησίαζε η στιγμή της Νιρβάνα, ο ετεροθαλής αδελφός του Άναντα, άρχισε να κλαίει. Ο Βούδας του είπε: «Μου φαίνεται ότι θρηνείς για την επερχόμενη δοξασμένη κατάσταση που θα βρεθώ. Κανείς άνθρωπος δεν πρέπει να ρίχνει ούτε ένα δάκρυ για τη στιγμή του θανάτου κανενός. Τα δάκρυα συνδέονται με τον Θεό και πρέπει να χύνονται μόνον για χάρη του Θεού και όχι για ασήμαντα θέματα. Πρέπει να κλαίτε από χαρά. Η θλίψη δεν είναι η φυσική κατάσταση για τον άνθρωπο. Επομένως δεν πρέπει να χύνετε δάκρυα λύπης». Το ότι η θλίψη δεν είναι η φυσική κατάσταση για τον άνθρωπο, μπορεί να φανεί από το εξής απλό παράδειγμα: Αν δείτε κάποιον στον δρόμο να κλαίει, θα τον ρωτήσετε: «Γιατί κλαις;» Αλλά και οι άλλοι περαστικοί θα παραξενευτούν και θα τον ρωτήσουν το ίδιο. Αν όμως κάποιος περπατά χαρούμενος, κανείς δεν τον πλησιάζει για να ρωτήσει την αιτία της χαράς του.

Η χαρά θεωρείται η φυσική κατάσταση του ανθρώπου. Αυτήν αναζητά συνεχώς ο άνθρωπος. Η λύπη είναι ανεπιθύμητη. Είναι από αδυναμία που ο άνθρωπος δίνει χώρο στη λύπη. Με το να πέφτει θύμα της λύπης, ο άνθρωπος διαρκώς βυθίζεται στην λύπη.

Για εκείνον που έχει σταθερή πίστη στον Θεό, δεν υπάρχει λόγος θλίψης. Εκείνοι που ενδίδουν στη θλίψη δεν έχουν καταλάβει την Θεϊκή Αρχή. Ο Θεός είναι ένας. Εμφανίζεται στους ανθρώπους με διαφορετικά ονόματα και μορφές. Επειδή αδυνατούν να αναγνωρίσουν ότι ο Θεός είναι ένας, οι άνθρωποι υποφέρουν πολύ. Λατρεύουν τον Θεό ως Αλλάχ, Βούδα, Ράμα, Κρίσνα, Ιησού κλπ. Αλλά αυτά τα ονόματα τους δόθηκαν μετά την κάθοδό τους στον κόσμο, δεν ήταν εγγενή στη φύση τους. Τα ονόματα έχουν προσωρινή σημασία.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23.
11 May 1998*

Το Σώμα είναι σαν μια Φυσαλίδα Νερού

Ο Βούδας άφησε το σπίτι του για να αναζητήσει το μυστικό της ευδαιμονίας. Καθώς περιπλανιόταν είδε το σώμα ενός νεκρού, έναν γέρο και έναν άρρωστο.

Η θέαση όλων αυτών του προκάλεσε πόνο και τον έκανε να αναρωτηθεί βαθιά μέσα του. Κατάλαβε ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτος. Ούτε μπορείς να ξεφύγεις από τα γηρατειά, αφού είναι φυσικό επακόλουθο της ανάπτυξης και στη συνέχεια της φθοράς. Αυτές οι αλλαγές είναι στη φύση του κόσμου, που κι αυτός είναι εφήμερος. Είναι φυσικές και δεν πρέπει ούτε να αναστατωνόμαστε ούτε να ανησυχούμε εξ αιτίας τους. Ο Βούδας αναρωτήθηκε: «Ποια είναι η αιτία του θανάτου; Γιατί οι άνθρωποι πλήττονται από τα γηρατειά και τις αρρώστιες;» Μετά από έντονο στοχασμό, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το σώμα είναι σαν μια φυσαλίδα νερού, ενώ οι ασθένειες του σώματος προέρχονται από τον νου. Για να μιλήσουμε με σύγχρονη ορολογία, είναι η ψυχολογική στάση του ατόμου που καθορίζει τις πράξεις και την συμπεριφορά του.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,
21 May 2000*

Ο Βούδας συνέστησε έναν τρόπο ζωής που ακολουθεί τις ακόλουθες οκτώ αρχές:

1. Καλή Όραση
2. Καλές Σκέψεις και Συναισθήματα
3. Καλός Λόγος
4. Καλή Συμπεριφορά
5. Καλά Μέσα Επιβίωσης
6. Καλή Προσπάθεια
7. Καλή Κατανόηση
8. Καλός Διαλογισμός

Ο Σουάμι τόνισε ότι τα πρώτα τρία βήματα είναι τα πιο σημαντικά, επειδή είναι βασικά στην εξέλιξη όλων. Αν δεν ασκηθούμε σωστά στα πρώτα τρία βήματα δεν θα μπορέσουν να αναπτυχθούν τα επόμενα. Όποτε πετυχαίνουμε κάτι σε ένα στάδιο, ανεβαίνουμε επίσης και στα άλλα επίπεδα.

*Heart 2 Heart, Vol. 4,
June 2006*

ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΒΟΥΔΑ

Ο Βούδας, σε ένα από τα ταξίδια του, πήγαινε από τη μια πόλη στην άλλη μαζί με τους μαθητές του. Η συντροφιά Του, οι παρατηρήσεις Του, οι προτροπές και οι συμβουλές Του ήταν διαμάντια σοφίας και οι μαθητές Του ήταν ευλογημένοι που τα άκουγαν.

Αφού περπάτησαν αρκετά βρήκαν μια λίμνη. Ο Βούδας εξέφρασε την ανάγκη Του για νερό: «Φέρτε μου λίγο νερό από τη λίμνη επειδή διψώ.»

Ένας μαθητής περπάτησε προς εκείνο το σημείο της λίμνης που θα μπορούσε να πάρει νερό. Τότε είδε ένα κάρο με αγελάδες να διασχίζει τη λίμνη. Αυτό έκανε το νερό της λίμνης σκούρο και θολό.

«Ω, όχι!» σκέφτηκε, αρκετά απογοητευμένος από την άσχημη συγκυρία. «Πώς θα πάω αυτό το λασπόνερο στον Βούδα; Τι θα πει Εκείνος;»

Επέστρεψε στον Βούδα δυσαρεστημένος και Του είπε: «Βούδα, αυτό το νερό δεν πίνεται. Είναι γεμάτο λάσπη.» Ο Βούδας περίμενε περίπου μισή ώρα και τον έστειλε πίσω ξανά στο ίδιο σημείο της λίμνης για να του φέρει λίγο από το ίδιο νερό!

Ο μαθητής εμφανώς προβληματισμένος πήγε πίσω στη λίμνη σίγουρος ότι τίποτε δεν θα είχε αλλάξει. Βλέποντας από κοντά διαπίστωσε ότι το νερό της λίμνης ήταν ακόμη θολό. Είχε δίκιο. Η λίμνη καθόλου δεν άλλαξε χρώμα όση ώρα πέρασε. Δεν υπήρχε περίπτωση να πάει εκείνο το νερό στον Βούδα!

Επέστρεψε στον δάσκαλό του. Εκείνος τον υποδέχτηκε με την ίδια ηρεμία. Αφού του είπε να περιμένει λίγο ακόμα, του ζήτησε να ξαναπάει στη λίμνη. Ο μαθητής δεν γνώριζε τι είχε στο μυαλό του ο Βούδας και θεώρησε λίγο περίεργη την όλη άσκηση.

Όμως, αυτή τη φορά, εκείνη η ίδια λίμνη που ήταν θολή και λασπώδης από το πέρασμα του κάρου, έδειχνε τελείως διαφορετική. Καθαρή, διαυγής, χωρίς καμία υποψία λάσπης! Η λάσπη είχε όμορφα κατακαθίσει σε ίζημα. Δεν χρειάστηκε να προσπαθήσει καθόλου για να γεμίσει το τάσι με καθαρό κρυστάλλινο νερό για τον Βούδα. Έτσι, αν και μετά από αρκετές προσπάθειες, στο τέλος αισθάνθηκε νικητής. Γύρισε πίσω ευχαριστημένος που εκπλήρωσε την αποστολή του.

Ο Βούδας με το απόλυτα ήρεμο βλέμμα του, δέχτηκε το νερό και γυρνώντας προς τον μαθητή του είπε: «Βλέπεις; Τι χρειάστηκε για να μου φέρεις καθαρό νερό; Τίποτα! Απλώς δεν ασχολήθηκες. Του έδωσες χρόνο και τί έγινε; Η λάσπη έφτασε στον πάτο της λίμνης και άφησε το νερό καθαρό. Το ίδιο συμβαίνει και με τον νου σου. Απλώς μην ασχολείσαι! Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγος από τον χρόνο σου. Θα ηρεμήσει από μόνος του. Δεν χρειάζεται καμιά προσπάθεια από εσένα για να τον ηρεμήσεις. Τελικά συμβαίνει με τη βοήθεια λίγου χρόνου. Δεν χρειάζεται προσπάθεια.»

Πόσο δυνατό είναι αυτό το απλό μήνυμα; Ο μαθητευόμενος προφανώς έμεινε άναυδος. Η ηρεμία του νου που φαίνεται να ξεφεύγει στους περισσότερους από μας σε αυτό τον πλανήτη, στην πραγματικότητα είναι εδώ μπροστά μας για να την βιώσουμε.

Στ' αλήθεια δεν θέλει κόπο. Δεν πρόκειται για μια κοπιαστική άσκηση που νομίζουμε πως μόνον λίγοι μπορούν να έχουν από αυτήν αποτελέσματα. Πραγματικά είναι πολύ απλή για όλους μας.

Ο Μπαγκαβάν Μπάμπα λέει:

«Να είστε σαν την χελώνα που μπορεί να ζήσει και στο νερό και στην στεριά. Αυτό σημαίνει να καλλιεργήσετε την εσωτερική ηρεμία που σας βοηθά να παραμένετε με την σκέψη του Θεού, είτε είστε μόνος είτε μέσα σε πλήθος. Η αληθινή εσωτερική απομόνωση είναι όταν δεν έχετε επίγνωση του πλήθους γύρω σας. Όταν μπορείτε να παραμένετε ατάραχοι και ανεπηρέαστοι από τους άλλους, τότε έχετε την τέλεια εσωτερική απομόνωση.»

*Heart 2 Heart, Vol. 7
August 2009*





Πανσέληνος
του Βούδα



Sri Sathya Sai Scriptural Studies Committee
©2021 Sri Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved

sathyasai.org