

ΚΡΙΣΝΑΜΟΥΡΤΙ

Το βιβλίο της ζωής



365
καθημερινοί
διαλογισμοί

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΡΟΥΞΗΣ

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
THE BOOK OF LIFE
J. Krishnamurti

Copyright © 1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd
Published by arrangement with Krishnamurti Foundation Trust Limited

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026
Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με το Krishnamurti Foundation Trust Limited

Νέα έκδοση
Απρίλιος 2026

Μετάφραση
Χρήστος Μπαρουξής

Επιμέλεια κειμένου
Μίνα Ευσταθίου

Σχεδιασμός εξωφύλλου
Ελένη Κυριακίδου, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life
Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr, e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0298-9

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ιανουάριος	9
Ακρόαση Μάθηση Αυθεντία Αυτογνωσία	
Φεβρουάριος	37
Γίνεσθαι Πίστη Δράση Κακό και Καλοσύνη	
Μάρτιος	65
Εξάρτηση Προσκόλληση Σχέση Φόβος	
Απρίλιος	95
Επιθυμία Σεξ Γάμος Πάθος	
Μάιος	123
Νοημοσύνη Αισθήματα Λέξεις Διαμόρφωση	
Ιούνιος	153
Ενέργεια Προσοχή Επίγνωση Βία	
Ιούλιος	181
Ευτυχία Πόνος Πληγές Θλίψη	
Αύγουστος	213
Αλήθεια Πραγματικότητα Ο παρατηρητής είναι το παρατηρούμενο Αυτό που είναι	
Σεπτέμβριος	241
Νόηση Σκέψη Γνώση Νους	

Οκτώβριος..... **271**

Χρόνος | Αντίληψη | Εγκέφαλος | Μεταμόρφωση

Νοέμβριος..... **303**

Ζωή | Θάνατος | Μετενσάρκωση | Αγάπη

Δεκέμβριος..... **333**

Μοναχικότητα | Θρησκεία | Θεός | Διαλογισμός



Ιανουάριος

Ακρόαση
Μάθηση
Αυθεντία
Αυτογνωσία

Ακρόαση

1 Ιανουαρίου

Ακούστε αβίαστα

Έχετε καθίσει ποτέ πολύ σιωπηλά, χωρίς την προσοχή σας στραμμένη σε κάτι, χωρίς να κάνετε προσπάθεια να συγκεντρωθείτε, αλλά με τον νου πολύ ήσυχο, πραγματικά ήρεμο; Τότε ακούτε τα πάντα. Ακούτε τους μακρινούς θορύβους, καθώς επίσης τους πιο κοντινούς και όσους βρίσκονται εγγύτατα, τους άμεσους ήχους — που σημαίνει, στην πραγματικότητα, ότι ακούτε τα πάντα. Ο νους σας δεν είναι περιορισμένος σε ένα στενό, μικρό κανάλι. Αν μπορείτε και ακούτε με αυτόν τον τρόπο, ακούτε ήρεμα, αβίαστα, θα διαπιστώσετε πως μια εκπληκτική αλλαγή συντελείται μέσα σας, μια αλλαγή χωρίς τη θέλησή σας, χωρίς να το ζητήσετε και σε αυτή την αλλαγή υπάρχει σπουδαία ομορφιά και βαθιά κατανόηση.

2 Ιανουαρίου

Παραμερίζονται τα πέπλα;

Πώς ακούτε; Ακούτε με τις προβολές σας, μέσα από την προβολή σας, μέσα από τις φιλοδοξίες, τις επιθυμίες, τους φόβους, τις ανησυχίες σας, ακούτε μόνο αυτό που θέλετε να ακούσετε, μόνο αυτό που θα είναι ικανοποιητικό, αυτό που θα σας ευχαριστήσει, αυτό που θα σας προσφέρει παρηγοριά, αυτό που προς στιγμή θα ανακουφίσει τον πόνο σας; Αν ακούτε μέσα από το πέπλο των επιθυμιών σας, τότε προφανώς ακούτε τη δική σας φωνή ακούτε τις δικές σας επιθυμίες. Υπάρχει άραγε

άλλη μορφή ακρόασης; Δεν είναι σημαντικό να ανακαλύψετε πώς να ακούτε, όχι μόνο αυτό που λέγεται, αλλά τα πάντα — τον θόρυβο στους δρόμους, το κελάηδημα των πουλιών, τον ήχο του τραμ, την παραγμένη θάλασσα, τη φωνή του συζύγου, τη σύζυγό σας, τους φίλους σας, το κλάμα ενός μωρού; Η ακρόαση έχει σημασία μόνο όταν κάποιος δεν προβάλλει τις επιθυμίες μέσα από τις οποίες ακούει. Μπορεί να παραμερίσει όλα αυτά τα πέπλα μέσα από τα οποία ακούει και να ακούσει πραγματικά;

3 Ιανουαρίου

Πέρα από τη βοή των λέξεων

Η ακρόαση είναι μια τέχνη που δεν αποκτιέται εύκολα, αλλά μέσα της υπάρχει ομορφιά και σπουδαία κατανόηση. Ακούμε με τα διάφορα βάθη του Είναι μας, αλλά η ακρόασή μας γίνεται πάντοτε με κάποιον προϊδεασμό ή από μια συγκεκριμένη οπτική γωνία. Δεν ακούμε απλώς: παρεμβάλλεται πάντα το πέπλο των δικών μας σκέψεων, συμπερασμάτων και προϊδεασμών... Για να ακούσουμε πρέπει να υπάρχει εσωτερική ησυχία, ελευθερία από την πίεση της απόκτησης, χαλαρή προσοχή. Αυτή η οξυμμένη, αλλά παθητική κατάσταση είναι ικανή να αφουγκραστεί αυτό που βρίσκεται πέρα από το λεκτικό συμπέρασμα. Οι λέξεις προκαλούν σύγχυση: είναι μόνο το εξωτερικό μέσο επικοινωνίας. Αλλά για να επικοινωνήσετε πέρα από τη βοή των λέξεων πρέπει να υπάρχει στην ακρόαση μια παθητική εγρήγορση. Όσοι αγαπούν ίσως ακούν αλλά είναι εξαιρετικά σπάνιο να βρεθεί ακροατής. Οι περισσότεροι αποζητάμε αποτελέσματα, την επίτευξη στόχων πάντα υπάρχει υπέρβαση και κατάκτηση, κι έτσι δεν υπάρχει ακρόαση. Μόνο στην ακρόαση ακούει κάποιος το τραγούδι των λέξεων.

4 Ιανουαρίου

Ακρόαση χωρίς τη σκέψη

Δεν ξέρω αν έχετε όντως ακούσει ποτέ ένα πουλί. Για να ακούσετε κάτι πρέπει ο νους σας να είναι ήσυχος — όχι με μια μυστικιστική ησυχία, αλλά απλώς ησυχία. Σας λέω κάτι, και για να με ακούσετε πρέπει να είστε ήσυχτοι, να μην έχετε ένα σωρό ιδέες να βουίζουν στο μυαλό σας. Όταν κοιτάζετε ένα λουλούδι, το κοιτάζετε, δεν το ονομάζετε, δεν το κατηγοριοποιείτε, δεν λέτε ότι ανήκει σε ένα συγκεκριμένο είδος. Όταν τα κάνετε αυτά, παύετε να το κοιτάζετε. Γι' αυτό λέω ότι το να ακούς είναι ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα — να ακούς τον κομμουνιστή, τον σοσιαλιστή, τον βουλευτή, τον καπιταλιστή, τον οποιονδήποτε, τη σύζυγο, τα παιδιά, τον γείτονα, τον οδηγό του λεωφορείου, το πουλί—, απλώς να ακούς. Μόνο όταν ακούτε χωρίς την ιδέα, χωρίς σκέψη, έρχεστε άμεσα σε επαφή· και ερχόμενοι σε επαφή, θα καταλάβετε κατά πόσο αυτό που σας λέει ο άλλος είναι αλήθεια ή ψέμα· δεν χρειάζεται να συζητήσετε.

5 Ιανουαρίου

Η ακρόαση φέρνει ελευθερία

Όταν κάνετε προσπάθεια να ακούσετε, ακούτε πραγματικά; Δεν αποτελεί η ίδια η προσπάθεια έναν περισπασμό που εμποδίζει την ακρόαση; Καταβάλλετε προσπάθεια όταν ακούτε κάτι που σας δίνει ευχαρίστηση; Δεν αντιλαμβάνεστε την αλήθεια, ούτε και βλέπετε το ψευδές ως ψευδές, όταν ο νους σας επιδίδεται σε οποιουδήποτε είδους προσπάθεια, σε σύγκριση, σε δικαιολόγηση ή κατάκριση... Η ακρόαση καθαυτή είναι μια ολοκληρωμένη πράξη· η ίδια η πράξη της ακρόασης φέρνει τη δική της ελευθερία. Αλλά σας απασχολεί πραγματικά η

ακρόαση ή να αλλάξετε την αναταραχή μέσα σας; Αν ακούγατε, με την έννοια τού να έχετε επίγνωση των συγκρούσεων και αντιφάσεων σας χωρίς να τις υποτάσσετε σε κανένα συγκεκριμένο πρότυπο σκέψης, ίσως να έπαυαν. Βλέπετε, προσπαθούμε συνεχώς να είμαστε το ένα ή το άλλο, να πετύχουμε μια συγκεκριμένη κατάσταση, να κατακτήσουμε ένα είδος εμπειρίας και να αποφύγουμε ένα άλλο, κι έτσι ο νους είναι μονίμως απασχολημένος με κάτι· δεν είναι ποτέ ήρεμος να ακούσει τον θόρυβο από τις δικές του μάχες και βάσανα. Να είστε απλοί... και μην προσπαθείτε να γίνετε κάτι ή να κατακτήσετε κάποια εμπειρία.

6 Ιανουαρίου

Ακρόαση χωρίς προσπάθεια

Αυτή τη στιγμή με ακούτε· δεν προσπαθείτε να δώσετε προσοχή, απλώς ακούτε· και αν υπάρχει αλήθεια σε αυτό που ακούτε, θα δείτε μια εκπληκτική αλλαγή να συμβαίνει μέσα σας — μια αλλαγή που δεν είναι αποτέλεσμα προμελέτης ή επιθυμίας, μια μεταμόρφωση, μια ολοκληρωτική επανάσταση στην οποία η αλήθεια μόνο είναι κυρίαρχη και όχι τα δημιουργήματα του νου σας.

Και αν επιτρέπεται να το προτείνω, πρέπει να ακούτε έτσι τα πάντα — όχι μόνο ό,τι λέω εγώ, αλλά και ό,τι λένε οι άλλοι, να ακούτε τα πουλιά, το σφύριγμα ενός τρένου, τον θόρυβο του λεωφορείου που περνάει. Θα διαπιστώσετε πως όσο πιο πολύ ακούτε τα πάντα τόσο μεγαλύτερη είναι η ησυχία, κι αυτή η ησυχία δεν διαταράσσεται πια από τον θόρυβο. Μόνο όταν αντιστέκεστε σε κάτι, όταν υψώνετε ένα φράγμα ανάμεσα στον εαυτό σας και σε αυτό που δεν θέλετε να ακούσετε, μόνο τότε υπάρχει μάχη.

7 Ιανουαρίου

Ακούγοντας τον εαυτό σας

Ερωτών: Όσο είμαι εδώ και σε ακούω, φαίνεται να καταλαβαίνω, αλλά όταν δεν είμαι εδώ, δεν καταλαβαίνω, παρόλο που προσπαθώ να εφαρμόσω όσα λες.

Κρισμαμούρτι: Ακούς τον εαυτό σου, και όχι τον ομιλητή. Αν ακούς τον ομιλητή, γίνεται ο ηγέτης σου, ο δρόμος σου προς την κατανόηση, που είναι κάτι φριχτό, κάτι απαίσιο, γιατί τότε έχεις εγκαθιδρύσει την ιεραρχία της αυθεντίας. Άρα αυτό που κάνεις εδώ είναι να ακούς τον εαυτό σου. Κοιτάζεις την εικόνα που περιγράφει ο ομιλητής, που είναι η δική σου εικόνα, όχι του ομιλητή. Αν αυτό είναι ξεκάθαρο, ότι κοιτάζεις τον εαυτό σου, τότε μπορείς να πεις: «Λοιπόν, βλέπω τον εαυτό μου όπως είναι, και δεν θέλω να κάνω τίποτε γι' αυτό» — και τελειώνει εκεί. Αλλά αν πεις «Βλέπω τον εαυτό μου όπως είναι, και πρέπει να αλλάξω», τότε αρχίζεις να λειτουργείς από τη δική σου κατανόηση — πράγμα τελείως διαφορετικό από το να εφαρμόζεις όσα λέει ο ομιλητής... Αλλά αν, καθώς ο ομιλητής μιλάει, ακούς τον εαυτό σου, τότε από αυτή την ακρόαση προκύπτει διαύγεια, προκύπτει ευαισθησία από αυτή την ακρόαση ο νους γίνεται εύρωστος, δυνατός. Χωρίς να υπακούει, ούτε να αντιστέκεται, αποκτά ζωντάνια, γίνεται οξυδερκής — και μόνο ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί να δημιουργήσει μια νέα γενιά, έναν νέο κόσμο.

8 Ιανουαρίου

Κοιτάξτε με ένταση

...Μου φαίνεται πως η μάθηση είναι απίστευτα δύσκολη, όπως και η ακρόαση. Δεν ακούμε ποτέ τίποτε πραγματικά, επειδή ο νους μας δεν είναι ελεύθερος: τα αφτιά μας είναι βουλωμένα με

όσα γνωρίζουμε ήδη, οπότε η ακρόαση γίνεται εξαιρετικά δύσκολη. Νομίζω —ή μάλλον, είναι γεγονός— ότι αν κάποιος μπορεί να ακούσει κάτι με όλο του το Είναι, με σφρίγος, με ζωντάνια, τότε η ίδια η πράξη της ακρόασης είναι παράγοντας απελευθέρωσης, αλλά δυστυχώς ποτέ δεν ακούτε πραγματικά, αφού ποτέ δεν το μάθατε. Άλλωστε, μαθαίνετε μόνο όταν δίνετε ολοκληρωτικά σε κάτι. Όταν αφιερώνετε στα μαθηματικά, μαθαίνετε· αλλά όταν βρίσκεστε σε κατάσταση αντίφασης, όταν δεν θέλετε να μάθετε, αλλά αναγκάζεστε, τότε μετατρέπεται απλώς σε διαδικασία συσσώρευσης. Η μάθηση είναι σαν να διαβάζετε ένα μυθιστόρημα με αναρίθμητους χαρακτήρες· απαιτεί την πλήρη προσοχή σας, όχι αντιφατική προσοχή. Αν θέλετε να μάθετε για ένα φύλλο —ένα φύλλο της άνοιξης ή του καλοκαιριού— πρέπει να το κοιτάξετε πραγματικά, να δείτε τη συμμετρία του, την υφή του, την ποιότητα του ζωντανού φύλλου. Υπάρχει ομορφιά, υπάρχει σφρίγος, υπάρχει ζωντάνια σε ένα μόνο φύλλο. Για να μάθετε, λοιπόν, για το φύλλο, το λουλούδι, το σύννεφο, το ηλιοβασίλεμα, ή για έναν άνθρωπο, πρέπει να κοιτάξετε με όλη σας την ένταση.

Μάθηση

9 Ιανουαρίου

Για να μάθετε, ο νους πρέπει να είναι ήσυχος

Για να ανακαλύψετε οτιδήποτε νέο πρέπει να ξεκινήσετε μόνοι· πρέπει να ξεκινήσετε ένα ταξίδι απογυμνωμένοι, ιδιαίτερα από τη γνώση, διότι είναι πολύ εύκολο, μέσα από τη γνώση και την πίστη, να έχετε εμπειρίες· όμως αυτές οι εμπειρίες είναι απλώς προϊόντα προβολής του εαυτού, άρα τελείως απατηλές, ψεύτικες. Για να ανακαλύψετε μόνοι σας τι είναι το καινούριο, δεν πρέπει να κουβαλάτε το βάρος του παλιού, ιδιαίτερα της

γνώσης — της γνώσης κάποιου άλλου, όσο σπουδαίος και αν είναι. Χρησιμοποιείτε τη γνώση ως μέσο προβολής του εαυτού, ασφάλειας, και θέλετε να είστε απολύτως βέβαιοι ότι θα έχετε τις ίδιες εμπειρίες με τον Βούδα ή τον Χριστό ή τον Χ. Ωστόσο όποιος προστατεύει μονίμως τον εαυτό του μέσω της γνώσης δεν είναι προφανώς αναζητητής της αλήθειας...

Για την ανακάλυψη της αλήθειας δεν υπάρχει μονοπάτι... Όταν επιθυμείτε να βρείτε κάτι καινούριο, όταν πειραματίζεστε με οτιδήποτε, ο νους σας πρέπει να είναι πολύ ήσυχος. Αν ο νους σας είναι φορτωμένος, γεμάτος δεδομένα, γνώσεις, αυτά λειτουργούν ως εμπόδιο στο καινούριο· η δυσκολία για τους περισσότερους είναι ότι ο νους έχει αποκτήσει τέτοια σημασία, τέτοια πρωταρχική σημασία, που παρεμβαίνει διαρκώς σε οτιδήποτε μπορεί να είναι νέο, σε οτιδήποτε μπορεί να υπάρχει ταυτόχρονα με το γνωστό. Έτσι, η γνώση και η μάθηση είναι εμπόδια για όσους αναζητούν, για όσους προσπαθούν να κατανοήσουν αυτό που είναι άχρονο.

10 Ιανουαρίου

Η μάθηση δεν είναι εμπειρία

Η λέξη μάθηση έχει σπουδαία σημασία. Υπάρχουν δύο είδη μάθησης. Για τους περισσότερους, μάθηση σημαίνει συσσωρευση γνώσης, εμπειρίας, τεχνολογίας, μιας δεξιότητας, μιας γλώσσας. Υπάρχει επίσης η ψυχολογική μάθηση, η μάθηση μέσα από την εμπειρία, είτε από τις άμεσες εμπειρίες της ζωής, που αφήνουν κάποιο κατάλοιπο, είτε της παράδοσης, της φυλής, της κοινωνίας. Υπάρχουν αυτοί οι δύο τρόποι για να μάθετε να αντιμετωπίζετε τη ζωή: ψυχολογία και φυσιολογία· εξωτερική δεξιότητα και εσωτερική δεξιότητα. Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στις δύο· επικαλύπτονται. Προς το

παρόν δεν λαμβάνουμε υπόψη τη δεξιότητα που μαθαίνουμε μέσα από την εξάσκηση, την τεχνολογική γνώση που αποκτάμε μέσα από τη μελέτη. Αυτό που μας απασχολεί είναι η ψυχολογική μάθηση που έχουμε συγκεντρώσει με την πάροδο των αιώνων ή έχουμε κληρονομήσει ως παράδοση, ως γνώση, ως εμπειρία. Την αποκαλούμε μάθηση, αλλά αμφιβάλλω αν πρόκειται για πραγματική μάθηση. Δεν αναφέρομαι στην εκμάθηση μιας δεξιότητας, μιας γλώσσας, μιας τεχνικής, αλλά ρωτώ αν ο νους μαθαίνει ποτέ ψυχολογικά. Έχει όντως μάθει, και με όσα έχει μάθει αντιμετωπίζει την πρόκληση της ζωής. Πάντοτε μεταφράζει τη ζωή ή τη νέα πρόκληση σύμφωνα με όσα έχει μάθει. Αυτό κάνουμε. Είναι αυτό μάθηση; Η μάθηση δεν υπονοεί κάτι νέο, κάτι που δεν γνωρίζω και μαθαίνω; Αν απλώς προσθέτω σε αυτό που ήδη γνωρίζω, δεν είναι πια μάθηση.

11 Ιανουαρίου

Πότε είναι δυνατή η μάθηση;

Η διερεύνηση και η μάθηση συνιστούν τη λειτουργία του νου. Με τη μάθηση δεν εννοώ απλώς την καλλιέργεια της μνήμης ή τη συσσώρευση γνώσης, αλλά την ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και λογικά χωρίς πλάνη, να ξεκινάμε από τα δεδομένα και όχι από πεποιθήσεις και ιδανικά. Δεν υπάρχει μάθηση αν η σκέψη εκκινεί από συμπεράσματα. Η απλή απόκτηση πληροφοριών ή γνώσεων δεν είναι μάθηση. Η μάθηση προϋποθέτει την αγάπη για την κατανόηση και την αγάπη να κάνεις κάτι ως αυτοσκοπό. Η μάθηση είναι δυνατή μόνο όταν δεν υπάρχει καταναγκασμός κανενός είδους. Και ο καταναγκασμός παίρνει πολλές μορφές. Υπάρχει ο καταναγκασμός μέσω επιρροής, μέσω προσκόλλησης ή απειλής, μέσω πειστικής ενθάρρυνσης ή από έμμεσες μορφές ανταμοιβής.

Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η μάθηση προάγεται μέσα από τη σύγκριση, ενώ στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο. Η σύγκριση φέρνει απογοήτευση και απλώς προάγει τον φθόνο, που αποκαλείται ανταγωνισμός. Όπως και άλλες μορφές πειθούς, η σύγκριση αποτρέπει τη μάθηση και γεννάει φόβο.

12 Ιανουαρίου

Η μάθηση δεν είναι ποτέ σωρευτική

Η μάθηση δεν είναι το ίδιο με την απόκτηση γνώσης. Η μάθηση είναι μια συνεχής διαδικασία, όχι μια διαδικασία προσθήκης, όχι μια διαδικασία όπου συλλέγετε κι έπειτα από κει ενεργείτε. Οι περισσότεροι συλλέγουμε γνώση ως μνήμη, ως ιδέα, την αποθηκεύουμε ως εμπειρία και από κει ενεργούμε. Δηλαδή, ενεργούμε από τη γνώση, την τεχνολογική γνώση, τη γνώση ως εμπειρία, τη γνώση ως παράδοση, τη γνώση που παράγεται από τις συγκεκριμένες, ιδιοσυγκρασιακές τάσεις μας με αυτό το υπόβαθρο, με αυτή τη συσσώρευση ως γνώση, ως εμπειρία, ως παράδοση, ενεργούμε. Σε αυτή τη διαδικασία δεν υπάρχει μάθηση. Η μάθηση δεν είναι ποτέ σωρευτική είναι μια διαρκής κίνηση. Δεν ξέρω αν έχετε εξετάσει ποτέ αυτό το ερώτημα: Τι είναι μάθηση και τι απόκτηση γνώσης; Η μάθηση δεν είναι ποτέ σωρευτική. Δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε τη μάθηση και από αυτό το απόθεμα να ενεργήσετε. Μαθαίνετε καθώς προχωράτε. Επομένως δεν υπάρχει στιγμή οπισθοδρόμησης ή αλλοίωσης ή παρακμής.

13 Ιανουαρίου

Η μάθηση δεν έχει παρελθόν

Η σοφία είναι κάτι που καθένας πρέπει να ανακαλύψει μόνος του, και δεν είναι το αποτέλεσμα της γνώσης. Γνώση και σοφία

δεν πηγαίνουν μαζί. Η σοφία έρχεται όταν υπάρχει η ωριμότητα της αυτογνωσίας. Χωρίς αυτογνωσία, είναι αδύνατον να υπάρξει τάξη, κι επομένως δεν υπάρχει αρετή.

Μαθαίνω για τον εαυτό μου και αποκτώ γνώση για τον εαυτό μου είναι δύο διαφορετικά πράγματα... Ο νους που αποκτά γνώση δεν μαθαίνει ποτέ. Αυτό που κάνει είναι το εξής: συγκεντρώνει μέσα του πληροφορίες, εμπειρία ως γνώση, και από το υπόβαθρο όσων έχει συγκεντρώσει, βιώνει, μαθαίνει· άρα δεν μαθαίνει ποτέ πραγματικά, αλλά πάντοτε γινώσκει, αποκτά.

Η μάθηση είναι πάντα στο ενεργό παρόν· δεν έχει παρελθόν. Τη στιγμή που λέτε «Έχω μάθει», έχει ήδη γίνει γνώση, και από το υπόβαθρο αυτής της γνώσης μπορείτε να σωρεύσετε, να ερμηνεύσετε, αλλά δεν μπορείτε να μάθετε περαιτέρω. Μόνο ένας νους που δεν αποκτά, αλλά πάντοτε μαθαίνει, μόνο ένας τέτοιος νους μπορεί να κατανοήσει ολόκληρη την οντότητα που αποκαλούμε «εγώ», τον εαυτό.

Πρέπει να γνωρίσω τον εαυτό μου, τη δομή, τη φύση, τη σημασία ολόκληρης της οντότητας· αλλά είναι αδύνατον να κάνω κάτι τέτοιο με το βάρος της πρότερης γνώσης μου, με την πρότερη εμπειρία μου, ή με έναν νου που είναι διαμορφωμένος, επειδή τότε δεν μαθαίνω, απλώς ερμηνεύω, μεταφράζω, κοιτάζω με μάτια που είναι ήδη θολωμένα από το παρελθόν.

14 Ιανουαρίου

Η αυθεντία αποτρέπει τη μάθηση

Γενικά μαθαίνουμε μέσα από τη μελέτη, μέσα από τα βιβλία, μέσα από την εμπειρία ή μέσα από τη διδασκαλία. Αυτοί είναι οι συνηθισμένοι τρόποι μάθησης. Αποστηθίζουμε τι να κάνουμε και τι να μην κάνουμε, τι να σκεφτόμαστε και τι να μη σκεφτόμαστε, πώς να αισθανόμαστε, πώς να αντιδρούμε. Μέσα από την

εμπειρία, μέσα από τη μελέτη, μέσα από την ανάλυση, μέσα από την εξέταση, μέσα από την ενδοσκόπηση, αποθηκεύουμε γνώση ως μνήμη και μετά η μνήμη ανταποκρίνεται σε περαιτέρω προκλήσεις και απαιτήσεις, από τις οποίες προκύπτει επιπλέον μάθηση... 'Ό,τι μαθαίνεται αποθηκεύεται στη μνήμη ως γνώση, κι αυτή η γνώση λειτουργεί όποτε προκύπτει μια πρόκληση, ή όποτε πρέπει να κάνουμε κάτι.

Ωστόσο θεωρώ ότι υπάρχει ένας τελείως διαφορετικός τρόπος μάθησης, και θα μιλήσω λίγο γι' αυτόν· αλλά για να τον κατανοήσετε, και για να μάθετε με αυτόν τον διαφορετικό τρόπο, πρέπει να απαλλαχθείτε εντελώς από την αυθεντία· διαφορετικά, θα είναι απλώς οδηγίες και θα επαναλάβετε ό,τι ακούσατε. Γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να κατανοήσετε τη φύση της αυθεντίας. Η αυθεντία εμποδίζει τη μάθηση — τη μάθηση που δεν αποτελεί συσσώρευση γνώσης ως μνήμη. Η μνήμη αντιδρά πάντοτε με πρότυπα· δεν υπάρχει ελευθερία. Κάποιοι που είναι φορτωμένος με γνώσεις, με οδηγίες, που τον βαραίνουν όσα έχει μάθει, δεν είναι ποτέ ελεύθερος. Μπορεί να είναι εξαιρετικά μορφωμένος, αλλά η συσσώρευση γνώσης δεν τον αφήνει να είναι ελεύθερος, κι επομένως είναι ανίκανος να μάθει.

Αυθεντία

15 Ιανουαρίου

Η καταστροφή είναι δημιουργία

Για να είστε ελεύθεροι πρέπει να εξετάσετε την αυθεντία, ολόκληρο το μόρφωμα της αυθεντίας, καταστρέφοντας ολοσχερώς αυτό το αισχρό πράγμα. Κάτι τέτοιο απαιτεί ενέργεια, πραγματική σωματική ενέργεια, κι επίσης απαιτεί ψυχολογική

ενέργεια. Αλλά η ενέργεια καταστρέφεται, σπαταλιέται όταν κάποιος βρίσκεται σε σύγκρουση. Οπότε, όταν υπάρχει η κατανόηση ολόκληρης της διαδικασίας της σύγκρουσης, όταν υπάρχει ο τερματισμός της σύγκρουσης, υπάρχει αφθονία ενέργειας. Τότε μπορείτε να προχωρήσετε, γκρεμίζοντας τον οίκο που χτίσατε στους αιώνες και που δεν έχει κανένα απολύτως νόημα.

Ξέρετε, η καταστροφή είναι δημιουργία. Πρέπει να καταστρέψουμε, όχι τα κτίρια, όχι το κοινωνικό ή οικονομικό σύστημα —αυτό συμβαίνει καθημερινά—, αλλά τις ψυχολογικές, τις συνειδητές και ασυνείδητες άμυνες, τις εξασφαλίσεις που δημιουργούμε ορθολογικά, ατομικά, βαθιά και επιφανειακά. Πρέπει να τα διαλύσουμε όλα αυτά, ώστε να είμαστε εντελώς ανυπεράσπιστοι, διότι πρέπει να είσαι ανυπεράσπιστος για να αγαπήσεις και να έχεις στοργή. Τότε βλέπεις και κατανοείς τη φιλοδοξία, την αυθεντία και αρχίζεις να αντιλαμβάνεσαι πότε η αυθεντία είναι απαραίτητη και σε ποιο επίπεδο — η αυθεντία του οργάνου της τάξης και καμία άλλη. Τότε δεν υπάρχει αυθεντία της μάθησης, αυθεντία της γνώσης, αυθεντία της ιδιότητας, αυθεντία που προσδίδει το λειτούργημα και μετατρέπεται σε κύρος. Για να κατανοήσετε κάθε αυθεντία —των γκουρού, των Δασκάλων και των άλλων—, απαιτείται εξαιρετικά κοφτερός νους, ένας διαυγής εγκέφαλος, όχι ένας θολός εγκέφαλος, όχι ένας αμβλύς εγκέφαλος.

16 Ιανουαρίου

Η αρετή δεν έχει αυθεντία

Είναι δυνατόν ο νους να ελευθερωθεί από την αυθεντία, που σημαίνει να ελευθερωθεί από τον φόβο, ώστε πλέον να μην είναι ικανός να ακολουθεί; Αν είναι δυνατόν, αυτό βάζει τέλος

στη μίμηση, που γίνεται μηχανική. Άλλωστε, η αρετή, η ηθική, δεν είναι επανάληψη αυτού που είναι καλό. Τη στιγμή που γίνεται μηχανική, παύει να είναι αρετή. Η αρετή είναι κάτι που πρέπει να υπάρχει στιγμή τη στιγμή, όπως η ταπεινότητα. Η ταπεινότητα δεν μπορεί να καλλιεργηθεί, και ένας νους που δεν έχει ταπεινότητα είναι ανίκανος να μάθει. Οπότε η αρετή δεν έχει καμία αυθεντία. Η κοινωνική ηθική δεν είναι διόλου ηθική· είναι ανήθικη, διότι επιτρέπει τον ανταγωνισμό, την απληστία, τη φιλοδοξία, κι επομένως η κοινωνία ενθαρρύνει την ανηθικότητα. Η αρετή είναι κάτι που υπερβαίνει την ηθικότητα. Χωρίς αρετή δεν υπάρχει τάξη, και η τάξη δεν είναι σύμφωνα με ένα πρότυπο, μια φόρμουλα. Ο νους που ακολουθεί μια φόρμουλα, αυτοπειθαρχώντας για να επιτύχει την αρετή, δημιουργεί ο ίδιος μέσα του τα προβλήματα της ανηθικότητας.

Μια εξωτερική αυθεντία, εκτός από τον νόμο, την οποία ο νους αντικειμενικοποιεί ως Θεό, ως ηθική, και ούτω καθεξής, γίνεται καταστροφική όταν ο νους επιδιώκει να κατανοήσει τι είναι πραγματική αρετή. Έχουμε τη δική μας αυθεντία ως εμπειρία, ως γνώση, την οποία προσπαθούμε να ακολουθήσουμε. Υπάρχει αυτή η συνεχής επανάληψη, μίμηση, που όλοι γνωρίζουμε.

Η ψυχολογική αυθεντία —όχι η αυθεντία του νόμου, η αυθεντία του οργάνου της τάξης—, η ψυχολογική αυθεντία, που καθένας έχει, γίνεται καταστροφική για την αρετή, γιατί η αρετή είναι κάτι ζωντανό, σε κίνηση. Όπως είναι αδύνατον να καλλιεργήσετε την ταπεινότητα, όπως είναι αδύνατον να καλλιεργήσετε την αγάπη, έτσι και η αρετή είναι αδύνατον να καλλιεργηθεί· και υπάρχει εξαιρετική ομορφιά σε αυτό. Η αρετή δεν είναι μηχανική, και χωρίς αρετή δεν υπάρχει κανένα θεμέλιο για καθαρή σκέψη.

17 Ιανουαρίου

Ο παλιός νους είναι δέσμιος της αυθεντίας

Ιδού, λοιπόν, το πρόβλημα: Είναι δυνατόν ένας νους που έχει διαμορφωθεί κατ' αυτόν τον τρόπο —που γαλουχήθηκε σε αναρίθμητες σχέτες, θρησκείες, με όλες τις δεισιδαιμονίες, τους φόβους— να ξεφύγει από τον εαυτό του και να δημιουργήσει έτσι έναν νέο νου; Ο παλιός νους είναι ουσιαστικά ο νους που είναι δέσμιος της αυθεντίας. Δεν χρησιμοποιώ τη λέξη με τη νομικιστική έννοια, αλλά με αυτή εννοώ την αυθεντία ως παράδοση, την αυθεντία ως γνώση, την αυθεντία ως εμπειρία, την αυθεντία ως μέσο απόκτησης ασφάλειας και διατήρησης αυτής της ασφάλειας, εξωτερικά ή εσωτερικά, διότι, τελικά, αυτό αναζητάει ο νους πάντοτε — ένα μέρος όπου να είναι ασφαλής, αδιατάρακτος. Μια τέτοια αυθεντία μπορεί να είναι η αυτοεπιβαλλόμενη αυθεντία μιας ιδέας ή η αποκαλούμενη θρησκευτική ιδέα του Θεού, που δεν έχει πραγματική υπόσταση για έναν θρησκευόμενο άνθρωπο. Μια ιδέα δεν είναι γεγονός, είναι κατασκευάσμα της φαντασίας. Ο Θεός είναι κατασκευάσμα της φαντασίας μπορεί να πιστεύετε σε Αυτόν, αλλά είναι κατασκευάσμα της φαντασίας. Για να βρείτε, όμως, τον Θεό πρέπει να καταστρέψετε τελείως το φαντασιακό, επειδή ο παλιός νους είναι ο νους που είναι τρομαγμένος, που είναι φιλόδοξος, που φοβάται τον θάνατο, τη ζωή και τη σχέση και πάντοτε, συνειδητά ή μη, αναζητάει μονιμότητα, ασφάλεια.

18 Ιανουαρίου

Ελευθεροί στην αρχή

Αν κατανοήσουμε την παρόρμηση πίσω από την επιθυμία να ελέγχουμε ή να μας ελέγχουν, τότε ίσως καταφέρουμε να ελευθερωθούμε από τις παραλυτικές επιδράσεις της αυθεντίας.

Θέλουμε πολύ να είμαστε βέβαιοι, να έχουμε δίκιο, να είμαστε επιτυχημένοι, να γνωρίζουμε· κι αυτή η επιθυμία για βεβαιότητα, για μονιμότητα, εδραιώνει μέσα μας την αυθεντία της προσωπικής εμπειρίας, ενώ εξωτερικά δημιουργεί την αυθεντία της κοινωνίας, της οικογένειας, της θρησκείας, και ούτω καθεξής. Ωστόσο έχει ελάχιστη σημασία το να αγνοήσετε απλώς την αυθεντία, να αποτινάξετε τα εξωτερικά της σύμβολα.

Το να ξεφεύγουμε από μια παράδοση και να υποκύπτουμε σε άλλη, το να εγκαταλείπουμε τον τάδε ηγέτη και να ακολουθούμε τον άλλο, δεν είναι παρά δείγμα επιπολαιότητας. Για να αποκτήσουμε επίγνωση ολόκληρης της διεργασίας της αυθεντίας, για να διακρίνουμε την εσωτερικότητά της, για να κατανοήσουμε και να υπερβούμε την επιθυμία για βεβαιότητα πρέπει να έχουμε ευρύτατη επίγνωση και ενόραση, πρέπει να είμαστε ελεύθεροι, όχι στο τέλος, αλλά στην αρχή.

19 Ιανουαρίου

Απελευθέρωση από την άγνοια, από τη θλίψη

Ακούμε με ελπίδα και φόβο· αναζητάμε τα φώτα κάποιου άλλου, αλλά δεν έχουμε την παθητική εγρήγορση για να κατανοήσουμε. Αν το απελευθερωμένο αυτό άτομο φαίνεται να ικανοποιεί τις επιθυμίες μας, το αποδεχόμαστε· αν όχι, συνεχίζουμε να αναζητάμε το άτομο που θα τις ικανοποιήσει αυτό που επιθυμούμε οι περισσότεροι είναι ικανοποίηση σε διαφορετικά επίπεδα.

Το σημαντικό δεν είναι πώς να αναγνωρίσετε κάποιον που έχει απελευθερωθεί, αλλά πώς να κατανοήσετε τον εαυτό σας. Καμία αυθεντία σε αυτή ή στη μεταθανάτια ζωή δεν μπορεί να σας χαρίσει αυτογνωσία· χωρίς αυτογνωσία δεν υπάρχει απελευθέρωση από την άγνοια, από τη θλίψη.

20 Ιανουαρίου

Γιατί ακολουθούμε;

Γιατί αποδεχόμαστε, γιατί ακολουθούμε; Ακολουθούμε την αυθεντία κάποιου άλλου, την εμπειρία κάποιου άλλου, και κατόπιν την αμφισβητούμε: αυτή η αναζήτηση της αυθεντίας και το αποτέλεσμα της, η απογοήτευση, είναι μια οδυνηρή διεργασία για τους περισσότερους. Κατηγορούμε ή επικρίνουμε την αυθεντία που άλλοτε δεχόμασταν, τον ηγέτη, τον Δάσκαλο, αλλά δεν εξετάζουμε τη δική μας λαχτάρα για μια αυθεντία που θα καθοδηγήσει τη συμπεριφορά μας. Μόλις κατανοήσουμε αυτή τη λαχτάρα, θα κατανοήσουμε τη σημασία της αμφιβολίας.

21 Ιανουαρίου

Η αυθεντία διαφθείρει και τον ηγέτη και τον ακόλουθο

Η αυτεπίγνωση απαιτεί κόπο, κι εφόσον οι περισσότεροι προτιμάμε έναν εύκολο, απατηλό δρόμο, δημιουργούμε την αυθεντία που δίνει μορφή και πρότυπο στη ζωή μας. Αυτή η αυθεντία μπορεί να είναι συλλογική, το κράτος· ή μπορεί να είναι προσωπική, ο Δάσκαλος, ο σωτήρας, ο γκουρού. Η αυθεντία κάθε είδους τυφλώνει, προξενεί αδυναμία σκέψης· κι επειδή οι περισσότεροι βρίσκουμε τη σκέψη επίπονη, παραδινόμαστε στην αυθεντία. Η αυθεντία γεννάει εξουσία, και η εξουσία αποβαίνει πάντοτε συγκεντρωτική, κι έτσι διαφθείρει ολοκληρωτικά: διαφθείρει όχι μόνο όποιον την κατέχει, αλλά και όποιον υπακούει σε αυτή. Η αυθεντία της γνώσης και της εμπειρίας διαστρέφει, είτε παραχωρείται στον Δάσκαλο είτε στον εκπρόσωπό του ή στον κληρικό. Η δική σας ζωή, αυτή η φαινομενικά ατέρμονη σύγκρουση, είναι που έχει σημασία,

και όχι το πρότυπο ή ο ηγέτης. Η αυθεντία του Δασκάλου και του κληρικού σάς απομακρύνει από το βασικό ζήτημα, που είναι η σύγκρουση μέσα σας.

22 Ιανουαρίου

Μπορώ να βασιστώ στην εμπειρία μου;

Οι περισσότεροι είμαστε ικανοποιημένοι με την αυθεντία, διότι μας δίνει συνέχεια, βεβαιότητα, ένα αίσθημα ότι προστατευόμαστε. Αλλά κάποιος που κατανοεί τις συνέπειες αυτής της βαθιάς ψυχολογικής επανάστασης πρέπει να είναι ελεύθερος από την αυθεντία. Δεν μπορεί να στρέφεται σε καμία αυθεντία, είτε που ο ίδιος επινόησε είτε που κάποιος άλλος του επέβαλε. Και είναι κάτι τέτοιο δυνατόν; Είναι δυνατόν να μη βασίζομαι στην αυθεντία της εμπειρίας μου; Ακόμα και όταν έχω απορρίψει όλες τις εξωτερικές εκφάνσεις της αυθεντίας —βιβλία, δασκάλους, ιερείς, εκκλησίες, πεποιθήσεις—, εξακολουθώ να πιστεύω ότι μπορώ τουλάχιστον να βασιστώ στη δική μου κρίση, στις δικές μου εμπειρίες, στη δική μου ανάλυση. Αλλά μπορώ όντως να βασιστώ στην εμπειρία, στην κρίση, στην ανάλυσή μου; Η εμπειρία μου είναι αποτέλεσμα της διαμόρφωσής μου, όπως και η δική σας εμπειρία είναι αποτέλεσμα της δικής σας διαμόρφωσης. Ίσως μεγάλωσα ως μουσουλμάνος ή βουδιστής ή ινδουιστής, και η εμπειρία μου εξαρτάται από το πολιτιστικό, οικονομικό, κοινωνικό και θρησκευτικό μου υπόβαθρο, όπως και η δική σας. Και μπορώ άραγε να βασιστώ σε αυτό; Μπορώ να βασιστώ για καθοδήγηση, για ελπίδα, για το όραμα που θα μου δώσει πίστη στην κρίση μου, που είναι και πάλι το αποτέλεσμα σωρευμένων αναμνήσεων, εμπειριών, της διαμόρφωσης του παρελθόντος που συναντάει το παρόν; Όταν έχω θέσει όλα αυτά τα ερωτήματα στον εαυτό μου και έχω αποκτήσει επίγνωση του

προβλήματος, βλέπω πως υπάρχει μόνο μία κατάσταση στην οποία η πραγματικότητα, το νέο, μπορεί να πάρει υπόσταση, πράγμα που φέρνει επανάσταση. Αυτή είναι η κατάσταση όταν ο νους αδειάζει τελείως από το παρελθόν, όταν δεν υπάρχει κανένας αναλυτής, καμία εμπειρία, καμία κρίση, καμία αυθεντία οποιουδήποτε είδους.

Αυτογνωσία

23 Ιανουαρίου

Η αυτογνωσία είναι μια διεργασία

Επομένως, για να κατανοήσουμε τα αναρίθμητα προβλήματα που όλοι έχουμε, μήπως είναι απαραίτητο να υπάρχει αυτογνωσία; Κι αυτό είναι από τα δυσκολότερα πράγματα, η αυτεπίγνωση — που δεν σημαίνει απομόνωση, απόσυρση. Προφανώς, το να γνωρίζει κάποιος τον εαυτό του είναι βασικό αλλά η γνώση του εαυτού δεν υποδηλώνει απόσυρση από τη σχέση. Και θα ήταν λάθος, φυσικά, να πιστέψουμε ότι μπορεί κάποιος να γνωρίσει τον εαυτό του ουσιαστικά, πλήρως, ολοκληρωτικά, μέσα από την απομόνωση, μέσα από τον αποκλεισμό, ή πηγαίνοντας σε έναν ψυχολόγο ή κληρικό ή ότι μπορεί να μάθει αυτογνωσία από ένα βιβλίο. Η αυτογνωσία είναι προφανώς μια διεργασία, όχι αυτοσκοπός και για να γνωρίσει κάποιος τον εαυτό του πρέπει να έχει επίγνωση του εαυτού του σε δράση, που είναι σχέση. Ανακαλύπτετε τον εαυτό σας όχι σε απομόνωση, όχι σε απόσυρση, αλλά σε σχέση — σε σχέση με την κοινωνία, με τη σύζυγο, τον σύζυγο, τον αδελφό, τον συνάνθρωπό σας. Για να ανακαλύψετε, όμως, πώς αντιδράτε, ποιες ακριβώς είναι οι αντιδράσεις σας, απαιτείται εξαιρετική νοητική εγρήγορση, οξύτητα αντίληψης.

24 Ιανουαρίου

Ο νους που δεν είναι δέσμιος

Η μεταμόρφωση του κόσμου επέρχεται μέσα από τη μεταμόρφωση του εαυτού, επειδή ο εαυτός είναι το προϊόν και συνάμα μέρος της συνολικής διεργασίας της ανθρώπινης ύπαρξης. Για να μεταμορφωθείτε, η αυτογνωσία είναι απαραίτητη· αν δεν γνωρίζετε ποιοι είστε, δεν υπάρχει βάση ορθής σκέψης, και αν δεν γνωρίζετε τον εαυτό σας, δεν μπορεί να υπάρξει μεταμόρφωση. Πρέπει κάποιος να γνωρίζει τον εαυτό του όπως είναι, όχι όπως θα ήθελε να είναι, που είναι απλώς ένα ιδανικό, κι επομένως πλασματικό, μη πραγματικό· μόνο αυτό που είναι μπορεί να μεταμορφωθεί, όχι αυτό που θέλετε να είστε.

Για να γνωρίσει κάποιος τον εαυτό του όπως είναι, απαιτείται εκπληκτική νοητική εγρήγορση, διότι αυτό που είναι μεταμορφώνεται διαρκώς, αλλάζει· και για να το ακολουθήσει άμεσα ο νους δεν πρέπει να είναι δέσμιος κανενός δόγματος ή πίστης, κανενός προτύπου δράσης. Για να ακολουθήσετε κάτι, δεν είναι καλό να είστε δέσμιοι. Για να γνωρίσετε τον εαυτό σας πρέπει να υφίσταται η επίγνωση, η νοητική εγρήγορση στην οποία υπάρχει ελευθερία από κάθε πεποίθηση, από κάθε εξιδανίκευση, επειδή οι πεποιθήσεις και τα ιδανικά δίνουν τη δική τους χροιά, διαστρέφοντας την πραγματική αντίληψη. Αν θέλετε να μάθετε τι είστε, δεν μπορείτε να φαντάζεστε ή να πιστεύετε σε κάτι που δεν είστε. Αν είμαι άπληστος, φθονερός, βίαιος, και απλώς έχω το ιδανικό της μη βίας, της μη απληστίας, μικρή αξία έχει... Η κατανόηση αυτού που είστε, ό,τι και αν είναι —άσχημο ή όμορφο, κακό ή άτακτο—, η κατανόηση αυτού που είστε, χωρίς διαστρέβλωση, είναι η αρχή της αρετής. Η αρετή είναι καθοριστική, επειδή δίνει ελευθερία.

25 Ιανουαρίου

Ενεργή αυτογνωσία

Χωρίς αυτογνωσία, η εμπειρία γεννάει πλάνη με την αυτογνωσία, η εμπειρία, που είναι η ανταπόκριση στην πρόκληση, δεν αφήνει κανένα σωρευτικό κατάλοιπο ως μνήμη. Η αυτογνωσία είναι η ανακάλυψη, στιγμή τη στιγμή, των τρόπων του εαυτού, των προθέσεων και των επιδιώξεων, των σκέψεων και των ορέξεών του. Δεν μπορεί να υπάρξει ποτέ «η εμπειρία σου» και «η εμπειρία μου»· ο ίδιος ο όρος «η εμπειρία μου» δείχνει άγνοια και αποδοχή της πλάνης.

26 Ιανουαρίου

Δημιουργικότητα μέσα από την αυτογνωσία

...Δεν υπάρχει μέθοδος αυτογνωσίας. Η αναζήτηση μεθόδου υποδηλώνει πάντοτε την επιθυμία επίτευξης κάποιου αποτελέσματος, κι αυτό είναι που επιθυμούμε όλοι. Ακολουθούμε την αυθεντία —αν όχι κάποιου προσώπου, τότε ενός συστήματος, μιας ιδεολογίας— επειδή επιθυμούμε ένα αποτέλεσμα που θα είναι ικανοποιητικό, που θα μας προσφέρει ασφάλεια. Πραγματικά δεν επιθυμούμε να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, τις παρορμήσεις και τις αντιδράσεις μας, ολόκληρη τη διεργασία της σκέψης μας, συνειδητής και μη προτιμάμε να ακολουθούμε ένα σύστημα που μας εξασφαλίζει ένα αποτέλεσμα. Αλλά η υπακοή σε ένα σύστημα είναι πάντοτε η κατάληξη της επιθυμίας μας για ασφάλεια, για βεβαιότητα, και το αποτέλεσμα δεν είναι προφανώς η κατανόηση του εαυτού. Όταν ακολουθούμε μια μέθοδο, έχουμε κατ' ανάγκη αυθεντίες —τον Δάσκαλο, τον γκουρού, τον σωτήρα, τον Κύριο— που θα μας εξασφαλίσουν αυτό που επιθυμούμε· και, φυσικά, αυτός δεν είναι ο δρόμος προς την αυτογνωσία.

Η αυθεντία εμποδίζει την κατανόηση του εαυτού. Υπό την προστασία μιας αυθεντίας, ενός οδηγού, ίσως βιώσετε προσωρινά ένα αίσθημα ασφάλειας, ένα αίσθημα ευδαιμονίας, αλλά αυτό δεν είναι η κατανόηση ολόκληρης της διεργασίας του εαυτού. Η αυθεντία, από τη φύση της, αποτρέπει την πλήρη επίγνωση του εαυτού, και συνεπώς καταστρέφει τελικά την ελευθερία: μόνο στην ελευθερία μπορεί να υπάρξει δημιουργικότητα. Δημιουργικότητα μπορεί να υπάρξει μόνο μέσα από την αυτογνωσία.

27 Ιανουαρίου

Ήσυχος νους, απλός νους

Όταν έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, δεν είναι ολόκληρη η κίνηση της ζωής ένας τρόπος ανακάλυψης του «εγώ», του Εγώ, του εαυτού; Ο εαυτός είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη διεργασία που μπορεί να αποκαλυφθεί μόνο στη σχέση, στις καθημερινές μας δραστηριότητες, στον τρόπο που μιλάμε, στον τρόπο που κρίνουμε, που υπολογίζουμε, στον τρόπο που καταδικάζουμε τους άλλους και τον εαυτό μας. Όλα αυτά αποκαλύπτουν τη διαμορφωμένη κατάσταση της σκέψης μας, και είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση ολόκληρης αυτής της διεργασίας, σωστά; Μόνο έχοντας επίγνωση του αληθινού ανά πάσα στιγμή ανακαλύπτουμε το άχρονο, το αιώνιο. Χωρίς αυτογνωσία, το αιώνιο δεν υφίσταται. Όταν δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, το αιώνιο γίνεται μια απλή λέξη, ένα σύμβολο, μια εικασία, ένα δόγμα, μια πίστη, μια αυταπάτη στην οποία μπορεί να αποδράσει ο νους. Αλλά αν κάποιος αρχίσει να κατανοεί το «εγώ» σε όλες τις διαφορετικές δραστηριότητές του, μέρα τη μέρα, τότε σε αυτή την κατανόηση, χωρίς καμία προσπάθεια, αυτό που δεν έχει όνομα, το άχρονο, παίρνει υπόσταση. Ωστόσο το άχρονο δεν αποτελεί το αντάλλαγμα της

αυτογνωσίας. Αυτό που είναι αιώνιο δεν έχει ζήτηση ο νους δεν μπορεί να το αποκτήσει. Παίρνει υπόσταση όταν ο νους είναι ήσυχος, και ο νους μπορεί και ησυχάζει μόνο όταν είναι απλός, όταν πλέον δεν αποθηκεύει, δεν καταδικάζει, δεν κρίνει, δεν ζυγίζει. Μόνο ο απλός νους μπορεί να κατανοήσει το πραγματικό, όχι ο νους που είναι γεμάτος λέξεις, γνώση, πληροφορίες. Ο νους που αναλύει, που υπολογίζει, δεν είναι ένας απλός νους.

28 Ιανουαρίου

Γνώθι σαυτόν

Χωρίς αυτογνωσία, ό,τι και αν κάνετε, είναι αδύνατον να υπάρξει κατάσταση διαλογισμού. Λέγοντας «γνώθι σαυτόν» εννοώ να γνωρίζετε κάθε σκέψη, κάθε διάθεση, κάθε λέξη, κάθε αίσθημα: να γνωρίζετε τη δραστηριότητα του νου — όχι τον Ανώτερο Εαυτό, τον μεγάλο Εαυτό· δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα· ο Ανώτερος Εαυτός, το Ατμαν, παραμένει εντός του πεδίου της σκέψης. Η σκέψη είναι το αποτέλεσμα της διαμόρφωσής σας, η σκέψη είναι η αντίδραση της μνήμης σας — προγονικής ή άμεσης. Και το να δοκιμάσετε απλώς να διαλογιστείτε χωρίς πρώτα να εδραιώσετε βαθιά, οριστικά, την αρετή της αυτογνωσίας, είναι οικτρή πλάνη και εντελώς ανούσιο.

Παρακαλώ, είναι πολύ σημαντικό να το κατανοήσετε αυτό όσοι είστε σοβαροί. Διότι, διαφορετικά, θα υπάρχει ανάμεσα στον διαλογισμό και στην πραγματική ζωή σας διάζευξη, απόσταση — τόση απόσταση, που ακόμα και αν διαλογίζεστε, αν εξασκείτε τις στάσεις για πάντα, για την υπόλοιπη ζωή σας, δεν θα δείτε πέρα από τη μύτη σας όποια στάση και αν πάρετε, ό,τι και αν κάνετε, δεν θα έχει κανένα νόημα.

...Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι είναι το γνώθι σαυτόν, να έχετε μόνο επίγνωση, χωρίς καμία επιλογή, του «εγώ» που

πηγάξει από ένα σύμπλεγμα από μνήμες να το αντιλαμβάνεστε χωρίς ερμηνεία, απλώς να παρατηρείτε την κίνηση του νου. Αλλά αυτή η παρατήρηση εμποδίζεται όταν απλώς σωρεύετε μέσα από την παρατήρηση — τι να κάνετε, τι να μην κάνετε, τι να πετύχετε, τι να μην πετύχετε αν το κάνετε αυτό, βάζετε τέλος στη ζωντανή διεργασία της κίνησης του νου ως εαυτού. Πρέπει, δηλαδή, να παρατηρήσω και να δω το γεγονός, το πραγματικό, αυτό που είναι. Αν το προσεγγίσω με μια ιδέα, με μια άποψη —του τύπου «δεν πρέπει» ή «πρέπει», που είναι οι αντιδράσεις της μνήμης—, τότε η κίνηση αυτού που είναι παρεμποδίζεται, μπλοκάρεται, κι επομένως δεν υπάρχει μάθηση.

29 Ιανουαρίου

Δημιουργικό κενό

Δεν μπορείτε να το ακούσετε αυτό απλώς όπως το χώμα δέχεται τον σπόρο και να δείτε αν ο νους μπορεί να είναι ελεύθερος, κενός; Μπορεί να είναι κενός μόνο κατανοώντας όλες τις προβολές του, τις δραστηριότητές του, όχι άλλοτε ναι και άλλοτε όχι, αλλά μέρα τη μέρα, στιγμή τη στιγμή. Τότε θα βρείτε την απάντηση, τότε θα δείτε ότι η αλλαγή έρχεται χωρίς να τη ζητήσετε, ότι η κατάσταση της δημιουργικής κενότητας δεν είναι κάτι που καλλιεργείται — είναι εκεί, έρχεται κρυφά, χωρίς πρόσκληση, και μόνο σε αυτή την κατάσταση υπάρχει δυνατότητα ανανέωσης, καινότητας, επανάστασης.

30 Ιανουαρίου

Αυτογνωσία

Η ορθή σκέψη έρχεται με την αυτογνωσία. Χωρίς κατανόηση του εαυτού σας δεν έχετε καμία βάση σκέψης· χωρίς αυτογνωσία, αυτό που σκέφτεστε δεν είναι αληθινό.

Εσείς και ο κόσμος δεν είστε δύο διαφορετικές οντότητες με ξεχωριστά προβλήματα· εσείς και ο κόσμος είστε ένα. Το πρόβλημά σας είναι πρόβλημα του κόσμου. Ίσως είστε το προϊόν συγκεκριμένων τάσεων, των επιρροών του περιβάλλοντος, αλλά δεν διαφέρετε ουσιαστικά ο ένας από τον άλλο. Εσωτερικά είμαστε σχεδόν ίδιοι· όλοι παρακινούμαστε από την απληστία, την κακία, τον φόβο, τη φιλοδοξία, και τα συναφή. Οι πεποιθήσεις, οι ελπίδες, οι φιλοδοξίες μας έχουν κοινή βάση. Είμαστε ένα· είμαστε μία ανθρωπότητα, παρόλο που τα τεχνητά σύνορα της οικονομίας, της πολιτικής και της προκατάληψης μας χωρίζουν. Αν σκοτώσετε τον άλλο, καταστρέφετε τον εαυτό σας. Εσείς είστε το κέντρο του όλου, και χωρίς κατανόηση του εαυτού σας είναι αδύνατον να κατανοήσετε την πραγματικότητα.

Νοητικά έχουμε γνώση αυτής της ενότητας, αλλά κρατάμε τη γνώση και το αίσθημα χωρισμένα, κι έτσι δεν βιώνουμε ποτέ την εκπληκτική ενότητα του ανθρώπου.

31 Ιανουαρίου

Η σχέση είναι ένας καθρέφτης

Η αυτογνωσία δεν ακολουθεί καμία φόρμουλα. Μπορεί να πάτε σε ψυχολόγο ή ψυχαναλυτή για να μάθετε για τον εαυτό σας, αλλά αυτό δεν είναι αυτογνωσία. Η αυτογνωσία έρχεται όταν έχουμε επίγνωση του εαυτού μας σε σχέση, που δείχνει τι είμαστε ανά πάσα στιγμή. Η σχέση είναι ένας καθρέφτης στον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είναι. Ωστόσο οι περισσότεροι είμαστε ανίκανοι να δούμε τον εαυτό μας όπως είναι σε σχέση, διότι αρχίζουμε αμέσως να κατακρίνουμε ή να δικαιολογούμε αυτό που βλέπουμε. Κρίνουμε, αξιολογούμε, συγκρίνουμε, αρνούμαστε ή αποδεχόμαστε, αλλά ποτέ δεν

παρατηρούμε πραγματικά αυτό που είναι, και για τους περισσότερους φαίνεται ότι είναι το δυσκολότερο πράγμα να κάνουν όμως αυτή μόνο είναι η αρχή της αυτογνωσίας. Αν κάποιος είναι ικανός να δει τον εαυτό του όπως είναι σε αυτόν τον εκπληκτικό καθρέφτη της σχέσης που δεν παραμορφώνει, αν κάποιος μπορεί να κοιτάξει απλώς αυτόν τον καθρέφτη με πλήρη προσοχή και δει πραγματικά αυτό που είναι, το αντιληφθεί χωρίς καταδίκη, χωρίς κρίση, χωρίς αξιολόγηση —και το κάνει αυτό όταν υπάρχει ειλικρινές ενδιαφέρον—, τότε θα διαπιστώσει ότι ο νους είναι ικανός να ελευθερωθεί από κάθε διαμόρφωση και μόνο τότε ο νους είναι ελεύθερος να ανακαλύψει αυτό που βρίσκεται πέρα από το πεδίο της σκέψης.

Άλλωστε, όσο καλλιεργημένος ή ευτελής και αν είναι ο νους, είναι συνειδητά ή ασυνείδητα περιορισμένος, διαμορφωμένος, και οποιαδήποτε διεύρυνση αυτής της διαμόρφωσης παραμένει εντός του πεδίου της σκέψης. Έτσι η ελευθερία είναι κάτι τελείως διαφορετικό.