

# **Ανάλυση και Σύνθεση του Νοου και της Ύλης**

**Μαθήματα Ψυχολογίας και Φιλοσοφίας  
πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες,  
όπως αυτές αναφέρονται  
στις Ομιλίες του Βούδα**

**1ος ΤΟΜΟΣ**

**Bhikkhu Nyānadassana  
(Ιωάννης Τσέλιος)**

**Athens Theravada Center**

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ  
ΤΟΥ ΝΟΥ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΛΗΣ**

Μαθήματα Ψυχολογίας και Φιλοσοφίας  
πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες,  
όπως αυτές αναφέρονται  
στις Ομιλίες του Βούδα

1<sup>ος</sup> Τόμος

Bhikkhu Nyānadassana  
(Ιωάννης Τσέλιος)

\*

Athens Theravada Center  
2020 - 2021

*Απομαγνητοφώνηση:*

Ντεκίλα-Μαρία Ψυρροπούλου

*Επιμέλεια των αρχείων Word:*

Δόμνα Παπαθεοφίλου

Τα πνευματικά δικαιώματα αυτού του έργου καθώς και οποιαδήποτε εργασία εμπεριέχεται σ' αυτό, (γραφικά, μετάφραση, χρήση δεδομένων από βίντεο, φωτογραφικό υλικό, απομαγνητοφώνηση, και λοιπά) ανήκουν στο

**Athens Theravada Center**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Βιογραφικό</i> .....	5
<b>Μάθημα 1ο - Εισαγωγή</b>	
Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, Μέρος 1ο.....	7
<b>Μάθημα 2ο - Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης,</b>	
Μέρος 2ο.....	35
<b>Μάθημα 3ο - Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης,</b>	
Μέρος 3ο.....	59
<b>Μάθημα 4ο - Οι νόμοι που διέπουν τον ψυχολογικό μας κόσμο</b>	78
<b>Μάθημα 5ο - Διαστάσεις και κατάταξη της συνείδησης.....</b>	121
<b>Μάθημα 6ο - Οι φαύλες συνειδήσεις.....</b>	143
<b>Μάθημα 7ο - Η φαύλη συνείδηση με απληστία.....</b>	163
<b>Μάθημα 8ο - Η φαύλη συνείδηση με μίσος.....</b>	182
<b>Μάθημα 9ο - Η φαύλη συνείδηση με αυταπάτη.....</b>	199
<b>Μάθημα 10ο- Οι καλές συνειδήσεις, Μέρος 1ο.....</b>	217
<b>Μάθημα 11ο- Οι καλές συνειδήσεις, Μέρος 2ο.....</b>	246
<b>Μάθημα 12ο- Οι άρριζες συνειδήσεις στον υποσυνείδητο και     ασυνείδητο νου, Μέρος 1ο.....</b>	270
<b>Μάθημα 13ο- Οι άρριζες συνειδήσεις στον υποσυνείδητο και     ασυνείδητο νου, Μέρος 2ο.....</b>	299
<b>Μάθημα 14ο- Οι άρριζες συνειδήσεις στον υποσυνείδητο και     ασυνείδητο νου, Μέρος 3ο.....</b>	326
<b>Μάθημα 15ο- Η πρόθεση ως ψυχολογικός παράγοντας στις     πράξεις μας (κάρμα).....</b>	352
<b>Μάθημα 16ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας,     Μέρος 1ο.....</b>	379
<b>Μάθημα 17ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας,     Μέρος 2ο.....</b>	394
<b>Μάθημα 18ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας,     Μέρος 3ο.....</b>	414
<b>Μάθημα 19ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας,     Μέρος 4ο.....</b>	431
<b>Μάθημα 20ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας,     Μέρος 5ο.....</b>	457

Μάθημα 21ο- Τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας, Μέρος 6ο.....	485
Μάθημα 22ο- Πέρα από το κάρμα – Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων.....	507
Μάθημα 23ο- Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και το Νιμπάνα/Νιρβάνα, Μέρος 1ο.....	531
Μάθημα 24ο- Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και το Νιμπάνα/Νιρβάνα, Μέρος 2ο.....	561
Μάθημα 25ο- Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και των ατόμων που τις έχουν επιτύχει, Μέρος 1ο.....	583
Μάθημα 26ο- Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και των ατόμων που τις έχουν επιτύχει, Μέρος 2ο.....	607
Μάθημα 27ο- Η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και των ατόμων που τις έχουν επιτύχει, Μέρος 3ο.....	635
Μάθημα 28ο- Η ψυχολογία των απελευθερωμένων των ατόμων	664
Μάθημα 29ο- Η ψυχολογία των απελευθερωμένων ατόμων και το τελικό Νιμπάνα/Νιρβάνα.....	689
<i>Λεξιλόγιο.....</i>	<i>713</i>
<i>Αλφάβητο και Προφορά της Γλώσσας Πάλι.....</i>	<i>754</i>

## Το Βιογραφικό του Έλληνα Βουδιστή Μοναχού Nyānadassana Mahāthera (Ιωάννης Τσέλιος)

Ο ελληνικής καταγωγής βουδιστής μοναχός Nyānadassana ή Nānadassana (Ιωάννης Τσέλιος) είναι επί 40 χρόνια μοναχός της αρχαίας βουδιστικής παράδοσης Τεραβάδα και ζει ως επί το πλείστον στη Σρι Λάνκα.

Γεννήθηκε το 1959 στις Σέρρες, τελείωσε το γυμνάσιο στη Θεσσαλονίκη και σπούδασε Κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο Γκαίτε της Φρανκφούρτης στη Γερμανία. Το 1981, σε ηλικία 22 ετών, πραγματοποίησε ένα ταξίδι στην Ινδία το οποίο υπήρξε το σημείο καμπής στη ζωή του όταν, κοιτάζοντας ένα τουριστικό φυλλάδιο, διάβασε αυτά τα αξιομνημόνευτα λόγια του Βούδα:

«Αυτή είναι η τελευταία μου γέννηση.  
Έχω περάσει πέρα από τον ωκεανό της ύπαρξης».

Στοχαζόμενος βαθιά αυτά τα λόγια και αποφασισμένος να μάθει περισσότερα για τον Βούδα και τις Διδασκαλίες του, επισκέφθηκε την Κουσινάρα (*Kusinara*), τον τόπο όπου ο Βούδας πέτυχε την τελική ανάπαυσή του στο *Νιμπάνα* (*Parinibbāna*). Εδώ, υπό τις οδηγίες ενός πρεσβύτερου Ινδού βουδιστή μοναχού, που ήταν ο Διευθυντής του Μουσείου της Κουσινάρα, ο Ιωάννης Τσέλιος όχι μόνο εξασκήθηκε στον διαλογισμό, αλλά διάβασε και για τον Βουδισμό. Με περισσότερο ενδιαφέρον τώρα, αποφάσισε να αναζητήσει τις αρχικές και αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα, φτάνοντας έτσι στη Σρι Λάνκα.

Το 1982, σε ηλικία 23 ετών, χειροτονήθηκε δόκιμος μοναχός από τον μέντορά του (*upajjhāya*) Σεβασμιώτατο Kaḍaveddive Shī Jīnavasā Mahāthera, έναν κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), και εισήλθε στη μοναστική ζωή για σπουδές και για πρακτική πλήρους απασχόλησης. Επί τέσσερα χρόνια εξασκήθηκε υπό την καθοδήγηση του Σεβασμιώτατου Mātara Nānārāma Mahāthera, ενός κρατικά αναγνωρισμένου λόγιου (*rāja-kīya paṇḍita*) και περίφημου δασκάλου διαλογισμού στο μοναστήρι Nissaraṇa Vanaya στην περιοχή Μίτιριγκαλα.

Το 1986 έλαβε την ανώτερη χειροτονία (*upasampadā*) από τον μέντορά του Σεβασμιώτατο λόγιο Kaḍaveddive Shī Jīnavasā Mahāthera. Στη συνέχεια σπούδασε την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) και τον Τριμερή Κανόνα των βουδιστικών κειμένων (*Tiṛīṭaka*), καθώς και τις Εξηγήσεις και τα Επεξηγηματικά Σχόλια, κοντά σε τρεις πολυμαθείς Πρεσβύτατους



(*Mahāthera*) διδασκάλους στο μοναστήρι Gnānārāma Dharmāyatanaya στη Μίτιριγκαλα, όπου παρέμεινε επί 16 χρόνια.

Το 1997, μετά από γραπτές και προφορικές εξετάσεις, έλαβε τον τίτλο *Vināyācariya* (Καθηγητής Μοναστικής Αγωγής). Παρακινούμενος από τον διδάσκαλό του, άρχισε να διδάσκει για αρκετά χρόνια την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι και τον Τριμερή Κανόνα (*Tiṛīṭaka*). Από το 2003 έως το 2007 ασκούσε διαλογισμό στη Μιανμάρ (Βιρμανία) και στη συνέχεια επέστρεψε στη Σρι Λάνκα. Έχει προσκληθεί κατ' επανάληψη από βουδιστικά κέντρα στη Σιγκαπούρη, την Ινδονησία, τη Μαλαισία και την Ταϊβάν, για να διεξάγει ομιλίες και να παραδώσει μαθήματα σχετικά με τις Διδασκαλίες του Βούδα και τον διαλογισμό.

Είναι συγγραφέας και μεταφραστής περισσότερων από δέκα βιβλίων με βουδιστική θεματολογία, στα γερμανικά, τα αγγλικά, τα σιναλεζικά (επίσημη γλώσσα της Σρι Λάνκα), στη γλώσσα Πάλι και στα ελληνικά. Έμπειρος ομιλητής, έχει στο ενεργητικό του πλήθος διαλέξεων στα αγγλικά, τα σιναλεζικά και τα ελληνικά.

Το μοναστικό του όνομα *Ñāṇa-dassana* σημαίνει «Γνώση και Όραση» και θεωρείται στην παράδοσή του Πρεσβύτατος μοναχός (*Mahāthera*).



## Μάθημα 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Τα Πέντε Συναθροίσματα του Νου και της Ύλης, Μέρος 1ο

Χαίρετε και καλώς ορίσατε.

Σήμερα θα ξεκινήσουμε το πρώτο μάθημα πάνω στην Ανάλυση του Νου και της Ύλης που είναι μαθήματα Ψυχολογίας και Φιλοσοφίας πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Ο Βούδας όπως έχετε ακούσει, ήταν ένας από τους μεγαλύτερους στοχαστές και φιλοσόφους της εποχής του, και η διδασκαλία του είχε επήρεια σε πολλά μέρη του κόσμου. Παρ' όλο που ο βουδισμός παρουσιάζεται στις μέρες μας σαν ένα είδος θρησκείας, στην πρωτότυπη μορφή του ήταν μία φιλοσοφία βασιζόμενη στην ανάλυση και σύνθεση του νου και της ύλης. Έτσι αυτά για τα οποία θα μιλήσουμε σήμερα, είναι βασικά θέματα της ύπαρξής μας σχετικά με τον νου και την ύλη· δύο αντικείμενα που τα χρησιμοποιούμε καθημερινά αλλά δεν γνωρίζουμε το πώς λειτουργούν, ποιός είναι ο μηχανισμός τους και το πώς εμφανίζουν διάφορα φαινόμενα όπως διαθέσεις, τάσεις και ορμές. Αυτό είναι κάτι που χρήζει διάγνωσης μέσω συστηματικής και μεθοδικής μελέτης διότι τέτοια θέματα δεν είναι απλά και είναι πολύ δύσκολο για τους απλούς ανθρώπους να τα καταλάβουν.

Έτσι, από τις αρχαίες εποχές, οι άνθρωποι, προβληματιζόμενοι για το τι είναι ο νους και τι είναι η ύλη, δημιούργησαν διάφορες θεωρίες, φιλοσοφίες αλλά και θρησκείες που υφίστανται μέχρι και σήμερα. Εφ' όσον όμως κανένας δεν χρησιμοποίησε κάποια μεθοδολογία για να αναλύσει τον νου και την ύλη, αυτά τα δύο μυστικοποιήθηκαν. Εάν βέβαια τα αναλύσουμε όπως έκαναν οι επιστήμονες δεν θα βρούμε κανένα μυστήριο σ' αυτά. Φαινόμενα επίσης όπως η αστραπή και ο κεραυνός που θεωρούντο ως μυστήρια και γι' αυτό αποδίδονταν σε κάποια θεότητα που βρισκόταν πίσω από αυτά όπως ο



Δίας, απομυθοποιήθηκαν εντελώς κάτω από τα «μάτι» της επιστήμης. Όταν δηλαδή οι επιστήμονες ανέλυσαν το φαινόμενο της αστραπής, δεν βρήκαν κάποιον εκεί παρά μόνον διαδικασίες φυσικών φαινομένων που παράγουν αυτό το φως στον ουρανό. Έτσι στη σημερινή εποχή χρησιμοποιούμε απρόσωπους όρους γι' αυτά τα φαινόμενα όπως ηλεκτρισμός, ηλεκτρομαγνητισμός και λοιπά, και όχι το όνομα ενός ατόμου ή ενός θεού που υποτίθεται ότι βρίσκεται πίσω απ' αυτά.

Κατά τον ίδιο τρόπο ο Βούδας ανέλυσε τον νου και την ύλη αποδεικνύοντας ότι αυτά είναι είδη ενέργειας που μας διέπουν και μας παρασύρουν ώστε να μην έχουμε καθαρή εικόνα για την πραγματική τους φύση. Η ανάλυση που θα κάνουμε βασίζεται πάνω στην εμπειρική γνώση και ιδιαίτερα στη διορατική γνώση μέσω ενόρασης, ενδοσκόπησης, και διαλογισμού, που ο ίδιος ο Βούδας χρησιμοποίησε στην εξάσκησή του.

Ο νους είναι κάτι που βρίσκεται μέσα μας και τον χρησιμοποιούμε καθημερινά, όπως κάθε μέρα χρησιμοποιούμε τις σκέψεις μας, τις επιθυμίες μας, τις ορμές μας και τις τάσεις μας. Όμως για να δούμε πώς λειτουργεί ο μηχανισμός πίσω από αυτά χρειάζεται «χειρουργική» ή μεθοδική ανάλυση.

Εντυφώντας στις ομιλίες του Βούδα, μπορεί να έχει κανείς μία πλήρη εικόνα του τι σημαίνει νους και τι σημαίνει ύλη, και με ποιόν τρόπο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Στη Δυτική φιλοσοφία έχουμε τον Γάλλο φιλόσοφο Ντεκάρτ (Καρτέσιο) ο οποίος έκανε τη διχοτόμηση μεταξύ νου και ύλης. Ωστόσο, με αυτή την ανάλυση μπορούμε να δούμε την αλληλεξάρτηση ανάμεσα στα δύο: ότι δηλαδή ο νους επηρεάζει την ύλη και η ύλη επηρεάζει τον νου.

Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι η ύλη που μας επηρεάζει: όταν βλέπουμε όμορφα χρώματα ή άσχημα χρώματα, όταν ακούμε όμορφους ήχους ή θορύβους, όταν μυρίζουμε όμορφες μυρωδιές ή γεύομαστε νόστιμες ή αηδιαστικές γεύσεις, και λοιπά. Η ύλη λοιπόν βαραίνει πολύ επάνω μας και η ψυχολογική μας διάθεση επηρεάζεται ανάλογα με τα υλικά αντικείμε-

να με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή. Κατά τη διάρκεια λοιπόν αυτής της ανάλυσης δεν θα υπεισέρθουμε σε μεταφυσικές αναζητήσεις εφ' όσον αυτά τα φαινόμενα δεν είναι κάτι μυστήριο, αλλά μπορεί ο καθένας μόνος του να τα παρατηρήσει και να τα αναλύσει.

Κατ' αρχάς θα εξηγήσω τι σημαίνει Υπέρτατη Πραγματικότητα. Σημαίνει ότι δεν μιλάμε για άτομα ή για πρόσωπα παράδειγμα, για τον Γιάννη, τον Κώστα ή τη Μαρία, αλλά για νοητικά και υλικά φαινόμενα που συμβαίνουν σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης. Η διαδικασία της σκέψης για παράδειγμα υπάρχει σε όλα τα όντα, ούτε και περιορίζεται σε ένα κράτος ή σε μία χώρα. Ο νους λειτουργεί με μια συγκεκριμένη διαδικασία παράγοντας σκέψεις, και αυτό το φαινόμενο δεν περιορίζεται φυσικά σε ένα μόνο ον αλλά σε όλα τα όντα! Ανθρώπους και ζώα. Επειδή λοιπόν τα νοητικά και τα υλικά φαινόμενα είναι κάτι αντικειμενικό και όχι υποκειμενικό, και συμβαίνουν επίσης σε παγκόσμιο επίπεδο, ονομάζονται Υπέρτατες Πραγματικότητες.

Η επιθυμία λόγου χάρη είναι ένα νοητικό φαινόμενο που δεν περιορίζεται σε μία χώρα, αλλά εμφανίζεται παντού σε όλα τα όντα ακόμα και στα ζώα, και διέπεται από έναν μηχανισμό που την κάνει να εκδηλώνεται μέσα μας. Η επιθυμία είναι μία μορφή του νου και ο νους έχει πολλές μορφές. Θα δούμε ότι ο νους εμπεριέχει πολλούς νοητικούς παράγοντες, κι έχει πολλές ιδιότητες που παράγουν ορμές, επιθυμίες, πάθη, ή ακόμα και θυμό και άλλα αρνητικά συναισθήματα μέσα μας. Ο νους δεν περιέχει μόνον θετικά αλλά και αρνητικά στοιχεία τα οποία εκδηλώνονται όταν έρχεται σε επαφή με ορισμένα αντικείμενα.

Έτσι, στα πλαίσια της Υπέρτατης Πραγματικότητας εξετάζουμε πώς η επιθυμία λειτουργεί, εμφανίζεται και εκδηλώνεται, τι είναι η συνείδηση πώς εμφανίζεται, πώς εκδηλώνεται και πώς λειτουργεί, και βασικά σε γενικές γραμμές τι είναι ο νους.

Αργότερα, αυτά τα νοητικά φαινόμενα θα τα εξετάσουμε μεμονωμένα, θα τα αναλύσουμε και θα δούμε τη σύνθεσή τους. Διότι όλα τους είναι σύνθετα φαινόμενα. Η επιθυμία για παράδειγμα δεν είναι μεμονωμένο φαινόμενο αλλά σύνθετο, και υπάρχουν πολλές αιτίες και συνθήκες κάτω από τις οποίες μπορεί να εγερθεί μία επιθυμία ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα όπως ο θυμός, το μίσος και λοιπά. Όλα αυτά είναι αιτιοκρατημένα και συνθηκοκρατημένα φαινόμενα.

Όταν οι επιστήμονες εξετάζουν και αναλύουν ένα φαινόμενο, δεν το κάνουν σύμφωνα με τον Γιώργο, τον Κώστα, την Ελένη ή τη Μαρία, αλλά το εξετάζουν σύμφωνα με τους νόμους που το διέπουν, σύμφωνα με το πώς αυτό εμφανίζεται και εκδηλώνεται, σύμφωνα με τις χημικές αντιδράσεις, και σύμφωνα με τη δυναμική των ηλεκτρονίων και των πρωτονίων μέσα σε ένα σώμα. Δεν μιλάνε δηλαδή για κάποιο πρόσωπο αλλά για φαινόμενα και για διαδικασίες.

Κάτι ανάλογο είναι και τα νοητικά φαινόμενα που τα εξετάζουμε σαν στοιχεία. Ο νους είναι ένα στοιχείο όπως και το υλικό μας σώμα αλλά με διαφορές. Ο νους είναι το πνευματικό ή νοητικό στοιχείο μέσα μας και το σώμα μας είναι το υλικό.

Όταν για παράδειγμα ο Βούδας μιλάει για τη συνείδηση, μιλάει για το στοιχείο της συνείδησης ή για το στοιχείο του αισθήματος ή για το στοιχείο της επιθυμίας ή για το στοιχείο της πρόθεσης. Εν ολίγοις, τα βλέπουμε με τελείως αντικειμενικό τρόπο και τα εξετάζουμε ως άυλα στοιχεία και όχι ως πρόσωπα. Φυσικά είναι άυλα στοιχεία που διαφέρουν από τα υλικά διότι δεν έχουν χρώμα ή σχήμα.

Η επιθυμία για παράδειγμα, τι χρώμα να έχει; τι σχήμα να έχει; μήπως τετράγωνο ή παραλληλόγραμμο; ασφαλώς δεν υφίσταται κάτι τέτοιο! Έτσι τα άυλα φαινόμενα μπορούμε να τα αισθανθούμε και να καταλάβουμε ότι υπάρχουν μέσα μας, αλλά δεν μπορούμε να τα περιγράψουμε όπως περιγράφουμε τα υλικά στοιχεία.

Για παράδειγμα, όταν αγγίζουμε ένα γυμνό καλώδιο θα μας χτυπήσει το ηλεκτρικό ρεύμα. Η αίσθηση της ηλεκτροπληξίας είναι κάτι απτό, όμως ο ίδιος ο ηλεκτρισμός δεν έχει ούτε χρώμα ούτε σχήμα και δεν μπορούμε να τον δούμε· μόνο να τον αισθανθούμε. Μπορούμε μέσω κάποιων μηχανημάτων να τον τροποποιήσουμε ώστε να εμφανισθεί ως φώς ή θερμότητα, αλλά ο ίδιος δεν έχει κάποια μορφή αυτή καθ' εαυτή.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον νου μας. Όταν αναδύεται μέσα μας θυμός, μπορούμε να αισθανθούμε το τράνταγμα, το χτύπημα σαν ηλεκτρική εκκένωση, σαν ενέργεια... αλλά δεν μπορούμε να πούμε τι χρώμα έχουν ο θυμός ή οι άλλες διαθέσεις του νου μας! Υπάρχουν κι άλλες διαφορές μεταξύ νου ή συνειδητότητας και ύλης τις οποίες θα εξετάσουμε παρακάτω.

Αυτές ονομάζονται Υπέρτατες Πραγματικότητες διότι υπερβαίνουν τις συνηθισμένες έννοιες που χρησιμοποιούμε στην ομιλία μας καθημερινά, σχετικά με άτομα, με προσωπικότητες, με ονόματα ανθρώπων, ζώων, φυτών και λοιπά. Σε τελική ανάλυση μιλάμε με λεπτομέρειες για αυτά που συμβαίνουν στον νου μας, στην ύλη, και στο σώμα μας.

Για παράδειγμα, πώς εμφανίζεται η συνείδηση;

Υπάρχουν συνθήκες και παράγοντες που επιτρέπουν στη συνείδηση να εγερθεί.

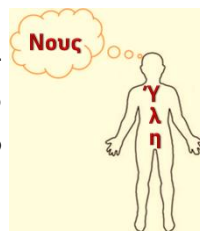
Όταν βλέπουμε κάτι με τα μάτια μας, πώς το βλέπουμε;

Όταν ακούμε κάτι με τα αυτιά μας, πώς το ακούμε;

Πώς εμφανίζεται η συνείδηση στο μάτι ή στο αυτί; πώς παράγει αισθήματα, αντιλήψεις, και λοιπά;

Για τέτοια πράγματα θα μιλάμε από εδώ και στο εξής, για φαινόμενα, δραστηριότητες, και διαδικασίες που συμβαίνουν στον νου, κι όχι για πρόσωπα.

Ο άνθρωπος, και γενικά κάθε έμβιο ον, αποτελείται από τον Νου που είναι το νοητό στοιχείο, και από την Ύλη που είναι το υλικό στοιχείο.



Η έννοια της ψυχής που χρησιμοποιείται πολλές φορές από θρησκείες και φιλοσοφίες και είναι μία πολύ αρχαία έννοια, η έννοια του πνεύματος, του εαυτού, ή του εγώ και λοιπά, δεν είναι άλλο από παράγωγα ή κατασκευάσματα του νοητού στοιχείου, δηλαδή του νου, και είναι ιδεατά.



Οι έννοιες «**ψυχή**», «**πνεύμα**», «**εαυτός**», «**εγώ**», και λοιπά είναι απλώς κατασκευάσματα ή παράγωγα του νοητού στοιχείου, δηλαδή του νου, και είναι ιδεατά.

Εν ολίγοις, εάν δεν υπήρχε ο νους μας δε θα μπορούσαμε να σκεφτούμε τέτοιες αφηρημένες έννοιες: έννοιες που χρησιμοποιήθηκαν από τις αρχαίες εποχές από Αιγύπτιους, Ινδούς και άλλες φυλές, που δεν είχαν την κατάλληλη μέθοδο για να αναλύσουν τον νου και τον ονόμασαν ψυχή, πνεύμα, κλπ.

Με την ανάλυση που θα κάνουμε θα κατανοήσουμε ότι αυτές είναι έννοιες που παρήχθησαν από τον ίδιο τον νου στην προσπάθειά μας να βρούμε κάτι μόνιμο μέσα μας. Αυτό που μας κάνει ανθρώπους, αυτό που μας κάνει έμβια όντα δεν είναι μόνο το σώμα μας ή το υλικό στοιχείο αλλά και ο νους μας, το νοητό στοιχείο, δηλαδή η ικανότητα της νόησης και της συνείδησης σε σχέση με τα αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή.

Δίνουμε ένα παράδειγμα: μπροστά σας πιθανόν να έχετε ένα τραπέζι, δηλαδή υλικό στοιχείο που συνήθως βρίσκεται πάνω στο πάτωμα. Το τραπέζι δε γνωρίζει ότι βρίσκεται πάνω στο πάτωμα, ούτε το πάτωμα γνωρίζει ότι επάνω του βρίσκεται ένα τραπέζι! Αυτό οφείλεται στο ότι και τα δύο είναι υλικά στοιχεία που τους λείπει η συνείδηση, κάτι που συμβαίνει με όλα τα υλικά αντικείμενα.

Άλλο παράδειγμα: πάνω στο τραπέζι έχετε ένα ρολόι. Το ρολόι παρ' όλο που έχει μέσα του μηχανισμό, δεν ξέρει ότι βρίσκεται πάνω στο τραπέζι και το τραπέζι δεν ξέρει ότι πάνω

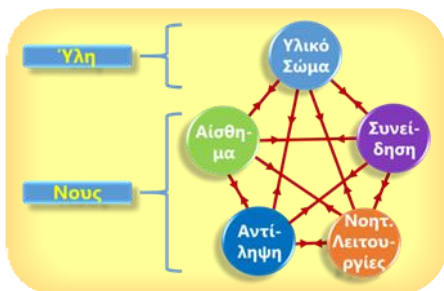
του βρίσκεται ένα ρολόι. Ο μηχανισμός του ρολογιού είναι άψυχος και χωρίς συνείδηση. Ρολόι, τραπέζι, πάτωμα, είναι όλα τους άψυχα, ασυνείδητα υλικά αντικείμενα.

Το χέρι όμως που σηκώνει το ρολόι από το τραπέζι έχει συνείδηση, έχει συνείδηση, και μπορεί να καταλάβει ότι υπάρχει ένα βάρος εδώ, ένα αντικείμενο. Επειδή λοιπόν μέσα μας υπάρχει συνείδηση, μπορούμε να αντιληφθούμε ένα αντικείμενο, να δούμε το χρώμα του και τις λεπτομέρειες από τις οποίες αποτελείται. Εμείς σαν ζωντανά, σαν έμβια όντα, δεν έχουμε μόνο αυτό το σώμα, αλλά έχουμε και συνείδηση και αυτή η συνείδηση είναι που μας κάνει να καταλαβαίνουμε τα αντικείμενα γύρω μας αλλά και το ίδιο μας το σώμα.

Ένα παράδειγμα για το σώμα: τα οστά μας δεν μπορούν να καταλάβουν ότι είναι τυλιγμένα από σάρκα και τένοντες, ούτε όμως και η σάρκα και οι τένοντες μπορούν να καταλάβουν ότι βρίσκονται γύρω από οστά· τα οστά, η σάρκα, οι τένοντες, δεν έχουν συνείδηση. Εμείς όμως έχουμε, και γι' αυτό μπορούμε να καταλάβουμε πώς είναι και πώς λειτουργούν αυτά τα πράγματα. Έχουμε το στοιχείο της νόησης και θα εξετάσουμε πώς λειτουργεί, πώς εκδηλώνεται, πώς εμφανίζεται, πώς δραστηριοποιείται, και γενικά θα αναλύσουμε τον νου και την ύλη και πώς ο νους επηρεάζει αλλά και επηρεάζεται με τη σειρά του από την ύλη.

Η ανάλυση αυτή γίνεται ως εξής: πρώτα διαιρούμε τον νου και την ύλη σε πέντε κατηγορίες:

Η ύλη είναι το υλικό σώμα, και ο νους είναι το αίσθημα, η αντίληψη, η συνείδηση, και οι νοητικές λειτουργίες. Στη συνέχεια βλέπουμε την αλληλεπίδραση μεταξύ των πέντε αυτών στοιχείων.



Η ύλη για παράδειγμα επηρεάζει το αίσθημα: όταν βλέπουμε ή ακούμε κάτι όμορφο νιώθουμε όμορφα, εάν βλέπουμε κάτι άσχημο αισθανόμαστε άσχημα· η κριτική μας ικανότητα επηρεάζεται πολύ από την ύλη για τις αποφάσεις που παίρνουμε.

Το αίσθημα με τη σειρά του έχει επίπτωση στην αντίληψη· παράδειγμα, ανάλογα με τα καλά ή τα άσχημα αισθήματα που μας προκαλούνται από την ύλη, διαμορφώνεται και η αντίληψή μας για τα αντίστοιχα αντικείμενα.

Η αντίληψη δεν είναι κάτι σταθερό μέσα μας αλλά επηρεάζεται από τα αισθήματα που κι αυτά επηρεάζονται από την ύλη, τα υλικά φαινόμενα και τα υλικά αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε κάθε μέρα σε επαφή. Η αντίληψη με τη σειρά της ανάλογα με το αν είναι καλή ή άσχημη, επηρεάζει τις νοητικές λειτουργίες προκαλώντας είτε επιθυμία, είτε θυμό και άλλα αρνητικά συναισθήματα.

Οι νοητικές λειτουργίες επηρεάζουν τη συνείδηση κι αυτή το υλικό σώμα. Το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει απ' ευθείας την αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες να επηρεάσουν το υλικό σώμα, όπως για παράδειγμα όταν είμαστε θυμωμένοι η καρδιά μας χτυπάει έντονα και γρήγορα, το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει τη συνείδηση, και ούτω καθ' εξής...

Βλέπουμε εδώ ένα σύμπλεγμα αλληλοσυσχέτισης και αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των πέντε φαινομένων. Είναι κάτι που μπορούμε να το καταλάβουμε μέσω συστηματικής παρατήρησης. Ποιός είναι αυτός όμως που θα κάνει την παρατήρηση και πώς θα την κάνει;

Η επιστήμη στην εποχή μας έχει αναπτυχθεί πάρα πολύ ώστε να κατανοήσει τον κόσμο μας, να κατανοήσει το σύμπαν γενικά· έχουν δοθεί ονόματα σε κάθε γνωστό άστρο και γαλαξία, και η αστροφυσική, η αστρονομία, κλπ. έχουν εξαντλήσει σχεδόν κάθε είδους έρευνα και μελέτη για την ύλη. Όμως ενώ έχουν διαλύσει τόσα ερωτήματα που είχαμε για την ύλη, ο νους και ιδιαίτερα η συνείδηση παραμένουν ακόμα μυστήριο.

Ποιός είναι τελικά αυτός που αναλύει αυτά τα φαινόμενα, και πώς;

Για να το πετύχουμε δεν επικεντρωνόμαστε έξω από το σώμα μας, αλλά μέσα σ' αυτό. Έχουμε ήδη διδάξει τον διορατικό διαλογισμό που είναι τόσο αναλυτικός, και μέσω του οποίου μπορούμε να κατανοήσουμε αυτά τα φαινόμενα και τον τρόπο που συμβαίνουν.

Ο διορατικός διαλογισμός χρησιμοποιεί αυτήν τη μεθοδική αντικειμενική παρατήρηση, για να τα αναλύσει. Δεν προσπαθεί να τροποποιήσει αυτά τα φαινόμενα αλλά να τα παρατηρήσει με έναν συστηματικό μεθοδικό τρόπο, όπως ακριβώς κάνει ένας επιστήμονας που παρατηρεί ένα άστρο χωρίς να προσπαθεί να τροποποιήσει την τροχιά του αλλά να την κατανοήσει, και να δει την επίδραση που έχει αυτή η τροχιά στις τροχιές άλλων αστερών και το αντίθετο, ή πώς οι γαλαξίες επηρεάζουν τις κινήσεις άλλων γαλαξιών με αποτέλεσμα κάποιοι απ' αυτούς να συγκρούονται και να συγχωνεύονται δημιουργώντας καινούριους γαλαξίες, και λοιπά.

Το σύστημα του διορατικού διαλογισμού λειτουργεί ενδοσκοπικά ώστε να καταλάβουμε το σύμπαν που υπάρχει μέσα μας... αυτόν τον μικρόκοσμο που ακόμα δεν έχει αναλυθεί επαρκώς τουλάχιστον από το κύριο σώμα της επιστήμης.

Πού είναι ο κόσμος μας τελικά;  
πού είναι η ύπαρξή μας;

Ο Βούδας δίνει την απάντηση:

«Σ' αυτό το υλικό σώμα  
με το αίσθημα, αντίληψη,  
τις νοητικές λειτουργίες και  
τη συνείδησή του,





δηλώνω τον κόσμο,  
την προέλευση του κόσμου,  
την παύση του κόσμου, και  
την πρακτική που οδηγεί στην παύση του κόσμου».  
(SN *Rohitassa Sutta*)

Ο Βούδας λοιπόν δίνει έμφαση σ' αυτό εδώ το σύμπλεγμα που ονομάζεται σώμα και νους, το οποίο δεν είναι μακριά από εμάς αλλά το κουβαλάμε κάθε μέρα μαζί μας. Δεν χρειάζεται να στήνουμε τηλεσκόπια και δορυφόρους στον ουρανό για να το παρατηρήσουμε. Ο νους μας όμως έχει πάντα αυτήν τη φυγοκεντρική τάση να στρέφεται προς τα έξω· ενώ η κεντρομόλος δύναμή του είναι πολύ ασθενική. Γι' αυτό είναι δύσκολο στους περισσότερους ανθρώπους να στρέψουν την προσοχή τους προς τα μέσα και να αναλύσουν αυτά τα πράγματα.

Τι είναι το υλικό σώμα;

Είναι το δικό μας σώμα και τα σώματα των άλλων όντων, εξωτερικά και εσωτερικά.

Τι είναι ο νους;

Σε γενικές γραμμές είναι το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση.

Έχουμε λοιπόν τον νου και την ύλη που συνθέτουν τις πέντε κατηγορίες που ονομάζονται «πέντε συναθροίσματα» (*Pañca-ūpadāna-khandhā*).

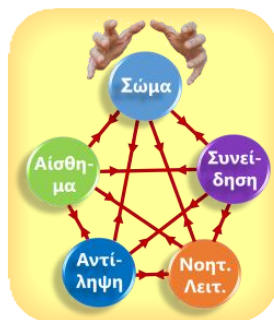
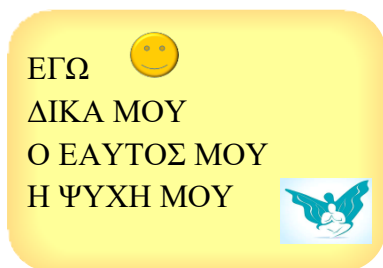
Τα ονομάζουμε πέντε συναθροίσματα διότι το σώμα για παράδειγμα δεν αποτελείται



από ένα μόνο στοιχείο αλλά από πολλά. Το αίσθημα δεν είναι μόνο ένα αλλά είναι ένα σύνολο αισθημάτων. Το ίδιο και το αυτό για τα υπόλοιπα στοιχεία.

Προσκολλημένοι στο σώμα μας και στις νοητικές μας λειτουργίες, δίνουμε τη δυνατότητα στις πέντε αυτές κατηγορίες να υπάρχουν. Χωρίς αυτήν την προσκόλληση αυτά τα πέντε συναθροίσματα δεν θα υπήρχαν. Η προσκόλληση είναι η κόλλα που κολλάει αυτά τα υλικά και νοητικά φαινόμενα μαζί.

Η προσκόλληση λαμβάνει χώρα ως ακολούθως:



Δηλαδή, το σώμα μου είμαι εγώ, τα αισθήματά μου είμαι εγώ, οι αντιλήψεις μου κι η συνείδησή μου είμαι εγώ... Η επιθυμία είναι δικιά μου, ο θυμός είναι δικός μου, αυτή η ιδέα είναι δικιά μου, οι σκέψεις μου είναι δικές μου... όλα αυτά είναι ο εαυτός μου... η ψυχή μου...! Με την κόλλα της προσκόλλησης κολλάμε σε όλα αυτά τα συναθροίσματα!

Θα δείξουμε επίσης πως μπορεί κάποιος — εάν αντιληφθεί την προσκόλληση που έχει στα πέντε συναθροίσματα — να τα ξεπεράσει με συγκεκριμένο τρόπο.

Ο Βούδας λέει:

«Σε οτιδήποτε προσκολλάται κάποιος στον κόσμο, είναι μόνο

- στο υλικό σώμα,
- στο αίσθημα,
- στην αντίληψη,

- στις νοητικές λειτουργίες, και
- στη συνείδηση που προσκολλάται.» (SN 22:79)

## Η Έννοια του Συναθροίσματος

Τι σημαίνει συνάθροισμα;

Συσσωρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση.

Το σώμα μας είναι μια συσσωρευση στοιχείων και όχι ένα πράγμα, ή μια μονάδα. Αποτελείται από πολλά στοιχεία, και όλη αυτή η συσσωρευση και η συγκρότηση των στοιχείων είναι που συνθέτουν το σώμα μας.

Το ίδιο συμβαίνει και με το αίσθημα. Το αίσθημα δεν είναι ένα πράγμα αλλά είναι κάτι που μπορεί να εμφανισθεί με πολλές μορφές. Όλες αυτές τις μορφές τις παίρνουμε και τις λέμε συνάθροισμα. Τις βάζουμε όλες μαζί και λέμε ότι το τάδε αίσθημα εμφανίζεται με αυτόν ή τον άλλον τρόπο. Τα αισθήματα μπορεί να είναι ευχάριστα, δυσάρεστα ή ουδέτερα και δημιουργούνται μέσα από την επαφή ενός αισθητήριου οργάνου με το ανάλογο αντικείμενο. Όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο με το μάτι έχουμε διαφορετικό αίσθημα απ' ότι όταν ακούμε μουσική με το αυτί, και λοιπά.

Το ίδιο και με την αντίληψη. Έχουμε διάφορες αντιλήψεις. Το ίδιο και με τη συνείδηση και με τις νοητικές λειτουργίες.

Γι' αυτούς που θα ήθελαν να γνωρίζουν τους όρους αυτούς στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι που χρησιμοποίησε ο Βούδας, παραθέτω τον διπλανό πίνακα:

Τα Πέντε Συναθροίσματα	
1. Το υλικό σώμα	Rūpa
2. Το αίσθημα	Vedanā
3. Η αντίληψη	Saññā
4. Οι νοητικές λειτουργίες	Sañkhāra
5. Η συνείδηση	Viññāna

Αυτά τα πέντε είναι η πρώτη κατηγορία και φυσικά υπάρχει η υποδιαίρεσή τους· όταν για παράδειγμα αναλύουμε το σώμα, σε πόσες υποκατηγορίες το διαιρούμε;

Όταν αναλύουμε τη συνείδηση, πόσες υποκατηγορίες υπάρχουν; Να σας πω εδώ σε πρώτη ανάλυση ότι υπάρχουν 89 είδη συνείδησης, και αν τα αναλύσουμε περισσότερο φτάνουμε στα 121 είδη!

Αυτή η ανάλυση λοιπόν μας δίνει μια εικόνα για το ότι εμείς δεν είμαστε ένας απλός οργανισμός που αποτελείται από ένα πράγμα μόνον, αλλά είμαστε ένας πολυσύνθετος οργανισμός που χρειάζεται όλες αυτές τις πολύπλοκες λειτουργίες για να έχουμε μια εμπειρία στη ζωή. Αυτόν τον πολύπλοκο μηχανισμό μπορούμε να τον καταλάβουμε μόνο εάν τον αναλύσουμε.

Εξετάζοντας τώρα τα πέντε συναθροίσματα διαπιστώνουμε ότι δεν είναι στατικά μέσα μας, αλλά εγείρονται, παρακμάζουν, μεταβάλλονται, και επηρεάζονται από πέντε αιτιώδεις νόμους.

Η έγερση και η παρακμή αυτών των συναθροισμάτων στην παρούσα στιγμή, επηρεάζεται από πέντε αιτιώδεις νόμους:

- βιολογικούς νόμους,
- ατμοσφαιρικούς, φυσικούς νόμους,
- ψυχολογικούς νόμους,
- εκούσιους ή καρμικούς νόμους, και
- κοσμικούς νόμους.

Η ζωή μας πάνω σ' αυτόν τον πλανήτη εξαρτάται από αυτούς τους πέντε νόμους.

Επηρεαζόμαστε από τη βιολογία μας και από τις ατμοσφαιρικές συνθήκες. Εάν λόγου χάρη δεν υπάρχει οξυγόνο εδώ που κάθεστε, τότε δεν μπορείτε να υπάρχετε.

Ο ψυχολογικός μας κόσμος είναι βασισμένος κατά ένα μεγάλο μέρος στον υλικό κόσμο εφ' όσον το σώμα μας βασίζεται σε υλικά στοιχεία για να υπάρξει.

Στη συνέχεια, σύμφωνα με τις ψυχολογικές μας διαθέσεις κάνουμε πράξεις, και δημιουργούμε κάρμα. Εάν η ψυχολογική μας κατάσταση είναι καλή κάνουμε καλές πράξεις, εάν είναι κακή κάνουμε κακές πράξεις, και λοιπά.

Τέλος, εξαρτώμεθα από τους κοσμικούς νόμους που διέπουν τα πάντα.

Εν τέλει, αυτό που ονομάζουμε νου, δεν είναι κάτι ανεξάρτητο και αυτόνομο αλλά κάτι εξαρτημένο.

Το υλικό σώμα και τα στοιχεία που το αποτελούν ονομάζονται Ύλη ή άλλος τρόπος απόδοσης είναι Υλικότητα ή το Υλικό στοιχείο, ενώ

ο νους και τα παράγωγά του όπως το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση, ονομάζονται Νοητό ή αλλιώς Νοητικότητα ή Άυλο στοιχείο.



Έχουμε δηλαδή την ύλη, και έχουμε και το νοητό στοιχείο που μπορεί να καταλάβει το νοητό αλλά και το υλικό στοιχείο – κάτι που η ύλη δεν έχει τη δυνατότητα να το κάνει σύμφωνα με τα παραδείγματα που σας είχα δώσει νωρίτερα.

**Νοητικότητα (Nāma)** είναι ο τρόπος που εκδηλώνεται η νόηση ή το σύνολο των στοιχείων (γνώσεων, αντιλήψεων, ικανοτήτων και λοιπά) που συγκροτούν το πνευματικό επίπεδο κάποιου.

Στα αγγλικά υπάρχει η λέξη *Mentality* (Νοητικότητα) και η λέξη *Materiality* (Υλικότητα). Ιδιαίτερα τη λέξη «υλικότητα» μπορεί να την έχετε ακουστά από τη φυσική επιστήμη.

Το άυλο στοιχείο περιλαμβάνει το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση.



Ένας ακόμα τρόπος είναι να ονομάσουμε το υλικό σώμα ως Υλικότητα, τις 3 κατηγορίες του νοητικού, και την 4η κατηγορία απλά ως Συνείδηση.



Αυτός ο τρόπος χρησιμοποιείται από τον ίδιο τον Βούδα όταν θέλει να δώσει έμφαση στη συνείδηση και να την αναφέρει ως κάτι ξεχωριστό.

Ο όρος συνείδηση χρησιμοποιείται επίσης σαν όρος - ομπρέλα, που περικλείει όλες τις κατηγορίες του Νοητού ή της Νοητικότητας. Έτσι παρακάτω δίδεται μία πιο αναλυτική παρουσίαση της Νοητικότητας ή του Νοητού.

### Νοητικότητα (Nāma)

Λέει λοιπόν ο Βούδας:

«Και τι είναι η **νοητικότητα** (nāma);  
 Το αίσθημα (vedanā),  
 η αντίληψη (saññā),  
 η πρόθεση (cetanā),  
 η νοητική επαφή (phasso), και  
 η προσοχή (manasikāro):

Αυτή ονομάζεται νοητικότητα». (SN *Vibhaṅgasuttam*)

Εδώ βλέπουμε την ανάλυση των νοητικών λειτουργιών:

Το αίσθημα είναι το συνάθροισμα του αισθήματος

της, η αντίληψη είναι το συνάθροισμα της αντίληψης.

Η πρόθεση, η νοητική επαφή και η προσοχή, είναι το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών.

**Νοητικότητα (Nāma)**

Το αίσθημα (*vedanā*) = το συνάθροισμα του αισθήματος  
Η αντίληψη (*saññā*) = το συνάθροισμα της αντίληψης

η πρόθεση ( <i>cetanā</i> ) η νοητική επαφή ( <i>phasso</i> ) η προσοχή ( <i>manasikāro</i> )	}	το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών
---	---	---

### Τα Πέντε Συναθροίσματα

Εδώ έχουμε μια άλλη ταξινόμηση: οι 3 κατηγορίες της νοητικότητας ονομάζονται Νοητικοί παράγοντες και η συνείδηση ονομάζεται Τσίττα, δηλαδή Σκέψη, Συνείδηση, Συνειδητότητα.

Η Νοητικότητα δεν αναφέρεται πλέον μ' αυτόν τον όρο, αλλά με την ιδιότητα των στοιχείων που την αποτελούν, δηλαδή νοητικοί παράγοντες, ενώ η Συνείδηση αναλύεται σε σκέψη, συνειδητότητα, και συνείδηση.

Ο Βούδας λέει:

Αλλά αυτό που ονομάζεται

«**σκέψη**» (*citta*),

«**νοος**» (*mano*)

**Τα Πέντε Συναθροίσματα**

1. Το υλικό σώμα	}	Υλικότητα ( <i>Rūpa</i> )
2. Το αίσθημα	}	Νοητικότητα ( <i>Nāma</i> ) Νοητικοί παράγοντες ( <i>Cetasika</i> )
3. Η αντίληψη		
4. Οι νοητικές λειτουργίες		
5. Η συνείδηση ( <i>Viññāṇa</i> )	}	<i>Citta</i> – Σκέψη, Συνειδητότητα, Συνείδηση

«**συνείδηση**» (*viññāṇa*) εγείρεται ως ένα πράγμα και παύει ως άλλο μέρα και νύχτα. (SN *Assutavāsuttam*)

Από αυτό το απόσπασμα καταλαβαίνουμε ότι οι όροι «σκέψη», «νους», και «συνείδηση» είναι συνώνυμοι και έχουν να κάνουν με το πνευματικό μέρος του εαυτού μας.

Παραθέτουμε κάποιους όρους που σχετίζονται με τον νου, καθώς και τα συνώνυμά τους στην Πάλι: Βινιάνα (συνείδηση), Τσίττα (σκέψη), Μανό (νους). Αυτές οι τρεις λέξεις είναι οι σπουδαιότερες που δίνουμε για τον νου.

Σε σχέση με τα 5 Συναθροίσματα, αναφέρονται μόνο οι όροι συνείδηση και σκέψη αλλά όχι ο νους.

Σχετικά με τη Σκέψη αναφέρονται και οι τρεις όροι διότι μπορούν να καλύψουν τη λέξη σκέψη στα ελληνικά.

Στα 6 Αισθητήρια όργανα αναφέρεται μόνον ο νους διότι είναι το έκτο αισθητήριο όργανο. Τα υπόλοιπα 5 είναι τα υλικά αισθητήρια όργανα.

Στις 6 Αισθήσεις αναφέρονται μόνον η συνείδηση (βινιάνα) και η σκέψη (τσίττα), διότι γινόμαστε πιο συγκεκριμένοι στο πώς αντιλαμβανόμαστε ένα αντικείμενο ή πώς σκεπτόμαστε κάτι.

Συντονιστής των 6 αισθήσεων είναι μόνον ο νους (μανό).

Σχετικά με την Προσωπικότητα έχουμε τη συνείδηση και τη σκέψη: λέμε ότι «αυτός έχει συνείδηση» ή «σκέφτεται ορθά».

Τέλος, τη Διαδικασία Επαναγέννησης την αναφέρουμε εδώ, διότι αργότερα που θα τη συναντήσουμε θα δούμε ότι η συνείδηση και η σκέψη έχουν κοινά στοιχεία με αυτήν.

	Όροι Σχετιζόμενοι με τον Νου		
	<i>Viññāṇa</i>	<i>Citta</i>	<i>Mano</i>
5 Συναθροίσματα	✓	✓	
Σκέψη	✓	✓	✓
6 Αισθητήρια Όργανα			✓
6 Αισθήσεις	✓	✓	
Συντονιστής των 6 Αισθήσεων			✓
Προσωπικότητα	✓	✓	
Διαδικασία της Επαναγέννησης	✓	✓	



Βασικά είναι ο νους που εμφανίζεται σαν σκέψη και σαν συνείδηση.



## Το Ρεύμα της Συνείδησης

Έτσι θα πούμε τώρα δυο λόγια για το Ρεύμα της Συνείδησης.

Ο Βούδας περιγράφει τον νου ή τη συνείδηση, ως κάτι που εκδηλώνεται και μεταβάλλεται από στιγμή σε στιγμή ως μια στιγμή σκέψης κάθε φορά, που κυλάει σαν ένα ρεύμα γρήγορης ροής. Αυτό δηλαδή που συμβαίνει μέσα μας δεν είναι κάτι στατικό αλλά είναι σαν ρεύμα σκέψεων αισθημάτων, αντιλήψεων και αναμνήσεων, το οποίο κυλάει και ανακυκλώνεται.

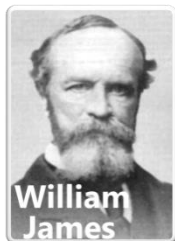


Η φράση που χρησιμοποιείται είναι βινιάννα-σότα (viññāna-sota) (το ρεύμα της συνείδησης).

Κάθε άτομο υπόκειται ουσιαστικά σε συνεχή αλλαγή, καθώς τα συναθροίσματα των νοητικών φαινομένων δεν είναι ποτέ τα ίδια.

## Το Ρεύμα της Συνείδησης στη Σύγχρονη Ψυχολογία

Ο όρος «το ρεύμα της συνείδησης» στη σύγχρονη ψυχολογία αποδίδεται στον *William James*, τον Αμερικανό φιλόσοφο και ψυχολόγο, που τον χρησιμοποίησε το 1890 στο βιβλίο του «Οι Αρχές της Ψυχολογίας» (*The Principles of Psychology*).



Τον όρο δηλαδή που χρησιμοποίησε ο Βούδας πριν 2.500 χρόνια, τον καθιέρωσε ο Ουίλιαμ Τζαίημς το 1890. Το βιβλίο του «Οι Αρχές της Ψυχολογίας» είναι ένα εγχειρίδιο στο οποίο βασίζονται πολλοί ψυχολόγοι για να αντλήσουν πληροφορίες.

Ο Τζαίημς ισχυρίστηκε ότι η ανθρώπινη σκέψη μπορεί να χαρακτηριστεί ως ρέον ρεύμα (*flowing stream*), κάτι που ήταν τότε μια νεωτεριστική έννοια λόγω του προηγούμενου ισχυρισμού άλλων, ότι η ανθρώπινη σκέψη ήταν περισσότερο σαν μια ξεχωριστή αλυσίδα.

Πίστευε επίσης, ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν ποτέ να βιώσουν ακριβώς την ίδια σκέψη ή ιδέα περισσότερο από μία φορά. Εκτός αυτού, θεωρούσε τη συνείδηση εντελώς συνεχή (*continuous*).

Σας παρουσιάζω εδώ τις κεντρικές ιδέες του Ουίλιαμ Τζαίημς για να συγκρίνουμε ότι αυτά που θα συναντήσουμε στα επόμενα μαθήματα είναι ακριβώς αυτό το ρεύμα της συνείδησης που το αναλύουμε σε τεμάχια, ώστε να δούμε όλον τον μηχανισμό της συνείδησης που βρίσκεται πίσω απ' αυτό.

Λειτουργισμός είναι η ονομασία της φιλοσοφίας του Ουίλιαμ Τζαίημς, διότι μιλάει για λειτουργίες και όχι για άτομα. Είναι ένας τρόπος να μελετήσει κάποιος ένα φαινόμενο αντικειμενικά και όχι προσωπικά.

Το Ρεύμα της Συνείδησης είναι:

## II. FUNCTIONALISM AT HARVARD

### A. William James

#### ■ Central Ideas

- Stream of consciousness
  - Personal to the individual
  - Continuous; cannot be divided up for analysis
  - Always changing
  - Selective; some events are selected for further consideration while others are not
  - Functional; purpose is to aid the individual in adapting to the environment.



## II. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΧΑΡΒΑΡΝΤ

### A. William James

#### ■ Κεντρικές Ιδέες

##### ■ Το Ρεύμα της Συνείδησης

- Συνεχές· δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση. Προσωπικό για το άτομο
- Πάντα αλλάζει
- Επιλεκτικό· ορισμένα γεγονότα επιλέγονται για περαιτέρω εξέταση ενώ άλλα όχι
- Λειτουργικό· ο σκοπός είναι να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον

Συνεχές,  
Μεταβλητό,  
Επιλεκτικό, και  
Λειτουργικό.

Ως προς το ότι είναι Συνεχές Ρεύμα αλλά δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση, οφείλεται στο ότι ο Τζαϊνός κατάλαβε ότι η συνείδηση είναι ένα συνεχές, αλλά δεν κατάφερε να την αναλύσει. Όμως η συνείδηση μπορεί να αναλυθεί με πολύ λεπτομερή τρόπο, και όπως θα δούμε στα επόμενα μαθήματα, αποτελείται από 89 και περισσότερα είδη που μπορεί να εμφανισθούν σε διάφορα επίπεδα ύπαρξης.

Επίσης, το ότι το Ρεύμα της Συνείδησης πάντα αλλάζει και δεν είναι κάτι στατικό, ήταν μεγάλος νεοτερισμός για την εποχή του.

Είναι επίσης επιλεκτικό, διότι ορισμένα γεγονότα επιλέγονται για περαιτέρω εξέταση ενώ άλλα όχι.

Τέλος είναι λειτουργικό, διότι σκοπός του είναι να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον.

Εκτός λοιπόν από την πρώτη άποψη ότι το Ρεύμα της Συνείδησης δεν μπορεί να διαιρεθεί, όλες οι υπόλοιπες απόψεις του Τζαϊνός βρίσκονται σε μεγάλη συμφωνία με αυτά που έχει πει ο Βούδας.

Ένα άτομο μπορεί να συγκριθεί με ένα ποτάμι, το οποίο διατηρεί μια φαινομενική ταυτότητα, αν και οι σταγόνες νερού που το διαμορφώνουν διαφέρουν από στιγμή σε στιγμή.



Παρόμοια, ένα άτομο διατηρεί μια φαινομενική ταυτότητα, που την ονομάζει «εαυτός μου», «εγώ μου» ή «ψυχή μου», αν και το σώμα, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, οι ιδέες, και η συνείδηση που το διαμορφώνουν,

υπόκεινται σε συνεχή αλλαγή και διαφέρουν από στιγμή σε στιγμή.

Βρισκόμαστε λοιπόν σ' αυτό το ρεύμα χωρίς να υπάρχει τίποτα στατικό μέσα μας. Τι κάνουμε όμως εμείς;

Αποκόπτουμε την εμπειρία κάποιας συγκεκριμένης στιγμής και ταυτιζόμαστε μαζί της. Όταν η εμπειρία αλλάξει, παίρνουμε ένα κομμάτι της επόμενης εμπειρίας για να ταυτιστούμε μαζί του και πάει λέγοντας, βιώνοντας αυτές τις μικρές μικρές στιγμές σαν «εγώ», «εαυτός» και λοιπά.

Έτσι, όταν προσπαθεί κανείς να ταυτισθεί με κάποιο από τα υλικά και νοητικά συναθροίσματα ή με το σύνολο αυτών, οι έννοιες «εαυτός», «εγώ» ή «ψυχή», δεν είναι παρά μία ψευδαίσθηση.

Λέει ο Βούδας:

«Ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος μπορεί να νοιώσει αποστροφή προς αυτό το σώμα που αποτελείται από υλικά στοιχεία.

Μπορεί να γίνει απαθής προς αυτό και να απελευθερωθεί από αυτό.

Για ποιόν λόγο;

Επειδή φαίνεται η **έγερση** και η **παρακμή** σε αυτό το σώμα που αποτελείται από υλικά στοιχεία, φαίνεται η **γέννηση** και ο **θάνατός** του.

Όμως ως προς αυτό που ονομάζεται

«**σκέψη**»,

«**νους**»

«**συνείδηση**»,

«**συνειδητότητα**» ή

«**πνεύμα**» αυτός δεν μπορεί να νοιώσει αποστροφή.

Δεν μπορεί να γίνει απαθής προς αυτά και να απελευθερωθεί από αυτά.

Για ποιόν λόγο;

Επειδή για πολύ καιρό τα κρατούσε, τα οικειοποιούνταν, τα ιδιοποιούνταν και τα θεωρούσε έτσι:

**«Αυτά είναι δικά μου»,**

**«αυτά είμαι εγώ»,**

**«αυτά είναι ο εαυτός μου,**

**η ψυχή μου».**

Ωστόσο, θα ήταν καλύτερα για αυτόν να θεωρήσει ως εαυτό του ή ως ψυχή του αυτό το σώμα που αποτελείται από υλικά στοιχεία, παρά τον «νου».

Για ποιόν λόγο;

Επειδή αυτό το σώμα φαίνεται να διαρκεί για ένα χρόνο, για δύο χρόνια, για τρία, για τέσσερα, για πέντε ή δέκα χρόνια, για είκοσι, τριάντα, σαράντα ή πενήντα χρόνια, για εκατό χρόνια, ή ακόμα και περισσότερο.

Αλλά αυτό που ονομάζεται

**«σκέψη»,**

**«νους»**

**«συνείδηση»,**

**«συνειδητότητα» ή**

**«πνεύμα»** εγείρεται ως ένα πράγμα και παύει ως άλλο μέρα και νύχτα.

Όπως ένας πίθηκος που περιπλανιέται μέσα σε ένα δάσος αρπάζει ένα κλαδί, το αφήνει και αρπάζει ένα άλλο, μετά το αφήνει αυτό και αρπάζει ένα άλλο, έτσι κι αυτό που ονομάζεται «σκέψη», «νους», «συνείδηση», «συνειδητότητα» ή «πνεύμα» εγείρεται ως ένα πράγμα και παύει ως άλλο μέρα και νύχτα».

Βλέπουμε ότι ο Βούδας έχει μιλήσει επανειλημμένα για την αστάθεια και την παροδικότητα των νοητικών φαινομένων, τα οποία όμως δεν θα μπορούσαν να γίνουν κατανοητά χωρίς ανάλυση. Εάν δεν ταξινομήσουμε αυτά τα φαινόμενα ώστε να δούμε τον μηχανισμό τους, είναι αδύνατον να καταλάβουμε πώς συμβαίνουν αυτά τα πράγματα μέσα μας.

Τέτοιου είδους ανάλυση μπορεί να γίνει και με άλλον τρόπο· αυτόν των πέντε συναθροισμάτων.

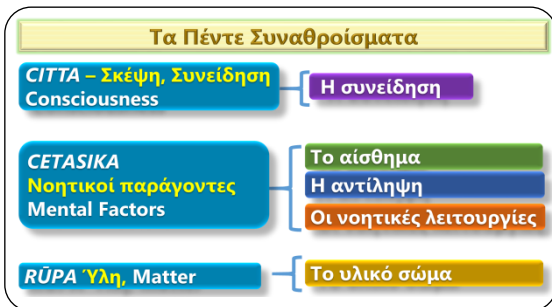
Μπορεί κανείς να αρχίσει να αναλύει πρώτα τη

σκέψη ή συνείδηση που είναι το συνάθροισμα των συνειδήσεων, μετά να εξετάσει τους νοητικούς παράγοντες, και τέλος να αρχίσει να αναλύει την ύλη.

Είναι καλό να αρχίσει κανείς με την ανάλυση της συνείδησης, διότι την ύλη πάνω κάτω την καταλαβαίνουμε λόγω καθημερινής επαφής μαζί της, ενώ τη συνείδηση, τη σκέψη, τους νοητικούς παράγοντες όπως αίσθημα, αντίληψη, και νοητικές λειτουργίες, είναι δύσκολο να τις αναγνωρίσουμε και να τις αναλύσουμε, εφ' όσον δεν έχουμε την εμπειρία.

Πρέπει κάποιος να πάει σε ένα πολύ ήσυχο μέρος και να αρχίσει την παρατήρησή του με τον διαλογισμό και ιδιαίτερα με τον διορατικό διαλογισμό, ακριβώς όπως κάνει και ένας επιστήμονας που αποσύρεται μέσα σε ένα εργαστήριο και κάνει την έρευνα και τη μελέτη του χωρίς να θέλει να τον ενοχλήσει κανείς.

Η βασική μέθοδος είναι η παρατήρηση των φαινομένων και όχι η τροποποίησή τους. Αυτό είναι που έκανε ο Βούδας και αυτό είναι που κάνουν σήμερα και οι σύγχρονοι επιστήμονες: συστηματική παρατήρηση και συλλογή δεδομένων που δεν



πρέπει να τα ξεχνάει κανείς αλλά να τα θυμάται, να τα επανεξετάζει, εάν χρειάζεται ακόμα και να τα αναθεωρεί, μέχρι να καταλήξει σε οριστικό συμπέρασμα και ολοκληρωμένη κατανόηση για τον μηχανισμό του νου και της ύλης.

## **Τέσσερις Υπέρτατες Πραγματικότητες**

Θα μιλήσουμε για τις τέσσερις υπέρτατες πραγματικότητες, που είναι όπως είπαμε παγκόσμια φαινόμενα και όχι προσωπικά ή ατομικά. Αυτές είναι:

*CITTA* – Σκέψη, Συνείδηση *Consciousness*

*CETASIKA* – Νοητικοί παράγοντες *Mental Factors*

*RŪPA* – Ύλη, *Matter*

*NIBBĀNA* – Νιμπάνα

Η τέταρτη υπέρτατη πραγματικότητα - το Νιμπάνα ή Νιρβάνα, διαφέρει από τις άλλες τρεις, και είναι από μόνη της ένα ολόκληρο κεφάλαιο με το οποίο θα ασχοληθούμε ξεχωριστά όταν έλθει η ώρα να μιλήσουμε γι' αυτό, και θα απαντήσουμε σε ερωτήματα όπως τι είναι το Νιμπάνα, γιατί το αναφέρει ο Βούδας, πώς το έχει βιώσει ο ίδιος, και πώς το περιγράφει. Προς το παρόν σας δίνω μόνο έναν απλό ορισμό:

*NIBBĀNA*, Νιμπάνα /Νιρβάνα

Απόλυτη μακαριότητα κατά τον Βουδισμό, ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης· μια ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

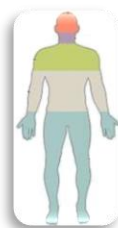
Εξετάζουμε λοιπόν τα 5 συναθροίσματα σύμφωνα με τον πρώτο τρόπο ανάλυσης αρχίζοντας από το συνάθροισμα του υλικού σώματος.



## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το συνάθροισμα του υλικού σώματος αποτελείται από 28 είδη υλικών στοιχείων.

Τα στοιχεία αυτά μπορούμε να τα ταξινομήσουμε με επιστημονικό τρόπο, είτε αναλυτικά είτε σε βασική μορφή.



### Τα 4 Πρωταρχικά Στοιχεία στο Υλικό Σώμα

Κατ' αρχάς διαιρούμε την ύλη στα τέσσερα βασικά στοιχεία της:

- Αέρια (αέρας)
- Στερεά (γη)
- Θερμά (φωτιά)
- Υγρά (νερό)



Αυτή η διαίρεση της ύλης και η ορολογία των στοιχείων της, άρχισε από τους επιστήμονες της αρχαιότητας και συνεχίζει να χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Άλλοι έδιναν έμφαση στο υγρό στοιχείο, άλλοι στο αέριο, και κάποιοι άλλοι στο θερμό ή στο στερεό στοιχείο.

Το στερεό στοιχείο περιλαμβάνει ορυκτά και μέταλλα, το υγρό στοιχείο υγρά όπως ο υδράργυρος, το αέριο στοιχείο περιλαμβάνει αέρια όπως το οξυγόνο, το υδρογόνο, το ήλιο, και



λοιπά και το θερμό στοιχείο είναι αυτό που διαμορφώνει τα υπόλοιπα.

Σωματικά, τα ανθρώπινα όντα αποτελούνται ως επί το πλείστον από το υγρό στοιχείο ή το νερό. Στον ακόλουθο πίνακα βλέπουμε την αναλογία στερεού και υγρού στοιχείου στα διάφορα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου.

Από την εμβρυική ηλικία έως τα γηρατειά το ποσοστό μείωσης του υγρού στοιχείου και η αύξηση του στερεού και λοιπών στοιχείων είναι ως ακολούθως:

Ένας άνθρωπος **70** κιλών, για παράδειγμα, έχει περίπου **42-47** λίτρα υγρό στοιχείο ή νερό στο σώμα του. Και  $70 - 45 = 25$  κιλά στερεό στοιχείο.



## Τα 24 Παράγωγα των Πρωταρχικών Στοιχείων

Υπάρχουν τα παράγωγα των πρωταρχικών στοιχείων όπως:

Πέντε είδη ευαισθησίας στο μάτι, αυτί, μύτη, γλώσσα και σώμα.

Έχουμε τα ορατά, τα ηχητικά, τα οσφρητικά και τα γευστικά αντικείμενα, τα οποία παίζουν μεγάλο ρόλο στις αντιλήψεις και στα αισθήματά μας, προκαλώντας διαφορετικά συναισθήματα και αντιλήψεις ανάλογα με το αν είναι όμορφα ή άσχημα, και αντανακλούν στις ψυχικές μας διαθέσεις όταν ερχόμαστε σε επαφή με αυτά.



Επηρεαζόμαστε απ' όλα αυτά τα υλικά αντικείμενα: εάν είμαστε στεναχωρημένοι από κάτι (κάποιο οπτικό, ακουστικό, ή άλλο αντικείμενο) και κάποιος για παράδειγμα μας προσφέρει

παγωτό (γευστικό αντικείμενο) αλλάζει η διάθεσή μας· ενώ εάν είμαστε χαρούμενοι και ακούσουμε κάτι άσχημο ή φάμε κάτι με κακή γεύση, χάνουμε την ευδιαθεσία μας. Το ίδιο και με το σώμα μας. Βλέπουμε έτσι πόσο μεγάλο ρόλο παίζει η ύλη στον ψυχολογικό μας κόσμο.

Έχουμε λοιπόν συνολικά 5 είδη ευαισθησίας στο μάτι, αυτί, μύτη, γλώσσα και σώμα και 4 είδη αισθητηριακών αντικειμένων.

Και μετά υπάρχει:



(2) η θηλυκότητα ή αρρενωπότητα, στο DNA που υπάρχει μέσα μας, βιολογικά δηλαδή.

(1) το όργανο της καρδιάς

(2) σωματική και προφορική έκφραση

(1) ζωτικότητα που υπάρχει στο σώμα μας και τα κύτταρά μας αναπαράγονται, όπως και υπάρχει και στα ζώα και στα φυτά.

(1) το στοιχείο του διαστήματος ή του χώρου που υπάρχει στο σώμα μας

(1) σωματική ευκινησία

(1) σωματική ελαστικότητα

(1) σωματική προσαρμοστικότητα

(1) τροφή δια μέσου της οποίας φυσικά γίνεται η

(1) σωματική ανάπτυξη και υπάρχει και η

(1) σωματική συνέχεια

(1) αποσύνθεση στο σώμα μας

(1) παροδικότητα στο σώμα μας, που δεν είναι κάτι που πρόκειται να παραμείνει αιώνια. Και αυτό αποσυντίθεται και παρακμάζει

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Κάτι ανάλογο γίνεται και με το συνάθροισμα του Αισθήματος, το οποίο αποτελείται από 108 είδη αισθήματος.

Εάν όχι καθημερινά, τουλάχιστον όμως μέσα σε μία εβδομάδα, μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία από 108 είδη αισθημάτων. Όλα τους είναι αποχρώσεις αισθημάτων.

Δηλαδή αυτά τα αισθήματα είναι αποχρώσεις των αισθημάτων του ευχάριστου, του δυσάρεστου και του ουδέτερου.

Στο επόμενο μάθημα θα συνεχίσουμε για να κατανοήσουμε τα νοητικά φαινόμενα. Σας έδωσα μια ανάλυση με τα υλικά φαινόμενα και έχουμε τα νοητικά φαινόμενα που είναι πολύ πιο πολύπλοκα από ότι τα υλικά αν τα μελετήσουμε.

Είναι πολύ πιο ενδιαφέροντα τα νοητικά φαινόμενα για την καθημερινή μας ζωή, να καταλάβουμε τι γίνεται μέσα μας. Στο σχολείο μαθαίνουμε για την ύλη, στις φυσικές επιστήμες (φυσική, χημεία, βιολογία και λοιπά), αλλά δεν έχουμε μεγάλη γνώση για την ψυχολογία ή μια αναλυτική ψυχολογία, τι συμβαίνει μέσα μας, τι είναι ο μηχανισμός που λέγεται νους, κάτι που θα το κάνουμε στο επόμενο μάθημα.

Βοηθάει και στην αυτογνωσία μας αυτή η γνώση, αλλά μπορούμε να ξεπεράσουμε ορισμένα πράγματα, να ανακαλύψουμε μέσα μας πράγματα, για τα οποία είχαμε τέλεια άγνοια ή μια τυφλότητα και να ρίξουμε φως στο φαινόμενο το οποίο λέγεται νους. Θα σταματήσω σήμερα εδώ.



## Μάθημα 2ο

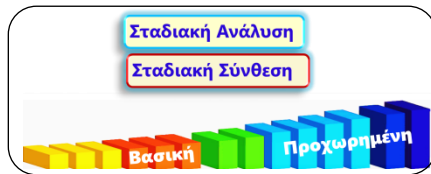
### Τα Πέντε Συναθροίσματα του Νου και της Ύλης, Μέρος 2ο

Χαίρετε και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα με το οποίο θα συνεχίσουμε την ανάλυση του Νου και της Ύλης πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Ίσως οι άνθρωποι να μη γνωρίζουν πολλά πράγματα για τον Βούδα αλλά τουλάχιστον πρέπει να ξέρουν ότι ήταν ένας ψυχαναλυτής, και ότι ο ίδιος ονομάζει τον εαυτό του ως *vibhājanati*, δηλαδή αυτός που αναλύει τα φαινόμενα αντί να τα αποδέχεται σαν δεδομένα. Αναλύει λοιπόν τον νου, αναλύει και την ύλη, διότι στην ψυχολογία η ύλη παίζει σημαντικό ρόλο μια και ερχόμαστε σε επαφή με την ύλη επί καθημερινής βάσεως. Είτε είναι ήχοι, είτε είναι μυρωδιές, είτε γεύσεις και λοιπά, είτε ευχάριστα, είτε δυσάρεστα, τα υλικά αντικείμενα επηρεάζουν τις διαθέσεις μας και τον ψυχικό μας κόσμο.

Οι Υπέρτατες Πραγματικότητες ονομάζονται έτσι, διότι δεν είναι μεμονωμένα ατομικά φαινόμενα αλλά υφίστανται σε παγκόσμιο και συμπαντικό επίπεδο.

Αρχικά θα ξεκινήσουμε με μια σταδιακή βασική ανάλυση και σύνθεση αυτών των φαινομένων, περνώντας από κεφάλαιο σε κεφάλαιο, και μετά θα προχωρήσουμε πιο βαθιά για να εξετάσουμε



πως μπορούμε αυτά τα φαινόμενα να τα δούμε όχι μόνο ξεχωριστά αλλά και πως συνδυάζονται μεταξύ τους για να μας δώσουν την τελική μορφή όλων των σύνθετων φαινομένων που λαμβάνουν χώρα γύρω μας κάθε στιγμή, και επηρεάζουν τις διαθέσεις μας και τα συναισθήματά μας.

Η επιθυμία για παράδειγμα ή η χαρά, είναι σύνθετα φαινόμενα και θα αναλύσουμε πως συνδέονται μεταξύ τους ώστε να μας προκαλούν διάφορες διαθέσεις, τάσεις, ορμές και πάθη.

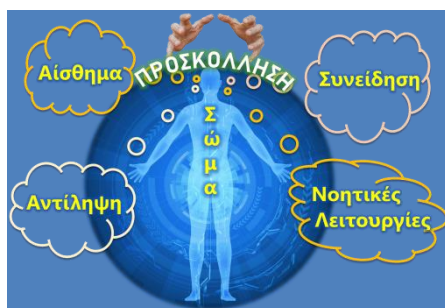
Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, σύμφωνα με τη Βουδιστική φιλοσοφία ο άνθρωπος αποτελείται από ύλη, και ο νους στην απλή του μορφή τουλάχιστον, από αίσθημα, αντίληψη, νοητικές λειτουργίες και συνείδηση.

Αυτά όλα θα τα δούμε τώρα περιληπτικά και αργότερα πολύ πιο επεξηγηματικά. Θα δούμε επίσης πώς συνδυάζονται αυτά τα φαινόμενα μεταξύ τους, διότι όπως είπαμε δεν είναι ανεξάρτητα, δεν είναι μεμονωμένα, αλλά το ένα επηρεάζει το άλλο.

Στον Βουδισμό δεν υπάρχει η διχοτομία που υπάρχει στη Δυτική φιλοσοφία, ότι άλλο πράγμα είναι ο νους και άλλο η ύλη ή ότι η ύλη είναι ξεχωριστή από τον νου και ο νους ξεχωριστός από την ύλη. Αλλά υπάρχει αλληλεξάρτηση, και ο νους μπορεί να επηρεάσει την ύλη και η ύλη μπορεί να επηρεάσει τον νου.

Αυτές οι πέντε κατηγορίες ονομάζονται «Τα Πέντε Συναθροίσματα του Νου και της Ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση» (*Pañca-ūpadāna-khandhā*).

Σώμα, αισθήματα, αντίληψεις, νοητικές λειτουργίες και συνειδήσεις, είναι τα πέντε συναθροίσματα πάνω στα οποία προσκολλώμεθα και τα



οποία προκαλούν την υπαρξιακή μας ταλαιπωρία και τον υπαρξιακό μας πόνο.

Ο Βούδας τα έχει ονομάσει το «Φορτίο των Πέντε Συναθροισμάτων».

Το φορτίο του Υλικού Σώματος που πρέπει να το ταΐζουμε, να το ποτίζουμε, να το ντύνουμε, και να το προστατεύουμε από πάσης φύσεως κακουχίες όπως από κρύο, από ζέστη και από ασθένειες.

Το φορτίο των Αισθημάτων που άλλοτε είναι ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα, τραύματα του παρελθόντος που τα κουβαλάμε μέχρι σήμερα, μνήμες και αναμνήσεις. Το φορτίο των Αντιλήψεων για το πως πρέπει ή μπορεί να συμβεί ένα πράγμα και πως δεν πρέπει να συμβεί. Το φορτίο των φόβων και του άγχους μας, και Το φορτίο των συνειδήσεων που έχουμε σχετικά με οποιοδήποτε φαινόμενο.

Έτσι ο Βούδας λέει:

«Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης είναι πράγματι φορτία (*bhāra*). Ο μεταφορέας του φορτίου είναι το άτομο με το τάδε όνομα και φυλή. Η ανάληψη του φορτίου είναι ταλαιπωρία στον κόσμο, και το ξεφόρτωμα του φορτίου είναι ευδαιμονία». (SN *Bhārasuttam*)

Η διδασκαλία του Βούδα δεν περιορίζεται στη διαπίστωση ότι υπάρχει ένα φορτίο, αλλά επεκτείνεται στη διαπίστωση ότι υπάρχει κι απελευθέρωση από αυτό το φορτίο.

Στα τελευταία κεφάλαια δε, θα δούμε πώς κάποιος μπορεί να αποστασιοποιηθεί, να αποταυτιστεί και να αποπροσκολληθεί από αυτά τα φορτία των πέντε συναθροισμάτων. Προχωράμε τώρα να δούμε την έννοια του συναθροίσματος.

## **Η Έννοια του Συναθροίσματος**

Συσώρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση.

Έχουμε πρώτα το **υλικό σώμα** που αποτελείται από 28 είδη υλικών φαινομένων τα οποία περιλαμβάνονται σε έναν κατάλογο που δώσαμε στο προηγούμενο μάθημα. Αργότερα, θα αφιερώσουμε ένα ολόκληρο κεφάλαιο για να εξετάσουμε αυτά τα 28 είδη με λεπτομέρειες.



Στη συνέχεια έχουμε το **αίσθημα** που αποτελείται από 108 είδη για τα οποία θα μιλήσουμε σήμερα, την **αντίληψη** που συμπεριλαμβάνει κι αυτή 108 είδη αντιλήψεων που συμβαίνουν μέσα μας, **τις νοητικές λειτουργίες** που είναι 50 ειδών όπως, ο φόβος, η λύπη, η θλίψη, και λοιπά και οι οποίες λειτουργίες συνδυάζονται με άλλους νοητικούς παράγοντες για να μας δώσουν τα αποτελέσματα που βιώνουμε μέσα μας, και τις οποίες θα εξετάσουμε αργότερα, και τέλος έχουμε τη **συνείδηση** που αποτελείται από 89 και πάνω είδη συνείδησης, διότι αναλυτικά φτάνουμε στα 121 είδη συνείδησης.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Θα μιλήσουμε για το συναθροισμό του αισθήματος που αποτελείται από 108 είδη αισθήματος.



Αυτά τα 108 είδη είναι απλώς μορφές και αποχρώσεις που μπορεί να πάρει το αίσθημα όπως ευχάριστο, δυσάρεστο, και ουδέτερο, καθώς και τις ενδιάμεσες αποχρώσεις του.

Λόγω του ότι στην Ελληνική γλώσσα



υπάρχει μία σύγχυση για το τι σημαίνει Αίσθημα, τι σημαίνει Αίσθηση, και τι Συναίσθημα, θα ξεκαθαρίσουμε στη συνέχεια τι σημαίνει αυτή η ορολογία.

## **ΑΙΣΘΗΜΑ**

Αίσθημα είναι αυτό που μένει στη συνείδηση από ερεθισμό στα αισθητήρια όργανα, παράδειγμα:

- οπτικό αίσθημα, • ακουστικό αίσθημα, • οσφρητικό αίσθημα
- γευστικό αίσθημα, • από αίσθημα, • σωματικό αίσθημα,
- νοητικό αίσθημα

## **ΑΙΣΘΗΣΗ**

Αίσθηση είναι η γνώση και ευαισθησία σχετικά με κάτι, παράδειγμα:

η αίσθηση του κρύου / της ζέστης  
η αίσθηση του ρυθμού  
η αίσθηση του χιούμορ  
η αίσθηση της πραγματικότητας

Η όραση, η ακοή, η όσφρηση, η γεύση, και η αφή είναι οι πέντε αισθήσεις. Δηλαδή κάθε μία από τις λειτουργίες που μας βοηθούν να καταλαβαίνουμε τον κόσμο γύρω μας.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ**

Συναίσθημα είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που δημιουργείται από εντυπώσεις ή σκέψεις και παραμένει στη συνείδηση, παράδειγμα:

συναίσθημα αγάπης / στοργής / μίσους / χαράς / λύπης /  
ενθουσιασμού / απογοήτευσης.



## Αίσθημα (*vedanā*)

Στην Πάλι γλώσσα στην αρχαία Ινδική γλώσσα την οποία μιλούσε ο Βούδας και ακόμη στη Σανσκριτική έχουν τη λέξη *vedanā* που χρησιμοποιείται και θα δώσουμε τον ορισμό του τι σημαίνει Αίσθημα (*vedanā*).

Το αίσθημα είναι ο νοητικός παράγοντας που αισθάνεται ένα αισθητήριο αντικείμενο: είναι ο αισθηματικός τρόπος με τον οποίο βιώνεται το αντικείμενο.

Η *Pāli* λέξη *vedanā* δεν δηλώνει το συναίσθημα (*emotion*), το οποίο υποδηλώνει ένα πολύπλοκο φαινόμενο περιλαμβάνοντας μία ποικιλία συνακόλουθων **νοητικών παραγόντων** που σχετίζονται με τη σκέψη, όπως: λαχτάρα, μίσος, ζήλεια, ντροπή, φόβο, και λοιπά.

Απλώς δηλώνει τη σκέτη ή αμιγή αισθηματική ποιότητα μιας εμπειρίας, η οποία μπορεί να είναι ευχάριστη. Όταν αγγίζουμε ένα μαλακό κομμάτι υφάσματος στο πρόσωπό μας, έχουμε ευχάριστη εμπειρία αισθήματος και όχι συναισθήματος.



Η αμιγή αισθηματική ποιότητα της εμπειρίας μπορεί να είναι δυσάρεστη. Όταν αγγίζουμε ένα τραχύ αντικείμενο όπως ένα ξυράφι, έχουμε δυσάρεστη εμπειρία, δυσάρεστο αίσθημα.

Μπορεί η εμπειρία να χαρακτηριστεί ουδέτερη. Όταν ακουμπάμε στο πρόσωπο το δάκτυλό μας έχουμε ουδέτερο αίσθημα.

Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Αισθάνεται, γι' αυτό ονομάζεται 'αίσθημα' (*vedanā*).

Τι αισθάνεται; Αισθάνεται:

- Αυτό είναι ευχάριστο. ...
  - Αυτό είναι δυσάρεστο ...
  - Αυτό είναι ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο».
- (SN *Khajjanīya Suttam*)



Αυτή είναι η πιο απλή και αμιγής μορφή του αισθήματος, η οποία είναι δυνατόν στη συνέχεια να εξελιχθεί σε συναίσθημα.

Το Αίσθημα:

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι να αισθάνεται ή να βιώνει το αντικείμενο.
2. Η **λειτουργία** του είναι να απολαμβάνει την επιθυμητή πλευρά του αντικειμένου.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι ως ευχάριστο ή δυσάρεστο
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η νοητική επαφή.

Όταν δηλαδή ο νους μας έλθει σε επαφή με ένα απτό, οπτικό ή άλλο αντικείμενο, είναι αυτή η ίδια η επαφή που διευκολύνει το αίσθημα να επέλθει μέσα μας. Εάν δεν υπάρξει κάποια οπτική ή άλλου είδους επαφή, τότε το αίσθημα δεν αναδύεται.

Ενώ οι άλλοι νοητικοί παράγοντες, όπως η αντίληψη, η βούληση, και λοιπά βιώνουν το αντικείμενο μόνον ως επακόλουθο, το αίσθημα το βιώνει άμεσα και πλήρως.

Η αντίληψη για παράδειγμα, έχει να κάνει με τις εντυπώσεις που λαμβάνουμε από ένα αίσθημα· εάν είναι ευχάριστο έχουμε ευχάριστη εντύπωση, και όταν το ξαναδούμε η εντύπωση είναι ίδια, και λοιπά.

Η βούληση με τη σειρά της έχει να κάνει με την επιθυμία ή την απόθεση προς το αντικείμενο, ανάλογα με το αν είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο. Αυτά είναι επακόλουθα του αισθήμα-

τος, δηλαδή νοητικοί παράγοντες που συντελούν στον λογισμό μας, στον συλλογισμό μας και γενικά στις εμπειρίες μας.

Παρακάτω δίνουμε ένα παράδειγμα για το πώς το αίσθημα είναι ο βασιλιάς και οι νοητικοί παράγοντες είναι ο μάγειρας.



Οι άλλοι νοητικοί παράγοντες συγκρίνονται με έναν **μάγειρα** που προετοιμάζει ένα πιάτο για έναν **βασιλιά** και που μόνο δοκιμάζει το φαγητό κατά την προετοιμασία του.



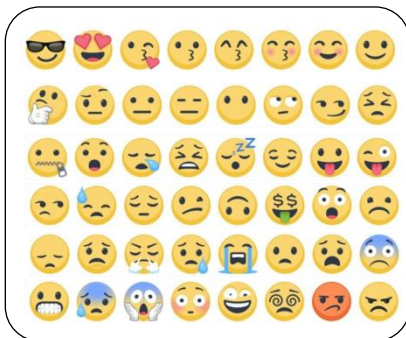
Ενώ το αίσθημα συγκρίνεται με τον ίδιο τον **βασιλιά** που απολαμβάνει το γεύμα όσο χρόνο του αρέσει. Το χαρακτηριστικό του αισθήματος λοιπόν είναι ότι όταν κάτι είναι ευχάριστο το απολαμβάνουμε, ή όταν είναι δυσάρεστο η απόλαυση είναι να θέλουμε να το αποφύγουμε.



Έτσι έχουμε το Αίσθημα και μετά έρχεται το συναίσθημα. Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που μπορεί να εμφανισθούν.



Παραθέτουμε μερικά από τα συνηθισμένα εικονίδια που βλέπουμε στην καθημερινή μας ζωή και στα μέσα ενημέρωσης, που μας δείχνουν πώς αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, τί διαθέσεις έχουν, τί συναισθήματα έχουν. Όλα αυτά είναι εκφράσεις του συναισθήματος.



Όταν έχουμε ευχάριστο αίσθημα, έχουμε και ευχάριστο συναίσθημα.

Εάν για παράδειγμα έχουμε ευχάριστο αίσθημα για ένα λουλούδι, τότε έχουμε ευχάριστα συναισθήματα για αυτό, όπως επιθυμία να το αποκτήσουμε και όλα τα επακόλουθα συναισθήματα όπως τα παρακάτω:



Επιθυμία, αγάπη, στοργή, χαρά, ευτυχία, ενθουσιασμός, λαχτάρα, πόθος, πάθος, έλξη, καημός, λαγνεία, ηδονισμός, λαιμαργία, ελπίδα, αγωνία, ...

Όλα τα παραπάνω είναι συναισθήματα που παρουσιάζονται όταν θεωρούμε κάτι ή κάποιον ευχάριστο.

Υπάρχουν όμως και δυσάρεστα αισθήματα που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως τα παρακάτω:



Μίσος, έχθρα, θυμός, οργή, τσαντίλα, εξοργισμός, εκνευρισμός, αποστροφή, αντιπάθεια, απέχθεια, αηδία, φόβος, λύπη, ζήλεια, άχτι, χαιρεκακία, σαδισμός, επιθετικότητα.

Βλέπουμε λοιπόν πόσο μεγάλο ρόλο παίζει το αίσθημα για τα συναισθήματά μας. Με την πρώτη εντύπωση που παίρνουμε από ένα αντικείμενο με το οποίο ερχόμαστε σε επαφή, εάν το εγειρόμενο αίσθημα είναι ευχάριστο τότε συνήθως επακολουθούν ευχάριστα συναισθήματα. Εάν το αίσθημα είναι δυσάρεστο τότε επακολουθούν δυσάρεστα ή αρνητικά συναισθήματα.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, η επιθυμία είναι ένας νοητικός παράγοντας εάν την πάροουμε μεμονωμένα, όμως εάν τη δούμε αναλυτικά, τότε στο σύνολό της συσχετίζεται και



παράγεται μέσω μιας αλυσιδωτής αντίδρασης.

Όταν επιθυμούμε κάτι αισθανόμαστε μια λαχτάρα μέσα μας, έναν πόθο, ένα πάθος, ή μία αγωνία να το αποκτήσουμε, συναισθήματα δηλαδή που επιφέρει ο νοητικός παράγοντας της επιθυμίας μέσα μας.

Δίνουμε παρακάτω ένα παράδειγμα, με το μάτι και ένα λουλούδι. Έχοντας ένα ελκυστικό αντικείμενο όπως το λουλούδι, εξετάζουμε τί γίνεται μέσα στον νου μας ψυχολογικά ώστε να εγερθεί μέσα μας η επιθυμία. Διαπιστώνουμε ότι η επιθυμία προς αυτό δεν εμφανίζεται ουρανοκατέβατη αλλά οφείλεται σε μια αλυσιδωτή αντίδραση που συμβαίνει στον νου μας.



Πρώτα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει ένα λουλούδι. Εάν δεν υπάρχει συνείδηση τότε δεν μπορούμε να επιθυμήσουμε ένα λουλούδι που δεν το έχουμε δει.

Αισθανόμαστε άμεσα εάν το αίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο.

Η αντίληψη είναι η εντύπωση που μας δίνει το αίσθημα, εάν δηλαδή το αντικείμενο είναι ευχάριστο, δυσάρεστο ή ουδέτερο, το χρώμα, το σχήμα, έτσι ώστε να μπορούμε να θυμηθούμε αργότερα αυτό το αντικείμενο.

Λογισμός είναι οι σκέψεις που κάνουμε για το λουλούδι.

Η επιθυμία λέει: «Είναι κάτι καλό, κάτι όμορφο, θέλω να το έχω, να το πάρω σπίτι μου, να το θαυμάζω», και λοιπά.

Βλέπουμε λοιπόν ότι υπάρχει μια διαδικασία εδώ, και ότι η επιθυμία δεν εγείρεται αμέσως.



Κάτι ανάλογο γίνεται με το αυτί και τους ήχους. Ακούμε μια μουσική ή ένα τραγούδι που μας αρέσει. Πρώτα εγείρεται η συνείδηση, μετά η νοητική επαφή με τον ήχο, μετά το αίσθημα που μας λέει εάν ο ήχος είναι ευχάριστος, η αντίληψη, ο λογισμός, και τέλος η επιθυμία.



Όλα αυτά δεν είναι θεωρίες αλλά συμπεράσματα μέσω ενδοσκόπησης ή ενόρασης. Ιδιαίτερα μέσω του διορατικού διαλογισμού μπορεί να δει κανείς αυτή την αλληλουχία και το πώς συμβαίνει αυτή η διαδικασία. Εδώ απλώς την παρουσιάζουμε, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να έχει κανείς αυτή την εμπειρία της διαδικασίας.

Το ίδιο γίνεται με μυρωδιές. Υπάρχει συνείδηση για μυρωδιές, νοητική επαφή, αίσθημα, αντίληψη, λογισμός, επιθυμία.

Το ίδιο και για γεύσεις. Για να εγερθεί μια επιθυμία για γεύσεις δεν γίνεται τυχαία. Υπάρχει η συνείδηση, υπάρχει η νοητική επαφή. Υπάρχει το αίσθημα, η αντίληψη, ο λογισμός και η επιθυμία, η λαχτάρα, το πάθος, η αγάπη για γεύσεις. Και εξαρτάται αν είναι η ευχάριστη η γεύση ή δυσάρεστη, εγείρεται και ανάλογο συναίσθημα.

Και μετά υπάρχει και η επιθυμία για απτά αντικείμενα. Και εδώ έχουμε τον μηχανισμό της συνείδησης, της νοητικής επαφής, του αισθήματος, της αντίληψης και του λογισμού και μετά εγείρεται η επιθυμία.

Αλλά έχουμε και επιθυμία για ιδέες, για σκέψη. Υπάρχουν ιδέες που μας αρέσουν, άλλες που δεν μας αρέσουν. Ας πάρουμε μια ιδέα που μας αρέσει και εγείρεται η επιθυμία να την ξανασκεφτούμε, να τη δούμε, να τη λογιστούμε. Μπορεί να είναι φιλοσοφική ιδέα, μπορεί να είναι καθημερινή ιδέα και έχουμε μια επιθυμία γι' αυτήν την ιδέα να την αναπτύξουμε. Πρώτα εγείρεται η συνείδηση, μετά έρχεται η νοητική επαφή, μετά το αίσθημα ότι η ιδέα είναι ευχάριστη, μετά η αντίληψη, ο λογισμός, και τέλος η επιθυμία.

Αυτό που συμβαίνει τελικά είναι το φαινόμενο του ντόμινο, και η επιθυμία δεν είναι ένα φαινόμενο που εγέρθηκε τυχαία αλλά οφείλεται σε μια αλληλουχία συμβάντων.



Εάν την αναλύσουμε, τότε μόνον μπορούμε να την καταλάβουμε. Εάν τη δεχτούμε σαν κάτι δεδομένο τότε φυσικά είναι αδύνατον να έχουμε καθαρή ιδέα για το πώς εγείρεται η επιθυμία μέσα μας ή ένα συναίσθημα.

Στη συνέχεια βλέπουμε ότι τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας επηρεάζονται και εξαρτώνται από ορατά, ηχητικά, οσφρητικά, γευστικά, απτά και νοητικά αντικείμενα.

Τα ορατά αντικείμενα όπως το φως, τα χρώματα, τα σώματα, τα σχήματα μας εγείρουν αισθήματα και συναισθήματα.

Ηχητικά αντικείμενα, όπως μουσική, φωνή, κρότος θόρυβος μας φέρνουν συναισθήματα μέσα μας.

Οσφρητικά αντικείμενα, δηλαδή, μυρωδιά, ευωδία, κακοσμία ή βρώμα επηρεάζουν και τα αισθήματά μας, τα συναισθήματά μας και τον λογισμό μας.

Και γευστικά αντικείμενα, όπως ξινό, αλμυρό, γλυκό, πικρό που μπορεί να είναι ευχάριστα, δυσάρεστα και να επηρεάσουν τα συναισθήματά μας.

Και έχουμε τα απτά αντικείμενα, το απαλό, χνουδωτό, ζεστό, κρύο που και αυτά επηρεάζουν τις διαθέσεις μας, τις ιδέες μας και τα συναισθήματά μας.

Αυτά όλα τα αντικείμενα, όλα είναι υλικά φαινόμενα. Βλέπουμε ότι η ύλη επηρεάζει τα αισθήματά μας, γι' αυτό υπάρχει αλληλοσυσχέτιση μεταξύ ύλης και νου, των νοητικών δηλαδή φαινομένων που συμβαίνουν μέσα μας.

Και τα νοητικά αντικείμενα, που είναι ιδέες που έχουμε, τις δανειζόμαστε καμιά φορά από τους άλλους είτε τις παράγουμε εμείς οι ίδιοι. Εάν είναι ευχάριστες ιδέες εγείρονται μέσα μας ευχάριστα συναισθήματα. Και πάλι όμως, επειδή οι διαθέσεις





μας αλλάζουν, άβριο μπoreί να δούμε την ίδια ιδέα με διαφορετικό τρόπο και να τη θεωρήσουμε κάτι κακό. Έτσι τα συναισθήματά μας μπoreί πάλι να αλλάζουν.

Έχουμε τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητηριακά αντικείμενα. Τα αισθητηριακά αντικείμενα παίζουν έναν μεγάλο ρόλο στις διαθέσεις μας.

Τα αντικείμενα προσκρούουν στο ανάλογο αισθητήριο όργανο που είναι υλικό αντικείμενο και αποτελείται από κύτταρα ευαίσθητα στους ήχους, στις οσμές, στις γεύσεις και λοιπά, στη συνέχεια εγείρεται η συνείδηση, που με τη σειρά της πυροδοτεί μέσα μας αισθήματα.

Διαπιστώνουμε επομένως, πόσα πολλά αισθήματα εγείρονται από αυτά τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητήρια αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή. Τα αισθήματα που μπoreί να εγερθούν ανά πάσα στιγμή είναι πολλά.

Θα εξετάσουμε τώρα μια ομιλία που έδωσε ο Βούδας σχετικά με αυτά:

Όπως πολλοί διαφορετικοί άνεμοι φυσούν πέρα δώθε στον ουρανό – ανατολικοί άνεμοι και δυτικοί, βόρειοι άνεμοι και νότιοι, άνεμοι σκόνης και άνευ σκόνης, μερικές φορές κρύοι άνεμοι, μερικές φορές ζεστοί, άνεμοι δυνατοί και άνεμοι ήπιοι έτσι και

σε αυτό το σώμα εδώ εγείρονται διάφορα αισθήματα, τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα, και τα ούτε-δυσάρεστα, ούτε-ευχάριστα.



Καθημερινά λοιπόν, έχουμε μέσα μας αυτόν τον ανεμοστρόβιλο των αισθημάτων τα οποία ανά πάσα στιγμή μπορεί να αλλάξουν από ευχάριστα σε δυσάρεστα ή ουδέτερα.

Εάν όταν βγαίνουμε έξω από το σπίτι μας αντικρύσουμε έναν συννεφιασμένο ουρανό με μαύρα σύννεφα, τα συναισθήματά μας, οι διαθέσεις μας μπορεί να αλλάξουν, οι αποφάσεις μας μπορεί να αλλάξουν.

Εάν όμως ο ουρανός είναι γαλανός και υπάρχει φως και λιακάδα, τότε τα συναισθήματά μας και οι διαθέσεις μας μπορεί να αλλάξουν ξανά, και οι αποφάσεις μας το ίδιο.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Φυσικά δεν είναι μόνον ο καιρός που αλλάζει τα συναισθήματά μας αλλά και άλλα πράγματα, όπως το ντύσιμο των ανθρώπων ή η εμφάνιση των άλλων ανθρώπων, που κάνει τα συναισθήματά μας να αλλάζουν από τη μια στιγμή στην άλλη όπως αλλάζει κατεύθυνση ο άνεμος. Αυτά τα αισθήματα είναι πολλαπλά και έτσι έχουμε το συνάθροισμα του αισθήματος που αποτελείται από 108 είδη.

Τα αισθήματα τα διαιρούμε σε δύο (2) κατηγορίες:

σωματικά και νοητικά.

Τα σωματικά συμβαίνουν στο σώμα μας και στα αισθητήρια όργανά μας, και τα νοητικά στον νου μας, στις σκέψεις μας, ως συναισθήματα.

Ή τα διαιρούμε σε πέντε (5):



*Νοητικό αίσθημα*

της ευχαρίστησης, της δυσαρέσκειας, της χαράς, της θλίψης, της αδιαφορίας·

κατηγορίες που σχετίζονται με το νοητικό αίσθημα, ευχαρίστηση, δυσαρέσκεια, χαρά, θλίψη, αδιαφορία.

Ή τα διαιρούμε σε έξη κατηγορίες που σχετίζονται με τα όργανα αίσθησης.

(6) Αίσθημα που παράγεται από την επαφή με

το μάτι,



το αυτί,



τη μύτη,



τη γλώσσα,



το σώμα ή



τον νου.



Ή τα διαιρούμε σε δεκαοχτώ κατηγορίες που σχετίζονται με τα αισθήματα που προκύπτουν από τα αισθητήρια όργανα.

(6) Χαρούμενο (6) Θλιβερό, (6) Αδιάφορο αίσθημα να:

βλέπει



ακούει,



να μυρίζει,



να γεύεται,



να αγγίζει,



ή να σκέφτεται.



Ή τα διακρίνουμε σε τριάντα έξη (36) κατηγορίες που σχετίζονται με την οικογενειακή ζωή.

Έξι (6) είδη **χαράς** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,  
έξι (6) σχετιζόμενα με την απάρνησή της.



Κάποιοι αισθάνονται χαρούμενοι μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, ενώ άλλοι αισθάνονται χαρά όταν φεύγουν από αυτό, διότι απαλλάσσονται από όλες τις ευθύνες και τα βάρη.

Έξι (6) είδη **θλίψης** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,

έξι (6) σχετιζόμενα με την απάρνησή της.



Άλλοι αισθάνονται θλίψη όταν χάνουν το οικογενειακό τους περιβάλλον, ενώ άλλοι θλίβονται όταν ζουν μέσα σε αυτό, εξ' αιτίας της πίεσης που δημιουργείται από το άγχος των ευθυνών.

Έξι (6) είδη **πνευματικής ηρεμίας** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,

έξι (6) σχετιζόμενα με την απάρνησή της.



Κάποιοι αισθάνονται ηρεμία επειδή έχουν τακτοποιήσει όλες τις υποχρεώσεις τους, ενώ άλλοι είναι ήρεμοι διότι έχουν απαλλαγεί από αυτές

Έτσι έχουμε:

36 είδη αισθήματος στο παρελθόν

36 είδη αισθήματος στο παρόν

36 είδη αισθήματος στο μέλλον

**Σύνολο = 108 είδη αισθήματος.**

Όλα αυτά τα αισθήματα τα αναφέραμε περιληπτικά.

Αργότερα όμως σε άλλα κεφάλαια, θα αναπτύξουμε περισσότερο το πώς το αίσθημα συνδυάζεται με άλλους νοητικούς παράγοντες και παράγει όλα αυτά τα συναισθήματα μέσα μας, τις σκέψεις, τις ιδέες και λοιπά.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ

Αποτελείται από 108 είδη αντίληψης και βασίζεται στα 108 είδη αισθήματος.

Οι αντιλήψεις είναι οι εντυπώσεις που παίρνουμε από τα αισθήματά μας και ανάλογα με αυτά παράγουμε τις αντίστοιχες εντυπώσεις. Το αίσθημα δηλαδή, παίζει μεγάλο ρόλο για το πώς θα αντιληφθούμε τον κόσμο γύρω μας.

Ένα ευχάριστο αίσθημα για παράδειγμα, θα μας δώσει την εντύπωση ότι το τάδε αντικείμενο είναι καλό, ή ο δείνα άνθρωπος είναι καλός, και λοιπά. Όταν δε, τα αισθήματά μας αλλάζουν, αλλάζουν και οι αντιλήψεις μας.

Δεν θα επεκταθούμε περισσότερο στην ανάλυση των αντιλήψεων. Αυτό θα το κάνουμε αργότερα όταν θα επανέλθουμε για να δούμε την αντίληψη ως νοητικό παράγοντα και να καταλάβουμε τα χαρακτηριστικά της, πώς δηλαδή λειτουργεί, πώς εμφανίζεται, και ποιά είναι η εγγύτατη αιτία της.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΩΝ

Μετά έχουμε το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών. Αποτελείται από 50 νοητικούς παράγοντες.

## ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑΤΑ

Επανερχόμενοι στα πέντε συναθροίσματα, βλέπουμε ότι οι νοητικές λειτουργίες αποτελούνται από 50 νοητικούς παράγοντες στους οποίους περιλαμβάνονται το αίσθημα και η αντίληψη.



Εάν όμως πάρουμε το αίσθημα και την αντίληψη σαν ξεχωριστούς νοητικούς παράγοντες (πού ούτως ή άλλως είναι), φτάνουμε τους 52 νοητικούς παράγοντες.

Για παράδειγμα, η επιθυμία όπως και το μίσος ανήκουν στους νοητικούς παράγοντες ως αισθήματα. Εμφανίζονται όμως και ξεχωριστά σαν νοητικές λειτουργίες, διότι λειτουργούν όταν γίνεται μια σύνθεση του νου, παράγονται από έναν συνδυασμό. Αργότερα θα δώσουμε μια ιδέα για το τί είναι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες.

Αυτό όμως που πρέπει να καταλάβουμε όταν αναλύουμε τον νου ή το νοητό στοιχείο, είναι ότι δεν είναι ένα μεμονωμένο σώμα αλλά ένα σύνθετο και πολύπλοκο φαινόμενο.

Το Νοητό είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες (*Cetasika*).

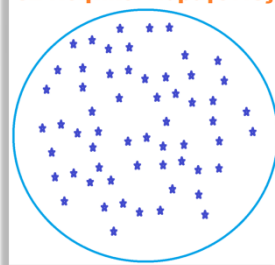
Αυτό που αποκαλούμε «Νου» δεν είναι ένα συμπαγές, ομοιογενές, και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο από μία μόνο ουσία που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα τεμάχια.

Για τους περισσότερους ανθρώπους η λέξη νους σημαίνει ένα ομοιογενές, συμπαγές και αδιάτμητο πράγμα. Αυτό όμως δεν ισχύει.

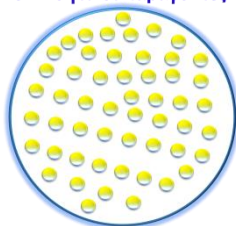
Οι σκέψεις και οι ιδέες που εμφανίζονται μέσα μας, εμφανίζονται λόγω των νοητικών παραγόντων. Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι τα τεμάχια, που όταν συνδυάζονται μας φέρνουν μια ιδέα, μια σκέψη, ένα αίσθημα, και λοιπά.

Τουναντίον, αποτελείται από πολλά τεμάχια που ονομάζονται «νοητικοί παράγοντες». **Ο Νους είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες.**

52 Νοητικοί Παράγοντες



52 Νοητικοί παράγοντες



Φέρνουμε εδώ σαν παράδειγμα μια μονάδα σκέψης με επίκεντρο την επιθυμία. Η επιθυμία είναι μια μονάδα σκέψης που προϋποθέτει την ύπαρξη της συνείδησης, του αισθήματος, της αντίληψης, της βούλησης, της προσοχής, και της αρέσκειας. Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες πρέπει να συνδυαστούν για να επέλθει η επιθυμία.



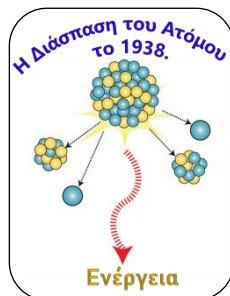
Ας συγκρίνουμε εδώ ως παράδειγμα, τον νου με το άτομο.

Οι αρχαίοι ατομικοί φιλόσοφοι είχαν μιλήσει για το άτομο ότι είναι το μικρότερο, άτμητο, αδιαίρετο, και ομοιογενές τμήμα της ύλης.

Κάτι ανάλογο πιστεύουμε κι εμείς για τον νου. Ότι δηλαδή είναι συμπαγής και αδιάσπαστος και δεν μπορεί να διαιρεθεί σε κομμάτια.

Όμως το 1938, επιτεύχθηκε η διάσπαση του ατόμου.

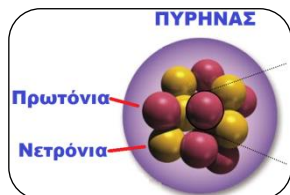
Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το άτομο αποτελείται από ενέργεια και από άλλα υποατομικά σωματίδια.



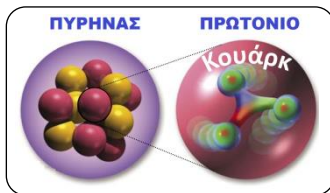
Έτσι ανακαλύφθηκε ότι το άτομο αποτελείται από ηλεκτρόνια και τον πυρήνα, και όχι μόνο αυτά.



Αν δούμε τον πυρήνα εσωτερικά και αυτός αποτελείται από πρωτόνια και νετρόνια.



Κι αν πάμε μέσα στο πρωτόνιο, θα δούμε να αποτελείται από κουάρκ .



Όσο περισσότερο αναλύουμε το άτομο, τόσο πιο πολλά υποατομικά σωματίδια ανακαλύπτουμε.

Σήμερα έχουν ανακαλυφθεί πάνω από 250 υποατομικά σωματίδια.

Διαπιστώνουμε τελικά ότι το άτομο δεν είναι ένα πράγμα αλλά ένα πολυσύνθετο πολύπλοκο φαινόμενο.

Παραθέτουμε εδώ ένα μέρος του καταλόγου των υποατομικών σωματιδίων που έχουν βρεθεί μέχρι σήμερα:



PARTICLE	SYMBOL	CHARGE	MASS	SPIN	STATISTICS	DECAY SCHEME	LIFETIME (SECONDS)
NEUTRINO	$\nu$	0	0	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
ELECTRON	$e$	-	1	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
POSITRON	$p$	+	1	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
POSITIVE MU MESON	$\mu^+$	+	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^+ \rightarrow p + 2 \nu$	$2.1 \times 10^{-6}$
NEGATIVE MU MESON	$\mu^-$	-	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^- \rightarrow e + 2 \nu$	$2.1 \times 10^{-6}$
KAPPA MESON	$K$	+	1200 ?	1/2 ?	FERMI-DIRAC ?	$K \rightarrow \mu^+ + (?) 2 \nu$	$10^{-10} ?$
PROTON	$P$	+	1836	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
ANTIPROTON ?	$\bar{P}$	-	1836	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
NEUTRON	$N$	0	1838.5	1/2	FERMI-DIRAC	$N \rightarrow P + e + \nu$	750
ANTINEUTRON ?	$\bar{N}$	0	1838.5	1/2	FERMI-DIRAC	$\bar{N} \rightarrow \bar{P} + p + \nu$	750
POSITIVE V-PARTICLE	$V^+$	+	2600 ?	?	FERMI-DIRAC ?	$V^+ \rightarrow N + \pi^+ + (?) \pi^0$	$10^{-10} ?$
NEGATIVE V-PARTICLE	$V^-$	-	2600 ?	?	FERMI-DIRAC ?	$V^- \rightarrow N + \pi^- + (?) \pi^0$	$10^{-10} ?$
NEUTRAL V-PARTICLE	$V^0$	0	2600 ?	?	FERMI-DIRAC ?	$V^0 \rightarrow N + \pi^+ + \pi^- ?$ $V^0 \rightarrow P + \pi^- + (?) \pi^0$	$3 \times 10^{-10}$
PHOTON	$\gamma$	0	0	1	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
GRAVITON	$G$	0	0	2	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
POSITIVE PI MESON	$\pi^+$	+	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^+ \rightarrow \mu^+ + \nu$	$2.6 \times 10^{-8}$
NEGATIVE PI MESON	$\pi^-$	-	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^- \rightarrow \mu^- + \nu$	$2.6 \times 10^{-8}$
NEUTRAL PI MESON	$\pi^0$	0	265	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^0 \rightarrow 2 \gamma$	$10^{-16}$
TAU MESON	$\tau$	$+$ or $-$	966	0 ?	BOSE-EINSTEIN	$\tau \rightarrow 3 \pi$	$10^{-13} ?$

Κάτι ανάλογο έκανε ο Βούδας με τον νου. Τον ανέλυσε με τόσο λεπτομερή τρόπο, ώστε να καταλάβουμε ότι αποτελείται από αυτά τα υποατομικά σωματίδια που λέγονται νοητικοί παράγοντες, τους οποίους μπορούμε να τους δούμε μέσα μας μό-



λις στρέψουμε την προσοχή μας επάνω τους και τους αναλύσουμε.

Την ίδια ανάλυση μπορούμε να κάνουμε και με το σώμα μας. Το σώμα μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια.



Όχι μόνον το σώμα μας, αλλά και το περιβάλλον μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια.



Με την ενδοσκόπηση και την ενόραση, μπορούμε να δούμε ότι και ο νους μας είναι κάτι ανάλογο· ότι δεν είναι ένα ομοιογενές πράγμα αλλά όπως τα άτομα έχουν θετικό και αρνητικό φορτίο, έτσι κι αυτός έχει θετικές και αρνητικές διαθέσεις μέσα του.

Τα αισθήματα επηρεάζουν αυτές τις διαθέσεις, και έτσι μπορούμε να κάνουμε παράλληλη μελέτη του νου και της ύλης. Ανάμεσα στον νου και την ύλη υπάρχουν διαφορές, υπάρχουν όμως και ομοιότητες, και με τον τρόπο που αναλύουμε την ύλη, με τον ίδιο τρόπο αναλύουμε και τον νου. Τα εργαλεία και τα όργανα που χρησιμοποιούμε γι' αυτή την ανάλυση είναι φυσικά διαφορετικά.

Για να αναλύσουμε την ύλη ξοδεύουμε πολλά χρήματα για τηλεσκόπια, μικροσκόπια, και για οποιαδήποτε άλλα όργανα που κοστίζουν πολύ ακριβά και είναι απαραίτητα για να γίνει η ανάλυσή της.

Για την ανάλυση του νου όμως, δεν χρειάζεται να έχουμε κανένα άλλο εργαλείο παρά μόνον τον ίδιο τον νου. Και την ανάλυση την κάνουμε βέβαια με συστηματικό τρόπο όπως και με την ύλη.

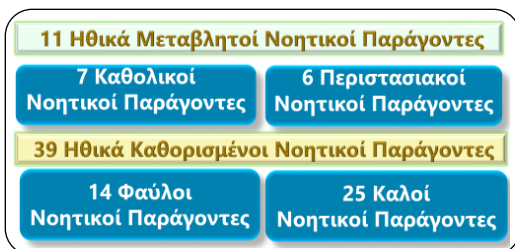
Το μικροσκόπιο ή το τηλεσκόπιο που χρησιμοποιούμε εδώ είναι η ίδια η συνείδησή μας, φτάνει να ξέρουμε πώς να κά-

νουμε την παρατήρηση. Ο τρόπος της παρατήρησης είναι αυτός που μας δίνει όλη την ενόραση. Όταν μιλάμε λοιπόν γι' αυτά τα συναθροίσματα και για την ανάλυσή τους, βλέπουμε από τί αποτελούνται.

Επανερχόμενοι στο συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών βλέπουμε ότι αποτελείται από 50 ή πιο αναλυτικά από 52 νοητικούς παράγοντες. Αυτούς τους νοητικούς παράγοντες τους ταξινομούμε σύμφωνα με τις ιδιότητες που έχουν, που συνήθως είναι 50, και όχι αναγκαστικά με την ποσότητά τους στην οποία μπορεί κανείς να προσθέσει και κάτι άλλο.

## 11 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες

Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες διακρίνονται σε 11 ηθικά μεταβλητούς νοητικούς παράγοντες. Είναι **7 καθολικοί νοητικοί παράγοντες** που συμβαίνουν σε όλες τις συνειδήσεις. Υπάρχουν **6 περιστασιακοί νοητικοί παράγοντες** και μετά υπάρχουν **39 ηθικά καθορισμένοι νοητικοί παράγοντες**, από τους οποίους είναι **14 φαύλοι νοητικοί παράγοντες** και **25 καλοί νοητικοί παράγοντες**.



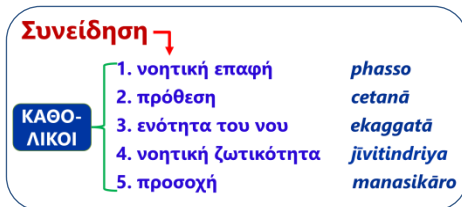
Τί σημαίνει ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες, ή το τί σημαίνει καθολικοί και περιστασιακοί, ηθικά καθορισμένοι, φαύλοι και καλοί, θα τα εξηγήσουμε στα επόμενα μαθήματα.

Προς το παρόν να πούμε ότι οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες είναι αρνητικά φορτισμένοι όπως το αρνητικό φορτίο που έχουν τα διάφορα ηλεκτρόνια και πρωτόνια, και οι καλοί νοητικοί παράγοντες είναι θετικά φορτισμένοι, δημιουργώντας έτσι αντίθετες δυνάμεις, αντίθετα πεδία που υπάρχουν μέσα στον νου μας.

Στο επόμενο μάθημα θα αρχίσουμε να αναλύουμε αυτές τις τέσσερις κατηγορίες των νοητικών παραγόντων, τους καθολικούς, τους περιστασιακούς, τους φαύλους και τους καλούς. Θα δώσουμε μια εικόνα τι εννοούμε με αυτούς τους όρους,

Έχουμε τη συνείδηση και οι καθολικοί νοητικοί παράγοντες είναι:

1. νοητική επαφή
2. πρόθεση
3. ενότητα του νου
4. νοητική ζωτικότητα
5. προσοχή



Ιδιαίτερα η προσοχή, σαν νοητικός παράγοντας υπάρχει μέσα μας.

Θα δούμε άλλους νοητικούς παράγοντες που υπάρχουν μέσα μας, παρόλο που δεν τους έχουμε ακούσει, δίνουν ζωτικότητα στον νου.

Εμείς χρησιμοποιούμε τη λέξη ζωτικότητα μόνο για την οργανική ύλη. Όταν αναπαράγεται η οργανική ύλη έχει μια ζωτικότητα. Για παράδειγμα τα φυτά που αναπαράγονται, έχουν μια ζωτικότητα μέσα τους για να αναπαράγουν τα κύτταρά τους.

Κάτι ανάλογο γίνεται στον νου μας. Αναπαράγονται οι σκέψεις μας, έχουμε μια ζωτικότητα μέσα μας, που λέγεται νοητική ζωτικότητα.

Θα σταματήσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 3ο

### Τα Πέντε Συναθροίσματα του Νου και της Ύλης, Μέρος 3ο

Καλησπέρα σε όλους και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα. Αυτό είναι το τρίτο μάθημα και βρισκόμαστε ακόμα στην εισαγωγή και στα βασικά στάδια ανάλυσης. Εξηγήσαμε ότι έχουμε τη σταδιακή ανάλυση και τη σταδιακή σύνθεση, ή τη βασική και προχωρημένη ανάλυση και σύνθεση. Όσο προχωράμε βαθύτερα θα εξηγήουμε και περισσότερα.

Είχαμε μιλήσει για την ύλη που αποτελείται από διάφορα στοιχεία και για το υλικό μας σώμα που αντιπροσωπεύει την ύλη που υπάρχει γύρω μας αλλά σε διαφορετική μορφή.

Μιλήσαμε και για τον νου που αποτελείται από διάφορα συναθροίσματα, όπως είναι το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες, η συνείδηση και το υλικό σώμα και είχαμε εξηγήσει επιφανειακά ότι υπάρχει αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση μεταξύ αυτών των συναθροισμάτων.

Μπορούμε να αποκαλέσουμε τα πέντε συναθροίσματα, ως τους πέντε πυλώνες που αποτελούν ή απαρτίζουν την προσωπικότητά μας.



Παρόλο που τους ονομάζουμε πυλώνες, δεν πρέπει να κάνουμε το λάθος να νομίσουμε ότι είναι κάτι σταθερό μέσα μας. Το υλικό σώμα, όπως και τα αισθήματα, οι αντιλήψεις μας, οι νοητικές μας λειτουργίες και οι συνειδήσεις μας, βρίσκονται σε μια συνεχή ροή και μεταβάλλονται διαρκώς.

Δεν υπάρχει κάτι σταθερό και μόνιμο μέσα μας που να μπορούμε να το αποκαλέσουμε μόνιμη προσωπικότητα παρά

μόνον η ροή αυτών των φαινομένων που λέγονται ύλη και νους.

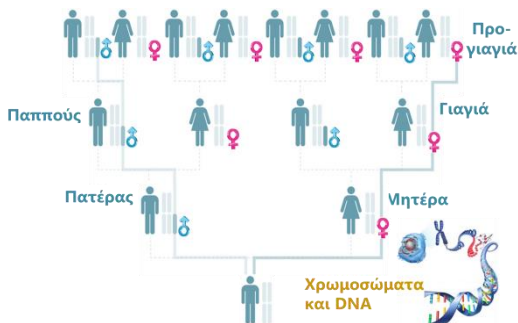
Αυτό που ονομάζουμε προσωπικότητα είναι πολλών ειδών και μπορεί να αλλάξει κατά περιόδους. Σύμφωνα με τις περιστάσεις και τις συνθήκες που υπάρχουν στη ζωή, άνθρωποι που είναι ήρεμοι μπορεί να γίνουν άγριοι, και άγριοι άνθρωποι να γίνουν ήρεμοι.



Η προσωπικότητάς μας στην παρούσα στιγμή επηρεάζεται από πέντε αιτιώδεις νόμους:

- βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους,
- ατμοσφαιρικούς, φυσικούς νόμους,
- ψυχολογικούς νόμους,
- εκούσιους ή καρμικούς νόμους, και
- κοσμικούς νόμους.

Σχετικά με τους βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους, θα δώσω ένα παράδειγμα για το πώς αυτά που ονομάζουμε προσωπικότητα, αισθήματα, αντιλήψεις, και τα λοιπά βασίζονται πάνω στην κληρονομιά που έχουμε από τους γονείς μας.



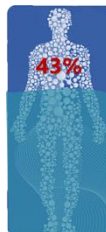
Αυτό που θεωρούμε δικό μας σώμα, δική μας προσωπικότητα, δεν είναι παρά ένα δάνειο κυττάρων, κωδικού χρωμοσωμάτων και DNA από τους γονείς μας.

Οι γονείς μας με τη σειρά τους οφείλουν την προσωπικότητά τους στα γονίδια και στο DNA των δικών τους γονέων,

που με τη σειρά τους οφείλουν το ίδιο στους δικούς τους γονείς. Εν ολίγοις, αυτό που κουβαλάμε τώρα αποκαλώντας το προσωπικότητα, ή εαυτό, ή Εγώ, είναι μια προσωρινή έννοια επηρεασμένη από βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους.

Εξετάζοντας πιο βαθειά αυτό που ονομάζουμε «εγώ μου», «προσωπικότητά μου», «σώμα μου», διαπιστώνουμε ότι:

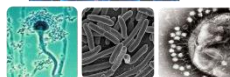
Τα ανθρώπινα κύτταρα αποτελούν μόνο το **43%** του συνολικού αριθμού των κυττάρων του σώματός μας.



Τι είναι το υπόλοιπο;

Το υπόλοιπο 57% είναι μικροσκοπικοί άποικοι, όπως **βακτηρίδια, ιοί, μύκητες** και **παράσιτα** κυρίως στο πεπτικό σύστημα.

**57% Μικροοργανισμοί**

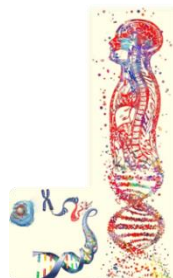


Έτσι, περισσότερο από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο.



Αυτό που μας κάνει ανθρώπους είναι ο συνδυασμός του DNA μας, που το έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας, μαζί με το DNA των μικροοργανισμών στο σώμα μας.

Και όσο κι αν το βρίσκουμε παράξενο, το **57%** των μικροοργανισμών στο σώμα μας είναι απαραίτητοι για την ύπαρξή μας.



Η **ανισορροπία** των μικροοργανισμών, όπως η υπερβολική ποσότητα ή η ανεπάρκεια, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στη **σωματική** και **ψυχική μας υγεία**, αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωή μας, στον θάνατο.



Επιπλέον, αυτές οι αποικίες μικροοργανισμών μπορούν να αλλάξουν και τη διάθεσή μας, δηλαδή τις νοητικές ή ψυχικές μας λειτουργίες.

Η **κατάθλιψη** και το **άγχος**, λόγω χάρη, συνδέονται μερικές φορές με αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα.

Στην εποχή μας υπάρχουν προοδευτικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι που έχουν καταλάβει ότι δεν είναι μόνο οι ψυχολογικοί παράγοντες που καθορίζουν μια προσωπικότητα ή τις διαθέσεις ενός ανθρώπου, αλλά και αυτός ο μικρόκοσμος, συνιστώντας συνεπώς, μία συγκεκριμένη διαίτα ώστε να επέλθει κάποια ισορροπία μεταξύ αυτών των μικροσκοπικών οργανισμών μέσα μας.

Η ψυχολογία λοιπόν αυτού που ονομάζουμε «εαυτός μας», δεν εξαρτάται μόνον από τη συναναστροφή μας με τα άλλα άτομα στην καθημερινή μας ζωή, αλλά και από τη βιολογική κληρονομιά και το DNA που κουβαλάμε όχι μόνον από τους γονείς μας αλλά και από αυτούς τους μικροσκοπικούς οργανισμούς.

Εξετάζοντας αυτούς τους πέντε πυλώνες της προσωπικότητας, μιλήσαμε στα προηγούμενα μαθήματα για το υλικό σώμα, τα αισθήματα και τις αντιλήψεις, και θα περάσουμε σήμερα στον τέταρτο πυλώνα, αυτόν των νοητικών λειτουργιών.

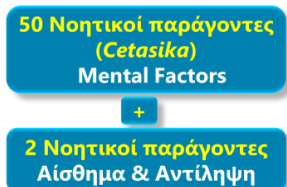


Όπως είχαμε πει την τελευταία φορά, αυτός αποτελείται από 50 είδη, συγκεκριμένα από 50 νοητικούς παράγοντες.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Αποτελείται από 50 νοητικούς παράγοντες.

Έχουμε 50 νοητικούς παράγοντες, που στην Πάλι γλώσσα λέγονται *Cetasika* και στην αγγλική γλώσσα *Mental Factors*, από το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών και άλλους δύο νοητικούς παράγοντες, το αίσθημα και την αντίληψη, συνολικά 52 νοητικούς παράγοντες.



Τους λέμε παράγοντες διότι αυτοί, σαν ιδιότητες μέσα στον νου μας, συντελούν ώστε να κατανοήσουμε πράγματα και να έχουμε εμπειρίες στη ζωή μας. Επειδή το αίσθημα και η αντίληψη παίζουν επίσης μεγάλο ρόλο ως παράγοντες για να κατανοήσουμε πράγματα και να έχουμε εμπειρίες, τους προσθέτουμε στους προηγούμενους 50 φτάνοντας σε ένα σύνολο 52 νοητικών παραγόντων που ανήκουν στο συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών.

Έτσι σήμερα θα εξετάσουμε τους 50 νοητικούς παράγοντες που ανήκουν στο συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών, αλλά και το αίσθημα και την αντίληψη ως νοητικούς παράγοντες.

### 13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες

Αυτοί οι παράγοντες διαιρούνται σε διάφορες κατηγορίες.

Έχουμε τους 13





νοητικούς παράγοντες που διακρίνονται σε 7 καθολικούς και 6 περιστασιακούς νοητικούς παράγοντες και μετά τους 39 ηθικά καθορισμένους νοητικού παράγοντες, από τους οποίους είναι 14 φαύλοι και 25 καλοί νοητικοί παράγοντες.

Θα εξηγήσουμε πρώτα τους 13 Ηθικά Μεταβλητούς Νοητικούς Παράγοντες. Πριν καν να εγερθεί μέσα μας μια γνωστική διαδικασία ώστε να έχουμε εμπειρία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, πρέπει να εγερθεί η συνείδηση ώστε να συνειδητοποιήσουμε

ότι υπάρχει ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση μπροστά μας την οποία χρειάζεται να την κατανοήσουμε.

### Συνείδηση

ΚΑΘΟ-  
ΛΙΚΟΙ

1. νοητική επαφή
2. αίσθημα
3. αντίληψη
4. πρόθεση/βούληση
5. ενότητα του νου
6. νοητική ζωτικότητα
7. προσοχή

*phassa*  
*vedanā*  
*saññā*  
*cetanā*  
*ekaggatā*  
*jīvitindriya*  
*manasikāro*

Σε αυτή την περίπτωση έχουμε τους Καθολικούς Νοητικούς Παράγοντες που βοηθούν σε αυτή την εμπειρία, διότι η συνείδηση από μόνη της – όπως θα δούμε παρακάτω – δεν μπορεί να μας δώσει όλη την εμπειρία από μόνη της, χρειάζεται τη βοήθεια ορισμένων νοητικών παραγόντων, ώστε να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση από πολλές πλευρές.

Χρειάζεται πρώτα η νοητική επαφή με το αντικείμενο, μετά το αίσθημα που μας δίνει τη «γεύση» αυτής της εμπειρίας (θετικής, αρνητικής ή ουδέτερης), μετά η αντίληψη που δίνει την εντύπωση για το αντικείμενο, η πρόθεση ή η βούληση που μας λέει τι θα κάνουμε με αυτό το αντικείμενο ή την κατάσταση, η ενότητα του νου που μας δίνει την ευκαιρία να συγκεντρωθούμε ξανά και ξανά πάνω στο αντικείμενο, μετά η νοητική ζωτικότητα που διατηρεί τον νου μας πάνω στο αντικείμενο ή στην κατάσταση για να την κατανοήσουμε, και τέλος η προσοχή για να μπορέσουμε να έχουμε την όλη εμπειρία.

Αυτή ονομάζεται στοιχειώδης νοητική λειτουργία στην οποία η συνείδηση συνδυάζεται με αυτούς τους 7 νοητικούς παράγοντες. Και είναι η πιο στοιχειώδης νοητική λειτουργία.



## 7 Καθολικοί Νοητικοί Παράγοντες

Αυτοί λέγονται καθολικοί νοητικοί παράγοντες, γιατί συμβαίνουν πάντα με μια συνείδηση. Ακόμα και στην πιο στοιχειώδη νοητική λειτουργία, πρέπει να υπάρχουν αυτοί οι 7 νοητικοί παράγοντες για να μας δώσουν τουλάχιστον μια γεύση της εμπειρίας που έχουμε.

Αυτοί είναι οι νοητικοί παράγοντες που είναι καθολικοί / κοινοί (*sādhāraṇa*) σε όλες τις συνειδήσεις (*sabba-citta*).

Εκτελούν τις πιο στοιχειώδεις και βασικές **γνωστικές λειτουργίες**, χωρίς τις οποίες η συνειδητοποίηση ενός αντικειμένου θα ήταν τελείως αδύνατη.

Στη μοντέρνα ψυχολογία που ονομάζεται Γνωστική (*Cognitive Psychology*) και εξετάζει πώς μπορούμε να έχουμε γνώση ή εμπειρία ενός αντικειμένου, συναντούμε τους όρους Αν-



θρώπινη Νοημοσύνη (*Human Intelligence*), Αντίληψη (*Perception*), Προσοχή (*Attention*), Μνήμη (*Memory*), Σκέψη και Επίλυση Προβλήματος (*Thinking & Problem Solving*), και τέλος Γλώσσα (*Language*).

Εδώ βλέπουμε ότι σε αυτήν τη Γνωστική διαδικασία συμπεριλαμβάνονται η Αντίληψη και η Προσοχή. Τη Μνήμη που

είναι από τους καλούς νοητικούς παράγοντες γιατί βοηθάει στη γνωστική διαδικασία πάρα πολύ, θα την αναφέρουμε αργότερα. Και για τη Σκέψη θα μιλήσουμε αργότερα.

Η Γλώσσα βασικά, είναι ένα φαινόμενο μεταξύ ανθρώπινης νοημοσύνης και σκέψης. Εάν δεν υπήρχαν η ανθρώπινη νοημοσύνη και η σκέψη δε θα υπήρχε και το φαινόμενο της γλώσσας στους ανθρώπους. Θα εξετάσουμε αργότερα ποίοι είναι οι νοητικοί παράγοντες που παράγουν αυτή τη γλωσσική ικανότητα μέσα μας.

Κάτι ανάλογο με τη Γνωστική ψυχολογία κάνουμε κι εμείς εδώ με τις γνωστικές διαδικασίες όπως τις ονομάζουμε. Θα δούμε ότι για να επέλθει μια γνωστική διαδικασία είναι απαραίτητη η ύπαρξη ορισμένων νοητικών παραγόντων. Παραδείγματος χάρη, η αντίληψη και η προσοχή, παρόλο που στη μοντέρνα ψυχολογία δεν ονομάζονται νοητικοί παράγοντες, είναι ιδιότητες του νου. Εάν δεν υπήρχαν αυτές οι ιδιότητες του νου τότε δε θα είχαμε κάποια γνωστική διαδικασία ή εμπειρία γνώσης ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης.

Συνεχίζοντας με τους νοητικούς παράγοντες, (μέχρι τώρα αναφέραμε τους επτά καθολικούς), βλέπουμε ότι το αίσθημα δεν αναφέρεται εδώ, παρ' όλο που στο προηγούμενο μάθημα είχα πει πόσο μεγάλο ρόλο παίζει το αίσθημα για τη σκέψη μας.

## 6 Περιστασιακοί Νοητικοί Παράγοντες

Θα συνεχίσουμε με τους έξη περιστασιακούς νοητικούς παράγοντες. Ονομάζονται περιστασιακοί διότι άλλες φορές παρουσιάζονται σε μια εμπειρία και άλλες φορές όχι.

Αυτοί είναι περιστασιακοί. Η χαρά για παράδειγμα κάποτε μπορεί να συμβεί να έχουμε την

ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟΙ

- 8. λογισμός
- 9. συλλογισμός
- 10. αποφασιστικότητα *adhimokkho*
- 11. ενεργητικότητα *viriya*
- 12. χαρά *piti*
- 13. αρέσκεια *chando*

Γλωσσική  
Λειτουργία

εμπειρία της, κάποτε όχι. Έτσι είναι κάτι περιστασιακό. Αλλά ο λογισμός και ο συλλογισμός είναι οι δύο παράγοντες που συντελούν στη γλωσσική λειτουργία.

Σύμφωνα με τη Βουδιστική ψυχολογία, ο άνθρωπος λόγω του μεγαλύτερου βαθμού λογισμού και συλλογισμού, έχει την ιδιότητα να μπορεί να εκφραστεί δια μέσου των φωνητικών χορδών. Φυσικά τα ζώα έχουν κι αυτά φωνητικές χορδές, αλλά λόγω του υψηλότερου βαθμού λογισμού και συλλογισμού στον άνθρωπο, μπορεί να εκφραστεί η γλωσσική λειτουργία καλύτερα, ώστε ο άνθρωπος να αναπτύξει ένα ανώτερο λεξιλόγιο από τα ζώα.

Το ότι τα ζώα δεν έχουν γλωσσολόγιο, έχει αμφισβητηθεί από ορισμένους ζωολόγους και άλλους επιστήμονες. Τα ζώα έχουν το δικό τους τρόπο επικοινωνίας.

Ο άνθρωπος έχει περισσότερο ανεπτυγμένο γλωσσολόγιο λόγω του υψηλού βαθμού λογισμού και συλλογισμού. Αυτό που αποκαλούμε γλώσσα στη γλωσσική λειτουργία δεν είναι παρά οι δύο αυτοί παράγοντες που συνεισφέρουν στη γλωσσική ικανότητα.

Αυτοί οι 6 Περιστασιακοί Νοητικοί Παράγοντες διαφέρουν από τους Καθολικούς νοητικούς παράγοντες, στο ότι βρίσκονται σε συγκεκριμένα είδη συνείδησης και όχι σε όλα. Οι 7 καθολικοί βρίσκονται σε όλα τα είδη συνείδησης, ενώ οι περιστασιακοί βρίσκονται μόνο σε συγκεκριμένα είδη.

### 13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες

Οι δεκατρείς νοητικοί παράγοντες των δύο πρώτων κατηγοριών είναι γενικοί τόσο για τις καλές / έξοχες όσο και για τις φαύλες συνειδήσεις (*cittas*).

Αυτοί καθ' αυτοί είναι **ηθικά ουδέτεροι**, λαμβάνουν όμως την ηθική ποιότητα που τους παραχωρήθηκε μέσω της συνείδησης (*citta*) από τους καλούς ή τους φαύλους νοητικούς παράγοντες (*cetasika*), μεταβάλλοντας έτσι την ουδέτερή τους

φύση. Στις **καλές** συνειδήσεις (*cittas*) γίνονται **καλοί** νοητικοί παράγοντες, στις **φαύλες** συνειδήσεις γίνονται **φαύλοι**, και σε ηθικά / καρμικά απροσδιόριστες συνειδήσεις γίνονται ηθικά απροσδιόριστοι. Γι' αυτόν τον λόγο ονομάζονται «**ηθικά μεταβλητοί**» (*aññāsamaṇa*).

Για παράδειγμα η αντίληψη αυτή καθ' εαυτή είναι ουδέτερη· δεν έχει καμία ηθική αξία μέσα της. Εάν όμως συνδυαστεί με έναν καλό νοητικό παράγοντα όπως τη μη επιθετικότητα ή το μη-μίσος γίνεται καλή, σημαίνει δηλαδή ότι το άτομο έχει αναπτύξει καλή αντίληψη για το τί σημαίνει μη-μίσος ή μη-επιθετικότητα.

Εάν όμως η αντίληψη συνδυαστεί με έναν φαύλο νοητικό παράγοντα όπως το μίσος, τότε γίνεται φαύλη, με αποτέλεσμα το άτομο να υποστηρίζει φαύλες συμπεριφορές.

Υπάρχουν συνειδήσεις ηθικά απροσδιόριστες, που δεν είναι ούτε-καλές ούτε-φαύλες και τότε αυτοί οι νοητικοί παράγοντες γίνονται ουδέτεροι.

Η αντίληψη εν τέλει διαμορφώνεται σύμφωνα με τον α-νάλογο νοητικό παράγοντα.

Ονομάζονται οι 13 αυτοί παράγοντες ηθικά μεταβλητοί, διότι μπορούν να μεταβάλλουν τη φύση τους από την ουδέτερη κατάσταση, σε καλούς ή φαύλους νοητικούς παράγοντες.

## 14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες

Θα μιλήσουμε τώρα για τους φαύλους νοητικούς παράγοντες και θα δούμε γιατί τους ονομάζουμε έτσι. Είναι:

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| 1. αυταπάτη                | <i>moho</i>     |
| 2. μη ντροπή / αδιαντροπία | <i>ahirika</i>  |
| 3. μη ηθικός φόβος         | <i>anottapa</i> |
| 4. ανησυχία                | <i>uddhacca</i> |
| 5. απληστία                | <i>lobho</i>    |
| 6. λανθασμένη νόηση        | <i>ditthi</i>   |

7. υπερηφάνεια/αλαζονεία	<i>māno</i>
8. μίσος	<i>dosō</i>
9. ζήλια	<i>issā</i>
10. φιλαργυρία	<i>macchariya</i>
11. τύψη	<i>kukkucca</i>
12. νοθρότητα	<i>thīna</i>
13. υπηγλία	<i>middha</i>
14. αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>

Αυταπάτη σημαίνει έλλειψη γνώσης. Το άτομο είναι συγ-  
χυσμένο και δεν ξέρει πώς να κρίνει επακριβώς μια κατάστα-  
ση, έχει δηλαδή έλλειψη κρίσης που μπορεί να τον οδηγήσει  
σε δυσάρεστες καταστάσεις.

Η μη-ντροπή / αδιαντροπία σημαίνει ότι μπορεί κάποιος  
να κάνει πράγματα που φαίνονται σοκαριστικά στους άλλους.

Ο μη-ηθικός φόβος είναι όταν κάποιος κάνει κακά πράγ-  
ματα σε άλλους χωρίς να φοβάται την τιμωρία, τη φυλάκιση  
και τα λοιπά.

Ακολουθούν η ανησυχία, η απληστία, η λανθασμένη νόη-  
ση, η υπερηφάνεια και η αλαζονεία, το μίσος, η ζήλια, η φι-  
λαργυρία, η τύψη, η νοθρότητα, η υπηγλία, και η αμφιβολία.

Όλοι αυτοί οι 14 νοητικοί παράγοντες μπορούν να συντε-  
λέσουν σε πολλές φαύλες πράξεις.

## 25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες

Στη συνέχεια έχουμε τους 25 Καλούς Νοητικούς Παράγο-  
ντες:

1. πίστη στην καλοσύνη	<i>saddhā</i>
2. μνήμη	<i>sati</i>
3. ηθική ντροπή	<i>hiri</i>
4. ηθικός φόβος	<i>ottappa</i>
5. μη απληστία	<i>alobho</i>
6. μη μίσος	<i>adoso</i>

7. αμεροληψία	<i>tatramajjhataṭā</i>
8. ηρεμία του σώματος	<i>kāyapassaddhi</i>
9. ηρεμία του νου	<i>cittapassaddhi</i>
10. ελαφρότητα του σώματος	<i>kāyalahutā</i>
11. ελαφρότητα του νου	<i>cittalahutā</i>
12. ευκαμψία του σώματος	<i>kāyamudutā</i>
13. ευκαμψία του νου	<i>cittamudutā</i>
14. ευστροφία του σώματος	<i>kāyakamaññatā</i>
15. ευστροφία του νου	<i>cittakamaññatā</i>
16. δυναμικότητα του σώματος	<i>kāyapāguññatā</i>
17. δυναμικότητα του νου	<i>cittapāguññatā</i>
18. ευθύτητα του σώματος	<i>kāyujjukatā</i>
19. ευθύτητα του νου	<i>cittujjukatā</i>
20. ορθός λόγος	<i>sammā-vācā</i>
21. ορθή πράξη	<i>sammā-kammanto</i>
22. ορθός βιοπορισμός	<i>sammā-ājīvo</i>
23. συμπόνια	<i>karuṇā</i>
24. συμπαθητική χαρά	<i>muditā</i>
25. σοφία (νοημοσύνη)	<i>paññā</i>

Όλοι αυτοί είναι καλοί νοητικοί παράγοντες διότι παράγουν μία ευφροσύνη μέσα μας στο σώμα και στον νου μας. Όλους αυτούς τους νοητικούς παράγοντες που αναφέραμε μέχρι τώρα θα τους εξηγήσουμε αναλυτικά έναν προς έναν στα επόμενα μαθήματα.

Για την ώρα παρουσιάσαμε μία περιληπτική εικόνα τους, για να πάρουμε μια ιδέα για τις διαφορές μεταξύ φαύλων και καλών νοητικών παραγόντων.

Προχωρώντας σταδιακά, θα καταλάβουμε το νόημα αυτών των λέξεων, των όρων και των εννοιών πολύ περισσότερο, διότι θα δώσουμε παραδείγματα για το πώς εμφανίζονται αυτοί οι νοητικοί παράγοντες στην καθημερινή μας ζωή.

Για παράδειγμα μιλάμε για τη συμπόνια. Η συμπόνια όμως είναι κάτι που για πολλούς ανθρώπους έχει κάνει φτερά από τη

ζωή τους! Κάποιοι άλλοι προσπαθούν να την καλλιεργήσουν, διότι για να εγερθεί η συμπόνια ή η νοημοσύνη (σοφία) στη συνείδησή μας χρειάζεται καλλιέργεια.

## **Η ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΝΟΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ** **Βασικά Αξιώματα**

Θα μιλήσουμε τώρα για τη σχέση ανάμεσα στη συνείδηση και τους νοητικούς παράγοντες και για τα αξιώματα.

Οι νοητικοί παράγοντες δεν μπορούν να εγερθούν χωρίς τη συνείδηση (*citta*), ούτε μπορεί η συνείδηση να εγερθεί πλήρως διαχωρισμένη από τους νοητικούς παράγοντες (*cetasika*).

Οι νοητικοί παράγοντες (*cetasika*) εγείρονται σε άμεση σύνδεση με τη συνείδηση (*citta*) και βοηθούν τη συνείδηση στην εκτέλεση πιο συγκεκριμένων λειτουργιών στη συνολική **γνωστική διαδικασία**.

Η συνείδηση από μόνη της δεν μπορεί να μας δώσει την εμπειρία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, αλλά χρειάζεται τη βοήθεια αυτών των συγκεκριμένων λειτουργιών για να έχουμε μια γνωστική διαδικασία ή μια εμπειρία.

Αλλά αν και οι δύο είναι λειτουργικά αλληλοεξαρτώμενοι, η συνείδηση θεωρείται πρωτογενής επειδή οι νοητικοί παράγοντες βοηθούν στη γνωστική λειτουργία ενός αντικειμένου εξαρτώμενοι από τη συνείδηση (*citta*), που είναι το κύριο γνωστικό στοιχείο.

Για να έχουμε μια εμπειρία, για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση, η συνείδηση προηγείται και ακολουθούν οι νοητικοί παράγοντες για να βοηθήσουν στην εμπειρική διαδικασία.



## Τα Τέσσερα Κοινά Χαρακτηριστικά των Νοητικών Παραγόντων

Τώρα θα μιλήσουμε για τα τέσσερα κοινά χαρακτηριστικά των νοητικών παραγόντων, (παρ' όλο που τους αναφέραμε ξεχωριστά), δεν είναι αποκομμένοι ο ένας από τον άλλον αλλά έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά.

1. εγείρονται μαζί με τη συνείδηση (*ekuppāda*)
2. παύουν μαζί με τη συνείδηση (*ekanirodha*)
3. έχουν το ίδιο αντικείμενο με τη συνείδηση (*ekālabana*)
4. έχουν το ίδιο αισθητήριο όργανο με τη συνείδηση (*ekavatthuka*)

Αυτά τα τέσσερα χαρακτηριστικά οριοθετούν τη σχέση μεταξύ της συνείδησης (*citta*) και των συνακόλουθων νοητικών παραγόντων (*cetasika*).

Είχαμε δώσει ένα παράδειγμα με το μάτι κι ένα λουλούδι.

Για να εγερθεί η επιθυμία μέσα μας χρειάζεται μία ορισμένη διαδικασία.

Η συνείδηση λοιπόν προπορεύεται για να συνειδητοποιήσουμε τί είναι αυτό που βλέπουμε.

Η νοητική επαφή είναι το «τρέμουλο» που υπάρχει μέσα μας για να μας δώσει την αίσθηση ότι υπήρξε σύγκρουση μεταξύ του ματιού, του λουλουδιού που είναι το αντικείμενο, και της συνείδησης.

Το αίσθημα είναι αυτό που αισθάνεται ή «γεύεται» το αντικείμενο. Στη συνέχεια η αντίληψη το αντιλαμβάνεται ο λογισμός το λογίζεται και εγείρεται η επιθυμία, όπως φαίνεται στον πίνακα.



Αυτό ήταν ένα απλό παράδειγμα για το πώς οι νοητικοί παράγοντες βοηθούν στην εμπειρία μας· από το να δούμε ένα λουλούδι μέχρι και να το λαχταρίσουμε. Η συνείδηση από μόνη της δεν μπορεί να εκτελέσει όλες αυτές τις λειτουργίες αλλά χρειάζονται οι νοητικοί παράγοντες που τη βοηθούν ώστε να έχουμε την εμπειρία.

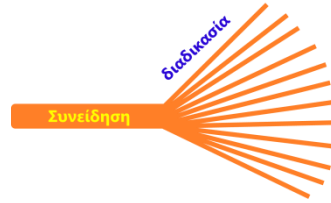
Κατατάσσουμε λοιπόν τον νου στην κατηγορία μεταξύ συνείδησης και νοητικών παραγόντων, και παρόλο που οι νοητικοί παράγοντες έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά ο ένας από τον άλλον, εν τούτοις έχουν και τα τέσσερα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά, όπως ότι εγείρονται πάντα μαζί με τη συνείδηση, παύουν μαζί με τη συνείδηση, έχουν το ίδιο αντικείμενο με τη συνείδηση, και έχουν το ίδιο αισθητήριο όργανο με τη συνείδηση.

Θα περάσουμε τώρα στο πέμπτο συνάθροισμα ή στον πέμπτο πυλώνα της προσωπικότητας που είναι οι συνειδήσεις.

## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Αποτελείται από 89 + είδη συνείδησης.

Η συνείδηση εκτελεί διάφορες διαδικασίες σύμφωνα με συνθήκες και περιστάσεις.



Η συνείδηση ορίζεται ως:

«'Συνειδητοποιεί' (*viñānāti*) γι' αυτό ονομάζεται συνείδηση (*viññāṇa*).

Για την Ελληνική γλώσσα, η λέξη συνείδησις προέρχεται από το συνειδέναι, απαρέμφοτο του σύνοιδα: «γνωρίζω καλά».

Η λέξη γνώση στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (Pāli) είναι «ñāṇa» (νιάνα), στη βεδική και σανσκριτική «jñāna» (γνιάνα).

Προέρχεται από την ινδοευρωπαϊκή ρίζα \**ǵneh<sub>3</sub>*- ή \**genē* (γνωρίζω), (θέμα γνω), όπως η γνώση, γνωρίζω, που έχουμε στα ελληνικά, γιατί η ελληνική γλώσσα είναι ινδοευρωπαϊκή γλώσσα.

Στη Λατινική γλώσσα έχουμε: *nosco, notus, (co)gnitio*, στη Γοτθική γλώσσα έχουμε: *kunnan*, στην παλαιά Γερμανική (Ohg.) έχουμε: *kennan*, στη Γερμανική γλώσσα: *ken-nen*, στην Αγγλική γλώσσα: (i)-gnorant (α-γνοών), και Ags. *cnāwan* = [E. know].

Η λέξη *viññāṇa* προέρχεται από την ίδια ρίζα και σημαίνει έχω επίγνωση για κάτι, έχω συνείδηση για κάτι.

Και τι συνειδητοποιεί; Σχετικά με τη γλώσσα:

«Συνειδητοποιεί το ξινό,  
συνειδητοποιεί το πικρό,  
συνειδητοποιεί το καυτερό,  
συνειδητοποιεί το γλυκό,  
συνειδητοποιεί το τσουχτερό,  
συνειδητοποιεί το μη τσουχτερό,

συνειδητοποιεί το αλμυρό,  
συνειδητοποιεί το άγευστο.  
Σχετικά με άλλα όργανα:

«Συνειδητοποιεί:

‘Αυτό είναι ευχάριστο’

‘Αυτό είναι δυσάρεστο’

‘Αυτό είναι ούτε δυσάρεστο ούτε ευχάριστο’.

«‘Συνειδητοποιεί’ (*vijānāti*) γι' αυτό ονομάζεται συνείδηση (*viññāṇa*)».

(*SN Khajjanīyasuttam, MN Mahāvedallasuttam*)

Και έχουμε 6 κατηγορίες συνείδησης σύμφωνα με τα αισθητήρια όργανα:

συνείδηση στο μάτι,  
συνείδηση στο αυτί,  
συνείδηση στη μύτη,  
συνείδηση στη γλώσσα,  
συνείδηση στο σώμα,  
συνείδηση στον νου.

Αυτές είναι πιο οι συνηθισμένες συνειδήσεις.

**1. Χαρακτηριστικό** της συνείδησης: έχει το χαρακτηριστικό της επίγνωσης ή συνειδητοποίησης (*vijānana*) των νοητικών και υλικών αντικειμένων.

**2. Λειτουργία** της συνείδησης: έχει τη λειτουργία να είναι πρόδρομος (*pubbaṅgama*) των νοητικών παραγόντων (*cetasika*), διότι ηγείται και συνοδεύεται πάντα από αυτούς.

**3. Εκδήλωση** της συνείδησης: έχει την εκδήλωση της σύνθεσης ή της συνένωσης μιας συνέχειας νοητικών διαδικασιών (*sandahana / sandhāna -paccupaṭṭhānam*).

**4. Εγγύτατη αιτία** της συνείδησης: είναι το Νοητό, δηλαδή, οι νοητικοί παράγοντες και η ύλη (*nāma-rūpa-padaṭṭhānam*).

Το χαρακτηριστικό της συνείδησης είναι η επίγνωση ή η συνειδητοποίηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων, κάτι που τα υλικά φαινόμενα δεν έχουν. Όπως είχα αναφέρει σε προηγούμενα μαθήματα, εάν χτυπήσετε με το χέρι σας ένα τραπέζι ή έναν τοίχο, αυτά δε θα πονέσουν ούτε θα διαμαρτυρηθούν· το χέρι σας είναι αυτό που θα πονέσει! Θα πονέσει διότι είναι ζωντανός οργανισμός που έχει κύτταρα, ευαισθησία, συνείδηση.

Όταν βέβαια το σώμα μας είναι νεκρό, πεταμένο σαν κούτσουρο στο έδαφος, δεν έχει πλέον συνείδηση μέσα του και δεν καταλαβαίνει όσο και να το χτυπάει κάποιος. Όταν όμως είναι ζωντανό, τότε έχει συνείδηση και μπορεί να καταλάβει το ευχάριστο, το δυσάρεστο, ή και το ουδέτερο αίσθημα. Γι' αυτό το αίσθημα συγκαταλέγεται στους πρωταρχικούς νοητικούς παράγοντες που μας δίνει τη γεύση μιας εμπειρίας.

Η λειτουργία της συνείδησης είναι να είναι ο πρόδρομος των νοητικών παραγόντων, διότι ηγείται και συνοδεύεται πάντα από αυτούς. Όπως είπαμε, είναι πρωτογενής και πρωτόπορος για μια γνωστική λειτουργία.

Η εκδήλωσή της συνείδησης είναι η σύνθεση και η συνένωση μιας συνέχειας νοητικών διαδικασιών. Η συνείδηση είναι αυτή που συνενώνει μια νοητική διαδικασία. Εάν η συνείδηση απουσιάζει τότε δεν μπορούμε να συνδυάσουμε ορισμένες νοητικές διαδικασίες.

Στην απουσία της οφείλεται και το κενό που παρουσιάζεται στον νου μας όταν ξεχνάμε πράγματα ή καταστάσεις.

Η εγγύτατη αιτία της είναι το Νοητό, δηλαδή οι νοητικοί παράγοντες και η ύλη. Λόγω των νοητικών παραγόντων εγείρεται η συνείδηση, αλλά και λόγω της ύλης εγείρεται επίσης η συνείδηση. Για παράδειγμα, όταν ανοίγουμε το μάτι μας και

υπάρχει ένα ερέθισμα φωτός, αυτή η ίδια η ύλη μπορεί να παρακινήσει τη συνείδησή μας, να ενεργοποιηθεί, ώστε να συνειδητοποιήσουμε τί είναι αυτό το φως.

Επίσης αισθήματα που εγείρονται μέσα μας μπορούν να ενεργοποιήσουν τη συνείδησή μας ώστε να αντιληφθούμε τί συμβαίνει μέσα μας.

Υπάρχει κατάταξη της συνείδησης σε επίπεδα ύπαρξης.

Τα επίπεδα ύπαρξης είναι γύρω στα 31 επίπεδα ύπαρξης, όπου μπορεί να εμφανιστεί η συνείδηση. Θα δώσω μια ιδέα που μπορεί η συνείδηση να εμφανιστεί.

Ένα επίπεδο ύπαρξης είναι το ηδονικό επίπεδο, που περιλαμβάνει όχι μόνο τον ανθρώπινο κόσμο αλλά και τον ζωικό κόσμο, δηλαδή τα έμβια όντα έχουν συνείδηση. Και αυτή συνείδηση μπορεί να πάρει στον ανθρώπινο κόσμο, διάφορες μορφές. Έχουμε 11 είδη του ηδονικού επιπέδου και μπορεί να εμφανιστούν πάνω από 50 συνειδήσεις.

Μετά έχουμε το λεπτοφυές υλικό επίπεδο με 16 είδη στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο.

Και μετά άυλο επίπεδο έχει 4 είδη άυλου επιπέδου, όπου μπορεί να εμφανιστεί η συνείδηση.

Στα επόμενα μαθήματα θα εξηγήσουμε πολλά περισσότερα πράγματα για τη συνείδηση, που παρόλο που μιλάμε για μια συνείδηση, θα δούμε πως μπορεί να πάρει 89+ μορφές.

Ο τρόπος κατάταξης των πέντε συναθροισμάτων, με το πρώτο συνάθροισμα να είναι το σώμα, μετά το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση, είναι από το χονδρικό, το σώμα, προς το λεπτοφυές. Το πιο λεπτοφυές που είναι η συνείδηση την αφήσαμε στο τέλος, γιατί θα την αναλύσουμε περισσότερο στα μαθήματα.

Θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 4ο

### Οι Νόμοι πού διέπουν τον Ψυχολογικό μας Κόσμο

Χαίρετε και καλή ακρόαση. Όπως κάθε φορά, υπενθυμίζουμε ότι αυτή είναι μία σταδιακή ανάλυση πολλών μαθημάτων που πρόκειται να ακολουθήσουν. Ξεκινώντας από τη βασική ανάλυση και προχωρώντας στην πιο λεπτομερή, θα εμβαθύνουμε περισσότερο στον νου και στην ύλη και στο πώς συνδυάζονται αυτά τα δύο.

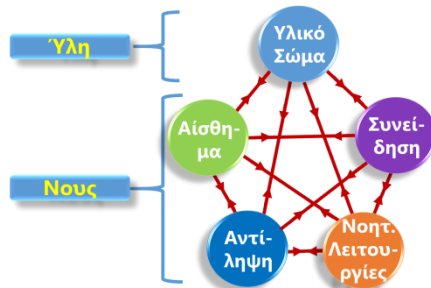
Για την ύλη είπαμε ότι είναι το υλικό μας σώμα, τα σώματα άλλων όντων, και κάθε άλλο υλικό σώμα που υπάρχει γύρω μας, μέσα και έξω από εμάς. Για τον νου, είπαμε ότι αποτελείται από τέσσερεις κατηγορίες:

αίσθημα,  
αντίληψη,  
νοητικές λειτουργίες και  
συνείδηση.

Αναφέραμε επίσης πώς η ύλη επηρεάζει αυτά τα τέσσερα, και πώς αυτά τα τέσσερα επηρεάζουν την ύλη αλλά και το ένα το άλλο.

Από αυτό καταλαβαίνουμε ότι δεν υπάρχει κάποιος δυϊσμός μεταξύ ύλης και νου όπως ισχυρίζονται και θέλουν να προωθήσουν μερικοί, αλλά αλληλεξάρτηση και αλληλοσυσχέτιση μεταξύ υλικών και νοητικών φαινομένων.

Είχαμε αναφέρει επίσης ότι αυτά είναι τα πέντε συναθροίσματα και ότι η έννοια του συναθροίσματος είναι η συσσώρευση στοι-



χειών που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση. Τα ονομάζουμε πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης, διότι σε τελική ανάλυση μπορούμε να κατατάξουμε όλα τα φαινόμενα, υλικά ή νοητικά, σ' αυτές τις πέντε κατηγορίες. Αργότερα θα τα εξετάσουμε με λεπτομέρειες και θα δούμε τις μορφές που μπορεί να πάρει το καθένα από αυτά, όπως τις νοητικές λειτουργίες που άλλες είναι παθητικές και άλλες δυναμικές. Όλα αυτά αποτελούν την προσωπικότητά μας. Και παρ' όλο που αποκαλούνται πυλώνες της προσωπικότητάς μας, το υλικό σώμα, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, οι νοητικές λειτουργίες και οι συνειδήσεις, δεν είναι στατικά αλλά παροδικά φαινόμενα που μεταβάλλονται διαρκώς, που εμφανίζονται και παρακμάζουν, εμφανίζονται και παρακμάζουν... και τα λοιπά.

Είχαμε αναφέρει επίσης ότι οι άνθρωποι προσκολλώνται σ' αυτά τα πέντε συναθροίσματα, και λόγω της προσκόλλησης επέρχεται και η ταλαιπωρία στην ύπαρξή μας.

Σήμερα πρόκειται να αναλύσουμε μερικούς νόμους που διέπουν τον ψυχολογικό μας κόσμο ώστε να καταλάβουμε τι είναι αυτό που ονομάζουμε ύπαρξη και από τι επηρεάζεται, αλλά και να καταλάβουμε ότι είμαστε εξαρτώμενα και όχι αυτόνομα όντα, που εξαρτώνται από ορισμένους νόμους, οι οποίοι υπάρχουν πάντα γύρω μας. Αυτούς τους νόμους πρέπει να τους συνειδητοποιήσουμε, διότι έχουν να κάνουν και με την επιστήμη και με τη βιολογία.

Η προσωπικότητά μας, ο ψυχολογικός μας κόσμος, η ύπαρξή μας στην παρούσα στιγμή επηρεάζονται από πέντε κατηγορίες αιτιωδών νόμων.



Μία κατηγορία είναι οι ατμοσφαιρικοί, φυσικοί νόμοι από τους οποίους περιβαλλόμαστε, κάθε μέρα, ανά πάσα στιγμή σ'



αυτόν τον πλανήτη, και εάν δεν υπήρχαν δε θα μπορούσαμε να υπάρξουμε κι εμείς.

Άλλη κατηγορία αποτελούν νόμοι που λέγονται βιολογικοί, ή κληρονομικοί νόμοι. Όλα τα κύτταρά μας διέπονται από αυτούς τους νόμους.

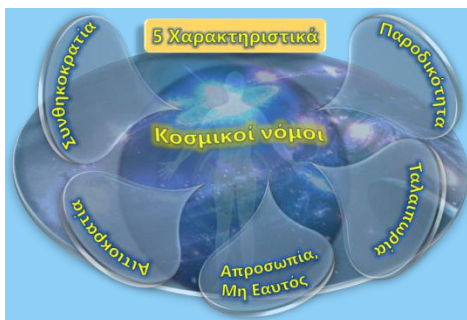
Και υπάρχουν μετά οι ψυχολογικοί νόμοι, καρμικοί νόμοι των πράξεών μας, και τέλος κοσμικοί νόμοι και αυτοί είναι που καλύπτουν όλους τους άλλους.

Γι' αυτούς που ενδιαφέρονται να μάθουν αυτήν την ορολογία στην αρχαία γλώσσα Πάλι που ήταν η γλώσσα στην οποία μιλούσε ο Βούδας, παραθέτουμε την ορολογία για να δείξουμε ότι η ορολογία που χρησιμοποιούμε δεν είναι αυθαίρετη αλλά έχει τη βάση της σε αντίστοιχες Βουδιστικές γραφές. Οι ατμοσφαιρικοί, φυσικοί ή θερμοστατικοί νόμοι λέγονται *Utu-niyāma*, οι βιολογικοί νόμοι λέγονται *Bīja-niyāma*, οι ψυχολογικοί νόμοι λέγονται *Citta-niyāma*, και οι κοσμικοί νόμοι λέγονται *Dhamma-niyāma*.

Όλους αυτούς τους νόμους θα τους εξετάσουμε σταδιακά, αρχίζοντας όμως από τους Κοσμικούς νόμους. Ο λόγος είναι ότι αυτοί οι κοσμικοί νόμοι καλύπτουν όλους τους άλλους νόμους. Όταν τους καταλάβουμε θα δούμε ότι και όλοι οι άλλοι νόμοι υπόκεινται σ' αυτούς τους κοσμικούς νόμους και έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά.

Οι κοσμικοί νόμοι δε συμβαίνουν τυχαία, μπορούμε να τους καταλάβουμε δια μέσου συστηματικής, μεθοδικής παρατήρησης. Και όταν παρατηρούμε αυτούς τους νόμους μπορούμε να παρατηρήσουμε ορισμένα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι πανταχού παρόντα.

Αυτά τα 5 είδη χαρακτηριστικών είναι:



αιτιοκρατία,  
συνθηκοκρατία,  
παροδικότητα,  
ταλαιπωρία,  
απροσωπία, ο μη εαυτός.

Η αιτιοκρατία είναι ένα χαρακτηριστικό κοσμικό φαινόμενο αποδεκτό και από την επιστήμη. Όλα τα είδη επιστημών, μαθηματικά, φυσική, βιολογία, χημεία, μιλάνε για τον νόμο της αιτιοκρατίας και βασίζονται σ' αυτόν.

Τη συνθηκοκρατία μπορεί να μην την έχετε ακουστά ως όρο, αλλά θα τον εξηγήσουμε σήμερα. Σημαίνει ότι οι αιτίες δεν μπορούν να συμβούν χωρίς τις συνθήκες.

Το χαρακτηριστικό της παροδικότητας σημαίνει ότι τίποτα σ' αυτούς τους νόμους δεν παραμένει στατικό αλλά όλοι βρίσκονται σε παροδική κατάσταση, και σε συνεχή μεταβολή. Αυτή η παροδικότητα, μεταβλητότητα είναι που φέρνει ταλαιπωρία στα έμβια όντα.

Όλη η πάλη της ζωής από τα αρχαία χρόνια, από τη στιγμή που εμφανίστηκε ο άνθρωπος πάνω στον πλανήτη γη, είναι η πάλη γι' αυτήν την παροδικότητα μέσα στη φύση, μέσα στην ύπαρξη. Δηλαδή τα πάντα μεταβάλλονται.

Όπως είπε ο Ηράκλειτος, «Πᾶν ρεῖ, οὐδέν μένει». Αυτή η παροδικότητα και η μεταβλητότητα είναι που φέρνει ταλαιπωρία στη ζωή μας. Όπου και να εμφανισθούν τα έμβια όντα και ο άνθρωπος επίσης, σε όποια μορφή ύπαρξης, θα υποστεί αυτή την ταλαιπωρία λόγω της παροδικής φύσης όλων των φαινομένων.

Άλλο χαρακτηριστικό είναι η απροσωπία, ο μη εαυτός. Όλοι αυτοί οι νόμοι είναι απλές διαδικασίες και δεν υπάρχει κάποιο πρόσωπο από πίσω με μουστάκια και γένια, που κάθεται και ορίζει εάν πρέπει να γίνει αυτό ή το άλλο. Είναι απλώς διαδικασίες που συμβαίνουν κάτω από ορισμένες αιτίες και συνθήκες, και όταν οι συνθήκες αλλάξουν αλλάζουν κι αυτές.

Είναι φυσικοί νόμοι και δεν υπάρχει ένας Εαυτός, ή κάποια κοσμική ψυχή, ή κάποια μόνιμη οντότητα από πίσω τους που τους δημιουργεί: έννοιες που προσπαθούν πολλές θρησκείες να δώσουν.

Θα μιλήσουμε πρώτα για την αιτιοκρατία.

Αιτιοκρατία εδώ σημαίνει την ύπαρξη της αιτιότητας, δηλαδή τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αιτία και στο αποτέλεσμα της.



Δε σημαίνει όμως τον Ντετερμινισμό (*Determinism*) ως θεωρητικό σύστημα που πρεσβεύει πως όλα τα αντικείμενα και όλα τα συμβάντα είναι εκ των προτέρων απόλυτα καθορισμένα (*determined*) είτε λόγω κάποιων νόμων είτε κάποιων δυνάμεων (*forces*) που τα υποχρεώνουν να παραμένουν ως έχουν.



Στην περίπτωση μας δεν ισχύει η θεωρία του Ντετερμινισμού ότι όλα είναι απόλυτα καθορισμένα εξ' αρχής ότι θα συμβούν έτσι και στο μέλλον, και ότι δεν υπάρχει τρόπος να αλλάξει κάτι. Αυτοί που βασίζονται στον Ντετερμινισμό και είναι σκληροπυρηνικοί αιτιοκράτες έχουν μια τέτοια άποψη.

Όμως θα δούμε ότι η αιτιοκρατία δεν μπορεί να υπάρξει μόνη της χωρίς την συνθηκοκρατία, χωρίς δηλαδή συνθήκες που επηρεάζουν τις αιτίες. Αυτό ισχύει για τις φυσικές δυνάμεις, όμως κάτι ανάλογο συμβαίνει και με την ψυχολογία.

Η ψυχολογία ως επιστήμη, προϋποθέτει την αιτιοκρατία των φαινομένων του ψυχικού βίου. Αυτά δε, που θα εξηγήσουμε, συμφωνούν με τη σημερινή επιστήμη της φυσικής και με αυτή της ψυχολογίας: διότι και οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι της εποχής μας, έχουν καταλάβει την αιτιότητα και την αιτιοκρατία αυτού του φαινομένου του ψυχικού βίου.

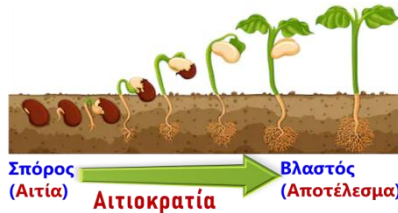
## Αιτιοκρατία και Συνθηκοκρατία

Θα συνεχίσουμε με τον συνδυασμό της αιτιοκρατίας και συνθηκοκρατίας, μια και αυτά τα δύο δεν μπορούν να υπάρξουν χωριστά το ένα από το άλλο.

Αιτιοκρατία και συνθηκοκρατία είναι ο συνδυασμός αιτιών και συνθηκών για την ύπαρξη των φαινομένων.

Όταν για παράδειγμα έχουμε μία αιτία, αυτή καθαυτή δεν μπορεί να υπάρχει από μόνη της εάν δεν υπάρχουν και συνθήκες που την υποστηρίζουν ώστε να εξελιχθεί. Αυτές οι συνθήκες επηρεάζουν την αιτία, τη θρέφουν και την υποστηρίζουν, για να δώσει αποτελέσματα. Έχουμε αυτόν τον συνδυασμό αιτών και συνθηκών.

Για να μην πάμε σε γαλαξίες και άλλους πλανήτες για να δούμε το φαινόμενο της αιτιοκρατίας και συνθηκοκρατίας, δίνουμε παρακάτω ένα πολύ απλό παράδειγμα, που μπορούμε να το δούμε ακόμα και στον κήπο μας ή σε μια γλάστρα. Έχουμε ένα σπόρο πορτοκαλιάς και αυτή είναι η αιτία για να έχουμε και τον βλαστό. Ο βλαστός είναι το αποτέλεσμα. Δεν υπάρχει βλαστός χωρίς την αιτία. Και η αιτία είναι φυσικά που θα φέρει το αποτέλεσμα. Αυτό το φαινόμενο λέγεται αιτιοκρατία.



### Συνθηκοκρατία

Η αιτία, ο σπόρος, δεν μπορεί να ευδοκιμήσει, να εξελιχθεί, αν δεν υπάρχουν συνθήκες γύρω του. Για παράδειγμα, αν δεν υπάρχει χώμα, είναι αδύνατο ο σπόρος να βλαστήσει.

Ένας σπόρος πάνω σε γυαλί ή πάνω σε μια πέτρα για παράδειγμα, απλώς θα σαπίσει και δε θα δώσει κανένα αποτέλεσμα. Χρειάζεται ο σπόρος το χώμα που είναι μια συνθήκη. Μετά είναι το νερό άλλη συνθήκη, το οξυγόνο, το φως και η θερμοκρασία. Όλα αυτά αποτελούν τις συνθήκες που πρέπει να περιβάλλεται ο σπόρος για να δώσει αποτέλεσμα. Εάν αφαιρέσουμε έστω και μία από τις συνθήκες, τότε η αιτία (σπόρος) και το αποτέλεσμα (βλαστός) μηδενίζονται. Αυτές οι συνθήκες λέγονται συνθηκοκρατία.



Πρέπει να έχουμε το συνδυασμό της αιτιοκρατίας και της συνθηκοκρατίας για να επέλθει ένα αποτέλεσμα. Αν αφαιρέσουμε για παράδειγμα το χώμα τότε η αιτία μηδενίζεται και το αποτέλεσμα μηδενίζεται. Το ίδιο αν αφαιρέσουμε το οξυγόνο, το νερό, τη θερμοκρασία, το φως, ο σπόρος δεν μπορεί να ευδοκιμήσει. Εάν δεν υπάρχει η συνθηκοκρατία, η αιτιοκρατία είναι ένα μηδέν. Δηλαδή η αιτία αυτή καθεαυτή είναι μηδέν αν δεν υπάρχουν συνθήκες να την υποστηρίξουν. Έτσι δεν έχουμε πορτοκάλια σε αυτήν την περίπτωση.

Και για να το δούμε από μια άλλη όψη:

Έχουμε την αιτία, έχουμε και τις συνθήκες, που πρέπει να συνυπάρχουν και συνήθως δεν είναι μια συνθήκη μόνο. Πρέπει να υπάρχουν κι άλλες συνθήκες. Όπως παράδειγμα με τον σπόρο, που για να δώσει η αιτία αποτέλεσμα πρέπει πολλές συνθήκες μαζί να συνυπάρχουν και να υποστηρίζουν



την αιτία. Όσο πιο πολύπλοκο είναι το αποτέλεσμα, τόσο άπειρες, πιο πολλές είναι οι συνθήκες, για να υποστηρίξουν και την αιτία αλλά και το αποτέλεσμα.

Οι συνθήκες δεν υποστηρίζουν μόνο την αιτία αλλά και το αποτέλεσμα. Για παράδειγμα ο βλαστός χρειάζεται και το φως, και το χώμα, και το νερό, και τα λοιπά για να υπάρξει, ειδάλως εξαφανίζεται.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να καταλάβουμε τη συνθηκοκρατία ώστε να μην υποπέσουμε στον ντετερμινισμό πιστεύοντας ότι όλα είναι προκαθορισμένα, εφ' όσον εάν αλλάξει ή παραλειφθεί έστω και μια συνθήκη, όλη η αιτιοκρατία αλλάζει ή εξαφανίζεται σε μια δεδομένη περίπτωση.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις συνθήκες της ζωής.

Όπως τα φυτά, έτσι κι εμείς είμαστε ζωντανοί οργανισμοί, και τα κύτταρά μας έχουν πολλές ομοιότητες με τα κύτταρα των φυτών. Όπως τα φυτά χρειάζονται συνθήκες ζωής χρειαζόμαστε κι εμείς συνθήκες ζωής.

Κατά ένα μέρος είμαστε βιοχημικοί οργανισμοί, και για τη ζωή μας σ' αυτόν τον πλανήτη γη χρειάζονται ορισμένες συνθήκες. Όπως τα φυτά χρειάζονται φως, τροφή, νερό, θερμότητα, οξυγόνο, παρόμοια, χρειαζόμαστε κι εμείς.

Υπάρχουν λοιπόν πολλές συνθήκες ζωής που πρέπει να συνδυαστούν για την ύπαρξή μας. Κι αυτές οι συνθήκες δεν είναι μία, δύο, ή τρεις, αλλά είναι πολλές, χιλιάδες. Αυτές οι συνθήκες ζωής λέγονται συνθηκοκρατία.

Η συνθηκοκρατία, όπως και η αιτιοκρατία, είναι αναπόσπαστο μέρος της ύπαρξης.

Όλα τα φαινόμενα στον υλικό, φυσικό και πνευματικό κόσμο παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Δεν είναι απόλυτα,  
αυθύπαρκτα,  
αμετάβλητα,



ανεξάρτητα,  
άνευ σχέσεως με άλλα φαινόμενα.

Αλλά αποτελούνται  
συγκροτούνται,  
διαμορφώνονται  
σχηματίζονται,  
πλάθονται και  
δημιουργούνται από συνθήκες.

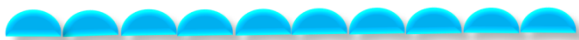
Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες.

Έτσι λέγονται συνθηκοκρατημένα.

Μολαταύτα, και οι συνθήκες με τη σειρά τους, συνεχώς **ε-γείρονται** και **παρακμάζουν** σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες.

Έτσι η **έγερση** και η **παρακμή** αποκαλύπτουν τη φύση των συνθηκών που τις κάνει να είναι

παροδικές,  
προσωρινές,  
σύντομες,  
πρόσκαιρες,  
στιγμιαίες,  
φευγαλέες,  
περαστικές,  
ασταθείς,  
όχι μόνιμες.



Μόλις καταλάβουμε ότι υπάρχει αυτή η συνθηκοκρατία και η αιτιοκρατία, τότε εξετάζοντάς το από αυτή την πλευρά, διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα στατικό και μόνιμο μέσα μας, είτε στο σώμα μας είτε στον νου μας.

## Η Θεωρία του Στατικού Σύμπαντος

Μέχρι τον 19ο αιώνα μ. Χ. οι επιστήμονες θεωρούσαν ότι το σύμπαν είναι στατικό, ότι δεν αλλάζει, δε μεταβάλλεται, και παραμένει πάντα το ίδιο. Η θεωρία του Στατικού Σύμπαντος ήταν διαδεδομένη και την είχε υποστηρίξει ακόμα και ο ίδιος ο Αϊνστάιν.



Μετά το 1930 βέβαια, τα πράγματα άλλαξαν, η επιστήμη άρχισε να προχωρά περισσότερο, οι επιστήμονες αντελήφθησαν ότι η στατικότητα του σύμπαντος είναι μία ψευδαίσθηση που έχουμε, και άλλαξαν κατά συνέπεια όλη τη θεωρία τους. Σήμερα, μέσω της συστηματικής και μεθοδικής παρατήρησης, έχουμε τη σύγχρονη φυσική που βασίζεται στη θεωρία του μη-στατικού σύμπαντος.

Ας ρίξουμε μια ματιά στη θεωρία του στατικού σύμπαντος για να κάνουμε μια σύγκριση και να καταλάβουμε πώς κι εμείς σαν έμβια όντα στην καθημερινή μας ζωή, έχουμε αυτήν την αντίληψη της στατικότητας, του ότι δηλαδή υπάρχει κάτι σταθερό μέσα μας.

Στις αρχές του 1900, η αποδεκτή άποψη μεταξύ επιστημόνων ήταν ότι το σύμπαν είναι στατικό, που ποτέ δεν αλλάζει.

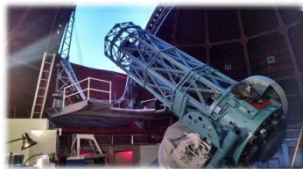
Αυτή ήταν η μηχανιστική θεώρηση του σύμπαντος. Όλα δηλαδή είναι σαν ένα ρολόι με τα γρανάζια του τοποθετημένα σε συγκεκριμένη θέση, που δεν αλλάζει ποτέ. Αυτό πίστευε ο Νεύτων αλλά και ο Αϊνστάιν. Ήταν πάντα το ίδιο και πάντα έτσι θα είναι.

Γι' αυτό μιλούσαν για:

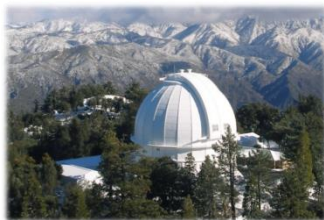
- ⊙ το στερέωμα του ουρανού, και
- ⊙ τους απλανείς αστέρες που διατηρούν σταθερή θέση στο στερέωμα.



Το 1929 όμως, ο αστρονόμος Έντγουιν Χαμπλ (*Edwin Hubble*) στο Παρατηρητήριο *Wilson* στην Καλιφόρνια, διαπίστωσε, από επίμονες παρατηρήσεις ότι το σύμπαν δεν είναι στατικό αλλά διαστέλλεται.



Αυτό το Παρατηρητήριο είναι το μέρος όπου, κυριολεκτικά, ανακαλύφθηκε η φύση του διαστελλόμενου σύμπαντος και αποκηρύχθηκε η Θεωρία του Στατικού Σύμπαντος.



Σύμφωνα με τις ανακαλύψεις του, ο αστρονόμος Χάμπλ κατάλαβε ότι οι προηγούμενες θεωρίες πρέπει να εγκαταλειφθούν. Μέχρι και ο Αϊνστάιν το κατάλαβε αυτό. Όταν τον κάλεσαν να πάει στην Αμερική, πήγε στο παρατηρητήριο του Χάμπλ και μέσα από το τηλεσκόπιο διαπίστωσε ιδίως όμμασι ότι το σύμπαν διαστέλλεται.

Είπε τότε:

«Έκανα το μεγαλύτερο λάθος της ζωής μου».

Τελικά πέταξε τις εξισώσεις του τις οποίες μέχρι τότε τις προσάρμοζε έτσι ώστε να συμφωνούν με τη θεωρία του στατικού σύμπαντος, ακολούθησε τη νέα θεωρία του διαστελλόμενου σύμπαντος και διακήρυξε τη θεωρία της σχετικότητας με την οποία έγινε διάσημος.

Αυτό που ανακαλύφθηκε βέβαια, δεν ήταν μόνο η διαστολή του σύμπαντος, αλλά και άλλα πράγματα τα οποία ήταν σοκαριστικά για την κοινή λογική του συγκεκριμένου ανθρώπου αλλά και πολλών άλλων φιλοσόφων και θρησκευτικών ηγετών.

Ένα από αυτά ήταν ότι τα άστρα γεννιούνται, εξελίσσονται και πεθαίνουν διαρκώς. Το πώς ό-



μως θα πεθάνουν και τι θα αφήσουν πίσω τους εξαρτάται από την αρχική τους μάζα.

Έχουμε τον κύκλο της ζωής των άστρων, δηλαδή το άστρο εξελίσσεται και γίνεται κόκκινος γίγαντας και στη



συνέχεια φτάνει σε ένα σημείο, εκρήγνυται (*Planetary Nebula*), γίνεται νέφος και καταλήγει να γίνει άσπρος νάνος (*White Dwarf*). Ανακάλυψαν ότι από τα νέφη των αερίων (*Star-Forming Nebula*) που συμπυκνώνονται, δημιουργούνται άστρα και έχουμε τον κύκλο της ζωής των άστρων, της γέννησης και του θανάτου των άστρων. Και από την άλλη πλευρά έχουμε τα μεγάλα άστρα (*Massive Star*) που γίνονται κόκκινοι υπεργίγαντες (*Red Supergiant*) κι με τις μεγάλες εκρήξεις αυτών των άστρων (*Supernova*) προκύπτουν άστρα Νετρονίων (*Neutron Star*) και Μαύρες Τρύπες (*Black Hole*) και συντελείται όλη αυτή η ανακύκλωση των άστρων.

Τα υπολείμματα όλων αυτών των διεργασιών (νεφελώματα) θα αποτελέσουν την πρώτη ύλη για τη γέννηση νέων άστρων. Όταν εκρήγνυται ένα άστρο, αυτά τα νεφελώματα θα συμπυκνωθούν ξανά και θα δημιουργήσουν άλλα άστρα.



Αυτά τα νεφελώματα είναι τα Βρεφοκομεία Άστρων.



Η ζωή ενός Άστρου είναι:



1. Γέννηση άστρου σε αρχέγονο νέφος αερίου που συμπιέζεται από τη βαρύτητα.
2. Υδροστατική – Θερμική ισορροπία
3. Κατάρρευση Πυρήνα
4. *Supernova* – Υπερκαινοφάνεια – (τεράστια έκρηξη στο τέλος της ζωής του.)

Έτσι σε γενικές γραμμές έχουμε:

Έγερση και παρακμή  
Γέννηση και θάνατος  
Δημιουργία και καταστροφή  
Παροδικότητα

Αυτά τα είχαμε αναφέρει στα 5 είδη χαρακτηριστικών των αιτιωδών νόμων της ύπαρξής μας.

Και όπως ήδη αναφέραμε, η Αιτιοκρατία και η Συνθηκοκρατία δεν είναι κάτι στατικό όπως εμείς νομίζουμε, αλλά μεταβαλλόμενα φαινόμενα που αλλάζουν σύμφωνα με το περιβάλλον και τις περιστάσεις. Όλοι αυτοί οι νόμοι εμφανίζονται σε ένα ορισμένο σημείο αναφοράς, σε ένα ορισμένο περιβάλλον, όταν συγκεκριμένες συνθήκες συνδυαστούν κατά έναν ορισμένο τρόπο. Μπορούν όμως και να εξαφανιστούν διότι δεν υπάρχει κάτι που μπορεί να τις κάνει να κρατήσουν για πάντα.

Στη συνέχεια έχουμε τα χαρακτηριστικά της Παροδικότητας, της Ταλαιπωρίας και του Μη-Εαυτού. Εμείς σαν έμβια όντα ζούμε μέσα στην Αιτιοκρατία και τη Συνθηκοκρατία που διέπονται από την Παροδικότητα και την Ταλαιπωρία. Μοχθούμε να κρατήσουμε κάτι μόνιμο μέσα μας αλλά και έξω

από εμάς. Παλεύουμε, μοχθούμε, και πονάμε προσπαθώντας να βιώσουμε κάτι σταθερό μέσα σ' αυτήν την Παροδικότητα της ύπαρξης και του Μη-Εαυτού.

Η ύπαρξή μας διέπεται από ατμοσφαιρικούς και φυσικούς νόμους, βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους, ψυχολογικούς νόμους, καρμικούς νόμους των πράξεών μας, και φυσικά από κοσμικούς νόμους που τους εξηγήσαμε.

Θα εξηγήσουμε τώρα τους υπόλοιπους τέσσερεις νόμους ξεχωριστά.

## Ατμοσφαιρικοί, Φυσικοί Νόμοι

Θα δούμε πρώτα τους ατμοσφαιρικούς και φυσικούς νόμους που διέπονται από τα πέντε είδη χαρακτηριστικών των κοσμικών νόμων παρόλο που αυτοί οι νόμοι έχουν και άλλες δομές.

Εμείς σαν άνθρωποι πάνω στον πλανήτη Γη, περιβαλλόμενο από τον ήλιο και τους άλλους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος, εξαρτώμεθα από αυτούς τους ατμοσφαιρικούς και φυσικούς νόμους που μπορούμε να τους αποκα-

λέσουμε και θερμοστατικούς νόμους.

Τους αποκαλούμε θερμοστατικούς διότι παίζουν ρόλο



στις μεταβολές της θερμοκρασίας εντός του ηλιακού συστήματος και από τη θερμοκρασία που παίρνουμε από τον ήλιο.

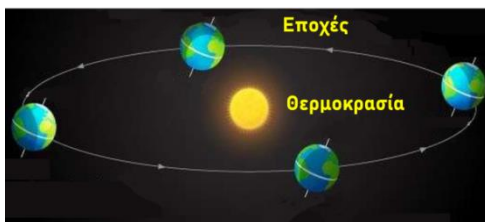
## Καιρικές Συνθήκες

Έχουμε επίσης τις καιρικές συνθήκες που είναι αποτέλεσμα των θερμοστατικών αλλαγών, δηλαδή τη ζέστη και το κρύο, την υγρασία και την ξηρασία, τον αέρα και τη θύελλα, που έχουμε στην καθημερινή ζωή.



## Κλιματικοί Μετασχηματισμοί

Έχουμε και τους κλιματολογικούς μετασχηματισμούς που επηρεάζουν τον οργανισμό μας με τις αλλαγές της θερμοκρασίας υποχρεώνοντάς τον να προσαρμοστεί για να επιβιώσει από αυτές τις αλλαγές.



Η θερμοκρασία από τον ήλιο επηρεάζει τις εποχές. Αυτές δηλαδή οι καιρικές συνθήκες δεν είναι σταθερές αλλά έχουν επίσης παροδική και μεταβλητή φύση.

Στον παρακάτω πίνακα βλέπουμε την παροδικότητα και μεταβλητότητα της θερμοκρασίας και της υγρασίας όχι μόνον ανά μήνα αλλά και ανά ημέρα και νύχτα.



Έχουμε την Ανατολή και τη Δύση του ηλίου. Με την έγερση του ήλιου έχουμε και την έγερση της θερμοκρασίας. Μέχρι το μεσημέρι η θερμοκρασία ανεβαίνει και όταν δύει ο ήλιος, αυτή η θερμοκρασία παρακμάζει. Έχουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή, που είναι ένα κοσμικό φαινόμενο.



Ο ψυχολογικός μας κόσμος εξαρτάται και από την ισορροπία των καιρικών συνθηκών. Η ανισορροπία αυτών, όχι μόνον μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στη σωματική και ψυχική μας υγεία αλλά και να οδηγήσει ακόμα και στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.

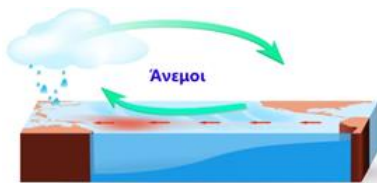
Ο αγώνας μας να κρατήσουμε ισορροπία στο κύλισμα της ζωής.



Η ζωή μας είναι ένας αγώνας να κρατήσουμε ισορροπία στο κύλισμα αυτών των συνθηκών που υπάρχουν γύρω μας. Και πόσο μπορεί να κρατήσει κάποιος αυτήν την ισορροπία εξαρτάται, αν οι συνθήκες είναι καλές μπορεί να ισορροπήσει τη ζωή του, αλλά αν υπάρχει λίγο μια ανισορροπία μπορεί να καταστραφεί η ίδια η ζωή του.

## Ατμοσφαιρικές Συνθήκες

Οι ατμοσφαιρικές συνθήκες εμφανίζονται και με τους ανέμους που παίζουν μεγάλο ρόλο και επηρεάζουν την ατμόσφαιρα εντός της οποίας ζούμε



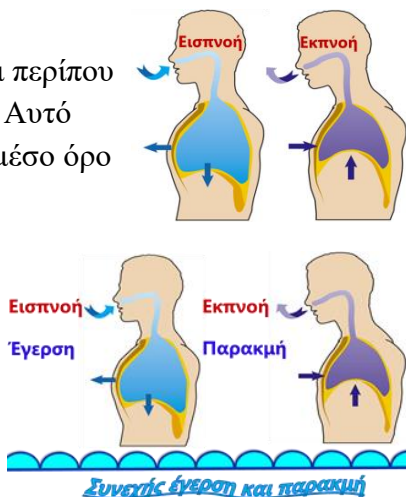
Το σώμα μας και η ζωή μας είναι επίσης συνθηκοκρατημένα και εξαρτώμενα από τις ατμοσφαιρικές συνθήκες, όπως από το υδρογόνο, το οξυγόνο και τα λοιπά αέρια.

Αυτά τα αέρια είναι που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε, χωρίς αυτά η ζωή μας καταστρέφεται. Βλέπουμε στην εικόνα τα ποσοστά αερίων που χρειάζεται ο άνθρωπος για την επιβίωσή του. Παρόλο που ξέρουμε ότι όλα αυτά τα αέρια είναι δηλητήρια—το  $O_2$  και το  $CO_2$  είναι δηλητήρια—αν ανεβεί η ποσότητά τους σημαίνει θάνατο. Παρόλα αυτά εμείς ζούμε με αυτά τα δηλητήρια.



Το ενήλικο σώμα χρειάζεται περίπου **40 λίτρα** οξυγόνου κάθε μέρα. Αυτό σημαίνει **23.040 ανάσες** κατά μέσο όρο καθημερινά.

Έχουμε την εισπνοή που είναι έγερση, την εκπνοή που είναι παρακμή, δηλαδή εισπνέουμε και εκπνέουμε – ότι μπαίνει μέσα στο σώμα μας πρέπει να βγει - και υπάρχει συνεχής έγερση και παρακμή.

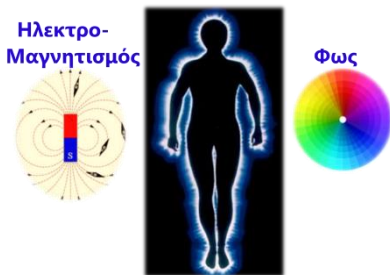


## Φυσικοί Νόμοι

Στους φυσικούς νόμους ανήκουν επίσης και οι νόμοι:

- του ηλεκτρομαγνητισμού,
- του φωτός,
- της έλξης της βαρύτητας, και
- των ισχυρών και ασθενών δυνάμεων που κυριαρχούν στον μικροσκοπικό χώρο του ατομικού πυρήνα.

Το σώμα μας αποτελείται από κύτταρα που έχουν μέσα τους ηλεκτρομαγνητισμό που ονομάζεται βιοηλεκτρομαγνητισμός, χωρίς τον οποίον δεν μπορούμε να υπάρχουμε.



Εδώ βλέπουμε μία φωτογραφία για το πώς το σώμα μας είναι ένας καλός αγωγός φόρτισης για τον ηλεκτρομαγνητισμό.



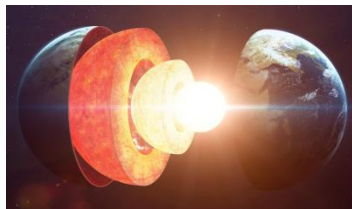
Οι δυνάμεις αυτές πρέπει να βρίσκονται σε μια ισορροπία για να μπορούμε να υπάρχουμε. Διότι κι εμείς αποτελούμαστε από αυτά τα μικροσκοπικά σωματίδια όπως τα άτομα, τα πρωτόνια, τα ηλεκτρόνια, και τα λοιπά.



## Γεωλογικοί Μετασχηματισμοί

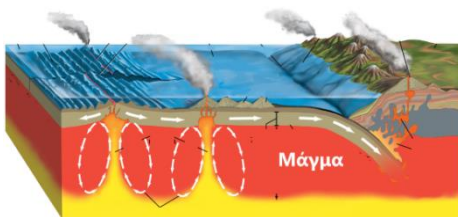
Στους φυσικούς νόμους ανήκουν επίσης:

Μετεωρολογικοί, γεωλογικοί, χημικοί, αστρονομικοί και λοιπά νόμοι, που κυβερνώνται από την αιτιοκρατία και τη συνθηκοκρατία.





Γνωρίζουμε ότι οι γεωλογικοί μετασχηματισμοί όπως τα ηφαίστεια ότι τα ηφαίστεια έπαιξαν έναν πάρα πολύ μεγάλο ρόλο για τη διαμόρφωση της ζωής επάνω στον πλανήτη.



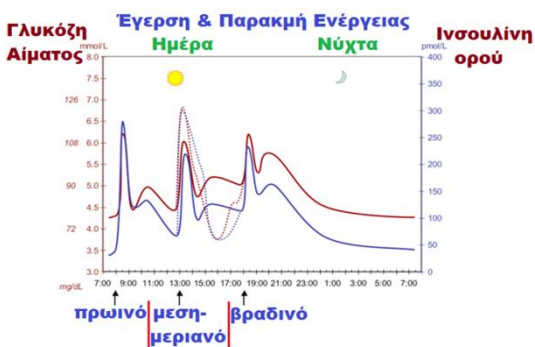
## Χημικοί Νόμοι

Έχουμε και τους χημικούς νόμους. Το σώμα μας αποτελείται από διάφορα συστατικά τροφής που είναι τα λιπαρά, τα ορυκτά, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα οργανικά οξέα, οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και υπόκεινται στους χημικούς νόμους. Το σώμα μας παίρνει ενέργεια από αυτά τα συστατικά που υπάρχουν πάνω στον πλανήτη Γή.



Συστατικά Τροφής	Ενέργεια
	kJ/g
Λιπαρά	37
Ορυκτά	29
Πρωτεΐνες	17
Υδατάνθρακες	17
Οργανικά οξέα	13
Βιταμίνες	10
Φυτικές ίνες	8

Για την ενέργειά μας χρειαζόμαστε τη γλυκόζη, οι τιμές της οποίας δεικνύουν την ποσότητα ενέργειας που έχουμε. Βλέπουμε στους δείκτες ότι το πρωί η ενέργεια είναι υψηλή



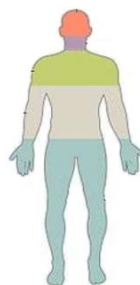
και το βράδυ χαμηλή. Αυτό οφείλεται στις τιμές της γλυκόζης οι οποίες με τη λήψη του πρωινού γεύματος μας δίνουν την ανάλογη ενέργεια για να κινηθούμε και να δραστηριοποιηθούμε. Πριν το μεσημέρι η ενέργειά μας πέφτει, και πρέπει να φά-

με το μεσημεριανό μας φαγητό για να την ανεβάσουμε ξανά. Το απόγευμα η ενέργειά μας πέφτει πάλι και πρέπει να φάμε το βραδινό μας φαγητό για να την ανεβάσουμε. Τέλος κατά τη διάρκεια της νύχτας πέφτει πάλι μέχρι το επόμενο πρωί, κι αυτό επαναλαμβάνεται καθημερινά.

Δεν αρκεί να φάμε μια φορά και να διατηρηθούμε για ένα μήνα, αλλά κάθε μέρα πρέπει να τροφοδοτούμε το σώμα μας με αυτά τα συστατικά για να έχουμε ενέργεια. Διαπιστώνουμε για άλλη μια φορά εδώ, την έγερση και την παρακμή της ενέργειας, την παροδικότητά της, και τη συνεχή ανάγκη μας για τροφοδοσία.

### Συνθήκες Διατροφής

Το σώμα μας και η ζωή μας συντηρείται και εξαρτάται από την **ισορροπία** των χημικών συστατικών της τροφής στο σώμα μας, όπως πρωτεΐνες, λιπαρά, βιταμίνες, γλυκόζη και λοιπά. Η **ανισορροπία** των συστατικών της τροφής, όπως η **υπερβολική ποσότητα** ή η **ανεπάρκεια**, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στη σωματική και ψυχική μας υγεία, αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.



Όλα τα όντα στον πλανήτη γη δε ζουν μόνο από τις καιρικές και ατμοσφαιρικές συνθήκες, όπως τον αέρα και τη θερμοκρασία. Χρειάζονται επίσης τροφή για ενέργεια, συντήρηση και επιβίωση.

Η τροφή των όντων είναι τα φυτά, αλλά και ο φόνος άλλων όντων για θρέψη. Η ύπαρξη στον πλανήτη γη σημαίνει να φας και να αποφεύγεις να μη σε φάνε. Επομένως ολόκληρη η γη είναι μουσκεμένη και λερωμένη από το αίμα αμέτρητων εκατομμυρίων



πλασμάτων που σκοτώθηκαν και ακόμα σκοτώνονται για φαγητό, στην ξηρά, στη θάλασσα και στον αέρα.

Πολλά αρχαία είδη ζώων εξαφανίστηκαν και νέα είδη εξαφανίζονται επειδή δεν μπόρεσαν και δεν μπορούν να αποφύγουν να πέσουν θύματα των αρπακτικών ζώων, συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπου. Σχεδόν όλα τα πλάσματα ζουν με τον φόβο των αρπακτικών που τα σκοτώνουν και τα τρώνε.

Έλλειψη τροφής σημαίνει έλλειψη ζωής. Και ο άνθρωπος ως παμφάγος εξαρτάται όχι από ένα μόνο είδος τροφής, αλλά από πολλά είδη.



Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι:

Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις συνθήκες τροφής και θρέψης.

Όσο οι συνθήκες διαρκούν είμαστε.

Όταν οι συνθήκες παύσουν δεν είμαστε.

Έτσι, η ζωή μας **εγείρεται** και **παρακμάζει** σύμφωνα με τις συνθήκες που επικρατούν στο περιβάλλον διατροφής.

Μέχρι εδώ, εξηγήσαμε τους ατμοσφαιρικούς ή θερμοστατικούς, τους φυσικούς, τους χημικούς και τους διατροφικούς νόμους, (διότι η διατροφή υπάγεται κατά ένα μέρος στους χημικούς νόμους). Όλες οι τροφές που παίρνουμε είναι βασικά χημικές ουσίες και εμείς είμαστε ένας βιοχημικός οργανισμός που πρέπει να συνδυάζουμε αυτές τις χημικές ουσίες κατά τέτοιον τρόπο ώστε να μας δώσουν τα κατάλληλα αποτελέσματα. Διότι εάν πάρουμε λάθος έστω και μία ουσία, είτε σε υπερβολική είτε σε ανεπαρκή δό-



ση, μπορεί να προξενήσουμε ανισορροπία στην υγεία μας και στον ψυχολογικό μας κόσμο.

## Βιολογικοί, ή Κληρονομικοί Νόμοι

Θα εξετάσουμε τώρα τους Βιολογικούς ή Κληρονομικούς νόμους οι οποίοι έχουν να κάνουν με τα κύτταρά μας και το DNA.

Εδώ έχουμε έναν άνθρωπο ο οποίος αποτελείται από χρωμοσώματα και από DNA. Το DNA βρίσκεται

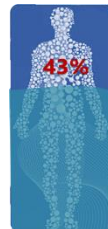


μέσα στα χρωμοσώματα τα οποία μεταδίδουν τα κληρονομικά χαρακτηριστικά, και περιέχει περιγραφές και κωδικοποιημένες οδηγίες για την ανάπτυξη του κάθε ατόμου. Αυτά τα χρωμοσώματα και το DNA που αποτελούν αυτό που ονομάζουμε σώμα ή εαυτό, δεν είναι δικά μας αλλά τα έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας, τα έχουμε δανειστεί. Έτσι, όταν κάθεται κανείς μπροστά σε έναν καθρέφτη, αυτό που βλέπει δεν είναι ο εαυτός του αλλά αυτό που έχει δανεισθεί ή έχει κληρονομήσει από τους γονείς του. Τα χρωμοσώματα και το DNA επηρεάζουν πέρα από τον σωματικό, και τον ψυχικό μας κόσμο, την προσωπικότητά μας. Οι γονείς μας τώρα έχουν πάρει τα δικά τους χαρακτηριστικά από τους δικούς τους γονείς, δηλαδή τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας, αυτοί με τη σειρά τους από τους δικούς τους γονείς, δηλαδή τους προπάππους μας και τις προγιαγιάδες μας, και πάει λέγοντας επ' αόριστον.

Αυτό που λέγεται άνθρωπος είναι ένα εξαρτώμενο ον, ένα ον που εξαρτάται από βιολογικές ή κληρονομικές συνθήκες, τις οποίες έχει δανεισθεί από τους γονείς του. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει κατά κάποιον τρόπο μια απροσωπία: διότι τελικά ποιανού είναι αυτό το *DNA*; Δεν είναι κανενός συγκεκριμένα αλλά είναι μία συνεχόμενη διαδικασία, μία φυσική διαδικασία, που εάν την εξετάσουμε βλέπουμε ότι δεν υπάρχει κανένα πρόσωπο που έχει φτιάξει αυτό το *DNA*, αλλά μια αιτιοκρατία και μια συνθηκοκρατία. Σύμφωνα δε με τη θεωρία της εξέλιξης των ειδών, το *DNA* δεν υπήρχε εξ' αρχής αλλά εμφανίστηκε σταδιακά. Όλα αυτά τα πράγματα δε δημιουργήθηκαν αλλά εξελίχθηκαν, και εμείς σήμερα είμαστε ένα μέρος αυτής της εξέλιξης. Είναι μια εξέλιξη δισεκατομμυρίων χρόνων. Βλέπουμε δηλαδή μόνο διαδικασίες και όχι ένα πρόσωπο που υπάρχει πίσω από αυτές και τις δημιουργεί.

Κάτι άλλο που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι εμείς σαν άτομα, δεν αποτελούμαστε μόνο από τα χρωμοσώματα και το *DNA* από τους γονείς μας, αλλά έχουμε κι άλλα μέρη του σώματος που δεν είναι δικά μας. Εν ολίγοις, όχι μόνον το σώμα μας δεν είναι δικό μας διότι το πήραμε από τους γονείς μας, αλλά επιπλέον μέσα μας ζουν άλλοι οργανισμοί.

Τα ανθρώπινα κύτταρα αποτελούν μόνο το **43%** του συνολικού αριθμού των κυττάρων του σώματός μας.



Τί είναι το υπόλοιπο;

Το υπόλοιπο **57%** είναι μικροσκοπικοί άποικοι, όπως **βακτηρίδια, ιοί, μύκητες και παράσιτα** κυρίως στο πεπτικό σύστημα. Έτσι, το περισσότερο από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο. Όσο κι αν το βρίσκουμε

**57% Μικροοργανισμοί**



παράξενο το **57%** των μικροοργανισμών στο σώμα μας είναι απαραίτητο για την ύπαρξή μας. Χωρίς αυτούς δεν μπορούμε να ζήσουμε

Έτσι, περισσότερο από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο.



Αυτό που μας κάνει ανθρώπους είναι ο συνδυασμός του *DNA* μας, που το έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας, μαζί με το *DNA* των μικροοργανισμών στο σώμα μας.



Η **ανισορροπία** των μικροοργανισμών, όπως η υπερβολική ποσότητα ή η ανεπάρκεια, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στη **σωματική και ψυχική μας υγεία**, αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.



Επιπλέον, αυτές οι αποικίες μικροοργανισμών μπορούν να αλλάξουν και τη διάθεσή μας, δηλαδή τις νοητικές ή ψυχικές μας λειτουργίες.

Η **κατάθλιψη** και το **άγχος**, λόγω χάρη, συνδέονται μερικές φορές με αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα. Αυτό που έχουν ανακαλύψει οι ψυχίατροι και οι ψυχολόγοι είναι ότι υπάρχουν μικροοργανισμοί που μπορούν να αλλάξουν τις διαθέσεις μας, και ότι με την κατάλληλη διαίτα, χωρίς φάρμακα, μπορεί να επέλθει ισορροπία.

Τελικά, αυτό που ονομάζουμε άνθρωπο δεν είναι παρά ένας συνδυασμός αυτών των αιτιών και συνθηκών, και των ατμο-

σφαιρικών νόμων, και των βιολογικών νόμων, (που συνθέτουν την υλική πλευρά της προσωπικότητά μας) αλλά και άλλων νόμων όπως είναι οι ψυχολογικοί.

## Ψυχολογικοί Νόμοι

Έχουμε μέσα μας θυμό, έχουμε αταπάτη, επιθυμία, έχουμε ιδέες, έχουμε πολλά συναισθήματα και αυτά πρέπει να τα εξετάσουμε, διότι σ' αυτόν τον κόσμο υπάρχουν ορισμένες αιτίες και συνθήκες που διέπουν την προσωπικότητά μας, τον εαυτό μας, τις εμπειρίες μας.



Θα δώσουμε ένα παράδειγμα για το πώς εγείρεται ο νοητικός παράγοντας **επιθυμία** μέσα μας.



Όλοι έχουμε μέσα μας επιθυμίες αλλά πώς τις έχουμε; Γιατί και πώς εγείρονται οι επιθυμίες μέσα μας; Γιατί επιθυμούμε τα πράγματα που υπάρχουν γύρω μας; Τί είναι αυτό που μας δίνει την ορμή να τα επιθυμούμε; Υπάρχει μια ελκυστικότητα, υπάρχει ένα ερέθισμα;

Θα εξετάσουμε ότι η έγερση της επιθυμίας μέσα μας δεν είναι ένα τυχαίο γεγονός αλλά βασίζεται στην αιτιοκρατία και τη συνθηκοκρατία, υπάρχουν δηλαδή αιτίες και συνθήκες. Έτσι αυτός ο κοσμικός νόμος για τον οποίον μιλήσαμε προηγουμένως ισχύει σ' αυτήν την περίπτωση και για τους ψυχολογικούς νόμους.

Στη συνέχεια έχουμε ένα χονδρικό παράδειγμα:

Έχουμε επιθυμία για ένα λουλούδι. Βλέπουμε ένα όμορφο λουλούδι και έχουμε την επιθυμία να το θαυμάσουμε, να το απολαύσουμε, να πάμε κοντά του, να το αγγίξουμε, να το κόψουμε, να το βάλουμε σε ένα βάζο, και τα λοιπά. Κάτι μας

ωθεί προς το λουλούδι. Τί είναι αυτό; Είναι η ομορφιά του. Το λουλούδι λοιπόν είναι η αιτία της επιθυμίας που εγείρεται μέσα μας. Εάν δεν το βλέπαμε δε θα είχαμε επιθυμία.

Η αιτία όμως δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς συνθήκες, δηλαδή πέρα από το λουλούδι πρέπει να υπάρχει και το μάτι. Το μάτι είναι μία συνθήκη διότι εάν δεν υπήρχε, δε θα βλέπαμε το λουλούδι και δε θα εγείρονταν η επιθυμία μέσα μας. Άλλη μία συνθήκη είναι η συνειδηση, που μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό το λουλούδι είναι μπροστά μας. Εάν δεν το συνειδητοποιήσουμε δε θα μπορεί να εγερθεί η επιθυμία μέσα μας.

Αναφορικά με το λουλούδι, άλλη μία συνθήκη είναι το φως. Εάν το λουλούδι βρισκόταν σε ένα πολύ σκοτεινό μέρος δε θα μπορούσαμε να το δούμε, και η επιθυμία δε θα εγείρονταν μέσα μας. Τα χρώματα επίσης παίζουν ρόλο, διότι εάν το φόντο πίσω από ένα κόκκινο λουλούδι είναι επίσης κόκκινο, τότε είναι δύσκολο να το ξεχωρίσουμε και να εγερθεί επιθυμία. Πρέπει να υπάρχει αντίθεση χρωμάτων για να συνειδητοποιήσουμε ότι το λουλούδι βρίσκεται εκεί και να εγερθεί η επιθυμία.

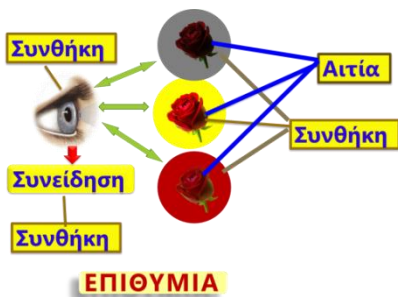
Βλέπουμε δηλαδή εδώ, πέρα από την αιτία, πόσο μεγάλο ρόλο παίζουν οι συνθήκες για την έγερση της επιθυμίας.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τα φυτά. Για να εγερθεί ο βλαστός πρέπει κατ' αρχάς να υπάρχει ο σπόρος που είναι η αιτία, αλλά και οι συνθήκες που είναι το χώμα, ο αέρας, το νερό, η θερμοκρασία και το φως.

Τα φαινόμενα λοιπόν που εγείρονται μέσα μας, τα συναισθήματά μας, δεν εγείρονται τυχαία· αυτό είναι ψυχολογικός νόμος. Όταν νομίζουμε ότι κάτι συμβαίνει τυχαία, οφείλεται στο ότι δεν το ερευνούμε και δεν μπορούμε να δούμε εάν υπάρχουν αιτίες και συνθήκες· δεχόμαστε δηλαδή το χάος. Τύχη ή τυχαίο σημαίνει χάος. Στην περίπτωσή μας όμως δεν υ-



πάρχει χάος. Εάν παρατηρήσουμε τα φαινόμενα, καταλαβαίνουμε ότι υπάρχει μια διαδικασία η οποία ακολουθεί μια ορισμένη σειρά συμβάντων. Αυτή τη σειρά μπορούμε να την ξεχωρίσουμε διαμέσω συστηματικής, μεθοδικής παρατήρησης.



Θα δώσουμε ένα άλλο παράδειγμα.

Η συνείδηση για να εγερθεί χρειάζεται το μάτι και το αντικείμενο. Χρειάζεται δηλαδή ένα ερέθισμα.



Ερχόμαστε σε νοητική επαφή.

Εάν το λουλούδι είναι όμορφο, υπάρχει ευχάριστο αίσθημα, εάν είναι μαραμένο, η επιθυμία δεν εμφανίζεται.

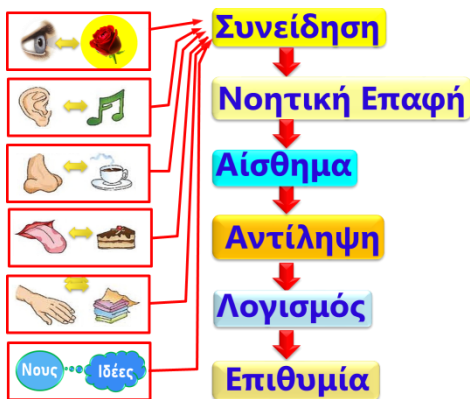
Η αντίληψη μας δίνει την εντύπωση που παίρνουμε από το λουλούδι.

Υπάρχει κι ο λογισμός. Αρχίζουμε να σκεφτόμαστε το λουλούδι.

Έτσι εγείρεται η επιθυμία, η λαχτάρα για το λουλούδι.

Παρατηρούμε εδώ μία αλυσιδωτή αντίδραση για το πώς συμβαίνουν τα πράγματα μέσα στον νου μας, που καταλήγει τελικά σ' αυτό που ονομάζουμε επιθυμία. Το ίδιο συμβαίνει και με τις άλλες αισθήσεις.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τους ήχους και το αυτί. Δηλαδή, όταν ακούμε έναν ήχο, υπάρχει συνείδηση. Το ερέθισμα εγείρει τη συνείδηση μέσα μας. Υπάρχει νοητική επαφή. Υπάρχει το αίσθημα, η αντίληψη, ο λογισμός και μετά έρχεται η επιθυμία.



Όταν έχουμε επιθυμία για μυρωδιές: Μυρίζουμε καφέ και έχουμε επιθυμία. Αναλύουμε λοιπόν, πώς έρχεται αυτή η επιθυμία μέσα μας; Έτσι τυχαία; Εντάξει, υπάρχει η αιτία, το αντικείμενο που είναι ο καφές και η μυρωδιά. Όμως εάν δεν υπάρχει η μύτη, ή εάν η μύτη μας είναι βουλωμένη, τότε δεν θα είχαμε επιθυμία για μυρωδιά. Αυτές είναι κάποιες από τις συνθήκες. Στη συνέχεια έχουμε τη συνείδηση με την οποία συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει αυτή η μυρωδιά, και μετά η νοητική επαφή. Ακολουθεί το αίσθημα που μας λέει, εάν η μυρωδιά είναι ευχάριστη και τότε θα υπάρξει επιθυμία, εάν είναι δυσάρεστη, φυσικά η επιθυμία δεν εγείρεται. Μετά έρχεται η αντίληψη που δημιουργεί την εντύπωση που προκαλείται από το αίσθημα, μετά ο λογισμός, και τέλος έρχεται η επιθυμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται με την επιθυμία για γεύσεις. Αν αναλύσουμε πως εγείρεται αυτή η επιθυμία μέσα μας, βλέπουμε

ότι δεν εγείρεται τυχαία, υπάρχει μια γεύση επιθυμητή. Απαραίτητη συνθήκη είναι να υπάρχει η γλώσσα μας και να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει αυτή η γεύση. Μετά πρέπει να υπάρχει νοητική επαφή, να εγερθεί το ευχάριστο αίσθημα – αν είναι δυσάρεστο, φυσικά δε θα επιθυμήσουμε αυτήν τη γεύση – και μετά η αντίληψη, η εντύπωση δηλαδή που παίρνουμε. Μετά εγείρεται ο λογισμός, αρχίζουμε να σκεφτόμαστε και έρχεται η επιθυμία να πάμε και να πάρουμε και να φάμε αυτό που επιθυμούμε.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τα απτά αντικείμενα. Όταν για παράδειγμα, βλέπουμε ένα μαλακό σεντόνι, που είναι ευχάριστο στην αφή ή ένα ορισμένο ύφασμα που θέλουμε να το αγγίξουμε, πως εγείρεται η επιθυμία μέσα μας; Πρέπει να έλθουμε σε επαφή, να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει αυτό το αντικείμενο. Μετά ακολουθεί η νοητική επαφή, το αίσθημα που πρέπει να είναι ευχάριστο, η αντίληψη, ο λογισμός και η επιθυμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις ιδέες που έχουμε. Ορισμένες ιδέες που μας αρέσουν, εγείρουν την επιθυμία να τις διατηρήσουμε, γυρίζουνε στο νου μας συνέχεια και δημιουργούν μια αλυσιδωτή αντίδραση για την έγερση της επιθυμίας. Έχουμε τη συνείδηση, ότι υπάρχει μια ιδέα μέσα μας. Υπάρχει νοητική επαφή, το αίσθημα – η ιδέα πρέπει να μας δίνει ένα ευχάριστο αίσθημα –, η αντίληψη – η εντύπωση που μας δίνει αυτή η ιδέα –, ο λογισμός γι' αυτήν την ιδέα και σιγά-σιγά αρχίζουμε να την επιθυμούμε.

Έχουμε δηλαδή το φαινόμενο του ντόμινο της αλληλουχίας των συμβάντων.

Φαινόμενο του ντόμινο,  
της αλληλουχίας των συμβάντων



Ο ψυχολογικός μας κόσμος επηρεάζεται και εξαρτάται από:

Ορατά αντικείμενα, όπως το φως, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σώματα.

Ηχητικά αντικείμενα, όπως η μουσική, η φωνή, οι κρότοι, οι θόρυβοι.

Οσφρητικά αντικείμενα, όπως μυρωδιές, ευωδιές, κακοσμία, βρώμα.

Γευστικά αντικείμενα, όπως ξινό, αλμυρά, γλυκά, πικρά.

Απτά αντικείμενα, όπως απαλά, χνουδωτά, ζεστά, κρύα και

Νοητικά αντικείμενα, όπως ιδέες, αντιλήψεις και συναισθήματα.

**Ο ψυχολογικός μας κόσμος επηρεάζεται και εξαρτάται από:**

Ορατά αντικείμενα



ηχητικά αντικείμενα



γευστικά αντικείμενα



απτά αντικείμενα



νοητικά αντικείμενα



## Νοητικές Συνθήκες

Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι:

Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις νοητικές συνθήκες.

Όσο διάστημα οι νοητικές συνθήκες διαρκούν, αισθανόμαστε ότι είμαστε.

Όταν οι νοητικές συνθήκες παύσουν, αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε.

Αυτό που ονομάζουμε νου, είναι ένα ρεύμα, ένα ποτάμι από σκέψεις, αισθήματα, αντιλήψεις και αναμνήσεις που ρέουν μέσα μας. Εμείς παίρνουμε ένα κομμάτι από αυτό το ποτάμι και



αισθανόμαστε ότι είμαστε τώρα η τάδε προσωπικότητα, και όταν αλλάξουμε και πάρουμε άλλο κομμάτι αισθανόμαστε ότι είμαστε η δείνα προσωπικότητα, και λοιπά. Ταυτιζόμαστε με αυτά τα αισθήματα και τις αντιλήψεις ή τις αναμνήσεις για ένα χρονικό διάστημα, και όταν αυτά ξεθωριάσουν, προσπαθούμε να πάρουμε άλλες σκέψεις, άλλες αντιλήψεις, άλλες εμπειρίες για να αισθανθούμε ότι υπάρχουμε.

Αυτές ήταν περιληπτικά οι εξηγήσεις για τους ψυχολογικούς νόμους. Σε επόμενα μαθήματα θα μελετήσουμε αυτούς τους νόμους σε ένα ευρύτερο φάσμα και θα δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση, διότι αυτά είναι μαθήματα ψυχολογίας και φιλοσοφίας όπως έχουμε ήδη αναφέρει.

## Οι Καρμικοί Νόμοι των Πράξεων μας

Πρέπει να μιλήσουμε για τους καρμικούς νόμους των πράξεών μας γιατί είναι στενά συνδεδεμένοι με τους ψυχολογικούς νόμους· διότι ανά-



λογα με τους ψυχολογικούς νόμους κάνουμε και πράξεις.

Η λέξη κάρμα στα σανσκριτικά, λέγεται κάμμα στην Πάλι γλώσσα και είναι οι πράξεις που κάνουμε, τα καμώματά μας δηλαδή, που παίζουν μεγάλο ρόλο για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας. Οι πράξεις μας, τα καμώματά μας, πηγάζουν από τις ψυχικές μας διαθέσεις, από τις αντιλήψεις μας, από τις ιδέες που έχουμε. Κι οι πράξεις αυτές φέρνουν αποτελέσματα.

Θα δούμε ότι κι εδώ υπάρχει μια αλυσιδωτή αντίδραση, ένα ντόμινο, μεταξύ της δράσης και της αντίδρασης.

Οι πράξεις μας σχετίζονται με τον μηχανισμό με τον οποίον είτε δημιουργούμε έναν κόσμο οδύνης για τον εαυτό μας και για τους άλλους, είτε μειώνουμε την οδύνη και οδηγούμαστε στην απελευθέρωση και στη φώτιση.

Η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας μας, είναι απλώς ένα συνάθροισμα όλων των εκούσιων ενεργειών και πράξεών μας· ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα όλου του συσσωρευμένου μας Κάρμα (Πράξεων). Σαν άτομα, συνειδητοποιούμε τον εαυτό μας από τις πράξεις που κάνουμε.

Οι συνήθειές μας διαμορφώνουν τον χαρακτήρα μας και τις πράξεις μας. Καθώς αλλάζουμε βαθμιαία τις συνήθειές μας, αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας και καθώς αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας, αλλάζουμε όλη την ύπαρξή μας.

Οι άλλοι δεν μπορούν να δουν τις σκέψεις μας ή τις ιδέες μας. Τις καταλαβαίνουν όμως και μας κρίνουν από τις πράξεις μας. Οι πράξεις μας είναι μία χονδροειδής απεικόνιση του εσωτερικού μας κόσμου, της προσωπικότητάς μας και του χαρακτήρα μας.

Η ζωή μας **εγείρεται**, συντηρείται και εξαρτάται από την ισορροπία των συνθηκών των Πράξεών μας. Η ανισορροπία αυτών, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στη σωματική και ψυχική μας υγεία, αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.

Αυτό που είναι σπουδαίου ενδιαφέροντος είναι ότι ο φυσικός νόμος:

- της αιτίας και του αποτελέσματος,
- της δράσης και της αντίδρασης, και
- της συνθηκοκρατίας γενικά, επικρατεί όχι μόνο στις φυσικές διαδικασίες, αλλά είναι εξίσου αυστηρά ισχυρός και στις πράξεις μας.

Ένα από τα αξιώματα της επιστήμης είναι ότι το σύμπαν κυβερνάται από θεμελιώδεις φυσικούς νόμους οι οποίοι λειτουργούν όσο οι δυνάμεις ή οι ενέργειες της φύσης είναι σε εκδήλωση.

Οι φυσικοί νόμοι ανακαλύπτονται μέσω παρατηρήσεων και κατανοούνται από συγκεκριμένα γεγονότα. Σε όλες τις περιπτώσεις βασίζονται άμεσα ή έμμεσα σε εμπειρικά αποδεικτικά στοιχεία.

Είναι γενικά κατανοητό ότι αντικατοπτρίζουν **αιτιώδεις σχέσεις** που είναι οι θεμελιώδεις αρχές για την πραγματικότητα των φαινομένων και αυτοί οι νόμοι ανακαλύπτονται μάλλον παρά εφευρίσκονται.

Έτσι, οι λέξεις «**τύχη**» και «**σύμπτωση**» δεν έχουν θέση στο λεξιλόγιο ενός επιστήμονα ή ενός ανθρώπου που χρησιμοποιεί (ως εργαλείο) τη μεθοδική και συστηματική παρατήρηση των φαινομένων.

Όπως ο Γάλλος φιλόσοφος *Voltaire* δήλωσε:

«Λέξεις όπως η **τύχη**, το **τυχαίο**, και η **σύμπτωση** εφευρέθηκαν για να εκφράσουν τα γνωστά αποτελέσματα των άγνωστων αιτιών».



Voltaire - François-Marie Arouet (1694 - 1778)

Όταν οι άνθρωποι έχουν ένα αποτέλεσμα που δεν γνωρίζουν από πού προέρχεται επικαλούνται την τύχη ή τη σύμπτωση.

Εδώ μπορούμε να προσθέσουμε και άλλες λέξεις που εφευρέθηκαν για τις άγνωστες αιτίες, όπως :

- η μοίρα,
- το κισμέτ,
- η Θεία θέληση,
- Θεού θέλοντος,
- η Θεία Χάρις,
- το γραμμένο,
- το τυχερό
- ο κλήρος,
- το αστέρι,
- το ζώδιο και λοιπά.

Θεωρούν ότι υπάρχει δηλαδή μία ανώτερη, αόρατη, αθέατη, μυστήρια, μυστηριώδης, ανεξήγητη δύναμη, που θεωρείται υπεύθυνη για ό, τι συμβαίνει στον κάθε άνθρωπο — για την ευτυχία του ή τη δυστυχία του — καθώς και για ό, τι αυτή η δύναμη έχει ορίσει για κάθε άνθρωπο, δηλαδή το πεπρωμένο του.

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία οι Μοίρες ως τρεις αθάνατες αδελφές καθόριζαν το πεπρωμένο του καθενός. Ήταν μέρος της ελληνικής θρησκείας εκείνη την εποχή.



Όχι μόνον στην αρχαία ελληνική θρησκεία, αλλά και μέχρι σήμερα έχουμε ανθρώπους που πιστεύουν στη μοίρα, που είναι μοιρολάτρες.

Η πρώτη Μοίρα, η **Κλωθώ**, «αυτή που κλώθει», γνέθει το νήμα της ζωής, (συμβολίζει το παρόν), η δεύτερη, η **Λάχεσις** (το παρελθόν), το ξετυλίγει, (μοιράζει τους κλήρους, καθορίζει τι θα «λάχει» στον καθένα, εξού και το λαχείο), ενώ η





τρίτη, η **Άτροπος** το κόβει, όταν έρθει η ώρα (συμβολίζει το μέλλον).

Η **Τύχη** είναι η θεότητα της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας, προσωποποίηση της ευμάρειας και του πλούτου μιας πόλης. Ιδιαίτερα στην Ελληνιστική εποχή, οι πόλεις είχαν ως προστάτιδα τη δική τους **Τύχη**, η οποία απεικονιζόταν συχνά σε νομίσματα, έχοντας ως κορώνα τα τείχη της πόλης. Στην πόλη των Αθηνών υπήρχε ένας μεγάλος ναός της θεάς Τύχης κάτω από τον Παρθενώνα.



Τέτοιες αντιλήψεις αναπτύχθηκαν από πρωτόγονους, απλοϊκούς, ευκολόπιστους ανθρώπους και επικρατούν ακόμη και σήμερα.

Δεν βασίζονται σε παρατηρήσεις και πειράματα ή σε εμπειρικά αποδεικτικά στοιχεία. Τουναντίον, ολόκληρη η ιστορία της επιστήμης είναι η σταδιακή συνειδητοποίηση ότι τα γεγονότα δεν συμβαίνουν με αυθαίρετο, τυχαίο τρόπο, χωρίς συγκεκριμένες αιτίες και αποτελέσματα, αλλά ότι αντικατοπτρίζουν μια συγκεκριμένη υποκείμενη τάξη.

Έτσι, από την άποψη αυτού του συγκεκριμένου νόμου, κάθε αποτέλεσμα έχει μία αιτία ή μία αλυσίδα αιτιών, και συμβαίνει σύμφωνα με μια καθορισμένη τάξη. Συχνά τα πράγματα είναι μια σειρά αιτιών και αποτελεσμάτων. Πρόκειται για μία συνέχεια, όπου όλα συνδέονται και αλληλοσχετίζονται.

Οι φυσικοί νόμοι υπονοούν μια **αιτία** και ένα **αποτέλεσμα**, καθώς και μια αδιάκοπη αλληλουχία **δράσης** και **αντίδρασης** μεταξύ των παρατηρούμενων στοιχείων. Κάθε **από-τέλεσμα** πρέπει να έχει μια επιβεβαιωμένη και επαληθευμένη **αιτία**, και με τη σειρά της αυτή η **αιτία** πρέπει να έχει κάποιο

Ο ΔΙΑΡΚΗΣ, ΑΤΕΛΕΙΩΤΟΣ  
ΚΥΚΛΟΣ ΑΙΤΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ-  
ΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ



επιβεβαιωμένο **αποτέλεσμα**. Είναι ο διαρκής, ατέλειωτος κύκλος αιτίας και αποτελέσματος.

Ο φυσικός νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, επικρατεί όχι μόνο στις φυσικές διαδικασίες, αλλά και στις πράξεις μας.

Κατά συνέπεια η ηθικώς επιδέξια σκέψη, ομιλία και πράξη, φέρνουν σαν αποτέλεσμα ευτυχία στον πράττοντα σε κάποια δεδομένη στιγμή.

Αντίθετα όμως οι πράξεις που είναι ηθικά αδέξιες φέρνουν σαν αποτέλεσμα μελλοντικό πόνο, ταλαιπωρία και βάσανα.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Αν με αγνό νου κάποιος μιλάει ή πράττει, ευτυχία τον ακολουθεί, όπως η σκιά του που ποτέ δεν φεύγει».

«Αν με διεφθαρμένο νου κάποιος μιλάει ή πράττει, δυστυχία τον ακολουθεί, όπως ο τροχός (του κάρου) του βοδιού το πόδι».

(Dh 1-2)



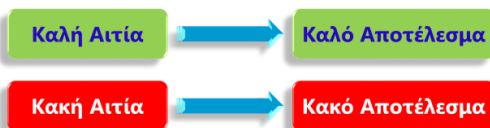
Δηλαδή, εάν προβάλλει κάποιος κάτι θετικό, θα πάρει πίσω κάτι θετικό. Αντιθέτως, εάν προβάλλει κάτι αρνητικό, θα πάρει πίσω κάτι αρνητικό.

Εάν κάνει κάποιος μια πράξη με αγνό νου, τότε θα προβάλλει μια αγνή πράξη, που θα έχει ένα θετικό αποτέλεσμα που θα είναι η ευτυχία.

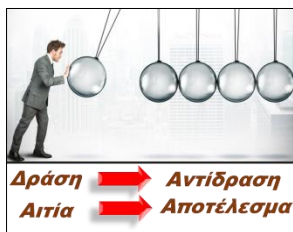


Αν όμως ενεργήσει με διεφθαρμένο νου, κάνει μια διεφθαρμένη πράξη, το αποτέλεσμα θα είναι η δυστυχία.

Δηλαδή, έχουμε καλή αιτία, καλό αποτέλεσμα, κακή αιτία, κακό αποτέλεσμα.



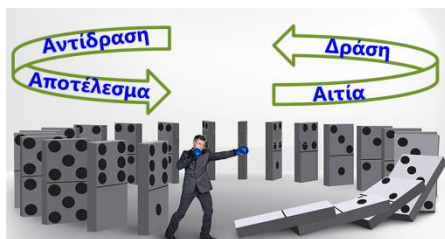
Αυτός ονομάζεται ο φυσικός νόμος του Κάρμα, δηλαδή ο φυσικός νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, της δράσης και αντίδρασης των πράξεών μας.



Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας».

Δηλαδή έχουμε την αιτία, έχουμε και το αποτέλεσμα.

Είναι η αιτία που είναι η δράση και έχουμε την αντίδραση που είναι το αποτέλεσμα.



## Ο ΗΘΙΚΟΣ ΝΟΜΟΣ

Παρόμοια με τους ως άνω φυσικούς νόμους, υπάρχει και ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, της δράσης και αντίδρασης στον ανθρώπινο νου και στις ανθρώπινες πράξεις, που λέγεται «ηθικός νόμος», ή «ηθική αιτιότητα».



Πώς λειτουργεί αυτός ο νόμος;

Γιατί γινόμαστε αυτό που σκεφτόμαστε;

Πώς βιώνουμε τα αποτελέσματα των πράξεών μας;

Ας υποθέσουμε ότι ένας γεωργός έχει ένα κομμάτι γης που είναι καλή, εύφορη γη. Η γη δίνει στον γεωργό μία επιλογή: μπορεί να φυτεύσει στη γη ό, τι αυτός επιλέξει. Η γη θα επιστρέψει αυτό που ο γεωργός φυτεύει, αλλά δεν νοιάζεται για το τι φυτεύεται σ' αυτήν. Εξαρτάται από τον γεωργό να πάρει την απόφαση.



Εδώ συγκρίνουμε τον ανθρώπινο νου με τη γη, επειδή ο νους, όπως και η γη, δεν νοιάζεται γι' αυτό που φυτεύουμε σ' αυτόν.

Θα επιστρέψει αυτό που του φυτεύουμε, αλλά δεν νοιάζεται για το τι του φυτεύουμε.

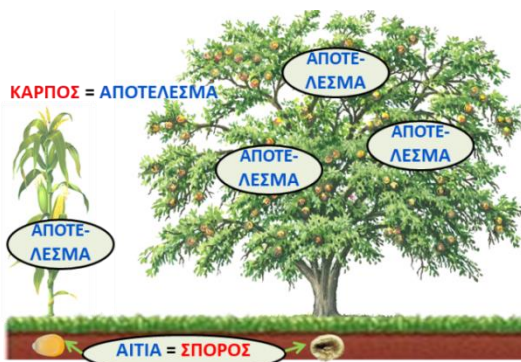


Ας πούμε τώρα ότι ο γεωργός έχει δύο σπόρους στο χέρι του — ο ένας είναι ένας **σπόρος** από **καλαμπόκι**, και ο άλλος από **στρύγχο**, ένα φυτό με τοξικούς καρπούς. Σκάβει δύο μικρές τρύπες στη γη και φυτεύει τους δύο σπόρους — στη μία το καλαμπόκι, στην άλλη τον στρύγχο.

Σκεπάζει τις τρύπες, ποτίζει τους δύο σπόρους και φροντίζει για τη γη ... και τι θα συμβεί; Κατά κανόνα, η γη θα του επιστρέψει καρπό από τους σπόρους που της φύτεψε.

Θυμηθείτε ότι η γη δεν νοιάζεται. Θα επιστρέψει τοξικό καρπό με την ίδια αφθονία που θα επιστρέψει καλαμπόκι. Και να που εμφανίζονται και τα δύο φυτά και ο καρπός τους· ένα καλαμπόκι και ένας στρύγχος με τοξικό καρπό.

Έχουμε τον σπόρο που είναι η αιτία, έχουμε και τον καρπό που είναι το αποτέλεσμα. Η γη η ίδια δε νοιάζεται το τι θα σπείρουμε σε αυτήν. Φέρνει όμως τα αποτελέσματα με τον καρπό.



Εάν έχουμε κακή αιτία, δηλαδή τον τοξικό σπόρο, τότε θα έχουμε κακό αποτέλεσμα (όπως τον στρύγχο που όταν τον χρησιμοποιήσουμε μπορεί να μας βλάψει).



Κάτι ανάλογο γίνεται με τον νου μας. Εάν ο σπόρος είναι καλός τότε έχουμε καλό αποτέλεσμα (όπως το καλαμπόκι που

μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε επωφελώς). Εάν έχουμε κακή αιτία, δηλαδή τον τοξικό σπόρο, τότε θα έχουμε κακό αποτέλεσμα (όπως τον στρύγχο που όταν τον χρησιμοποιήσουμε μπορεί να μας βλάψει).

Ο ανθρώπινος νους είναι πολύ πιο εύφορος και απίστευτα πιο γόνιμος από τη γη, αλλά λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Δεν τον νοιάζει τι φυτεύουμε ... την επιτυχία ή την αποτυχία..., το καλό ή το κακό..., έναν συγκεκριμένο, αξιόλογο στόχο ... ή τη σύγχυση, το φόβο, το άγχος και ούτω καθεξής. Αλλά αυτό που φυτεύουμε πρέπει να το επιστρέψει σε μας.



Γι' αυτό και στα βουδιστικά κείμενα αναφέρεται:

«Ό, τι σπόρο σπέρνει κάποιος, καρπό θερίζει.

Ο πράττων το καλό, θερίζει το καλό και ο πράττων το κακό, το κακό.

Σπείρατε τον σπόρο, θα βιώσετε τον καρπό του».

(*SN Samuddakasuttaṃ*)

Εκατονταετίες αργότερα, η σχέση της αιτίας και του αποτελέσματος και συνεπώς η ηθική συνέπεια του νόμου του κάρμα εκφράστηκε και στη ρήση του αποστόλου Παύλου όπου επισημαίνεται:

«ὃ γὰρ ἐὰν σπείρη ἄνθρωπος, τοῦτο καὶ θερίσει».

Προς Γαλάτες 6:7)

Στα ελληνικά υπάρχει και η έκφραση:

«Όποιος σπέρνει ανέμους, θερίζει θύελλες».

Τελικά, ο ανθρώπινος νους θα μας επιστρέψει ό, τι θέλουμε, ό, τι κάνουμε επιλογή, ό, τι έχουμε πρόθεση να φυτεύσου-

με, δηλαδή ό, τι έχουμε **πρόθεση** να πράξουμε· το καλό ή το κακό.

## Η ΠΡΟΘΕΣΗ

Είναι βασικά η **πρόθεση** που καθορίζει τις πράξεις μας ως καλές και επιδέξιες ή ως κακές και αδέξιες.



Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Την πρόθεση είναι που αποκαλώ Κάρμα (Πράξη). Διότι έχοντας μια πρόθεση, κάποιος κάνει μια πράξη με το σώμα, την ομιλία ή τον νου». (*AN Nibbedhikasuttam*)

Εάν κάποιος έχει σκοπό να κάνει μια πράξη πρέπει να έχει και μια πρόθεση, δηλαδή με τι τρόπο θα κάνει αυτή την πράξη για να πετύχει τον σκοπό του.



Έτσι, αυτό που πραγματικά βρίσκεται πίσω από όλες τις πράξεις μας, δηλαδή η ουσία όλων των πράξεων μας, είναι η πρόθεσή μας, η δύναμη της θέλησής μας, της βούλησής μας.

Είναι αυτή η πρόθεση που εκφράζεται ως πράξη του σώματος, της ομιλίας και του νου, που ο Βούδας αποκαλεί Κάρμα (Πράξη).

Και εδώ πρόθεση και πράξη σημαίνει «**ηθική πρόθεση**» και «**ηθική πράξη**».

Αυτό σημαίνει ότι η **ακούσια πράξη**, δηλαδή η πράξη άνευ προθέσεως, δε θεωρείται ως Κάρμα, ως «**ηθική πράξη**».

Αν παράδειγμα μας πέσει **κατά λάθος** ένα χαρτονόμισμα στο σκεύος ενός ζητιάνου, αυτό δε θεωρείται ως Κάρμα (Πράξη)



γενναιοδωρίας, επειδή δεν υπήρχε πρόθεση να το δωρίσουμε.

Αν όμως το δώσουμε με **πρόθεση γενναιοδωρίας**, σκόπιμα και εσκεμμένα, τότε αυτό θεωρείται ως Κάρμα (Πράξη) γενναιοδωρίας.



Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε να διακρίνουμε εδώ το ηθικό περιεχόμενο μιας πράξης σύμφωνα με την καλή ή την κακή πρόθεση.

Έτσι, Κάρμα βασικά σημαίνει ηθικά εκούσιες, ή εκ προθέσεως καλές ή κακές πράξεις.

Συνεπώς, μπορούμε να πούμε ότι ο πράττων το κακό με κακή πρόθεση, θερίζει το κακό, και ο πράττων το καλό με καλή πρόθεση, θερίζει το καλό.

Παρακάτω βλέπουμε τη διαδικασία:

Η πρόθεση μπορεί να φέρει την πράξη, η πράξη μπορεί να φέρει το αποτέλεσμα, και το αποτέλεσμα μπορεί να δημιουργήσει ξανά πρόθεση που θα επιφέρει πράξη και αποτέλεσμα, σε μια συνεχόμενη διαδικασία μεταξύ πρόθεσης, πράξης, και αποτελέσματος.



Εάν έχουμε φαύλη πρόθεση, τότε με αυτή θα κάνουμε μία φαύλη πράξη που θα φέρει ένα φαύλο αποτέλεσμα, δηλαδή ένα επώδυνο αποτέλεσμα, το οποίο (εάν έχουμε ασύνετη προσοχή) μπορεί να προξενήσει άλλη φαύλη πρόθεση, επαναλαμβάνοντας φαύλες πράξεις ξανά και ξανά με φαύλα αποτελέσματα. Αυτός λέγεται **φαύλος κύκλος** από τον οποίον είναι δύσκολο να ξεφύγουν οι άνθρωποι, διότι το φαύλο αποτέλεσμα μπορεί να εγείρει μέσα τους φαύλες προθέσεις με τις οποίες θα κάνουν φαύλες πράξεις.



Εάν όμως έχουμε καλή πρόθεση, τότε αυτό θα επιφέρει καλές πράξεις με καλό αποτέλεσμα. Όταν κάποιος αρχίζει να αρέσκεται στο καλό αποτέλεσμα τότε εγείρεται ξανά η καλή πρόθεση για να κάνει καλές πράξεις με καλό αποτέλεσμα, δημιουργώντας έτσι έναν **ενάρτετο κύκλο**.



Έτσι στον Βουδισμό δεν αξιολογούμε απλώς την εξωτερική εκδήλωση μιας πράξης ορίζοντάς την ως ηθική ή ανήθικη, αλλά αξιολογούμε και την εσωτερική εκδήλωσή της ως πρόθεση.

Ο νόμος του Κάρμα (της Πράξης), δηλαδή της αιτίας και του αποτελέσματος των πράξεων, εξηγεί έτσι τη δύναμη της πρόθεσής μας.

### **Οι προθέσεις μας δημιουργούν αιτίες.**

Μέσα στον σπόρο των προσωπικών μας προθέσεων, βρίσκονται οι ρίζες των αιτιών.

Αυτές οι αιτίες δημιουργούν αποτελέσματα που τα βιώνουμε στη ζωή μας ως συνθήκες ζωής. Αυτή η εξήγηση του Κάρμα (της Πράξης) θέτει έτσι την τελική ευθύνη του ανθρώπινου πεπρωμένου στα χέρια μας και όχι στην τύχη.

Μας αποκαλύπτει πως οι ηθικές μας επιλογές και πράξεις μπορούν να γίνουν είτε αιτία πόνου και δεσμών, είτε μέσο για πνευματική ελευθερία.

Έτσι το Κάρμα (η Πράξη) είναι η βουδιστική αντίληψη της εκούσιας πράξης ως μιας δύναμης που διαμορφώνει και μεταμορφώνει το ανθρώπινο πεπρωμένο.

Και το μήνυμα εδώ είναι:

**Αλλάζτε τις προθέσεις σας και αλλάζτε τη ζωή σας ...  
Μεταμορφώστε τις πράξεις σας και θα δημιουργήσετε μια  
ολοκαίνουρια μοίρα.**



Μέχρι εδώ εξηγήσαμε τους ατμοσφαιρικούς και φυσικούς νόμους, τους βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους, και τους ψυχολογικούς



νόμους οι οποίοι επηρεάζουν τους καρμικούς νόμους των πράξεών μας. Όλοι αυτοί οι νόμοι επικαλύπτονται όπως είπαμε από τους κοσμικούς νόμους.

Θα τελειώσουμε το μάθημα εδώ και θα συνεχίσουμε στα επόμενα μαθήματα δίνοντας περισσότερη έμφαση στους ψυχολογικούς νόμους, διότι αυτοί επηρεάζουν τις πράξεις που κάνουμε καθημερινά, αλλά και στους καρμικούς νόμους των πράξεών μας. Θα εξετάσουμε επίσης τη συνείδηση που παίζει καθοριστικό ρόλο για τους ψυχολογικούς νόμους, τις διαστάσεις που μπορεί να πάρει και ποιοί είναι οι νόμοι που την επηρεάζουν.

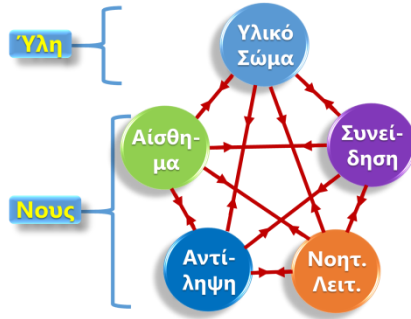
## Μάθημα 5ο Οι Διαστάσεις και Κατάταξη της Συνείδησης

Καλησπέρα σας και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα που είναι κατά σειρά το πέμπτο των μαθημάτων ψυχολογίας και φιλοσοφίας πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες, όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Σήμερα θα εξετάσουμε τις διαστάσεις της συνείδησης και το πόσο μεγάλο ρόλο παίζουν στον ψυχολογικό μας κόσμο.

Θα δούμε πόσες διαστάσεις μπορεί να πάρει η συνείδηση και πόσα είδη συνείδησης υπάρχουν, δίνοντας περισσότερη έμφαση στην ουσία του ψυχολογικού μας κόσμου.

Είχαμε πει ότι η συνείδηση επηρεάζεται από την ύλη και τα υλικά σώματα και από τον νου που αποτελείται από τις κατηγορίες του αισθήματος, της αντίληψης, των νοητικών λειτουργιών και της ίδιας της συνείδησης, καθώς και το πώς η ύλη επηρεάζει τις κατηγορίες του νου, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ύλη, αλλά και το πώς το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες, η συνείδηση και η ύλη αλληλοεπηρεάζονται. Αυτά τα ονομάσαμε «**Πέντε Συναθροίσματα**» που υπόκεινται στην προσκόλληση (*Pañca-ūpadāna-khandhā*).



### Η Έννοια του Συναθροίσματος

Συνάθροισμα είναι η συσσώρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση.

Εμείς σαν άνθρωποι αποτελούμαστε από το σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες, και τη συνείδηση, και είμαστε προσκολλημένοι σε αυτά. Η προσκόλληση παίζει μεγάλο ρόλο στην υπαρξιακή ταλαιπωρία, στον υπαρξιακό πόνο, και για το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μας.



Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Τόσο στο παρελθόν όσο και τώρα, αυτό που διδάσκω είναι

- ο υπαρξιακός πόνος
- και η παύση του υπαρξιακού πόνου». (MN Alagaddīpamasuttam)



Αυτό σημαίνει ότι στη Βουδιστική ψυχολογία, δε μαθαίνουμε αυτά τα πράγματα απλά για να καταλάβουμε τι συμβαίνει στον νου σε γενικές γραμμές, αλλά να καταλάβουμε ότι διαμέσου αυτού του νου μπορούμε και αισθανόμαστε τον πόνο και την εμπειρία του πόνου, και ότι ο ίδιος ο νους είναι αυτός που μπορεί να μας φέρει πόνο, η ίδια η συνείδησή μας μπορεί να μας φέρει πόνο.

Από τους πέντε πυλώνες της προσωπικότητας για τους οποίους είχαμε μιλήσει στα περασμένα μαθήματα, σήμερα (αλλά



και σε επόμενα μαθήματα) θα επικεντρωθούμε στον πυλώνα των συνειδήσεων οι οποίες όταν συνδυασθούν με τους υπόλοιπους πυλώνες μπορούν να μας δώσουν μία πληθώρα εμπειριών. Διότι οι πυλώνες δεν είναι κάτι μόνιμο και σταθερό ώστε να μπορούμε να επικαλεσθούμε έναν μόνιμο Εαυτό, αλλά μεταβάλλονται συνεχώς.

Είχαμε αναφέρει ότι η προσωπικότητά μας, ο ψυχολογικός μας κόσμος, η ύπαρξή μας στην παρούσα στιγμή, καθώς και η συνείδησή μας επηρεάζο-

νται από πέντε κατηγορίες αιτιωδών νόμων: ατμοσφαιρικούς, φυσικούς νόμους, βιολογικούς ή κληρονομικούς νόμους, ψυχολογικούς νόμους, καρμικούς νόμους, και κοσμικούς νόμους.



## ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Το συνάθροισμα της συνείδησης αποτελείται από 89 + είδη συνείδησης.

### Τέσσερις Μέθοδοι για Ορισμούς Φαινομένων

Πριν όμως προχωρήσουμε στην ανάλυση της συνείδησης, είναι απαραίτητο να δούμε πρώτα τις τέσσερις μεθόδους με τις οποίες εξετάζουμε ένα φαινόμενο, συμπεριλαμβανομένου και της συνείδησης.

Υπάρχουν τέσσερις μέθοδοι για να καθορίσουμε και να ορίσουμε την έννοια ενός φαινομένου που ανήκει στην υπέρτατη πραγματικότητα.

1. Το **χαρακτηριστικό** (*lakkhana*), δηλαδή η κυριότερη ιδιότητα ενός φαινομένου.
2. Η **λειτουργία** (*rasa*), δηλαδή η εκτέλεση μίας συγκεκριμένης δράσης του ή το επίτευγμα ενός στόχου.
3. Η **εκδήλωση** (*raccupaṭṭhāna*), δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται μέσα στην εμπειρία, και
4. Η **εγγύτατη αιτία** (*padaṭṭhāna*), δηλαδή η πρωταίτια προϋπόθεση από την οποία εξαρτάται.

Η συνείδηση για παράδειγμα, εμφανίζεται έτσι τυχαία; Όχι, αλλά για να εμφανισθεί η συνείδηση στο μάτι ή σε κάποιο άλλο αισθητήριο όργανο χρειάζεται μια αιτία, ένα ερέθισμα. Όλα αυτά πρέπει να τα εξετάσει κανείς χωρίς μεροληψία και σε μια ολιστική μορφή για να καταλάβουμε τι εννοούμε με τον όρο συνείδηση, ή αίσθημα, ή αντίληψη, και τα λοιπά.

### Ορισμός της Συνείδησης

Ένας απλός ορισμός της συνείδησης είναι ότι:

«Συνειδητοποιεί» (*viñānāti*) γι' αυτό ονομάζεται συνείδηση (*viññāna*).

Και τι συνειδητοποιεί;

«Συνειδητοποιεί το ξινό,  
συνειδητοποιεί το πικρό,  
συνειδητοποιεί το καυτερό,  
συνειδητοποιεί το γλυκό,  
συνειδητοποιεί το τσουχτερό,  
συνειδητοποιεί το μη τσουχτερό,  
συνειδητοποιεί το αλμυρό,  
συνειδητοποιεί το άγευστο.

Δίνουμε ένα παράδειγμα με το αισθητήριο όργανο της γεύσης.

Εν αντιθέσει με τη γλώσσα, το κουτάλι ως άψυχο αντικείμενο δεν έχει συνείδηση όλων αυτών. Αυτή είναι και η διαφορά μεταξύ ύλης και έμβιων οργανισμών. Η ύλη αυτή καθ' εαυτή δεν έχει συνείδηση για να καταλάβει αυτά τα φαινόμενα της γεύσης ή άλλα φαινόμενα όπως ήχους, οσμές, οπτικά αντικείμενα, και τα λοιπά όπως εμείς, που είμαστε έμβιοι οργανισμοί και διαθέτουμε όργανα μέσα από τα οποία η συνείδηση μπορεί να συνειδητοποιήσει τα φαινόμενα που υπάρχουν γύρω μας.



Έτσι η συνείδηση:

«συνειδητοποιεί:

‘Αυτό είναι ευχάριστο’

‘Αυτό είναι δυσάρεστο’

‘Αυτό δεν είναι ούτε δυσάρεστο ούτε ευχάριστο’.

«’Συνειδητοποιεί’ (*viñānāti*) γι’ αυτό ονομάζεται συνείδηση (*viññāna*)». (*SN Khajjanīyasuttam, MN Mahāvedallasuttam*)

Έχει:

**1. Χαρακτηριστικό:** έχει το χαρακτηριστικό της επίγνωσης ή συνειδητοποίησης (*viñānana*) των νοητικών και υλικών αντικειμένων.

**2. Λειτουργία:** έχει τη λειτουργία να είναι πρόδρομος (*pubbaṅgama*) των νοητικών παραγόντων (*cetasika*), διότι ηγείται και συνοδεύεται πάντα από αυτούς.

**3. Εκδήλωση:** έχει την εκδήλωση της σύνθεσης ή της συνένωσης μιας συνέχειας νοητικών διαδικασιών (*sandahana / sandhāna -paccupaṭṭhānam*).

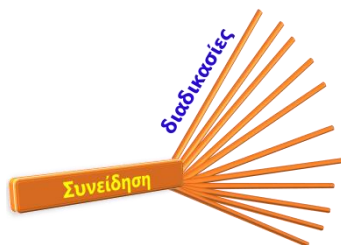
**4. Εγγύτατη αιτία:** η εγγύτατη αιτία είναι το Νοητό, δηλαδή οι νοητικοί παράγοντες και η ύλη (*nāma-rūpa-padaṭṭhānam*).

Ως προς τα χαρακτηριστικά, η συνείδηση δε συνειδητοποιεί μόνον υλικά φαινόμενα όπως οι οσμές, οι γεύσεις, και τα λοιπά, αλλά και νοητικά φαινόμενα όπως οι σκέψεις, οι ιδέες, οι αντιλήψεις, και τα λοιπά.

Ως προς τη λειτουργία, οι νοητικοί παράγοντες όπως η επιθυμία, ο φόβος, η ζήλεια, και τα λοιπά έπονται της συνείδησης. Παράδειγμα, μόλις συνειδητοποιήσουμε ένα φαινόμενο μπορεί να νιώσουμε φόβο, ή να νιώσουμε χαρά, ή να μας προκαλέσει επιθυμία. Έτσι η συνείδηση είναι ο πρόδρομος για να εμφανισθούν άλλα συναισθήματα μέσα μας.

Λαμβάνει ερεθίσματα είτε από υλικά φαινόμενα είτε από νοητικά. Όταν για παράδειγμα βλέπουμε ένα χρώμα, αυτό είναι ένα ερέθισμα για να εγερθεί η συνείδηση και να συνειδητοποιήσουμε αυτό το χρώμα. Όταν έχουμε μια ιδέα μέσα μας που είναι έντονη, αυτό είναι ένα ερέθισμα για να εγερθεί η συνείδηση και να συνειδητοποιήσουμε αυτήν την ιδέα.

Η συνείδηση εκτελεί διάφορες διαδικασίες σύμφωνα με συνθήκες και περιστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει μόνο μία μορφή αλλά μπορεί να πάρει διάφορες αποχρώσεις. Ανάλογα δε με τις περιστάσεις της δίνουμε και διαφορετικό όνομα.



Για παράδειγμα, η συνείδηση στο μάτι είναι διαφορετική από τη συνείδηση στο αυτί, η συνείδηση στη μύτη είναι διαφορετική από τη συνείδηση στη γλώσσα και τα λοιπά.

Έχουμε:





**6** κατηγορίες συνείδησης σύμφωνα με τα αισθητήρια όργανα:

συνείδηση στο μάτι,



συνείδηση στο αυτί,



συνείδηση στη μύτη,	
συνείδηση στη γλώσσα,	
συνείδηση στο σώμα,	
συνείδηση στον νου	

Από την καρμική ή ηθική άποψη, διακρίνονται 89 είδη συνείδησης. Δηλαδή:

**54** είδη συνείδησης που ανήκουν στην «ηδονική σφαίρα» της ύπαρξης σχετιζόμενες με τις πέντε αισθήσεις, καθώς και με την επιθυμία για ηδονική ευχαρίστηση.

**15** είδη συνείδησης που ανήκουν στη «σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης», σχετιζόμενες με τον ηρεμιστικό διαλογισμό και τις εκστάσεις (*jhāna*) που βασίζονται σε αντικείμενα λεπτοφυούς ύλης.

**12** είδη συνείδησης που ανήκουν στην «άυλη σφαίρα», σχετιζόμενες με τον ηρεμιστικό διαλογισμό και εκστάσεις (*jhāna*) που βασίζονται σε άυλα αντικείμενα, και

**8** είδη συνείδησης που ανήκουν στην «υπερκόσμια σφαίρα» σχετιζόμενες με τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*) και με τις υπερκόσμιες εκστάσεις (*lokuttara-jhāna*) που βασίζονται στην κατανόηση των τριών χαρακτηριστικών της ύπαρξης που είναι η αστάθεια, η ταλαιπωρία, και ο μη Εαυτός. Μέσω του διορατικού διαλογισμού αν κάποιος αναπτύξει τη γνώση του σε πολύ προχωρημένο βαθμό και δει αυτά τα χαρακτηριστικά της ύπαρξης, τότε μόνον η συνείδησή του μπορεί να υπερβεί τις κοσμικές συνειδήσεις και να αποκτήσει τις υπερκόσμιες συνειδήσεις.





Πρέπει κάποιος να συνειδητοποιήσει αυτά τα τρία χαρακτηριστικά για να υπερβεί και την αστάθεια και την ταλαιπωρία και τη λανθασμένη αντίληψη για έναν εαυτό.

Και αυτό συντελεί και στην πραγματοποίηση του *Nibbāna* σε τέσσερα στάδια.

Επανερχόμαστε στο θέμα μας που είναι οι διαστάσεις της συνείδησης. Η συνείδηση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές και να εμφανισθεί σε διάφορες σφαίρες ύπαρξης.



Παρακάτω δίνουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για το πού μπορεί να εμφανισθεί η συνείδηση.

### Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης

<b>31 Επίπεδα Ύπαρξης</b>	Οδός & Καρπός της Αξιότητας ( <i>arahatta</i> ) Οδός & Καρπός της Μη Επιστροφής ( <i>anāgāmi</i> ) Οδός & Καρπός της Άπαξ Επιστροφής ( <i>sakadāgāmi</i> ) Οδός & Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα ( <i>sotāpatti</i> )	<b>8 Είδη Υπερκόσμιας Συνείδησης (loluttara)</b>
↓ <b>Άυλο Επίπεδο (Arūpa-bhūmi)</b> 4 Κόσμοι	- Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη - Αντίληψη της Μηδαμινότητας - Άπειρη Συνείδηση - Άπειρο Διάστημα	12 Είδη Συνείδησης της Άυλης Σφαίρας ( <i>Arūpāvacara-citta</i> )
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (Rūpa-bhūmi)</b> 16 Κόσμοι	5 Άγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες 1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο 10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα	15 Είδη Συνείδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας ( <i>Rūpāvacara-citta</i> )
<b>Ηδονικό Επίπεδο (Kāma-bhūmi)</b> 11 Κόσμοι	6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι 1 <b>Ανθρώπινος Κόσμος</b> 🌍 4 Κόσμοι του Ξεπεσμού <i>Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση</i>	54 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαίρας ( <i>Kāmañvacara-citta</i> )
		Καλό-τυχοι Κόσμοι ( <i>Sugati</i> )  Κακό-τυχοι Κόσμοι

Έχουμε 31 επίπεδα ύπαρξης που μπορεί να εμφανιστεί η συνείδηση.

Ένα επίπεδο είναι το **ηδονικό επίπεδο** (*Kāma-bhūmi*) που υπάρχουν 11 κόσμοι στους οποίους η συνείδηση μπορεί να

εμφανιστεί. Ένας κόσμος είναι ο ανθρώπινος κόσμος που ζέ-  
ρομε. Πάνω από τον ανθρώπινο κόσμο, αυτοί οι άνθρωποι  
που έχουν κάνει πολλές καλές πράξεις, μπορούν να γεννηθούν  
στους ουράνιους θεϊκούς κόσμους. Αυτοί οι κόσμοι είναι προ-  
σιτοί μόνον από αυτούς τους ανθρώπους που είναι ηθικά ανε-  
πτυγμένοι, έχουν κάνει πολλές καλές πράξεις, και έχουν συσ-  
σφρεύσει μια καλή αποσκευή από αυτές, οι οποίες έχουν τη  
δυναμικότητα μέσα τους να οδηγήσουν κάποιον σε επαναγέν-  
νηση σ' αυτούς τους ουράνιους θεϊκούς κόσμους. Ο ανθρώπι-  
νος κόσμος είναι ένα μίγμα ευτυχίας και δυστυχίας και είναι  
μία ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ των ουράνιων θεϊκών κό-  
σμων και των κόσμων του ξεπεσμού.

Και μετά υπάρχουν οι κόσμοι του ξεπεσμού λόγω κακών  
πράξεων που μπορεί κάποιος να κάνει. Αυτοί είναι οι κόσμοι  
των ζώων, των φαντασμάτων, των δαιμόνων και της κόλασης.

Στο ηδονικό επίπεδο υπάρχουν 54 είδη συνειδησης της η-  
δονικής σφαίρα (*Kāmāvacara-citta*). Θα εξετάσουμε αυτές τις  
συνειδήσεις και θα αρχίσουμε από τον ανθρώπινο κόσμο, ό-  
που μπορεί να συμβούν όλες αυτές οι 54 συνειδήσεις.

Στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο (*Rūpa-bhūmi*) υπάρχουν 16  
κόσμοι. Σε αυτούς τους κόσμους μπορεί κάποιος να επαναγεν-  
νηθεί, μόνο δια μέσου του διαλογισμού. Υπάρχει ο ηρεμιστι-  
κός διαλογισμός, ένας τρόπος για να το επιτύχει κάποιος δια  
μέσου των εκστάσεων. Οι πρώτοι 10 είναι των θεών Βράχμα.  
Μετά ένας άλλος κόσμος λέγεται του υλικού σώματος μόνο.  
Και μετά υπάρχουν οι 5 αγνές διαμονές για μη επιστρέφοντες.  
Αυτούς τους κόσμους θα τους εξηγήσουμε στα μαθήματα αρ-  
γότερα. Για τους περισσότερους ανθρώπους μπορεί να τους  
φαίνεται αδιανόητο, αλλά αυτοί που έχουν κάνει βαθύ διαλο-  
γισμό, μπορούν να καταλάβουν την κατάσταση αυτών των  
κόσμων στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο. Εδώ έχουμε 15 είδη  
συνειδησης της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας (*Rūpāvacara-  
citta*).

Μετά έχουμε το **άλλο επίπεδο** (*Arūpa-bhūmi*) που υπάρχουν 4 κόσμοι. Αυτοί οι κόσμοι μπορεί να επιτευχθούν ξανά με τον διαλογισμό. Αλλά το αντικείμενο διαφέρει, όπως είναι το άπειρο διάστημα. Αν κάποιος πάρει σαν αντικείμενο διαλογισμού το άπειρο διάστημα, τότε η συνειδήσή του μπορεί να ανεβεί σε αυτό το επίπεδο, που λέγεται το άλο επίπεδο κι όταν επαναγεννιέται, γεννιέται σε αυτόν τον κόσμο, που λέγεται το άπειρο διάστημα. Άλλοι κόσμοι του άλου επιπέδου είναι η άπειρη συνείδηση, η αντίληψη της μηδαμινότητας και Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη. Αυτά τα επίπεδα και πώς μπορεί να τα επιτύχει κάποιος θα τα εξηγήσουμε αργότερα. Εδώ υπάρχουν 12 είδη συνείδησης της άυλης σφαίρας (*Arūpānācāra-citta*).

Αυτοί όλοι οι κόσμοι λέγονται καλότυχοι κόσμοι που συμπεριλαμβάνει τον ανθρώπινο κόσμο και πάνω από τον ανθρώπινο κόσμο. Οι άνθρωποι που γεννιούνται σε αυτούς τους κόσμους, μπορεί να ζουν σε πιο ευδαιμονική κατάσταση από ότι σε κατώτερους κόσμους. Ο ανθρώπινος κόσμος είναι ανάμεικτος της ευτυχίας και της δυστυχίας, είναι μεταξύ των θεϊκών κόσμων και των κόσμων του ξεπεσμού.

Οι κόσμοι αυτοί δεν είναι στατικοί, ούτε σταθεροί, αλλά παροδικοί. Γεννιέται κάποιος σε αυτούς τους κόσμους και δε σημαίνει ότι θα παραμένει παντοτινά.

Οι κόσμοι του ξεπεσμού ονομάζονται κακότυχοι διότι σ' αυτούς υπάρχει πολλή μιζέρια και δυστυχία.

Εκτός αυτών των συνειδήσεων, υπάρχουν 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις (*lokuttara*), οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν μέσω του διορατικού διαλογισμού. Έχουμε 2 συνειδήσεις που λέγονται η οδός και καρπός της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti*), η οδός και καρπός της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi*). Επόμενες είναι η Οδός και Καρπός της Μη Επιστροφής (*anāgāmi*) και η οδός και Καρπός της Αξιότητας (*arahatta*).

Αυτά τα τρία επίπεδα που αναλύσαμε, το ηδονικό, το λεπτοφυές υλικό και το άυλο επίπεδο είναι σε παροδική κατάσταση. Υπάρχει ένα χρονικό όριο που μπορεί να μείνει κάποιος σε ένα επίπεδο. Ακόμα κι αν έχει γεννηθεί στο ανώτερο άυλο επίπεδο, μόλις ο χρόνος του εξαντληθεί, μπορεί να υποπέσει σε μια κατώτερη γέννηση όπως σαν άνθρωπος ή ακόμα και στους κόσμους του ξεπεσμού, ανάλογα με τις πράξεις του.

Αυτός ο κύκλος της επαναγέννησης σ' αυτούς του κόσμους ονομάζεται σανσάρα· ίσως έχετε ακούσει αυτή



τη λέξη που σημαίνει τη συνεχή περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ζωής.

Η αντίθεση σ' αυτή τη συνεχή περιπλάνηση είναι η ανάπτυξη των υπερκόσμιων συνειδήσεων μέσω του διορατικού διαλογισμού, έτσι ώστε να απελευθερωθεί απ' αυτήν τη συνεχή περιπλάνηση. Εκεί ακριβώς αποσκοπεί η Βουδιστική ψυχολογία και φιλοσοφία.

Έτσι, παρ' όλο που αναφέραμε το λεπτοφυές των κοσμικών και υπερκόσμιων συνειδήσεων, στην πραγματικότητα αυτές είναι παροδικές, είναι εύθραυστες, και υπάρχει χρονικό όριο μέσα στις οποίες μπορεί να παραμείνει κάποιος που θα γεννηθεί εκεί.

Είπαμε, ότι οι κοσμικές συνειδήσεις είναι 54 στην ηδονική



σφαίρα, 15 στη λεπτοφυή υλική σφαίρα, 12 στην άυλη σφαίρα, ενώ έχουμε και 8 υπερκόσμιες. Συνολικά έχουμε 89 είδη συνειδήσεων.

Θα δούμε αργότερα ότι αυτές οι 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις αναλύονται περισσότερο, έτσι ώστε να φτάσουμε να έχουμε συνολικά 121 είδη συνείδησης.

Τρία βασικά σκαλοπάτια για τη γέννηση σε καλότυχους κόσμους είναι

η Γενναιοδωρία (*Dāna*),  
η Ηθική Διαγωγή (*Sīla*) και  
ο Διαλογισμός (*Bhāvana*).



### Κατάταξη της Συνείδησης σε 4 Είδη Φύσεων

Όλες οι συνειδήσεις που αναφέραμε μέχρι τώρα, κοσμικές και υπερκόσμιες, διακρίνονται σε τέσσερα είδη φύσεων:

1. Φαύλη Συνείδηση *akusala-citta*
2. Καλή Συνείδηση *kusala-citta*
3. Επακόλουθη Συνείδηση *vipāka-citta*
4. Λειτουργική Συνείδηση *kiriya-citta*

Η λειτουργική συνείδηση έχει κάποια λειτουργία χωρίς όμως να επιφέρει βασική αλλαγή μέσα στον ψυχολογικό μας κόσμο.

### Φαύλη Συνείδηση *akusala-citta*

Αρχίζουμε από τη φαύλη συνείδηση, γιατί αυτή είναι πιο πρόδηλη μέσα στον ανθρώπινο κόσμο, εν αντιθέσει με το κα-

λό το οποίο σπανίζει ανάμεσα στους περισσότερους ανθρώπους.

## 14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες

Ονομάζεται φαύλη συνείδηση διότι συνδυάζεται με 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες.

Όπως είπαμε σε προηγούμενα μαθήματα, η συνείδηση αυτή καθ' εαυτή δεν έχει ηθική αξία, αλλά απλώς έχει την ικανότητα να συνειδητοποιήσει ότι υπάρχει ένα αντικείμενο μπροστά μας. Παίρνει όμως την απόχρωση της καλής ή της φαύλης από τους νοητικούς παράγοντες με τους οποίους συνδυάζεται.

Δίνουμε παρακάτω τους 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες που δίνουν στη συνείδηση την απόχρωση της φαυλότητας και είναι:

1. αυταπάτη	<i>moho</i>
2. μη ντροπή/αδιαντροπία	<i>ahirika</i>
3. μη ηθικός φόβος	<i>anottapa</i>
4. ανησυχία	<i>uddhaca</i>
5. απληστία	<i>lobho</i>
6. λανθασμένη νόηση	<i>ditthi</i>
7. υπερηφάνεια/αλαζονεία	<i>māno</i>
8. μίσος	<i>doso</i>
9. ζήλια	<i>issā</i>
10. φιλαργυρία	<i>macchhariya</i>
11. τύψη	<i>kukkucca</i>
12. ωθρότητα	<i>thīna</i>
13. υπνηλία	<i>middha</i>
14. αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>

## Οι Ρίζες της Φαύλης Συνείδησης

Θα μιλήσουμε τώρα όχι μόνον για τη φύση αλλά και για τις

ρίζες της φαύλης συνείδησης, που δίνουν τον βλαστό, δηλαδή την απόχρωση της συνείδησης, για να αποκαλεστεί φαύλη.



Για παράδειγμα, έχουμε τη φαύλη συνείδηση, που οι ρίζες της είναι η απληστία (*lobho*), το μίσος (*doso*), η αυταπάτη (*moho*).

Στις ομιλίες του Βούδα βρίσκουμε τον ορισμό του τι σημαίνει φαύλη ρίζα, πώς δηλαδή εγείρεται η φαύλη συνείδηση μέσα μας.

Υπάρχει η ερώτηση:

«Και ποιά είναι η ρίζα του φαύλου (*akusala-mūla*);



- Η **απληστία** (*lobho*) είναι η ρίζα του φαύλου,
- το **μίσος** (*doso*) είναι ρίζα του φαύλου,
- η **αυταπάτη** (*moho*) είναι η ρίζα του φαύλου.

Αυτή ονομάζεται η ρίζα του φαύλου».

(*MN 11, Sammā-ditt̥hi-sutta*)

Ονομάζεται φαύλη επειδή είναι νοητικά ανθυγιεινή, ηθικά κατακριτέα και παραγωγός οδυνηρών αποτελεσμάτων.

Ανάλογα με τα αποτελέσματα που φέρνει από τον συνδυασμό της με διάφορους νοητικούς παράγοντες, κρίνουμε εάν μια συνείδηση είναι φαύλη ή όχι. Όταν είναι παραγωγός οδυνηρών αποτελεσμάτων, μας φέρνει πόνο και ταλαιπωρία, θλίψη και άγχος, σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι κάτι φαύλο συμβαίνει μέσα μας που πρέπει να το εξετάσουμε.

Έτσι στον Βουδισμό, δεν ονομάζουμε αυθαίρετα μία συνείδηση ως φαύλη, παρά μόνον εάν φέρνει πόνο και οδύνη σε μας και στους άλλους.

Μία από τις ρίζες της φαύλης συνείδησης η **απληστία** συμβαίνει στην περίπτωση ενός επιθυμητού αντικειμένου και προκύπτει κατά κανόνα, προσκόλληση.

Το **μίσος** συμβαίνει στην περίπτωση ενός ανεπιθύμητου αντικειμένου και συνήθως υπάρχει αποστροφή.

Η **απληστία** και το μίσος είναι δύο αντίθετες δυνάμεις μέσα μας, όπου στην πρώτη νιώθουμε επιθυμία και προσκόλληση ενώ στη δεύτερη νιώθουμε αποστροφή.

Υπάρχουν Συνώνυμες Λέξεις της **Απληστίας** (*lobho*):

πλεονεξία,	λαιμαργία,	απαίτηση,
λαχτάρα, πόθος,	ορέξεις,	ελπίδα,
πάθος, έλξη,	φιλαυτία,	αδημονία,
σφοδρά επιθυμία,	στοργή,	ανυπομονησία
άμετρος επιθυμία,	αγάπη,	αγωνία,
καημός, αρέσκεια,	προσκόλληση,	επιδίωξη,
ορμή, λαγνεία,	προσμονή,	ενθουσιασμός,
ασέλγεια,	προσδοκία,	φιλοδοξία,...
ηδονισμός,	ζήτηση,	

Συνώνυμες Λέξεις του **Μίσους** (*doso*):

έχθρα,	απέχθεια, αηδία,	κακοβουλία,
οργή, τσαντίλα,	αποκρουστικότητα,	δυσαρέσκεια,
εξοργισμός,	φθόνος,	άχτι, μοχθηρία,
εκνευρισμός,	αποτροπιασμός,	κακία, χαιρεκακία,
αποστροφή,	απώθηση,	σαδισμός,
αντιπάθεια,	μνησικακία,	Επιθετικότητα.

Άλλες μορφές μίσους είναι:

Ο **φόβος**, διότι όταν έχουμε μία αποστροφή για κάτι, βλέπουμε ενδόμυχα μία απειλή και υπάρχει φόβος.

Η **ζήλεια**, διότι έχουμε κάποια αντιπάθεια για μερικούς ανθρώπους που έχουν πετύχει ή νομίζουμε ότι έχουν πετύχει καλύτερα από εμάς.



Η **λύπη** διότι είναι μια δυσαρέσκεια που έχουμε μέσα μας και μισούμε το γεγονός ότι χάσαμε κάτι ή κάποιον.

Η **θλίψη** το ίδιο, η **κατάθλιψη** και το **άγχος**, διότι αισθανόμαστε πίεση μέσα μας για κάτι δυσάρεστο στη ζωή μας.

Συνώνυμες Λέξεις της **Αυταπάτης** (*moha*):

σύγχυση,  
αμηχανία,  
αβεβαιότητα,  
αοριστία,

πελάγωμα  
άγνοια,  
έλλειψη γνώσης,  
έλλειψη κατανόησης,

ψευδαίσθηση  
φантаσία  
φантаσιοκοπία,  
φантаσιοπληξία,  
ονειροπόληση.

### Αυταπάτη *Moha*

Η αυταπάτη (*moha*) είναι κοινή και για την απληστία (*lobha*) και για το μίσος (*dosa*). Ο άνθρωπος που έχει αυταπάτη, είναι συνήθως και άπληστος, εχθρικός και οξύθυμος. Έτσι η απληστία και το μίσος δεν εμφανίζονται μόνα τους, αλλά πάντα σε συνδυασμό με την αυταπάτη.

Η αυταπάτη (*moha*), από την άλλη πλευρά, μπορεί να εγερθεί και μεμονωμένα — επομένως ονομάζεται «*motiḥa*», και είναι έντονη αυταπάτη.



### Καλή Συνείδηση *kusala-citta*

Έχουμε και τις καλές συνειδήσεις που συνδυάζονται με 25 καλούς νοητικούς παράγοντες που τις δίνουν την απόχρωση της καλοσύνης.

25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες είναι:

1. πίστη στην καλοσύνη *saddhā*

2. μνήμη	<i>sati</i>
3. ηθική ντροπή	<i>hiri</i>
4. ηθικός φόβος	<i>ottappa</i>
5. μη απληστία	<i>alobho</i>
6. μη μίσος	<i>adoso</i>
7. αμεροληψία	<i>tatramajjhattatā</i>
8. ηρεμία του σώματος	<i>kāyapassaddhi</i>
9. ηρεμία του νου	<i>cittapassaddhi</i>
10. ελαφρότητα του σώματος	<i>kāyalahutā</i>
11. ελαφρότητα του νου	<i>cittalahutā</i>
12. ευκαμψία του σώματος	<i>kāyamudutā</i>
13. ευκαμψία του νου	<i>cittamudutā</i>
14. ευστροφία του σώματος	<i>kāyakamaññatā</i>
15. ευστροφία του νου	<i>cittakamaññatā</i>
16. δυναμικότητα του σώματος	<i>kāyapāguññatā</i>
17. δυναμικότητα του νου	<i>cittapāguññatā</i>
18. ευθύτητα του σώματος	<i>kāyujjukatā</i>
19. ευθύτητα του νου	<i>cittujjukatā</i>
20. ορθός λόγος	<i>sammā-vācā</i>
21. ορθή πράξη	<i>sammā-kammanto</i>
22. ορθός βιοπορισμός	<i>sammā-ājīvo</i>
23. συμπόνια	<i>karuṇā</i>
24. συμπαθητική χαρά	<i>muditā</i>
25. σοφία	<i>paññā</i>

## Οι Ρίζες της Καλής Συνειδήσης

Και οι καλές συνειδήσεις έχουν ορισμένες ρίζες, δηλαδή βαθιές αιτίες εξ' αιτίας των οποίων εγείρονται.

Η καλή συνείδηση έχει σαν ρίζα τη μη απληστία (*alobha*), το μη μίσος (*adosa*), τη μη αυταπάτη (*amoha*) και



είναι τελείως αντίθετη από τη φαύλη συνείδηση.

Έχουμε στην ομιλία του Βούδα την ερώτηση:

«Και ποιά είναι η ρίζα του καλού (*kusala-mūla*);

- Η **μη απληστία** (*alobho*) είναι η ρίζα του καλού,
- το **μη μίσος** (*adoso*) είναι ρίζα του καλού,
- η **μη αυταπάτη** (*amoho*) είναι η ρίζα του καλού.

Αυτή ονομάζεται η ρίζα του καλού».

(*MN 11, Sammā-ditṭhi-sutta*)

Σε αυτήν την περίπτωση βλέπουμε ότι η μη απληστία σημαίνει και γενναιοδωρία, το μη μίσος φιλικότητα (*mettā*) και η μη αυταπάτη σημαίνει γνώση και σοφία.

Χαρακτηρίζεται ως καλή συνείδηση, επειδή είναι νοητικά υγιεινή, ηθικά ακατάκριτη και παραγωγός ευχάριστων αποτελεσμάτων.

Εκ του αποτελέσματος βλέπουμε ότι όποιος έχει αυτές τις ρίζες μέσα του, νιώθει χαρά, ευφροσύνη, ευτυχία, συμπεριφέρεται με ευχάριστο τρόπο, και οι άλλοι του συμπεριφέρονται με ευχάριστο τρόπο.

Η φαύλη συνείδηση που έχει τρεις ρίζες, την απληστία, το μίσος την αυταπάτη, συνδυάζεται με 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες περιστασιακά.

Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες δεν εγείρονται αναγκαστικά όλοι μαζί. Μπορεί η φαύλη συνείδηση να εγερθεί μόνο από την απληστία, ή μόνο από το μίσος. Η αυταπάτη όμως είναι πάντα παρούσα στη φαύλη συνείδηση. Οι άλλοι από τους 14



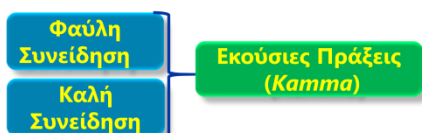
φαύλους νοητικούς παράγοντες μπορεί να συνδυαστούν για να ενδυναμώσουν την απληστία ή το μίσος.

Έχουμε από την αντίθετη πλευρά την καλή συνείδηση που είναι ριζωμένη στη μη απληστία, στο μη μίσος και στη μη αυταπάτη που μπορούν να συνδυαστούν με 25 καλούς νοητικούς παράγοντες.

Στην περίπτωση της καλής συνείδησης, αυτή μπορεί να συνδυαστεί με μη απληστία αλλά ποτέ συγχρόνως και με μη μίσος· αυτά τα δύο συνδυάζονται ξεχωριστά. Η μη αυταπάτη όμως πρέπει να υπάρχει ώστε να εγερθεί η καλή συνείδηση.

Έχουμε συνολικά,  $14+25=39$  ηθικά καθορισμένους νοητικούς παράγοντες. Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι που καθορίζουν μια πράξη σαν φαύλη ή σαν καλή.

Έχουμε τη φαύλη και την καλή συνείδηση και μέσω αυτών γίνονται οι εκούσιες πράξεις. Μπορεί να κάνουμε μία πράξη λόγω απληστίας ή μη απληστίας. Μπορεί να κάνουμε μια πράξη με μίσος αλλά και χωρίς μίσος, με σύγχυση και χωρίς σύγχυση.



Τυπικά καθορισμένη, μια **ρίζα** είναι ένας νοητικός παράγοντας που εγκαθιστά εμμονή και σταθερότητα στις συνειδήσεις και στους νοητικούς παράγοντες με τους οποίους συνδέεται.



Έτσι λέγεται ότι εκείνες οι συνειδήσεις που έχουν ρίζες είναι έμμονες και σταθερές, όπως τα **δέντρα**, ενώ εκείνες που είναι άρριζες είναι αδύναμες και ασταθείς, όπως τα **βρύα**, που βρίσκονται επάνω στη φλούδα των δένδρων.

## Επακόλουθη Συνείδηση (*virāka*)

Στην κατάταξη της συνείδησης σε 4 είδη φύσεων υπάρχει εκτός από τη φαύλη και την καλή συνείδηση και η επακόλουθη συνείδηση (*virāka*).

Αυτός ο τύπος συνείδησης εγείρεται ως αναπόφευκτο επακόλουθο, αποτέλεσμα, ή συνέπεια, των φαύλων και καλών συνειδήσεων και ονομάζεται επακόλουθη συνείδηση (*virāka*).

Όταν εμφανίζονται τα επακόλουθα ή τα αποτελέσματα του *Kamma*, είναι αυτές οι επακόλουθες συνειδήσεις (*cittas*) που βιώνουν την ωρίμανση του *Kamma* (δηλαδή των φαύλων ή καλών εκούσιων πράξεων).

Αυτές οι συνειδήσεις είναι αποτελέσματα των πράξεων που κάνουμε. Έχουμε την πρόθεση να κάνουμε μια πράξη, έχουμε την πράξη που κάνουμε κι έχουμε το επακόλουθο.

Είχαμε μιλήσει σε προηγούμενα μαθήματα για τον νόμο του κάρμα, ότι δηλαδή πίσω από κάθε πράξη υπάρχει πρόθεση και αυτή η πρόθεση μπορεί να είναι καλή ή φαύλη και έτσι πράττουμε κι έχουμε επακόλουθα. Κι έχουμε την επακόλουθη συνείδηση η οποία είναι αποτέλεσμα της πράξης μας.

Η φαύλη πρόθεση μπορεί να προκαλέσει τη φαύλη πράξη με φαύλο επακόλουθο, το οποίο με τη σειρά του δίνει ξανά φαύλη πρόθεση, κάνοντας έτσι τον **φαύλο κύκλο** να συνεχίζεται. Αυτό το φαύλο επακόλουθο λέγεται φαύλη επακόλουθη συνείδηση.



Μετά έχουμε την καλή πρόθεση και την καλή πράξη που φέρνει καλό επακόλουθο, το οποίο με τη σειρά του δίνει ξανά καλή πρόθεση, δημιουργώντας έτσι έναν **ενάρετο κύκλο** με την καλή συνείδηση. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε την καλή επακόλουθη συνείδηση.



### Λειτουργική Συνείδηση (*kiriya*)

Το τέταρτο και τελευταίο είδος φύσης της συνείδησης είναι η λειτουργική.

Το τέταρτο είδος της φύσης της συνείδησης ονομάζεται *Kiriya*, η οποία μεταφράζεται ως:

«καρμικά αναποτελεσματική»  
«αδρανής», ή  
«απλά λειτουργική».

Η λειτουργική συνείδηση έχει μια μηχανική φύση που δε συνεισφέρει στις καρμικές πράξεις απ' ευθείας.

Η επακόλουθη (*virāka*) και η λειτουργική συνείδηση (*kiriya*) δεν είναι ούτε καλές ούτε φαύλες.

Αντ' αυτού, και οι δύο ταξινομούνται ως απροσδιόριστες (*abyākata*), δηλαδή, συνειδήσεις που δεν μπορούν να προσδιοριστούν από την άποψη της διχοτόμησης των καλών και φαύλων συνειδήσεων. Είναι με λίγα λόγια παθητικές συνειδήσεις, καλές ή κακές, ανάλογα με την πράξη που έχει κάνει κάποιος. Η ενεργητική πλευρά είναι η ίδια η πράξη.

Στο επόμενο μάθημα θα αναλύσουμε τις **54** συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας (*kām'āvacara-cittāni*) και στα 4 είδη φύσεων της, δηλαδή στις καλές, στις φαύλες, στις επακόλουθες και στις λειτουργικές, αλλά και τις άλλες μορφές που μπορούν να πάρουν αυτές οι συνειδήσεις.

Θα δούμε πώς κάποιος μπορεί να αποφύγει τον φαύλο κύκλο των συνειδήσεων και πώς μπορεί κάποιος να αναπτύξει τον ενάρετο κύκλο των συνειδήσεων.

Δεν πρέπει απλώς να ξέρουμε την κατάταξη των συνειδήσεων, αλλά να ξέρουμε τον τρόπο που κάποιος μπορεί να αποφύγει την οδύνη, τον πόνο και την ταλαιπωρία που φέρνουν ορισμένα είδη συνείδησης και πώς μπορεί να αναπτύξει άλλα είδη συνείδησης που μπορούν να τον οδηγήσουν στην παύση του υπαρξιακού πόνου και να αναπτύξει ακόμη τις υπερκόσμιες συνειδήσεις, ώστε να αποφύγει όλον αυτόν τον επώδυνο κύκλο της σανσάρα, δηλαδή της συνεχούς περιπλάνησης μέσα στον ασταθή και παροδικό κόσμο.

## Μάθημα 6ο Οι Φαύλες Συνειδήσεις

Καλησπέρα σε όλους εσάς. Όπως κάθε Πέμπτη, συνεχίζουμε τα μαθήματα ψυχολογίας και φιλοσοφίας πάνω στις Υπέρτατες Πραγματικότητες όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα. Θα κάνουμε μια μερική ανακεφαλαίωση, για τις διαστάσεις που μπορεί να πάρει η συνείδηση με τους διάφορους νοητικούς παράγοντες.



Παρ' όλο που έχουμε την εντύπωση ότι η συνείδηση είναι ένα πράγμα, εν τούτοις αυτή μπορεί να πάρει πολλές μορφές λόγω του ότι συνδυάζεται με διάφορους νοητικούς παράγοντες.

Έτσι μπορούμε να έχουμε καλές ή φαύλες συνειδήσεις.

Σε αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε για τις φαύλες συνειδήσεις.

Είχαμε μιλήσει για τους κόσμους που εμφανίζονται αυτές οι συνειδήσεις είτε είναι καλές είτε φαύλες συνειδήσεις και γιατί τις ονομάσαμε έτσι.



Τη συνείδηση την είχαμε κατατάξει σε επίπεδα και σφαίρες όπου μπορεί να εμφανιστεί, ανάλογα με το πώς έχει αναπτύξει κανείς αυτόν τον νου.

Επειδή ο ανθρώπινος κόσμος είναι πιο κοντινός θα αρχίσουμε από αυτόν. Θα κάνουμε μια ανασκόπηση για τις κοσμικές συνειδήσεις. Οι Κοσμικές συνειδήσεις είπαμε ότι είναι 54 στο ηδονικό επίπεδο, 15 στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο, και 12 στο άυλο επίπεδο, συνολικά 81 είδη συνείδησης. Οι Υπερκόσμιες συνειδήσεις είναι 8, και προστιθέμενες στις 81 έχουμε συνολικά 89 είδη συνείδησης που μπορεί να συμβούν στον νου ενός ανθρώπου, ανάλογα με την ανάπτυξη του νου του.



## Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης

	Οδός & Καρπός της Αξιότητας ( <i>arahatta</i> ) Οδός & Καρπός της Μη Επιστροφής ( <i>anāgāmi</i> ) Οδός & Καρπός της Άπαξ Επιστροφής ( <i>sakadāgāmi</i> ) Οδός & Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα ( <i>soṭāpatti</i> )	<b>8 Είδη Υπερκόσμιας Συνείδησης (<i>loluttara</i>)</b>	
<b>31 Επίπεδα Ύπαρξης</b>			
<b>Άυλο Επίπεδο (<i>Arūpa-bhūmi</i>)</b> 4 Κόσμοι	– Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη – Αντίληψη της Μηδαμινότητας – Άπειρη Συνείδηση – Άπειρο Διάστημα	12 Είδη Συνείδησης της Άυλης Σφαίρας ( <i>Arūpāvacara-citta</i> )	Καλό- τυχοί Κόσμοι
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (<i>Rūpa-bhūmi</i>)</b> 16 Κόσμοι	5 Αγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες 1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο 10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα	15 Είδη Συνείδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας ( <i>Rūpāvacara-citta</i> )	Καλό- τυχοί Κόσμοι ( <i>Sugati</i> )
<b>Ηδονικό Επίπεδο (<i>Kāma-bhūmi</i>)</b> 11 Κόσμοι	6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι 1 Ανθρώπινος Κόσμος 4 Κόσμοι του Ξεπεσμό	54 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαίρας ( <i>Kāmvāvacara-citta</i> )	Κακό- τυχοί Κόσμοι

Είχαμε κατατάξει επίσης τη συνείδηση σε 4 είδη φύσης, στη φαύλη (*akusala-citta*), την καλή (*kusala-citta*), την επακόλουθη (*vipāka-citta*) και τη λειτουργική (*kiriya-citta*) συνείδηση.

### Φαύλη Συνείδηση *akusala-citta*

Θα μιλήσουμε σήμερα για τη φαύλη συνείδηση που είναι πολύ συνηθισμένη στον ανθρώπινο κόσμο και πολύ πρόδηλη.

Όπως έχουμε αναφέρει και σε προηγούμενα μαθήματα, η συνείδηση αυτή καθ' εαυτή είναι ουδέτερη, χωρίς να έχει μέσα της κανένα είδος ηθικής αξίας.

Όταν όμως συνδυαστεί με ορισμένους νοητικούς παράγοντες οι οποίοι την τροποποιούν και της δίνουν αποχρώσεις τότε ονομάζεται καλή ή φαύλη.

Οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες είναι 14 και οι καλοί είναι 25.



Εδώ έχουμε ένα παράδειγμα συνδυασμού νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία. Η απληστία είναι ένας νοητικός παράγοντας.

Έχουμε τη συνείδηση που είναι ουδέτερη αυτή καθαυτή. Αν η συνείδηση συνδυαστεί με ένα αίσθημα ευαρέσκειας και μετά με πρόθεση και μετά με την απληστία και μετά με τη λανθασμένη νόηση, τότε γίνεται φαύλη. Οι νοητικοί παράγοντες κυρίως της απληστίας και της λανθασμένης νόησης καθορίζουν τη συνείδηση φαύλη. Θα δώσουμε τους ορισμούς τους για την κατανόηση του χαρακτηρισμού της συνείδησης σαν φαύλη.

Από τους 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες έχουμε την αυταπάτη που είναι η έλλειψη γνώσης και μία από τις ρίζες των φαύλων νοητικών παραγόντων. Η απληστία είναι ένας σημαντικός νοητικός παράγοντας για να αποκαλέσουμε μία συνείδηση φαύλη. Το μίσος επίσης είναι μία ρίζα και ένας σημαντικός φαύλος νοητικός παράγοντας. Είχαμε μιλήσει για τις ρίζες των συνειδήσεων, ότι όταν ριζώνουν σε φαύλους νοητικούς παράγοντες λέγονται φαύλες.



## Οι Ρίζες της Φαύλης Συνείδησης

Λέγεται φαύλη συνείδηση επειδή είναι νοητικά ανθυγιεινή, ηθικά κατακριτέα και παραγωγός οδυνηρών αποτελεσμάτων, όπως ταλαιπωρία και ψυχολογικά προβλήματα.

**Απληστία:** Στην περίπτωση ενός επιθυμητού αντικειμένου, προκύπτει κατά κανόνα προσκόλληση.

**Μίσος:** Στην περίπτωση ενός ανεπιθύμητου αντικειμένου, προκύπτει συνήθως αποστροφή.

Εδώ έχουμε τις δύο αντίθετες δυνάμεις: την έλξη και την απώθηση. Ο νους μας ελκύεται και απωθείται από πράγματα και καταστάσεις σύμφωνα με τους νόμους της φυσικής.

Όταν η έλξη είναι έντονη χρησιμοποιούμε όρους όπως η απληστία, όπου στην περίπτωση ενός επιθυμητού αντικειμένου, προκύπτει κατά κανόνα προσκόλληση. Όταν η απώθηση είναι έντονη μιλάμε για μίσος, όπου στην περίπτωση ενός ανεπιθύμητου αντικειμένου, προκύπτει συνήθως αποστροφή.

Όταν αυτές οι δυνάμεις είναι έντονες, μπορεί να εμφανισθούν με τη μορφή προσκόλλησης ή αποστροφής και να φέρουν αναταραχή μέσα στον νου. Αυτή η αναταραχή μπορεί να θολώσει τον νου και να ωθήσει το άτομο να κάνει φαύλες πράξεις.

Η απληστία καλύπτει όλους τους βαθμούς της εγωιστικής επιθυμίας, της λαχτάρας και της προσκόλλησης. Μερικές φορές είναι η επιδίωξη περισσότερων από όσα αναλογούν σε κάποιον, συνήθως εις βάρος τρίτων.



## Απληστία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι το άρπαγμα / τσάκωμα / γράπωμα ενός αντικειμένου.
2. Η **λειτουργία** της είναι να κολλάει, όπως το κρέας κολλάει σε ένα καυτό τηγάνι.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη παραίτηση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι να βλέπει την απόλαυση σε πράγματα που οδηγούν στον δεσμό.

## Μη Απληστία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η έλλειψη επιθυμίας του νου για το αντικείμενο του, ή η μη προσκόλληση στο αντικείμενο· όπως μία σταγόνα νερό σε ένα φύλλο λωτού.



2. Η **λειτουργία** της είναι να μη κολλάει.

3. Η **εκδήλωσή** της είναι το ξεκόλλημα.

4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το αντικείμενο του ξεκολλήματος ή η συνετή προσοχή.

Τέτοιου είδους συνείδηση που περιλαμβάνει τον νοητικό παράγοντα της μη απληστίας, συμβαίνει καμιά φορά μέσα μας. Βλέπουμε για παράδειγμα κάτι επιθυμητό, αλλά μετά από λίγο παύει να μας επηρεάζει και να θέλουμε να το αποκτήσουμε.

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η μη απληστία δεν είναι μόνο η απλή απουσία απληστίας, αλλά και η παρουσία θετικών αρετών, όπως η γενναιοδωρία, ο αλτρουισμός και η απάρνηση υλικών και νοητικών αποκτημάτων.

## Μίσος



**Μίσος:** εγείρεται από την ασύνετη προσοχή σε ένα αντικείμενο που προκαλεί αποστροφή, απέχθεια, απώθηση, μη έλξη.

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η αγριότητα.

2. Η **λειτουργία** του είναι η εξάπλωση, σαν μια σταγόνα δηλητηρίου στο σώμα, ή το κάψιμο (ταλαιπωρία) της δικιάς του στήριξης, δηλαδή του νου και του σώματος, όπως μια πυρκαγιά το δάσος.

3. Η **εκδήλωσή** του είναι η βλάβη, όπως ένας εχθρός που βρίσκει την ευκαιρία του να βλάψει.

4. Η **εγγύτατη** αιτία του είναι η αφορμή για μνησικακία.

## Μη Μίσος

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η έλλειψη αγριότητας ή η μη εναντιότητα, όπως ένας ευγενικός φίλος.
2. Η **λειτουργία** του είναι η αφαίρεση της μνησικακίας ή η αφαίρεση του πυρετού του νου, όπως το δροσιστικό και καταπραϋντικό βάλσαμο.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η τερπνότητα, όπως η θέαση της πανσέληνου.
4. Η **εγγύτατη** αιτία του είναι η συνετή προσοχή.

Όταν δεν έχουμε μίσος αλλά μια φιλική διάθεση προς τους άλλους, όταν δεν έχουμε αγριότητα μέσα μας, τότε δεν αισθανόμαστε και ενόχληση. Έτσι μπορούμε να συγχωρήσουμε πολύ εύκολα όχι μόνον άλλα άτομα, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό.

Το μη μίσος περιλαμβάνει θετικές αρετές όπως τη φιλικότητα (*mettā*), την ευγένεια, την πραότητα, και τα λοιπά.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Αυτή είναι η διαφυγή από το μίσος / την κακοβουλία (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā ceto-vimutti*)».

(*AN Nissāraṇīyasutta*)

«Η φιλικότητα (*mettā*) πρέπει να αναπτυχθεί για την εγκατάλειψη του μίσους / της κακοβουλίας, (*vyāpāda*)».

(*AN Sambodhisuttaṃ*)



Ο άνθρωπος που καλλιεργεί τη φιλική διάθεση μέσα του δεν αισθάνεται μίσος. Η φιλικότητα είναι συνώνυμη λέξη με

το μη μίσος κι αυτός που είναι φιλικός σημαίνει ότι δεν είναι εχθρός, δεν έχει μέσα του εχθρότητα και αγριότητα.

## Η Φιλικότητα (*mettā*) — Το Μη Μίσος

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι να προάγει την ευημερία των έμβιων όντων.
2. Η **λειτουργία** της είναι να προτιμά την ευημερία τους.
3. Η **εκδήλωση** της είναι η εξαφάνιση της ενόχλησης, της κακοβουλίας και του θυμού.
4. Η **εγγύατη** αιτία της είναι να βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά των όντων (*manārabhāna*).

Υπάρχουν τέτοιες στιγμές στη ζωή μας (αν και σπάνιες για μερικούς) που δεν ενοχλούμαστε από τους άλλους, και προτιμούμε να βλέπουμε τη θετική και ευχάριστη πλευρά τους παρά την αρνητική και δυσάρεστη, καταφέρνοντας έτσι να μην αγχωνόμαστε και να μην εκνευριζόμαστε μαζί τους.

## Αυταπάτη (*Moha*)

Η αυταπάτη είναι συνώνυμη της άγνοιας (*avijja*), ή της έλλειψης γνώσης (*aññāṇa*)

Ποιές είναι οι άλλες λέξεις για την αυταπάτη;

Άγνοια, μη γνώση, σύγχυση, μη κατανόηση, απερισκεψία, ψευδαίσθηση, φαντασία, φαντασιοκόπημα, ονειροπόληση, αμηχανία.



Συνδυάζεται με άλλες φαντασιώσεις που έχουμε για τον εαυτό μας, όπως: το να εξαπατά κανείς τον εαυτό του πιστεύοντας ως πραγματικό ή πραγματοποιήσιμο κάτι που απλώς επιθυμεί.



1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η νοητική τυφλότητα ή η μη γνώση (*aññāṇa*)
2. Η **λειτουργία** της είναι η μη διείδυση στην πραγματική φύση ενός αντικειμένου ή η απόκρυψη της πραγματικής του φύσης.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η απουσία της σωστής πρακτικής ή το νοητικό σκοτάδι.
4. Η **εγγύτατη** αιτία της είναι η ασύνετη προσοχή (*ayoniso manasikāra*).

Για παράδειγμα, όταν έχουμε αυταπάτη μπορεί να έχουμε και αβεβαιότητα ή αμφιβολία για κάτι: «Πώς να το κάνω αυτό; γιατί να το κάνω; για ποιόν λόγο;» Ο νους βρίσκεται σε ένα νοητικό σκοτάδι, σε μια θολότητα, χωρίς να έχει την κατάλληλη γνώση για να κάνει αυτό που πρέπει, ή να είναι κάποιος απρόσεκτος λόγω της ασύνετης προσοχής.

Η αυταπάτη θα πρέπει να θεωρηθεί ως η κύρια ρίζα όλων αυτών των συνειδήσεων που είναι φαύλες.

Αυτός που έχει συγχυσμένο νου μπορεί να επιθυμεί πράγματα ή να μισεί πράγματα, τα οποία μπορούν να τον οδηγήσουν στην οδύνη, στην ταλαιπωρία και στη μιζέρια.

Η αυταπάτη οδηγεί στην έγερση της **απληστίας** ή του **μίσους**.



Είναι πάντα παρούσα ως ρίζα σε συνειδήσεις που συνοδεύονται από **απληστία** και **μίσος**.

Έτσι η **απληστία** και το **μίσος** δεν εμφανίζονται μόνα τους, αλλά πάντα σε συνδυασμό με την αυταπάτη.

Η αυταπάτη (*moha*), από την άλλη πλευρά, μπορεί να εγερθεί και μεμονωμένα — επομένως ονομάζεται «*tomūha*» και είναι έντονη αυταπάτη.

Σε αντιπαράθεση έχουμε τη μη αυταπάτη

### Μη Αυταπάτη (*Amoha*)

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η διεισδυτική κατανόηση των φαινομένων σύμφωνα με την έμφυτη φύση τους (*yathā-sabhāva*).
2. Η **λειτουργία** της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως ένας λύχνος, με το να καταργεί το σκοτάδι της αυταπάτης που κρύβει την έμφυτη φύση των φαινομένων.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη σύγχυση, δηλαδή η σαφήνεια, η διαύγεια ή η σαφής διάκριση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η συνετή προσοχή (*yoniso manasikāra*).

Για παράδειγμα, εάν ένας άνθρωπος που μισεί διάφορα πράγματα γύρω του, διάφορες καταστάσεις, που βρίσκει συνεχώς σφάλματα στους άλλους, αν αρχίζει να σκέφτεται συνετά, δηλαδή αρχίζει να καταλαβαίνει πόσο υποφέρει κουβαλώντας τέτοιο μίσος μέσα του, αρχίζει να βλέπει την ταλαιπωρία μέσα στην οποία βρίσκεται ο ίδιος, κι ότι αυτό το μίσος που θρέφει μέσα του στρέφεται τελικά εναντίον του, τότε σταδιακά αρχίζει να αποβάλλει αυτό το μίσος από μέσα του· και αντιλαμβάνομενος ότι όλες οι καταστάσεις της ζωής στις οποίες εμπλεκόμαστε, αγχωνόμαστε, και εκνευριζόμαστε, είναι παροδικές και έχουν μια φευγαλέα φύση, τότε για ποιόν λόγο να αγχώνεται και να εκνευρίζεται; Έτσι, με τη συνετή προσοχή είναι πολύ εύκολο για κάποιον να αποβάλλει το μίσος από μέσα του.

Συνώνυμες λέξεις της **μη αυταπάτης** είναι:

**σοφία** (*raññā*), καθαρή γνώση (*ñāṇa*)



Ο σοφός άνθρωπος δεν είναι άπληστος, δεν έχει μίσος μέσα του, και έχει διαύγεια και σαφήνεια στον νου του.

## 12 Φαύλες Συνειδήσεις (*akusala-cittāni*)

Είχαμε μιλήσει για τις φαύλες συνειδήσεις. Υπάρχουν 12 φαύλες συνειδήσεις που θα τις αναλύσουμε και θα δώσουμε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή και θα είμαστε πιο συγκεκριμένοι για το τι γίνεται μέσα στον νου μας.

Από αυτές έχουμε:

- 8 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην **Απληστία**,
- 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στο **Μίσος**, και
- 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην **Αυταπάτη**.

### 8 Φαύλες Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Θα εξετάσουμε πρώτα τις 8 συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην απληστία.

1. Μια συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Για να εγερθεί η απληστία μέσα μας, πρέπει να θέλουμε, να επιθυμούμε, να μας αρέσει κάτι. Διότι εάν δε μας αρέσει, δεν έχουμε και την επιθυμία να το αποκτήσουμε. Το αίσθημα παίζει μεγάλο ρόλο στο να ποθούμε, να λαχταρούμε κάτι και να έχουμε την έντονη επιθυμία, το πάθος γι' αυτό το αντικείμενο.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα για τη λανθασμένη νόηση.

Έχουμε φαύλη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία που εγείρεται:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη λανθασμένη νόηση ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.



Κάποιος με ευαρέσκεια για χρήμα, σκεπτόμενος ότι δεν υπάρχει τίποτε κακό στην κλοπή, αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.

Αυτό το κάνει από την απληστία. Εγείρεται πρώτα το αίσθημα ευαρέσκειας μέσα του και μετά έχει τη λανθασμένη νόηση ότι δεν είναι κακό η κλοπή, φυσικά για τον εαυτό του και όχι για τους άλλους. Και μετά κάνει τη φαύλη πράξη.

Η φαύλη πράξη γίνεται με φαύλη συνείδηση, η οποία συνδυάστηκε με δύο φαύλους νοητικούς παράγοντες: την απληστία και τη λανθασμένη νόηση. Έχουμε έτσι τον συνδυασμό διάφορων νοητικών παραγόντων. Το αίσθημα ευαρέσκειας, η πρόθεση (πρόθεση σημαίνει ότι κάποιος εκτελεί την πράξη αυθόρμητα και χωρίς προτροπή από άλλον), η απληστία και η λανθασμένη νόηση συνδυάζεται με την αρχικά ουδέτερη συνείδηση. Οι δύο τελευταίοι νοητικοί παράγοντες είναι αυτοί που καθορίζουν τη συνείδηση ως φαύλη.

**Συνδυασμός νοητικών παραγόντων στη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία.**



Εξετάζοντας βαθύτερα, βλέπουμε ότι για να γίνει μια συνείδηση φαύλη προηγείται μία αλυσιδωτή αντίδραση από διάφορους νοητικούς παράγοντες και όχι μόνον από αυτούς τους τρεις τέσσερεις που αναφέραμε, ώστε να φτάσει να κλέβει κάποιος κάτι.

Αναφέρουμε εδώ την κλοπή σαν παράδειγμα, διότι οι άνθρωποι κάνουν τόσες φαύλες πράξεις καθημερινά που δεν μπορούμε να τις αναφέρουμε όλες.

Θα δούμε τι γίνεται στον νου ενός τέτοιου ανθρώπου.

Έχουμε τους ηθικά μεταβλητούς νοητικούς παράγοντες που τους έχουμε αναφέρει και λέγονται καθολικοί νοητικοί παράγοντες που συμβαίνουν με κάθε συνείδηση.

Ηθικά μεταβλητοί σημαίνει δεν έχουν ηθική αξία από μόνοι τους, όπως η συνείδηση δεν έχει ηθική αξία από μόνη της. Και με τη νοητική επαφή αυτός ο κλέφτης βλέπει το χρήμα, Και μετά υπάρχει το αίσθημα ευαρέσκειας.

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει καμία ηθική αξία σε αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Μετά υπάρχει η αντίληψη, η πρόθεση, η ενότητα του νου, η νοητική ζωτικότητα και η προσοχή.

Υπάρχουν οι περιστασιακοί νοητικοί παράγοντες με τους οποίους η συνείδηση συνδυάζεται, Είναι ο λογισμός, πρέπει κάποιος να σκέφτεται, να συλλογίζεται, ο συλλογισμός, η αποφασιστικότητα για να κάνει αυτή την πράξη, η ενεργητικότητα, η χαρά και η αρέσκεια.



Και έχουμε τους φαύλους νοητικούς παράγοντες που η συνείδηση συνδυάζεται με την αυταπάτη, την αδιαντροπιά (για να κάνει κάποιος μια τέτοια φαύλη πράξη, πρέπει να έχει

αδιαντροπιά), τον μη ηθικό φόβο και την ανησυχία.

Αυτοί λέγονται φαύλοι καθολικοί νοητικοί παράγοντες, συμβαίνουν σε κάθε συνείδηση, προτού να κάνει κάποιος μια φαύλη πράξη. Και μετά υπάρχουν οι περιστασιακοί φαύλοι νοητικοί παράγοντες και είναι η απληστία και η λανθασμένη νόηση.



Η αυταπάτη και η απληστία είναι οι δύο ρίζες με τις οποίες συνδυάζεται η συνείδηση και κάποιος κάνει μια φαύλη πράξη.

Η απληστία και η λανθασμένη νόηση λέγονται περιστασιακοί γιατί η συνείδηση μπορεί να συνδυασθεί εκτός αυτών με το μίσος με τη ζήλεια και άλλους φαύλους νοητικούς παράγοντες. Μια φαύλη συνείδηση πρέπει να συνδυαστεί πρώτα με τους καθολικούς νοητικούς παράγοντες και μετά με οποιουδήποτε περιστασιακού, όπως η απληστία, το μίσος, ζήλεια, η λανθασμένη νόηση και τα λοιπά.

## Αίσθημα

Επειδή το αίσθημα παίζει μεγάλο ρόλο για να εγερθεί η επιθυμία ή η απληστία μέσα σ' έναν άνθρωπο, θα μιλήσουμε για το αίσθημα. Υπάρχουν έξι Είδη Αισθήματος:

### ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑ

1. Ευχάριστο αίσθημα *sukha-vedanā*
2. Δυσάρεστο αίσθημα *dukkha-vedanā*
3. Ούτε-δυσάρεστο, ούτε-ευχάριστο αίσθημα *adukkhamasukha - vedanā*

## ΝΟΗΤΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑ

1. Αίσθημα ευαρέσκειας *somanassa-vedanā*
2. αίσθημα δυσαρέσκειας *domanassa-vedanā*
3. ουδέτερο αίσθημα *upekkha-vedanā*

### Εξαρτώμενη Προέλευση (*Paṭicca Samuṛpāda*)

Στη διδασκαλία της ‘**Εξαρτώμενης Προέλευσης**’, το αίσθημα (*vedanā*) δρα ως η πιο εγγύτατη συνθήκη (*raccaya*) για την προέλευση της επιθυμίας (*taṇhā*) ή της απληστίας (*lobha*). Έτσι λέγεται:

«Με το αίσθημα ως συνθήκη προέρχεται η επιθυμία (*vedanā-raccayā taṇhā*)».  
Επίσης λέγεται:

«Με την επιθυμία ως συνθήκη προέρχεται η προσκόλληση (*taṇhā-raccayā upadāna*)».

Η προσκόλληση (*upadāna*), είναι ένας έντονος βαθμός επιθυμίας (*taṇhā*).

Υπάρχουν 4 είδη προσκόλλησης:

1. Η ηδονική προσκόλληση (*kāmuṛādāna*),
2. Η προσκόλληση σε μία άποψη, σε μία νόηση, σε μία ιδέα, σε μία έννοια, σε μία ιδεολογία, φιλοσοφία και τα λοιπά. (*ditṭhupādāna*),
3. Η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, αυστηρές πρακτικές ή τελετές, με την πεποίθηση ότι μόνο αυτές επιφέρουν την τελική απελευθέρωση, λύτρωση ή φώτιση (*sīlabbatupādāna*),
4. Η προσκόλληση στην ιδέα ενός μόνιμου εαυτού ή μιας ψυχής (*atta-vādupādāna*).

Η απληστία είναι μία μορφή προσκόλλησης και μπορεί να πάρει πολλές διαστάσεις όπως οι ανωτέρω.

Από τους φαύλους νοητικούς παράγοντες η απληστία, η λανθασμένη νόηση και η υπερηφάνεια / αλαζονεία ανήκουν στην ομάδα της απληστίας. Το μίσος η ζήλεια η φιλαργυρία και η τύψη ανήκουν στην ομάδα του μίσους.

Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες		
5. απληστία	<i>lobho</i>	Ομάδα Απληστίας
6. λανθασμένη νόηση	<i>ditṭhi</i>	
7. υπερηφάνεια / αλαζονεία	<i>māno</i>	
8. μίσος	<i>doso</i>	Ομάδα Μίσους
9. ζήλεια	<i>issā</i>	
10. φιλαργυρία	<i>macchariya</i>	
11. τύψη	<i>kukkucca</i>	

Θα δούμε τους σημαντικότερους νοητικούς παράγοντες για μια πράξη με απληστία.



Για παράδειγμα όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο που μας αρέσει, έχουμε τη συνείδηση, τη νοητική επαφή με το αντικείμενο. Υπάρχει το αίσθημα, σε αυτήν την περίπτωση πρέπει να είναι το ευάρεστο αίσθημα, υπάρχει αντίληψη, η εντύπωση που παίρνουμε γι' αυτό το αντικείμενο και η πρόθεση κι ο λογισμός, η επιθυμία και η λανθασμένη νόηση γι' αυτό το αντικείμενο- ότι δεν είναι κακό να κλέψουμε ή να πούμε ψέματα ότι δεν το κάναμε εμείς-.

Αυτό μπορεί να συμβεί με ερεθίσματα ακουστικά, με ήχους και να εγείρουν μέσα μας απληστία, υπέρμετρη επιθυμία για κάτι. Επέρχεται η συνείδηση, η νοητική επαφή, το ευάρεστο αίσθημα και μετά η αντίληψη, η πρόθεση, ο λογισμός, η επιθυμία και η λανθασμένη νόηση. Το αίσθημα, η πρόθεση, η επιθυμία και η λανθασμένη επιθυμία είναι οι σημαντικότεροι νοητικοί παράγοντες για να εγερθεί η απληστία μέσα μας.

Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τις μυρωδιές, με την απληστία για μυρωδιές. Υπάρχει η συνείδηση, η νοητική επαφή, το ευάρεστο αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, ο λογισμός, η επιθυμία και η λανθασμένη νόηση. Και κάποιος μπορεί να γίνει άπληστος για μυρωδιές, για να τις έχει γύρω του. Και μετά υπάρχει η απληστία μέσα μας για γεύσεις.

Υπάρχει η συνείδηση με τη γλώσσα μας, η νοητική επαφή, το ευάρεστο αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, ο λογισμός, η επιθυμία και η λανθασμένη νόηση.

Και μετά υπάρχουν απτά αντικείμενα για τα οποία μπορεί να εγερθεί η επιθυμία, η απληστία μέσα μας. Έχουμε τη γνωστική διαδικασία με τη συνείδηση, τη νοητική επαφή, το ευάρεστο αίσθημα, την αντίληψη, την πρόθεση, τον λογισμό, την επιθυμία και τη λανθασμένη νόηση.

Μετά έχουμε απληστία και για ιδέες, προσκόλληση για τις ιδέες μας. Εγείρεται η συνείδηση, η νοητική επαφή, το ευάρεστο αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, ο λογισμός, η επιθυμία και η λανθασμένη νόηση.

### **Η Λανθασμένη Νόηση (*Micchā Dittī*)**

Εξηγήσαμε μέχρι τώρα κάποια πράγματα για το αίσθημα, για την απληστία, και τώρα θα εξηγήσουμε και για τη λανθασμένη νόηση.

Η λανθασμένη νόηση κηρύσσεται από τον Βούδα ως απόλυτα απορριπτέα και μη αποδεκτή, επειδή αποτελεί πηγή λανθασμένων και φαύλων επιδιώξεων και συμπεριφορών, πηγή ταλαιπωρίας και πόνου, και επειδή είναι υπεύθυνη κατά καιρούς να οδηγεί τους ανθρώπους στις βαθύτερες αβύσσους του ξεπεσμού.

Αυτά τα φαύλα πράγματα που βλέπουμε στη ζωή, στις ειδήσεις, στα μέσα ενημέρωσης, είναι λόγω της λανθασμένης νόησης που έχουν ορισμένοι άνθρωποι άπληστοι, που επιδιώκουν να πάρουν κάτι παραπάνω σε βάρος άλλων ανθρώπων.

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Δεν ξέρω τίποτε άλλο όπως τη λανθασμένη νόηση, με την οποία φαύλες καταστάσεις που δεν εμφανίστηκαν εμφανίζονται, και φαύλες καταστάσεις που ήδη εμφανίστηκαν αυξάνονται,

- με την οποία καλές καταστάσεις που δεν εμφανίστηκαν εμποδίζονται, και καλές καταστάσεις που ήδη εμφανίστηκαν εξαφανίζονται.
- με την οποία τα ανθρώπινα όντα μετά τον θάνατο περνούν σε μια πορεία ταλαιπωρίας και πόνου, σε έναν κόσμο θλίψης».

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο Βούδας επισημαίνει:



«Δε βλέπω τίποτα τόσο αξιόμημπο και κατακριτέο όπως τη λανθασμένη νόηση. Η λανθασμένη νόηση είναι η πιο αξιόμημπτη από όλα τα άλλα». (AN 30)

Η «**λανθασμένη νόηση**» περιλαμβάνει εσφαλμένες φιλοσοφίες που απαρτίζουν τις «**τρεις κακοήθεις φιλοσοφίες με σιγουρότατη κακή επαναγέννηση**» (*niyata-micchā-diṭṭhi*) για όποιον εμμένει και προσκολλάται σ' αυτές.

### Τρεις Κακοήθεις Φιλοσοφίες

Αυτές είναι:

(1) Ο **μηδενισμός** (*natthika-diṭṭhi*), που αρνείται την επιβίωση της προσωπικότητας ενός ατόμου σε οποιαδήποτε μορφή μετά τον θάνατο, αναιρώντας έτσι και την ηθική σημασία των πράξεων. Αυτή είναι η φιλοσοφική κατεύθυνση του ηθικού μηδενισμού.

Ο **ηθικός μηδενισμός** ή **νιχιλισμός** απορρίπτει τις ηθικές αξίες του καλού και του κακού και ισοδυναμεί με τον αμοραλισμό. Είναι η άρνηση και της αιτίας (*hetu*) αλλά και του αποτελέσματος (*vipāka*) των καλών και των κακών πράξεων (κάρμα). Υποστηρίζει ότι κάθε πίστη στην καλή πράξη και στην ανταμοιβή της είναι μια απλή ψευδαίσθηση, ότι ο άνθρωπος μετά τον θάνατο διαλύεται στα στοιχεία της φύσης, και ότι δε θα υπάρξει σε άλλη ζωή.

Και έχουμε την *άλλη* κακοήθη φιλοσοφία, που είναι:

(2) Η **αναποτελεσματικότητα των πράξεων** (*akiriya-diṭṭhi*), η οποία ισχυρίζεται ότι οι πράξεις δεν έχουν καμία αποτελεσματικότητα στην παραγωγή αποτελεσμάτων (*vipāka*) και έτσι ακυρώνει τις ηθικές διαφοροποιήσεις. Αυτή είναι η φιλοσοφική σκέψη της μη δυναμικότητας των καλών και των

κακών πράξεων. Είναι η ολοκληρωτική άρνηση του αποτελέσματος (*vipāka*) των καλών και των κακών πράξεων.

Υποστηρίζει, παράδειγμα, ότι «Γι' αυτόν που σκοτώνει, κλέβει, ληστεύει, και τα λοιπά, τίποτα κακό δε θα συμβεί. Για τη γενναιοδωρία, την αυτοσυγκράτηση και την αλήθεια, και τα λοιπά δεν επέρχεται καμία ανταμοιβή».

Μια άλλη φιλοσοφία είναι:

**3) η μη αιτιότητα** (*ahetuka-dit̥thi*), η οποία δηλώνει ότι δεν υπάρχει αιτία ή συνθήκη για τη μόλυνση και την εξάγνιση των όντων, και ότι τα όντα είναι μολυσμένα και εξαγνισμένα τυχαία από τη μοίρα.

Αυτή είναι η μοιρολατρική ή φатаλιστική φιλοσοφία. Υποστηρίζει ότι όλα είναι λεπτομερώς προκαθορισμένα από τη μοίρα ή την τύχη.

Η **μοιρολατρία** ή ο **φатаλισμός** ως φιλοσοφική σκέψη, παρουσιάζει το ηθικό μέρος των καλών ή των κακών πράξεων σαν συμβολή απάθειας για την πορεία των γεγονότων.

Και οι τρεις από τις άνω κακοήθεις φιλοσοφίες συμπεριλαμβάνουν και τη φιλοσοφική θεωρία του υλισμού (αγγλ. *materialism*). Ο υλισμός αφορά τη σχέση μεταξύ του ανθρώπου και του εξωτερικού κόσμου, ή της συνείδησης και της ύλης, και παίρνει θέση υπέρ της πρωταρχικότητας της ύλης, υποβαθμίζοντας μάλιστα και την ηθική αξία των πράξεων.

Τέτοιες σκέψεις βασιζόμενες σ' αυτά τα τρία είδη κακοήθους φιλοσοφίας, αναδύονται μερικές φορές μέσα μας, περιστασιακά, χωρίς να ανήκουμε ιδιαίτερα σε κάποια σχολή από αυτές τις φιλοσοφίες.

Σήμερα σε αυτό το μάθημα αναφέραμε μία φαύλη συνείδηση- έχουμε πει ότι υπάρχουν 12- και θα συνεχίσουμε στο επόμενο μάθημα με τις άλλες έντεκα φαύλες συνειδήσεις και θα δώσουμε παραδείγματα. Προσπαθούμε με αυτά τα μαθήματα να καταλάβουμε πώς λειτουργεί η συνείδησή μας, πώς συν-

δυσάζεται με ορισμένες ιδιότητες του νου που λέγονται παράγοντες.

Σκοπός δεν είναι μόνο να κάνουμε την ανάλυση και τη σύνθεση του νου για απλή γνώση και περιέργεια, αλλά να δούμε πόσο εμείς λόγω της άγνοιας μας, μη συνειδητοποιώντας τι γίνεται μέσα στον νου μας, τελικά υποφέρουμε, δεν μπορούμε να βρούμε την ευτυχία, την ευδαιμονία στη ζωή μας, επειδή δεν καταλαβαίνουμε τον ίδιο τον νου μας, πώς ο νους μας μπορεί να μας εξαπατήσει με τη συγχυσμένη σκέψη που φέρνει και πώς τελικά ακολουθώντας «το νήμα» της καθαρής γνώσης κάποιος μπορεί να διασχίσει αυτόν τον λαβύρινθο του νου και να απελευθερωθεί.

Παρόλο που αυτές οι κατατάξεις είναι για κάποιους πολύπλοκες ή απλοϊκές για μερικούς, τουλάχιστον μπορούμε να έχουμε έναν χάρτη και να δούμε τι γίνεται μέσα μας, πώς ο νους μας λειτουργεί και πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε όλη αυτήν την ταλαιπωρία που μας δίνει.

Θα σταματήσουμε το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 7ο Η Φαύλη Συνείδηση με Απληστία (*Lobha*)

Καλησπέρα σας. Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε αρχίσει να μιλάμε για τις διαστάσεις της συνείδησης έχοντας φτάσει τώρα στις φαύλες συνειδήσεις. Είχαμε ταξινομήσει τη συνείδηση σε διάφορα επίπεδα και σφαίρες και είδαμε τη φύση τους.

Είχαμε εξηγήσει για τις φαύλες συνειδήσεις, γιατί ονομάζονται έτσι και με ποιους νοητικούς παράγοντες συνδυάζονται. Είπαμε ένα μέρος και σήμερα θα πάμε στο δεύτερο μέρος.

### Φαύλη Συνείδηση

Όπως είπαμε, η συνείδηση αυτή καθ' εαυτή είναι ουδέτερη, δεν έχει καμιά ηθική αξία και γι' αυτό δεν μπορούμε να την ταξινομήσουμε ως καλή ή κακή. Όταν όμως συνδυάζεται με ορισμένους νοητικούς παράγοντες, τότε χρωματίζεται και παίρνει διάφορες διαστάσεις: καλές ή φαύλες.

Οι καθολικοί φαύλοι νοητικοί παράγοντες ονομάζονται έτσι διότι συμβαίνουν σε όλα τα είδη των φαύλων συνειδήσεων, ενώ οι περιστασιακοί δεν εμφανίζονται πάντα.

Φαύλοι ΚΑΘΟΛΙΚΟΙ Νοητικοί Παράγοντες	
1. αυταπάτη	<i>moha</i>
2. αδιαντροπιά	<i>ahirika</i>
3. μη ηθικός φόβος	<i>anottara</i>
4. ανησυχία	<i>uddhaca</i>

Και μετά έχουμε τους περιστασιακούς που διακρίνεται σε δύο ομάδες, της απληστίας και του μίσους. Στην κατηγορία των περιστασιακών ανήκουν

ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟΙ	
5. απληστία	<i>lobha</i>
6. λανθασμένη νόηση	<i>ditthi</i>
7. υπεροψία/αλαζονεία	<i>mana</i>
8. μίσος	<i>dosa</i>
9. ζήλια	<i>issā</i>
10. τσιγκουνιά	<i>macchariya</i>
11. τύψη/ενοχή	<i>kukkucca</i>

Ομάδα Απληστίας (5, 6, 7)  
Ομάδα Μίσους (8, 9, 10, 11)

και η νωθρότητα (*thīna*), η υπνηλία (*middha*), η αμφιβολία (*vicikicchā*), που θα τα εξηγήσουμε σε άλλο μάθημα.

Στους καθολικούς νοητικούς παράγοντες εξετάσαμε την αυταπάτη και θα πούμε τώρα δυο λόγια για την αδιαντροπιά και τον μη ηθικό φόβο.

## **Αδιαντροπιά (*ahirika*) και Μη Ηθικός Φόβος (*anottara*)**

Αδιαντροπιά είναι:

- απουσία ντροπής για πράξεις ή για λόγια αισχρά και κακόβουλα
- έλλειψη ντροπής, σεμνότητας και αυτοσεβασμού
- περιφρόνηση προς τους κανόνες ευπρέπειας ή ηθικής.

Συνώνυμες λέξεις είναι, αναίδεια, αναισχυντία, κυνισμός.

**1.** Το **χαρακτηριστικό** της **αδιαντροπιάς** είναι η απουσία της **απέχθειας** για σωματική και λεκτική φαύλη συμπεριφορά.

**1.** Το **χαρακτηριστικό** του **μη ηθικού φόβου** (ή της ηθικής απεισκευσίας) είναι η απουσία του τρόμου αυτής της κακής συμπεριφοράς.

**2.** Η **λειτουργία** τους είναι να διαπράττουν φαύλες πράξεις.

**3.** Η **εκδήλωσή** τους είναι ότι δεν αποσύρονται από τις φαύλες πράξεις.

**4.** Η **εγγύτατη αιτία** τους είναι η έλλειψη αυτοσεβασμού και η έλλειψη σεβασμού προς τους άλλους, αντίστοιχα.

Αδιαντροπιά (*ahirika*) είναι η έλλειψη αυτοσεβασμού (η έλλειψη ιδιαίτερης ευαισθησίας κάποιου όσον αφορά την αξιοπρέπειά του). Εκφράζεται **εσωτερικά, προσωπικά**

Μη Ηθικός Φόβος (*anottara*) είναι η έλλειψη σεβασμού προς τους άλλους και εκφράζεται **εξωτερικά, δημόσια**

Η αδιαντροπιά εκφράζεται εσωτερικά με προσωπικές φαύλες πράξεις, ενώ ο μη ηθικός φόβος εκφράζεται εξωτερικά με φαύλες πράξεις προς τους άλλους.

Κάποιος που δεν έχει αυτοσεβασμό, είναι πολύ εύκολο να μην έχει σεβασμό προς τους άλλους εκφράζοντας έτσι αυτή την ασέβεια εξωτερικά και δημόσια.

Βλέπουμε στο παράδειγμα με την κλοπή, ότι άνθρωπος με έλλειψη αυτοσεβασμού, **εσωτερικά**, έχει και έλλειψη σεβασμού και προς τους άλλους, **εξωτερικά**. Δε σέβεται την περιουσία άλλων, δε σέβεται τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων, πόσο θα πληγωθούν οι άλλοι άνθρωποι και κάνει αυτήν τη φαύλη πράξη.



Έχουμε ένα άλλο παράδειγμα με την ψευδολογία. Άνθρωπος που δε σέβεται τον εαυτό του, είναι πολύ εύκολο να ψευδολογήσει. Και με την ψευδολογία προσπαθούμε να εξαπατήσουμε τους άλλους, τους υποτιμάμε παίρνοντάς τους για χαζούς. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε έλλειψη σεβασμού προς την αξιοπρέπεια των άλλων ανθρώπων.



Το αντίθετο της αδιαντροπιάς και του μη ηθικού φόβου είναι η ντροπή και ο ηθικός φόβος. Και θα κάνουμε μια αντιπαράθεση για να καταλάβουμε τη διαφορά μεταξύ αυτών των νοητικών παραγόντων, των φαύλων και των καλών.

### Ντροπή (*hiri*) και Ηθικός Φόβος (*ottappa*)

Η ντροπή και ο ηθικός φόβος θεωρούνται καλοί νοητικοί παράγοντες που σέβονται την αξιοπρέπεια και του ίδιου του εαυτού και των άλλων ανθρώπων.

1. Το **χαρακτηριστικό** της **ντροπής** είναι η αηδία για σωματική και προφορική φαύλη συμπεριφορά.

1. Το **χαρακτηριστικό** του **ηθικού φόβου** είναι ο τρόμος σχετικά με τέτοια φαύλη συμπεριφορά.

2. Η **λειτουργία** τους είναι να μη διαπράττουν φαύλες πράξεις.
3. Η **εκδήλωσή** τους είναι να αποσύρονται από τις φαύλες πράξεις.
4. Η **εγγύτατη αιτία** τους είναι ο αυτοσεβασμός και ο σεβασμός προς τους άλλους, αντίστοιχα.

Ανθρωπος που έχει αυτοσεβασμό **εσωτερικά** και σεβασμό προς τους άλλους **εξωτερικά** έχει ντροπή και δεν πάει να κάνει μια τέτοια φαύλη πράξη, όπως κλοπή ή ψευδολογία ή εξαπάτηση των άλλων ανθρώπων.



Η αδιαντροπιά και ο μη ηθικός φόβος είναι οι δύο νοητικοί παράγοντες που εμπλέκονται για να κάνει κάποιος φαύλες πράξεις.

#### 4. Ανησυχία (*uddhacca*)

Ένας άλλος νοητικός παράγοντας που εμπλέκεται στη συνείδηση είναι η ανησυχία.

Συνώνυμες λέξεις με την ανησυχία είναι, μη ηρεμία, ταραχή, αναταραχή, διατάραξη, σύγχυση, απόσπαση της προσοχής, στεναχώρια.



1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η έλλειψη ψυχικής ηρεμίας, και η αναστάτωση, όπως το νερό που χτυπιέται από τον άνεμο.
2. Η **λειτουργία** της είναι να κάνει τον νου ασταθή, όπως ο άνεμος ανεμίζει μια σημαία.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η αναταραχή.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή στη νοητική αναστάτωση.

Όταν κάποιος κάνει μια φάυλη πράξη επέρχεται ένα τρέμουλο στον νου του από-μου που ανησυχεί μήπως τον βλέπουν ή μή-πως τον πιάσουν.



### Γαλήνη (*passaddhi*)

Το αντίθετο της ανησυχίας είναι η γαλήνη.

Η **γαλήνη** θα πρέπει να θεωρηθεί ότι αντιτίθεται σε τέ-τοιους φάυλους νοητικούς παράγοντες όπως στην **ανησυχία** (*uddhacca*) και στην **τύψη** (*kukucca*), που δημιουργούν δυ-σφορία.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η καθυσύχαση των διαταρα-χών στο νοητικό σώμα και στη συνείδηση, αντίστοιχα.
2. Η **λειτουργία** της είναι να συνθλίβει τέτοιες διαταραχές.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η ηρεμία και η ψυχραιμία.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το νοητικό σώμα και η συνεί-δηση.

Υπάρχουν πολλοί βαθμοί γαλήνης. Όταν είμαστε γενναιό-δωροι ή τηρούμε τους ηθικούς κανόνες, υπάρχει γαλήνη των νοητικών παραγόντων και της συνείδησης. Σε τέτοιες στιγμές δεν υπάρχει ανησυχία ή τύψη. Το αίσθημα που συνοδεύει την καλή συνείδηση είναι επίσης γαλήνιο.

Μπορούμε να παρατηρήσουμε τη διαφορά ανάμεσα στο αίσθημα ευαρέσκειας που συνοδεύει την απληστία και την προσκόλληση, και στο αίσθημα ευαρέσκειας που συνοδεύει τη γενναιοδωρία. Αυτά τα αισθήματα έχουν διαφορετικές ιδιότη-τες. Το πρώτο σχετίζεται με ένταση, αγωνία και ανησυχία, και το δεύτερο με γαλήνη.

Όσοι μπορούν να καλλιεργήσουν τον ηρεμιστικό διαλογι-σμό και να επιτύχουν μια έκσταση (*jhāna*), βιώνουν έναν υ-



ψηλό βαθμό γαλήνης, κατά τον οποίον η ανησυχία απομακρύνεται τελείως από τον νου.

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με τον διορατικό διαλογισμό, με τη διαφορά ότι αυτός ο υψηλός βαθμός γαλήνης συνοδεύεται με διορατική γνώση (*ñāṇa*). Όταν η γαλήνη αναπτυχθεί με διορατική γνώση, γίνεται ένας από τους επτά παράγοντες της φώτισης (*sambhojjhāṅga*).

Οι νοητικοί παράγοντες

- της αυταπάτης
- της αδιαντροπιάς
- του μη ηθικού φόβου
- και της ανησυχίας βρίσκονται σε όλες τις δώδεκα φαύλες συνειδήσεις.

## 8 Φαύλες Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα για τις ρίζες της φαύλης συνείδησης που είναι η απληστία (*lobha*), το μίσος (*dosa*) και η αυταπάτη (*moha*).

Αναφέραμε για τις 12 φαύλες συνειδήσεις. Σήμερα θα μιλήσουμε για τις 8 φαύλες συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην απληστία, όπως είχαμε ξεκινήσει με την πρώτη στο προηγούμενο μάθημα.

### 1. Μια συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*diṭṭhi*),
- και αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Είχαμε δώσει ένα παράδειγμα:

- με αίσθημα ευαρέσκειας,



- διατηρώντας τη λανθασμένη νόηση ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.

## Καλή Συνείδηση Ριζωμένη στη Μη Απληστία

Έχουμε από την άλλη πλευρά καλή συνείδηση ριζωμένη στη μη απληστία. Θα δώσουμε ένα παράδειγμα μιας γενναιοδωρίας για να κάνουμε μια αντιπαράθεση και να δούμε στην αντίθετη θέση της μη απληστίας τι συμβαίνει.



- Με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μία καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μία γενναιοδωρη πράξη αυθόρμητα.

Και στις δύο περιπτώσεις το αίσθημα είναι η ευαρέσκεια, αλλά οι υπόλοιποι νοητικοί παράγοντες διαφέρουν, από τη μια είναι η λανθασμένη νόηση κι η απληστία και από την άλλη είναι η ορθή νόηση και η μη απληστία.

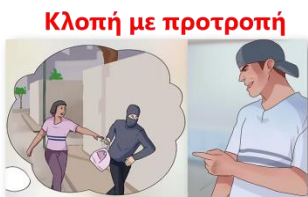
## 8 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Μετά έχουμε άλλη φαύλη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία:

2. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από
  - αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
  - σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*),
  - και με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Υπάρχει το παράδειγμα:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη λανθασμένη νόηση ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος με προτροπή κλέβει την τσάντα ενός άλλου.



Δεν ενεργεί αυθόρμητα μόνος του, αλλά έχει και ηθικό συνεργό που τον παρακινεί για τη φαύλη πράξη, έχοντας όμως αίσθημα ευαρέσκειας και λανθασμένη νόηση, δεν μπορεί να δικαιολογηθεί ως μη υπεύθυνος της πράξης του.

### Καλή Συνείδηση Ριζωμένη στη Μη Απληστία

Και για αντιπαράθεση θα δώσουμε τη συνείδηση που είναι ριζωμένη στη μη απληστία:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μια καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μια γενναιόδωρη πράξη με προτροπή από άλλον.

Έχουμε το παράδειγμα ενός μικρού παιδιού που παρακινούμενο από τη μητέρα του, μπορεί να κάνει μια καλή πράξη, αλλά έχει και την ορθή γνώση και νόηση ότι αυτή είναι μια καλή πράξη.



Έχουμε εδώ στον συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην **απληστία**, το αίσθημα ευαρέσκειας, την πρόθεση να κάνουμε μια πράξη και την κάνουμε με απληστία και με λανθασμένη νόηση, γι' αυτό λέγεται φαύλη συνείδηση.



Δίνω παρακάτω μερικά παραδείγματα φαύλων πράξεων που γίνονται με το σώμα, τον λόγο, και τον νου.

### ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

- Ο φόνος έμβιων όντων
- Η κλοπή
- Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- Η χρήση οινόπνευματων και μεθυστικών / εθιστικών ουσιών που προξενούν μέθη και αμέλεια.

### ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ

- Η ψευδολογία
- Ο διχαστικός λόγος
- Η σκληρή ομιλία
- Η φλυαρία

### ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΝΟΥ

- Η απληστία / πλεονεξία
- Ο θυμός / το μίσος
- Η λανθασμένη νόηση

Οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες του νου, η απληστία, η πλεονεξία, ο θυμός, το μίσος και η λανθασμένη νόηση, είναι οι αιτίες για να την εκτέλεση των φαύλων πράξεων που γίνονται με το σώμα και την ομιλία.

Και από την άλλη μεριά έχουμε τον **συνδυασμό** νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στη **μη απληστία**. Έχουμε τη συνείδηση, το αίσθημα ευαρέσκειας και μετά την πρόθεση. Μέχρι εδώ δεν υπάρχει καμία διαφορά. Υπάρχει διαφορά ό-



ταν η μη απληστία σαν νοητικός παράγοντας συνδυάζεται με τη συνείδηση και έρχεται η ορθή νόηση. Παρακινούμενη από αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, η συνείδηση λέγεται καλή.

Με την καλή συνείδηση κάνουμε καλές πράξεις με το σώμα, τον λόγο και τον νου.

## ΚΑΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

Αποχή από:

- τον φόνο έμβιων όντων
- την κλοπή
- τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- τη χρήση οιοπνευματωδών και μεθυστικών/εθιστικών ουσιών που προξενούν μέθη και αμέλεια.

## ΚΑΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ

Αποχή από:

- την ψευδολογία
- τον διχαστικό λόγο
- τη σκληρή ομιλία
- τη φλυαρία

Αποχή από

- την απληστία/πλεονεξία
- τον θυμό/το μίσος
- τη λανθασμένη νόηση

Η μη απληστία, η μη πλεονεξία, ο μη θυμός, το μη μίσος και η ορθή νόηση, είναι οι παράγοντες για να την εκτέλεση των καλών πράξεων που γίνονται με το σώμα και την ομιλία.

### 8 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Θα μιλήσουμε για την τρίτη φαύλη συνείδηση που είναι ριζωμένη στη απληστία:

**3.** Μια συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- ασυσχέτιστη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*) και
- αυθόρμητη (*asañkhārika*).

**4.** Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- ασυσχέτιστη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- με προτροπή (*sasañkhārika*).

Σ' αυτή την περίπτωση, ασυσχέτιστη με λανθασμένη νόηση σημαίνει ότι η συνείδηση έχει συνδυασθεί με έναν άλλον νοητικό παράγοντα που ανήκει στην ομάδα της απληστίας (απληστία, λανθασμένη νόηση, υπεροψία / αλαζονεία) και είναι η υπεροψία ή η αλαζονεία. Σήμερα θα μιλήσουμε γι' αυτούς τους νοητικούς παράγοντες.

Έτσι έχουμε εδώ τον **συνδυασμό** νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην **απληστία**, το αίσθημα ευαρέσκειας. Μετά έχουμε την πρόθεση, όπως πριν, που μπορεί να είναι αυθόρμητη, μπορεί να παρακινείται από άλλους, με προτροπή. Και έχουμε την απληστία και σε αυτήν την περίπτωση, έχουμε την αλαζονεία αντί για τη λανθασμένη νόηση.



## 7. Υπεροψία / Αλαζονεία (*māna*)

Θα μιλήσουμε για αυτόν τον νοητικό παράγοντα της υπερψίας / αλαζονείας.

Συνώνυμες λέξεις είναι:

υπερηφάνεια, έπαρση, ματαιοδοξία, ματαιοφροσύνη, φαντασία για τον εαυτό μας.

Στη γλώσσα Πάλι η λέξη είναι *Māna* που προέρχεται από το ρήμα *mināti*, που σημαίνει «μετρώ», «αξιολογώ».

Ο άνθρωπος δηλαδή που έχει *Māna*, αυτήν την τάση, αξιολογεί τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους· εάν είναι ανώτερος ή κατώτερος ή ίσος. Σαν να μετράει το μπί του κάποιος, πόσο ψηλός είμαι, πόσο κοντός. Κάτι ανάλογο κάνουμε όλοι όταν βρισκόμαστε με άλλους· συγκρίνουμε τον εαυτό μας και αναρωτιόμαστε: «είμαι ανώτερος; κατώτερος; ίσος και τα λοιπά». Είναι σαν να έχουμε μια μεζούρα μαζί μας και να μετράμε πόσο ανώτεροι ή κατώτεροι ή ίσοι είμαστε με τους άλλους. Το μέτρημα δε αυτό, γίνεται και σε πολλά άλλα πράγματα και δεν υπάρχει περιορισμός στο πόσα μετρήματα μπορεί να κάνει κάποιος με αυτόν τον νοητικό παράγοντα που λέγεται *Māna*.

Μεταφράζοντας στα ελληνικά τη λέξη ως υπερηφάνεια ή αλαζονεία περιορίζουμε αρκετά την έννοιά της, ενώ με τη λέ-

ξη *Māna* μπορούμε να δούμε όλες τις διαστάσεις που μπορεί να πάρει η τάση που έχουμε να φανταζόμαστε τον εαυτόν μας.

Όταν λέμε, Υπεροψία / Υπερηφάνεια / Αλαζονεία / Έπαρση, εννοούμε τη μεγάλη ιδέα κάποιου για τον εαυτό του που εκδηλώνεται με αίσθημα ανωτερότητας και περιφρόνηση προς τους άλλους.

Οι λέξεις, Ματαιοδοξία / Ματαιοφροσύνη, σημαίνουν επιζήτηση μάταιης δόξας και έπαρση για ασήμαντα πράγματα.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η υπεροψία.
2. Η **λειτουργία** της είναι η αυτό-εξύψωση, η υψηλοφροσύνη.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η κενοδοξία / ματαιοδοξία.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η απληστία ασυσχέτιστη με τη λανθασμένη νόηση.

Η αλαζονεία και η υπερηφάνεια δεν εμφανίζονται τυχαία αλλά έχουν μία συγκεκριμένη βάση ως εξής:

- καταγωγή, φυλή, ιθαγένεια ή εθνικότητα
- σόι ή γενεαλογία
- οικογενειακή ή κοινωνική κατάσταση
- ομορφιά ή χρώμα δέρματος
- νιάτα
- πλούτος, κέρδος ή οικονομική κατάσταση
- μόρφωση
- εργασία ή τόπος εργασίας
- τέχνη ή ταλέντο
- επιστήμη
- πολυμάθεια
- εξυπνάδα ή διάνοια
- μόρφωση
- εργασία ή τόπος εργασίας



- τέχνη ή ταλέντο
- επιστήμη
- πολυμάθεια
- εξυπνάδα ή διάνοια
- θρησκεία
- ηθική
- τιμή, υπόληψη
- δημοτικότητα, και τα λοιπά.

Στις ομιλίες του Βούδα μπορούμε να διακρίνουμε τρία βασικά είδη υπερηφάνειας ή αλαζονείας, τα οποία για να τα κατανοήσουμε θα χρησιμοποιήσουμε τον όρο «σύμπλεγμα» όπως στη σύγχρονη ψυχολογία ως εξής:

1. «Είμαι ανώτερος» (σύμπλεγμα ανωτερότητας, υπερεκτίμηση του εαυτού) – *seyyohamasmīti māno*.
2. « Είμαι ίσος» (σύμπλεγμα ισότητας, ισοτίμηση του εαυτού) - *sadisohamasmīti māno*.
3. «Είμαι κατώτερος» (σύμπλεγμα κατωτερότητας, υποτίμηση του εαυτού) - *hīno hamasmīti māno*.

Επιπλέον, αυτά τα τρία είδη αλαζονείας γίνονται εννιά όταν αναφέρονται σε πρόσωπα ως εξής:

1. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) **ανώτερος**, εγείρεται σύμπλεγμα ανωτερότητας.
  2. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) ανώτερος, εγείρεται σύμπλεγμα ισότητας.
  3. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) ανώτερος, εγείρεται σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- 
4. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) **ίσος**, εγείρεται σύμπλεγμα ανωτερότητας.

5. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) ίσος, εγείρεται σύμπλεγμα ισότητας.
6. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) ίσος, εγείρεται σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- 
7. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) **κατώτερος**, εγείρεται σύμπλεγμα ανωτερότητας.
8. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) κατώτερος, εγείρεται σύμπλεγμα ισότητας.
9. Για αυτόν που είναι (πραγματικά) κατώτερος, εγείρεται σύμπλεγμα κατωτερότητας.

Αυτά τα συμπλέγματα μπορούν να εμφανισθούν πολύ συχνά και συνοδεύονται πάντα από αυταπάτη.

Με τον φαύλο νοητικό παράγοντα της αυταπάτης εξαπατά κανείς τον εαυτό του πιστεύοντας ως πραγματικό ή πραγματοποιήσιμο κάτι που απλώς επιθυμεί.



Σ' αυτές τις φαύλες συνειδήσεις, η αυταπάτη είναι ένας καθολικός νοητικός παράγοντας που συντελεί στο να επηρεάζει ακόμα και την αξιολόγηση που κάνουμε στον εαυτό μας. Άλλες φορές υπερεκτιμούμε τον εαυτό μας και άλλες τον υποτιμούμε. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και στα ζώα, και όσοι έχουν ζώα γνωρίζουν ότι κι αυτά λόγω αυταπάτης μπορεί να εκδηλώσουν υπερηφάνεια στη συμπεριφορά τους.



Αυτό δηλαδή που μετράμε κάθε στιγμή δεν είναι ανάγκη να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, και εδώ ακριβώς κατα-

λαβαίνουμε ότι η αυταπάτη παίζει μεγάλο ρόλο για το αν θα κρίνουμε τον εαυτόν μας σωστά ή όχι.

Αυτό το είδος της αλαζονείας, της υπερηφάνειας, της υπεροψίας, αυτή η επιθυμία για προβολή, ο δοξασμός του εαυτού, η υπερβολική αίσθηση ότι κάποιος είναι καλύτερος από τους άλλους ή το σύμπλεγμα της ανωτερότητας είναι αυτό που κάνει ένα άτομο να είναι αλαζονικό.

Η αλαζονεία μπορεί να είναι επιβλαβής και ανθυγιεινή και για τον εαυτό μας και για τους άλλους επειδή προκαλεί διχασμό. Προκαλεί μια κατάσταση εχθρότητας και μίσους ως αποτέλεσμα διαφορετικών απόψεων ή σύγκρουσης συμφερόντων, μία τάση για δυσφήμιση των άλλων, για διακρίσεις και διαμάχες.

Λόγω αυτής της υπερηφάνειας που κάθε λαός έχει για τον εαυτό του ή μια οικογένεια για τον εαυτό της ή ένα άτομο για τον εαυτό του, πολλές συγκρούσεις έχουν συμβεί, γιατί το εγώ τους πληγώνεται πάρα πολύ εύκολα. Επιφέρει ακόμα και επιθετικότητα, με στόχο την κυριαρχία πάνω σε εκείνους που θεωρούνται πιο αδύναμοι ή λιγότερο σημαντικοί.

Αυτή η επιθετικότητα μπορεί να εκφραστεί με διάφορους τρόπους όπως με πράξεις του σώματος (φόνος έμβιων όντων, κλοπή, λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, χρήση οινόπνευματων και μεθυστικών / εθιστικών ουσιών που προξενούν μέθη και αμέλεια), και του λόγου (ψευδολογία, διχαστικός λόγος, σκληρή ομιλία, φλυαρία).

Η αποφυγή της αλαζονείας που βασίζεται στην καταγωγή, στη φυλή, στην ιθαγένεια και ούτω καθ' εξής, είναι η υγιής στάση που απαιτείται για την καλλιέργεια της ενότητας, της αρμονίας, της ειρήνης και της φιλικότητας. Επομένως, το να μην είναι κάποιος αλαζονικός, αλλά να είναι ταπεινόφρων, μετριόφρων και μετριοπαθής, είναι μια ευγενής αρετή.

Αυτή η ευγενική ταπεινοφροσύνη που χαρακτηρίζεται από μετριοφροσύνη, ευγένεια ή εκτίμηση προς τους άλλους, δεν είναι μόνο ένα σημάδι ωριμότητας, αλλά και επίγνωση της

πραγματικής αξίας ή των αδυναμιών του εαυτού μας. Αυτή επιφέρει τη μη υποτίμηση και τη μη περιφρόνηση των άλλων.

Σ' αυτήν την περίπτωση έχουμε τον **συνδυασμό** νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην **απληστία**. Έχουμε το αίσθημα ευαρέσκειας, την πρόθεση, την απληστία και την αλαζονεία. Αυτά εξηγήσαμε μέχρι τώρα.



## 8 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Μετά θα πάμε στην πέμπτη φαύλη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία:

5. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- αυθόρμητη (*asañkhārika*).

Είναι όπως η πρώτη συνείδηση που συναντήσαμε αλλά το αίσθημα είναι αυτό που διαφέρει. Κάποιος με λανθασμένη νόηση, επειδή έχει κάνει φαύλες πράξεις επανειλημμένα το έχει πια συνηθίσει και όταν κάνει τη φαύλη πράξη, την κάνει με ουδέτερο αίσθημα, όχι από ευαρέσκεια, αλλά από συνήθεια.

Το ίδιο και με την έκτη συνείδηση:

6. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- με προτροπή (*sasañkhārika*).

Δηλαδή κάποιος που παρακινείται πολλές φορές από άλλους, δεν κάνει τη φαύλη πράξη με ευαρέσκεια, αλλά με ουδέτερο αίσθημα, έχοντας λανθασμένη νόηση—αν το κάνω δεν πειράζει.

Και έχουμε την έβδομη συνείδηση:

**7. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από**

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- ασυσχέτιστη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

Η λανθασμένη νόηση αντικαθίσταται από την αλαζονεία.

**8. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από**

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- ασυσχέτιστη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*), και
- με προτροπή (*asaṅkhārika*).

Η λανθασμένη νόηση αντικαθίσταται από την αλαζονεία.

Έτσι εδώ έχουμε τον **συνδυασμό** νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην **απληστία**, όπου συνδυάζεται η συνείδηση με το ουδέτερο αίσθημα, την πρόθεση, την απληστία και τη **λανθασμένη νόηση**.



Στην άλλη περίπτωση έχουμε τη συνείδηση, το ουδέτερο αίσθημα, την πρόθεση, την **απληστία** ξανά, αλλά σε αυτήν την περίπτωση έχουμε την **αλαζονεία**.



Εξηγήσαμε έως τώρα τα 8 είδη συνείδησης που είναι ριζωμένες στην απληστία.

Στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε τα δύο είδη συνειδήσεων που είναι ριζωμένες στο μίσος. Οι άνθρωποι δεν κάνουν φαύλες πράξεις μόνον εξαιτίας της απληστίας, που συνοδεύεται με λανθασμένη νόηση και αλαζονεία, αλλά δρουν και με μίσος.

Θα δούμε τους νοητικούς παράγοντες που συνδυάζονται με τη συνείδηση για να προκαλέσουν τη φωτιά του μίσους μέσα σε έναν άνθρωπο, έτσι ώστε να κάνει φαύλες πράξεις.

Το τρίτο μέρος για τις φαύλες συνειδήσεις, θα το εξηγήσουμε στο επόμενο μάθημα.

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε εδώ.

## Μάθημα 8ο Η Φαύλη Συνειδηση με Μίσος (*dosa*)

Καλησπέρα σε όλους και καλωσορίσατε σ' αυτό το μάθημα. Βρισκόμαστε στον τομέα των φαύλων συνειδήσεων και όπως είχαμε πει, υπάρχουν 14 φαύλοι νοητικοί παράγοντες που όταν συνδεθούν με τη συνειδηση αποδίδουν 12 είδη φαύλων συνειδήσεων (*akusala-cittāni*).

Στα προηγούμενα μαθήματα αναλύσαμε τις 8 συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην απληστία, και σήμερα συνεχίζουμε την ανάλυση των υπόλοιπων φαύλων συνειδήσεων περνώντας στην κατηγορία του μίσους που αποτελείται από 2 συνειδήσεις ριζωμένες στο μίσος (*dosa*).



Το **μίσος**, η δεύτερη φαύλη ρίζα, περιλαμβάνει όλα τα είδη και τους βαθμούς αποστροφής, κακοβουλίας, εκνευρισμού, ενόχλησης, και εχθρότητας.

**Μίσος** είναι μια σφοδρή απέχθεια προς κάποιον ή κάτι και κακή, εχθρική διάθεση.

Άλλες λέξεις για το μίσος είναι:

έχθρα, θυμός, οργή, εξοργισμός, μνησικακία.

Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για το μίσος; έχθρα, θυμός, οργή, εξοργισμός, μνησικακία



Έχω δώσει ένα κατάλογο με ελληνικές συνώνυμες λέξεις του **μίσους** (*doso*):

έχθρα,	απέχθεια, αηδία,	κακοβουλία,
οργή, τσαντίλα,	αποκρουστικότητα,	δυσαρέσκεια,
εξοργισμός,	φθόνος,	άχτι, μοχθηρία,
εκνευρισμός,	αποτροπιασμός,	κακία, χαιρεκακία,
αποστροφή,	απώθηση,	σαδισμός,
αντιπάθεια,	μνησικακία,	επιθετικότητα.

Όλες αυτές είναι λέξεις που δείχνουν μια έντονη δυσαρέσκεια προς το αντικείμενο, εν αντιθέσει με την ευαρέσκεια που εκδηλώνει δυνατή έλξη ή επιθυμία προς το αντικείμενο.

Άλλες μορφές μίσους είναι:

φόβος,  
ζήλεια,  
λύπη,  
θλίψη,  
κατάθλιψη,  
άγχος.

## Μίσος

Για να μιλήσουμε συγκεκριμένα θα ορίσουμε τι είναι μίσος.

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η αγριότητα.
2. Η **λειτουργία** του είναι η εξάπλωση, σαν μια σταγόνα δηλητηρίου στο σώμα, ή το κάψιμο (ταλαιπωρία) της δικιάς του στήριξης, δηλαδή του νου και του σώματος, όπως μια πυρκαγιά το δάσος.
3. Η **εκδήλωση** του είναι το βλάψιμο, όπως ένας εχθρός που βρίσκει την ευκαιρία του να βλάψει.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η αφορμή για μνησικακία.



Το άτομο που έχει θυμό προβάλλει μια επιθετική άγρια διάθεση και ο στόχος του είναι να βλάψει κάποιον ή ακόμα και τον ίδιο του τον εαυτό. Μερικοί άνθρωποι δεν ξέρουν πού να ξεσπάσουν το μίσος τους και ξεσπάνε στον εαυτό τους.

Ως προς τη μνησικακία, θα δώσουμε μερικά παραδείγματα.

Υπάρχουν δέκα αφορμές για μνησικακία:

- Σκεφτόμενος, «Εκείνος/η μου προξένησε κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Μου προξενεί κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Θα μου προξενήσει κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Εκείνος/η προξένησε **κακό στον αγαπητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Προξενεί **κακό στον αγαπητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Θα προξενήσει **κακό στον αγαπητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Εκείνος/η προξένησε **καλό στον μισητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Προξενεί **καλό στον μισητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεφτόμενος, «Θα προξενήσει **καλό στον μισητό μου**», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Και κάποιος θυμώνει χωρίς λόγο.

Μερικές φορές θυμώνουμε χωρίς λόγο. Είμαστε δηλαδή εκνευρισμένοι με κάτι άλλο και τελικά ξεσπάμε κάπου αλλού ή σε κάποιον που δεν μας έφταιξε.

## Μη Μίσος

Το αντίθετο του μίσους είναι το μη μίσος.

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η έλλειψη αγριότητας ή η μη εναντιότητα, όπως ένας ευγενικός φίλος.
2. Η **λειτουργία** του είναι η αφαίρεση της μνησικακίας ή η αφαίρεση του πυρετού του νου, όπως το δροσιστικό και καταπραϋντικό βάμμα.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η τερπνότητα, όπως η θέαση της πανσέληνου.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η συνετή προσοχή.

Όταν δεν έχουμε μίσος μέσα μας βλέπουμε τα άλλα άτομα με ευχάριστη διάθεση έτσι όπως νιώθουμε όταν βλέπουμε το γεμάτο φεγγάρι. Δεν σημαίνει ότι αγαπάμε κάποιον παθιασμένα· απλώς υπάρχει απουσία του μίσους και δεν θέλουμε να τον βλάψουμε. Σκεφτόμαστε ότι το μίσος δεν είναι κάτι καλό και έχουμε επίσης τη σοφία να μην βλάψουμε ούτε τους άλλους ούτε τον εαυτό μας.

## 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στο Μίσος

Θα εξετάσουμε τώρα τα δύο είδη φαύλων συνειδήσεων που είναι ριζωμένες στο μίσος:

1. Μια συνείδηση συνοδευόμενη από
  - αίσθημα δυσαρέσκειας (*domanassa*),
  - σχετιζόμενη με αποστροφή (*paṭigha*),
  - και αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Σ' αυτή την περίπτωση για να εγερθεί το μίσος, πρέπει να υπάρχει προηγουμένως αίσθημα αποστροφής και δυσαρέσκειας επανειλημμένα. Αυτό είναι σημαντικό διότι από εκεί αρχίζει η πηγή του μίσους, δηλαδή από την αποστροφή και τη δυσαρέσκεια. Κάτι δεν μας αρέσει, κάτι δεν μας ικανοποιεί, και όταν αυτό εξακολουθεί να επαναλαμβάνεται καταλήγει σε αποστροφή και μίσος που το δείχνουμε με πράξη.

## Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στο Μίσος

- Με αίσθημα δυσαρέσκειας,
- έχοντας αποστροφή για ένα άτομο και θέλοντας να του προξενήσει κακό,
- κάποιος αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.



Είχαμε χρησιμοποιήσει το παράδειγμα της κλοπής λόγω της απληστίας. Όμως μπορεί κάποιος να κλέβει και από μνησικακία για να εκδικηθεί τον άλλον, να τον βλάψει και να τον πονέσει.

Βλέπουμε ότι η κλοπή μπορεί να συμβεί όχι μόνο λόγω απληστίας αλλά και λόγω του μίσους που έχουμε για κάποιον και θέλουμε να τον εκδικηθούμε. Ο λόγος είναι ότι δυσαρεστηθήκαμε με αυτό το άτομο, δεν ξέρουμε πώς να του δείξουμε αυτή τη δυσαρέσκεια, και έτσι του αφαιρούμε πράγματα που του είναι αγαπητά ώστε να νιώσει πόνο.

## 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στο Μίσος

Υπάρχει άλλο ένα είδος φαύλης συνείδησης ριζωμένης στο μίσος.

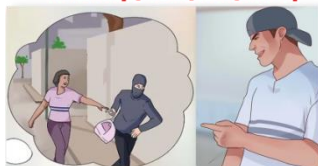
2. Μια συνείδηση συνοδευόμενη από

- αίσθημα δυσαρέσκειας (*domanassa*),
- σχετιζόμενη με αποστροφή (*paṭigha*),
- και με προτροπή (*asañkhārika*).

## Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στο Μίσος

**Κλοπή με προτροπή**

- Με αίσθημα δυσαρέσκειας,
- έχοντας αποστροφή για ένα άτομο και θέλοντας να του προξενήσει κακό,
- κάποιος με προτροπή κλέβει την τσάντα ενός άλλου.



Τέτοιες πράξεις μίσους για να πληγώσουμε τους άλλους μπορούμε να τις κάνουμε και με τα λόγια, σωματικά, οικονομικά, με δυσφήμιση και με πολλούς άλλους τρόπους: είτε αυθόρμητα είτε κατόπιν προτροπής από κάποιον άλλον.

Η ριζωμένη στο μίσος συνείδηση είναι δύο ειδών, και διακρίνεται απλά ως «αυθόρμητη» και ως «μη αυθόρμητη», δηλαδή «με προτροπή».

Σε αντίθεση με τη συνείδηση που είναι ριζωμένη στην απληστία, και που μπορεί να προκύψει με δύο εναλλακτικά είδη αισθήματος — είτε με αίσθημα **ευαρέσκειας** είτε με **ουδέτερο** αίσθημα — η συνείδηση που είναι ριζωμένη στο μίσος εγείρεται με ένα μόνο είδος αισθήματος, αυτό της **δυσαρέσκειας**.

Επίσης, αντίθετα με τη συνείδηση που είναι ριζωμένη στην απληστία, η συνείδηση που είναι ριζωμένη στο μίσος δεν προκύπτει σε σχέση με τη **λανθασμένη νόηση** (*dit̥hi*). Παρ' όλο που η λανθασμένη νόηση, μπορεί να παρακινήσει πράξεις μίσους, η ίδια η λανθασμένη νόηση δεν εγείρεται ταυτόχρονα με το μίσος, δηλαδή στο ίδιο είδος συνείδησης, αλλά σε νωρίτερο χρόνο και σε διαφορετικό είδος συνείδησης.

Μπορεί μια λανθασμένη νόηση, μια παρανόηση να εγείρει το μίσος μέσα μας για ένα άτομο και να το εκφράσουμε με λεκτική ή σωματική πράξη.

Ο συνδυασμός των νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στην **απληστία**, όπως είδαμε στο προηγούμενο μάθημα είναι: συνείδηση με αίσθημα ευαρέσκειας, πρόθεση, απληστία και λανθασμένη νόηση.



Είναι διαφορετικός ο συνδυασμός των νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στο **μίσος** και έχουμε: συνείδηση με αίσθημα δυσαρέσκειας, πρόθεση που μπορεί να είναι αυθόρμητη ή παρακινούμενη από κάποιον άλλον, μίσος και αποστροφή.



Όπως βλέπουμε η λανθασμένη νόηση απουσιάζει από τον δεύτερο συνδυασμό που μπορεί όμως να προηγείται – λόγω της λανθασμένης νόησης να αρχίσουμε να μισούμε ένα άτομο- και να εκφράσουμε το μίσος μας με μια φαύλη πράξη.



Έχουμε έναν διαφορετικό συνδυασμό νοητικών παραγόντων που είναι το μίσος που κυβερνά αυτή τη συνείδηση και δεν είναι η απληστία.

Θα εξηγήσουμε τι σημαίνει:

**Μία συνείδηση συνοδευόμενη από αίσθημα δυσαρέσκειας** (*domanassa-sahagata*): Το αίσθημα που συνοδεύει τις καταστάσεις της συνείδησης που είναι ριζωμένες στο μίσος είναι η δυσαρέσκεια.



**Δυσαρέσκεια** είναι δυσάρεστο αίσθημα που προέρχεται από ανικανοποίητη επιθυμία και τα λοιπά ή από κάτι που μας ενοχλεί.

Άλλες λέξεις για τη δυσαρέσκεια είναι:

Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για τη δυσαρέσκεια;

Ανικανοποίηση, αποδοκιμασία, ενόχληση, απογοήτευση, δυσανασχήτηση, θλίψη, κατάθλιψη.

ανικανοποίηση, αποδοκιμασία,



ενόχληση, απογοήτευση, δυσανασχέτηση, θλίψη, κατάθλιψη.

Η λέξη στη γλώσσα Πάλι είναι *domanassa* που προέρχεται από το πρόθεμα **du** = δυσ-, κακό και τη λέξη **mana** = νους, και δηλώνει δυσάρεστο νοητικό αίσθημα.

Είναι το αντίθετο του *somanassa*, που προέρχεται από το πρόθεμα **su** = ευ-, καλό και τη λέξη **mana** = νους, και δηλώνει ευχάριστο νοητικό αίσθημα.

Το αίσθημα δυσαρέσκειας συνοδεύεται μόνο από τη συνείδηση που είναι ριζωμένη στο μίσος (όχι με απληστία ή απαπάτη), και αυτή η συνείδηση συνοδεύεται απαραίτητως από αυτό το αίσθημα.

Έτσι η δυσαρέσκεια, δηλαδή το δυσάρεστο νοητικό αίσθημα, είναι πάντα φαύλη. Από αυτή την άποψη διαφέρει από το **δυσάρεστο σωματικό αίσθημα**, που είναι καρμικά απροσδιόριστο, και από το **ευάρεστο** και **ουδέτερο** αίσθημα, που μπορεί να είναι καλό, φαύλο ή απροσδιόριστο.

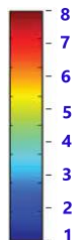
### Συνείδηση σχετιζόμενη με αποστροφή (*raṭigha-sampayutta*):

Ενώ η συνείδηση που είναι ριζωμένη στην απληστία (*lobha*) λέγεται ρητά ότι συνοδεύεται από απληστία, η συνείδηση που είναι ριζωμένη στο μίσος (*dosa*) εξηγείται με τη συνώνυμη λέξη αποστροφή (*raṭigha*).



Το *raṭigha* περιλαμβάνει όλους τους βαθμούς αποστροφής, από τον απλό εκνευρισμό μέχρι τη βίαιη οργή.

Η λέξη σημαίνει κυριολεκτικά «**χτυπώ εναντίον**», που δείχνει μία νοητική στάση αντίστασης, απόρριψης, ή καταστροφής.



**Αποστροφή** είναι έντονη αντιπάθεια για κάποιον ή κάτι.



Άλλες λέξεις για την αποστροφή είναι:

αντιπάθεια, απέχθεια, αποκρουστικότητα, αηδία, αποτροπιασμός.

Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για την αποστροφή;



Αντιπάθεια, απέχθεια, αποκρουστικότητα, αηδία, αποτροπιασμός.



Αν και η δυσαρέσκεια και η αποστροφή πάντα συνοδεύουν η μία την άλλη, θα πρέπει παρ' όλα αυτά να διακρίνουμε τις ιδιότητές τους.

Το αίσθημα δυσαρέσκειας (*domanassa*) είναι η εμπειρία ενός δυσάρεστου αισθήματος, ενώ η αποστροφή (*raizigha*) είναι η νοητική στάση του εκνευρισμού ή της κακοβουλίας.

## Το Αίσθημα και οι Συνέπειες

Επειδή μιλήσαμε για το αίσθημα, θα μιλήσουμε για το αίσθημα και τις συνέπειες, πως συμβαίνουν μέσα μας αυτές.

Αν για παράδειγμα έχουμε το ευάρεστο αίσθημα, τότε εγείρεται μια έλξη μέσα μας για το αντικείμενο, από το οποίο αποκτήσαμε το ευάρεστο αίσθημα. Και μπορεί να εμφανιστεί η απληστία μέσα μας.



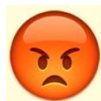
Και όταν εγερθεί το δυσάρεστο αίσθημα μέσα μας, τότε έχουμε μια απόθεση προς αυτό το αντικείμενο και μπορεί να εγερθεί το μίσος μέσα μας.

Όσο για το ουδέτερο αίσθημα, μπορεί να υπάρχει αδιαφορία και αυταπάτη.

Έτσι το ευχάριστο αίσθημα, μπορεί να εγείρει μέσα μας ευχάριστο συναίσθημα και το δυσάρεστο αίσθημα, δυσάρεστο συναίσθημα, όπως βλέπουμε παρακάτω:

Ευχάριστο Αίσθημα εγείρει Ευχάριστο Συναίσθημα	Δυσάρεστο Αίσθημα εγείρει Δυσάρεστο Συναίσθημα
επιθυμία, πάθος, αγάπη, έλξη, στοργή, καημός, χαρά, ευτυχία, λαγνεία, ενθουσιασμός, ηδονισμός, λαχτάρα, λαιμαργία, πόθος, ελπίδα, απληστία, αγωνία.	μίσος, έχθρα, φόβος, θυμός, οργή, λύπη, τσαντίλα, ζήλεια, εξοργισμός, άχτι, εκνευρισμός, χαιρεκακία, αποστροφή, σαδισμός, αντιπάθεια, επιθετικότητα. απέχθεια, αηδία,

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς εγείρεται ο νοητικός παράγοντας του **μίσους** μέσα μας.



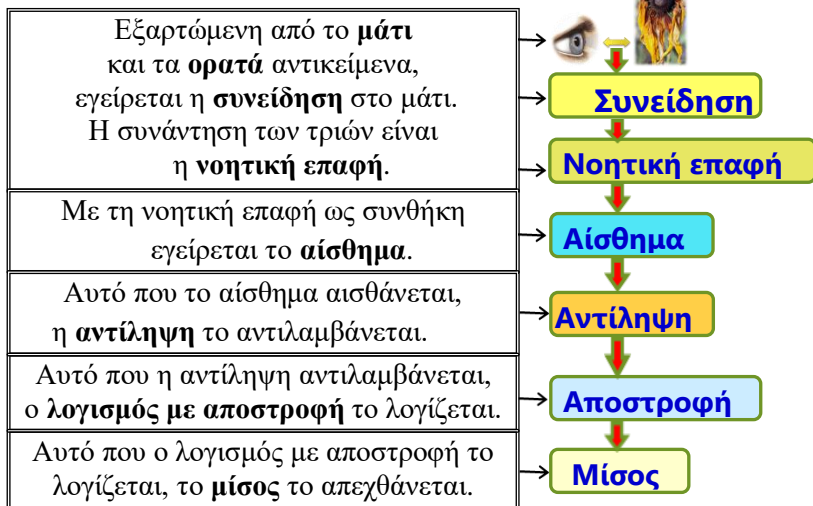
Θα δώσουμε παράδειγμα με τα αισθητήρια όργανα, για να καταλάβουμε περίπου πώς επηρεαζόμαστε από τα αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή.

Έχουμε το μάτι και ένα μαραμένο λουλουδι που έχει χάσει όλη την ομορφιά του. Αποκλείεται να το βάλουμε σε ένα βάζο και να το κοιτάμε διότι είναι κάτι δυσάρεστο που αρχίζει να βρωμάει κιάλας, και το μόνο που θέλουμε είναι να το πετάξουμε. Εάν δε το κρατήσουμε πολύ καιρό στο δωμάτιο, τότε το δυσάρεστο αίσθημα προς αυτό μπορεί να μετατραπεί σε απέχθεια και εύκολα σε μίσος. Με λίγα λόγια, υπάρχει μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα μέχρι να εγερθεί μέσα μας το μίσος.



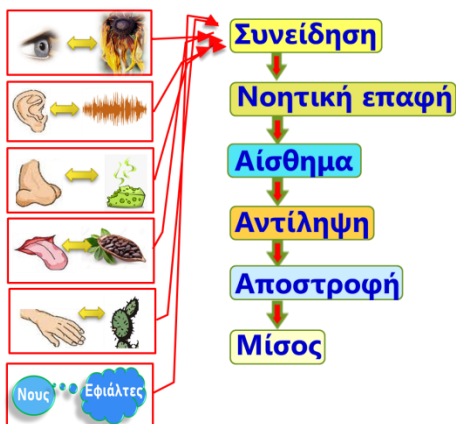
**ΜΙΣΟΣ**





Πρώτα συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει αυτό το μαραμένο λουλούδι. Έχουμε πρώτα τη συνείδηση. Έχοντας το μάτι, το αντικείμενο του μαραμένου λουλουδιού και τη συνείδηση, έχουμε τη νοητική επαφή. Με τη νοητική επαφή εγείρεται το δυσάρεστο αίσθημα. Αφού εγερθεί το δυσάρεστο αίσθημα και αυτό που αισθάνεται, η αντίληψη το αντιλαμβάνεται, έχουμε την κακή εντύπωση για το αντικείμενο. Μετά με τον λογισμό έρχεται η αποστροφή και κατόπιν εγείρεται το μίσος που το απεχθάνεται.

Το ίδιο γίνεται και με ήχους ή θορύβους που ακούμε και είναι δυσάρεστοι, τότε εγείρεται μίσος προς τους ήχους. Έχουμε σε αυτή την περίπτωση τη συνείδηση, τη νοητική επαφή και το δυσάρεστο αίσθημα. Και αυτό θα μας δώσει την αντίληψη, την εντύπωση ότι είναι



κακός αυτός ο ήχος και επέρχεται η αποστροφή και μετά εγείρεται το μίσος.

Το ίδιο γίνεται και με μυρωδιές κακοσμίας. Όταν συνειδητοποιούμε τέτοιες μυρωδιές επέρχεται η συνείδηση, μετά η νοητική επαφή, το δυσάρεστο αίσθημα, η αντίληψη, η αποστροφή και στο τέλος το μίσος.

Και με τις γεύσεις, όταν είναι κάτι πικρό, κάτι που δεν το αρέσουμε, γεύσεις που δεν είναι στα γούστα μας, το συνειδητοποιούμε με τη συνείδηση, επέρχεται νοητική επαφή, μετά υπάρχει το δυσάρεστο αίσθημα, το οποίο επηρεάζει την αντίληψή μας και μετά εγείρεται η αποστροφή και το μίσος.

Και με την αφή, αντικείμενα που μας φέρνουν δυσάρεστα αισθήματα — όπως ένας κάκτος για παράδειγμα αν τον αγγίξουμε, δεν είναι κάτι ευχάριστο — έχουμε συνείδηση, μετά νοητική επαφή, το δυσάρεστο αίσθημα, από το οποίο επηρεάζεται η αντίληψη, η οποία φέρνει αποστροφή και μίσος μέσα μας.

Και μετά έχουμε το νου και σκέψεις που μας φαίνονται σαν εφιάλτες,- γιατί ο νους μας μπορεί να παράγει και καλές σκέψεις και εφιάλτες μέσα μας-,και αυτό επιφέρει τη συνείδηση, τη νοητική επαφή, το δυσάρεστο αίσθημα, που επηρεάζει την αντίληψη και επέρχεται η αποστροφή και το μίσος.

Έχουμε το φαινόμενο του ντόμινο της αλληλουχίας των συμβάντων.

**Φαινόμενο του ντόμινο,  
της αλληλουχίας  
των συμβάντων**



Τα δυσάρεστα αισθήματα και συναισθήματά μας επηρεάζονται από:

Ορατά αντικείμενα , όπως το φως, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σώματα.

Ηχητικά αντικείμενα, όπως η μουσική, η φωνή, οι κρότοι, οι θόρυβοι.

Οσφρητικά αντικείμενα, όπως μυρωδιές, ευωδιές, κακοσμία, βρώμα.

Γευστικά αντικείμενα, όπως ξινά, αλμυρά, γλυκά, πικρά.

Απτά αντικείμενα, όπως απαλά, χνουδωτά, ζεστά, κρύα και

Νοητικά αντικείμενα, όπως ιδέες, αντιλήψεις και συναισθήματα.

## Τα δυσάρεστα αισθήματα και τα συναισθήματά μας επηρεάζονται

### ορατά αντικείμενα



Φως Χρώματα Σχήματα Σώματα

### ηχητικά αντικείμενα



Μουσική Φωνή Κρότος Θόρυβος

### οσφρητικά αντικείμενα



Μυρωδιά Ευωδία Κακοσμία Βρώμα

### γευστικά αντικείμενα



Ξινό Αλμυρό Γλυκό Πικρό

### απτά αντικείμενα



Απαλό Χνουδωτό Ζεστό Κρύο

### Νοητικά αντικείμενα

ΙΔΕΕΣ

Για παράδειγμα, τα δυσάρεστα αισθήματα και συναισθήματά μας επηρεάζονται όχι μόνο από δυσάρεστους ήχους στην ακοή, αλλά και το πιο αγαπημένο σας τραγούδι, εάν το ακούγατε δέκα ή δεκαπέντε φορές την ημέρα θα το βαριόσασταν. Παρ' όλο που το ευχάριστο αίσθημα μπορεί στην αρχή να είναι έντονο, σταδιακά επέρχεται ένας κορεσμός. Όταν επέλθει κορεσμός, τότε το ευχάριστο αίσθημα μετατρέπεται σε δυσάρεστο· κι αυτό ισχύει για όλα τα αντικείμενα των αισθήσεων. Τα πάντα, ακόμα και οι ιδέες μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεσή μας, τα συναισθήματά μας, και να φέρουν δυσάρεστα συναισθήματα, τα οποία με τη σειρά τους εγείρουν την αποστροφή και το μίσος.

Το **μίσος**, εγείρεται από την ασύνετη προσοχή σε ένα αντικείμενο που προκαλεί αποστροφή, απέχθεια, απώθηση, μη έλξη.



Οι άνθρωποι που απλώς αφήνουν τον νου τους να επηρεαστεί από τα αισθητηριακά αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή, είναι πολύ εύκολο να έχουν αυτές τις φαύλες συνειδήσεις, διότι ο νους τους πάντα κλίνει προς κάτι που είναι δυσάρεστο λόγω της ασύνετης προσοχής.



Οι άνθρωποι που έχουν ασύνετη προσοχή, δεν προσέχουν δηλαδή τον νου τους, πώς αυτός αντιδρά, είναι πολύ εύκολο να παρασυρθούν, το μίσος να φουντώσει μέσα τους, φτάνοντας σε ένα σημείο όπου βιώνουν ένα καθημερινό δράμα με τα πράγματα που απεχθάνονται γύρω τους.

Υπάρχει βέβαια τρόπος να αποβάλλει κανείς το μίσος μέσω του διαλογισμού, αλλά δεν παύει να είναι απαραίτητη η συνειδητή προσοχή.

Μέχρι τώρα μιλήσαμε για το μίσος αλλά στην ομάδα του μίσους υπάρχουν κι άλλοι νοητικοί παράγοντες, όπως η ζήλεια, η τσιγκουνιά, και η τύψη.

#### Ομάδα Μίσους

8. μίσος	<i>dosa</i>
9. ζήλεια	<i>issā</i>
10. τσιγκουνιά	<i>macchariya</i>
11. τύψη/ ενοχή	<i>kukkucca</i>

Θα μιλήσουμε τώρα για τους υπόλοιπους νοητικούς παράγοντες που ανήκουν στην ομάδα του μίσους, ξεκινώντας από τη ζήλεια.

### 9. Ζήλεια / Φθόνος (*issā*)

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι να ζηλεύει την επιτυχία των άλλων.
2. Η **λειτουργία** της είναι η δυσαρέσκεια με την επιτυχία των άλλων.

3. Η **εκδήλωσή** της είναι η αποστροφή προς την επιτυχία των άλλων.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η επιτυχία των άλλων.

Η ζήλεια και ο φθόνος για την επιτυχία των άλλων ή για βραβεία ή επαίνους που έχουν πάρει ή για τη μεγάλη έλξη της προσοχής των ανθρώπων ή για την κατοχή ορισμένων αγαθών, μας κάνει ανταγωνιστικούς και αρχίζουμε να τους αποστρεφόμεστε και αυτό μπορεί να εξελιχθεί σε μίσος και έχθρα.

Μια σχετική ρήση του φιλοσόφου *Johann Wolfrang Goethe*, λέει:

Το μίσος είναι ενεργή δυσαρέσκεια, ο φθόνος παθητική. Δε χρειάζεται να απορούμε πως ο φθόνος μετατρέπεται σε μίσος.

Η εμπαθής ζήλια που φθάνει έως το μίσος για τα αγαθά, την επιτυχία ή την υπεροχή των άλλων είναι συχνό φαινόμενο στις συμπεριφορές των ανθρώπων.



## 10. Τσιγκουνιά (*macchariya*)

Μετά έχουμε τον νοητικό παράγοντα της τσιγκουνιάς.

Τσιγκουνιά είναι η αποστροφή του μοιράσματος με τους άλλους. Όχι μόνον αυτό, αλλά ο τσιγκούνης δεν θέλει να ξέρουν οι άλλοι αυτά που κατέχει.

Και σε αυτή την περίπτωση έχουμε δυσαρέσκεια και θα δούμε πως ο νους αντιδρά όταν αποστρέφεται να δώσουμε ή να συμμεριστούμε κάτι με τους άλλους.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι να κρύβει την ευμάρεια κάποιου, είτε αφού αποκτήθηκε κάτι είτε όταν μπορεί να αποκτηθεί.



2. Η **λειτουργία** της είναι ότι δεν μπορεί να ανέχεται να μοιράζεται με άλλους.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η άρνηση από το να μοιράζεται.
4. Η **εγγύτατη** αιτία της είναι η ευμάρεια κάποιου.

Ο τσιγκούνης ενδιαφέρεται μόνο για τη δική του ευημερία και δεν νοιάζεται για τους άλλους. Κι εδώ το συναίσθημα είναι η δυσaráσκεια και η αποστροφή προς όλους αυτούς που ενδιαφέρονται για την περιουσία του ή για το πώς την απόκτησε.

## 11. Τύψη / Ενοχή (*kukkucca*)

Μετά έχουμε την τύψη ή την ενοχή.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η επακόλουθη μετάνοια μετά από μία εσφαλμένη πράξη.
2. Η **λειτουργία** της είναι η θλίψη για το τι έχειπραχθεί και τι δεν έχειπραχθεί.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η τύψη συνειδήσεως.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι ό, τι έχειπραχθεί και ό, τι δεν έχειπραχθεί (δηλαδή λάθη της διάπραξης και της παράλειψης).

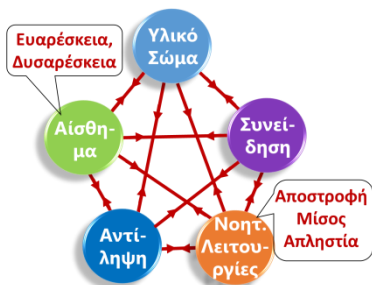


Νιώθουμε τύψεις για πράγματα που πιστεύουμε ότι τα έχουμε κάνει λάθος, ή για πράγματα που ενώ έπρεπε να τα κάνουμε, παραλείψαμε να τα κάνουμε.

Το άτομο που έχει αυτές τις ενοχές βρίσκεται σε μια δύσáρεστη κατάσταση, η οποία προκαλεί αποστροφή προς τον ίδιο του τον εαυτό, μέχρι του σημείου να τον μισεί και να προξενήσει ακόμα και βλάβη προς τον ίδιο.

Όσον αφορά τα πέντε συναθροίσματα, η **δυσaráσκεια** περιλαμβάνεται στο συνάθροισμα του **αισθήματος**, ενώ η **αποστροφή** περιλαμβάνεται στο συνάθροισμα των **νοητικών λειτουργιών**.

Σ' αυτή την περίπτωση έχουμε τη συνείδηση που συνδυάζεται με το αίσθημα και με τις νοητικές λειτουργίες. Φυσικά η αντίληψη δε σημαίνει ότι είναι απύσχα, αλλά απλώς παίρνει πληροφορίες και επηρεάζεται από το αίσθημα, και μετά συνδυάζεται με τις νοητικές λειτουργίες που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η αποστροφή και το μίσος. Έχουμε τον συνδυασμό της συνείδησης με το αίσθημα, την αντίληψη και τις νοητικές λειτουργίες.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με την απληστία όπου εκεί το αίσθημα είναι ευχάριστο και ανήκει στο συνάθροισμα του αισθήματος, επηρεάζει την αντίληψη, η οποία μπορεί να επηρεάσει τον νοητικό παράγοντα που λέγεται απληστία. Έτσι έχουμε τον συνδυασμό της συνείδησης με τα υπόλοιπα τρία συναθροίσματα, του αισθήματος, της αντίληψης και των νοητικών λειτουργιών.

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημά μας εδώ, στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τη φαύλη συνείδηση που είναι ριζωμένη στην αυταπάτη. Μέχρι τώρα μιλήσαμε για 10 είδη φαύλων συνειδήσεων: 8 φαύλες συνειδήσεις ριζωμένες στην απληστία και 2 φαύλες συνειδήσεις ριζωμένες στο μίσος για τις οποίες μιλήσαμε σήμερα. Έχουμε και άλλα 2 είδη φαύλων συνειδήσεων ριζωμένων στην αυταπάτη. Έτσι θα ολοκληρώσουμε στο επόμενο μάθημα όλα τα είδη των φαύλων συνειδήσεων και θα κάνουμε μια ανακεφαλαίωση δίνοντας κι άλλα παραδείγματα, για να δούμε πως αυτά συμβαίνουν στην καθημερινή μας ζωή.

## Μάθημα 9ο Η Φαύλη Συνείδηση με Αυταπάτη (*Moha*)

Καλησπέρα σας, και καλώς ήλθατε σ' αυτό το μάθημα. Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε εξηγήσει τις δέκα από τις δώδεκα φαύλες συνειδήσεις, που οκτώ απ' αυτές είναι ριζωμένες στην απληστία και δύο στο μίσος.

### 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Αυταπάτη

Σήμερα θα μιλήσουμε για τις δύο συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην Αυταπάτη (*moha*), για να καταλάβουμε τι είναι η αυταπάτη, πώς εμφανίζεται και πώς μπορεί κανείς να την εντοπίσει μέσα του.

**Η Αυταπάτη** είναι συνώνυμη της άγνοιας (*avijja*), ή της έλλειψης γνώσης (*aññāṇa*).

Ο άνθρωπος που έχει αυταπάτη δεν έχει καθαρή γνώση μέσα του, και θα δούμε ότι αυτή η αυταπάτη συνδυάζεται με άλλους νοητικούς παράγοντες όπως αμφιβολία, αβεβαιότητα, ανησυχία και τα λοιπά.

Όταν για παράδειγμα ο νους είναι διαταραγμένος, βρίσκεται σε μια κατάσταση που δεν μπορεί να δει ένα φαινόμενο με καθαρότητα.

Άλλες λέξεις συνώνυμες για την αυταπάτη είναι:

άγνοια, μη γνώση, μη κατανόηση, απερισκεψία, ψευδαίσθηση, ονειροπόληση, φα-



Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για την αυταπάτη;



άγνοια, μη γνώση, μη κατανόηση, απερισκεψία, ψευδαίσθηση,

ονειροπόληση, φαντασία, φαντασιόκοπημα, αβεβαιότητα σύγχυση, αμηχανία.





ντασία, φαντασιοκόπημα, αβεβαιότητα, σύγχυση, αμηχανία.

Αυταπάτη είναι, να εξαπατά κανείς τον εαυτό του πιστεύοντας ως πραγματικό ή πραγματοποιήσιμο κάτι που απλώς επιθυμεί. Βλέπουμε δηλαδή τα πράγματα όπως τα θέλουμε και όχι όπως αυτά είναι στην πραγματικότητα.



Αυτό δε συμβαίνει μόνο για εμάς αλλά και για τους άλλους, βλέπουμε δηλαδή τους άλλους μέσα από τις δικές μας προκαταλήψεις και όχι όπως αυτοί είναι πραγματικά.

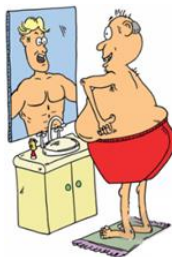
Η αυταπάτη μπορεί να επεκταθεί σε πολλά επίπεδα της καθημερινής μας ζωής.

### Ποιός Είμαι;

Ένα παράδειγμα αυταπάτης είναι όταν στεκόμαστε μπροστά στον καθρέφτη και βλέπουμε τον εαυτό μας όχι μόνον εξωτερικά αλλά και εσωτερικά, με λανθασμένο τρόπο.

Αυτό συμβαίνει στους άνδρες και στις γυναίκες.

Κάποιος που είναι χοντρός, βλέπει τον εαυτό του λεπτό και κομψό. Ενώ αντίθετα κάποια που είναι λεπτή και κομψή, μπορεί να βλέπει τον εαυτό της χοντρό.



Αντίθετα κάποια χοντρή, βλέπει τον εαυτό της λεπτό και κομψό. Αυτό συμβαίνει καμιά φορά και στα ζώα, γιατί κι αυτά έχουν τις αυταπάτες τους.



## Αυταπάτη (*Moha*)

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η νοητική τυφλότητα ή η μη γνώση (*aññāṇa*)
2. Η **λειτουργία** της είναι η μη διείσδυση στην πραγματική φύση ενός αντικειμένου ή η απόκρυψη της πραγματικής του φύσης.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η απουσία της σωστής πρακτικής ή το νοητικό σκοτάδι.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή (*ayoniso manasikāra*).

**Ασύνετη προσοχή** σημαίνει να θεωρεί κανείς:

1. Κάτι που είναι ασταθές, παροδικό, προσωρινό (*anicca*) ως σταθερό, μόνιμο, αμετάβλητο, άφθαρτο (*nicca*).
2. Κάτι που είναι ταλαιπωρία, πόνος, δυσάρεστο (*dukkha*) ως ευτυχία, ως ευχάριστο (*sukha*).
3. Κάτι που δεν είναι ένας εαυτός, ή μια ψυχή (*anattā*) ως έναν εαυτό, ή μια ψυχή (*attā*).
4. Κάτι που είναι αηδιαστικό, άσχημο (*asubha*) ως ωραίο και όμορφο (*subha*).

Είναι κάτι συνηθισμένο να βλέπουμε τα πράγματα με χονδροειδή τρόπο και να τα θεωρούμε σταθερά και αμετάβλητα: κι όταν αυτά αλλάξουν ξαφνιαζόμαστε: «γιατί, πώς, γιατί σε μένα;» αποδεικνύοντας έτσι την άγνοια που έχουμε για την αληθινή φύση των φαινομένων.

Δίνοντας ασύνετη προσοχή ελκύεται κανείς με επιθυμία, λαχτάρα, πόθο και **απληστία** ή απωθείται με **μίσος** προς πράγματα:

- ασταθή και παροδικά,
- που φέρνουν πόνο και ταλαιπωρία, ή

➤ είναι αηδιαστικά.

Η αυταπάτη θα πρέπει να θεωρηθεί ως η κύρια ρίζα όλων των συνειδήσεων που είναι φαύλες.

Η αυταπάτη οδηγεί στην έγερση της **απληστίας** ή του **μίσους**.



Είναι πάντα παρούσα ως ρίζα σε συνειδήσεις που συνοδεύονται από **απληστία** και **μίσος**.

Έτσι η **απληστία** και το **μίσος** δεν εμφανίζονται μόνα τους, αλλά πάντα σε συνδυασμό με την αυταπάτη.

Αλλά αν και η **αυταπάτη** είναι πάντα παρούσα ως ρίζα σε συνειδήσεις που συνοδεύονται από **απληστία** και **μίσος**, η λειτουργία της εδώ είναι υποδεέστερη. Δηλαδή λόγω της αυταπάτης εμείς ενεργοποιούμαστε και κάνουμε πράξεις απληστίας ή μίσους.



Η αυταπάτη εδώ βρίσκεται σε παθητική μορφή, ενώ η απληστία ή το μίσος σε ενεργητική ή δυναμική μορφή.

Το ίδιο και με το μίσος όταν μισούμε πράγματα, εκείνη τη στιγμή, παρασυρόμαστε από την αυταπάτη και όταν το μίσος βρίσκεται στη δυναμικότητά του, εκείνη τη στιγμή η αυταπάτη βρίσκεται σε υποδεέστερη κατάσταση.



Η αυταπάτη (*moha*), από την άλλη πλευρά, μπορεί να εγερθεί και μεμονωμένα — επομένως ονομάζεται «*tomūha*» (μόνο αυταπάτη).



## Μη Αυταπάτη (*Amoḥa*)

Το αντίθετο της αυταπάτης είναι μη αυταπάτη.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η διεισδυτική κατανόηση των φαινομένων σύμφωνα με την έμφυτη φύση τους (*yathā-sabhā-va*).
2. Η **λειτουργία** της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως ένας λύχνος, με το να καταργεί το σκοτάδι της αυταπάτης που κρύβει την έμφυτη φύση των φαινομένων.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη σύγχυση, δηλαδή η σαφήνεια, η διαύγεια ή η σαφής διάκριση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η συνετή προσοχή (*yoniso manasikāra*).

Συνετή προσοχή σημαίνει να θεωρεί κανείς:

1. Κάτι που είναι ασταθές, παροδικό, προσωρινό (*anicca*) ως ασταθές, παροδικό, προσωρινό (*anicca*).
2. Κάτι που είναι ταλαιπωρία και πόνος (*dukkha*) ως ταλαιπωρία και πόνο (*dukkha*).
3. Κάτι που δεν είναι ένας εαυτός, ή μια ψυχή (*anattā*) ως μη εαυτό, ή μη ψυχή (*anattā*).
4. Κάτι που είναι αηδιαστικό, άσχημο (*asubha*) ως αηδιαστικό, άσχημο (*asubha*).

Δίνοντας συνετή προσοχή δεν ελκύεται κανείς με επιθυμία, λαχτάρα, πόθο και **απληστία** ή δεν απωθείται κανείς με **μίσος** προς πράγματα:

- ασταθή και παροδικά,
- που φέρνουν πόνο και ταλαιπωρία, ή
- είναι αηδιαστικά.

Συνώνυμες λέξεις της **μη αυταπάτης** είναι:

**σοφία** (*paññā*) — ορθοφροσύνη ως αποτέλεσμα βαθιάς γνώσης ή μεγάλης πείρας, και  
**καθαρή γνώση** (*ñāṇa*) — των πραγμάτων ή φαινομένων όπως πραγματικά είναι.

## 2 Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Αυταπάτη

Θα μιλήσουμε τώρα περισσότερο για την αυταπάτη διότι η αυταπάτη ή ίδια συνδυάζεται με άλλους νοητικούς παράγοντες, και θα δούμε επίσης πώς υποστηρίζεται από αυτούς για να εμφανισθεί μέσα στον νου μας και να δώσει τα αποτελέσματά της.

Έχουμε 2 συνειδήσεις ριζωμένες στην αυταπάτη.

1. Μια συνείδηση συνοδευόμενη από

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **αμφιβολία** (*vicikiccha*).

Ο συνδυασμός εδώ γίνεται ως εξής:

Έχουμε τη συνείδηση, το ουδέτερο αίσθημα (όχι ευάρεστο ή δυσάρεστο), την πρόθεση, την αυταπάτη και τέλος την αμφιβολία.

Αυτοί βέβαια είναι οι σπουδαιότεροι νοητικοί παράγοντες αυτού του συνδυασμού· δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν κι άλλοι.



2. Μια συνείδηση συνοδευόμενη από

- ουδέτερο αίσθημα (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **ανησυχία** (*uddhacca*).

Ο συνδυασμός εδώ γίνεται ως εξής:

Έχουμε τη συνείδηση, το ουδέτερο αίσθημα, την πρόθεση, την αυταπάτη και τέλος την ανησυχία.

Αυτές οι δύο κατηγορίες της φαύλης συνείδησης περιλαμβάνουν εκείνα τα είδη συνείδησης όπου οι άλλες

δύο φαύλες ρίζες — η **απληστία** και το **μίσος** — απουσιάζουν.

Μόνο η αυταπάτη είναι παρούσα ως μία φαύλη ρίζα και έτσι ταξινομούνται μόνες τους ως συνειδήσεις ριζωμένες στην αυταπάτη.



## Το Ουδέτερο Αίσθημα

Θα μιλήσουμε τώρα για το ουδέτερο αίσθημα, και θα δούμε πώς και αυτό παίζει ρόλο για να εγερθεί η φαύλη συνείδηση της αυταπάτης.

Είχαμε αναφέρει για τη συνείδηση συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (*upekkhā-sahagata*).

Ακόμη και αν ένα επιθυμητό αντικείμενο είναι παρόν, όταν εμφανίζεται μία συνείδηση ριζωμένη στην **αυταπάτη**, αυτό δε βιώνεται ως επιθυμητό και έτσι δεν προκύπτει ένα ευάρεστο νοητικό αίσθημα (*somanassa*).



Παρόμοια, ένα ανεπιθύμητο αντικείμενο δε βιώνεται ως ανεπιθύμητο και έτσι δεν προκύπτει ένα δυσάρεστο νοητικό αίσθημα (*domanassa*).



Εξάλλου, όταν ο νους έχει εμμονές με αμφιβολία ή ανησυχία, δεν είναι ικανός να σχηματίσει μία καθορισμένη **θετική** ή **αρνητική** αξιολόγηση του αντικειμένου, και έτσι δεν μπορεί να συσχετιστεί με ένα ευάρεστο ή δυσάρεστο αίσθημα.

Γι' αυτούς τους λόγους το αίσθημα που συνοδεύει αυτές τις δύο συνειδήσεις είναι ουδέτερο (*urekkaḥā*).

Δεν έχει δηλαδή μέσα του ούτε χαρά ούτε δυσάρεσκα.



Όπως είχαμε αναφέρει για τις συνέπειες του αισθήματος όταν κάποιος έχει ευχάριστο, ευάρεστο αίσθημα, τότε εύκολα εγείρεται μια έλξη μέσα του για το αντικείμενο, γιατί του αρέσει. Και τότε μπορεί να εμφανιστεί η απληστία.



Και όταν αντίθετα εγερθεί το δυσάρεστο αίσθημα μέσα μας, τότε έχουμε μια απώθηση προς αυτό το αντικείμενο και μπορεί να εγερθεί το μίσος μέσα μας.

Ενώ με το ουδέτερο αίσθημα, μπορεί να υπάρχει αδιαφορία και επέρχεται η αυταπάτη.

## Η Αμφιβολία

Η αμφιβολία προκαλεί την αδιαφορία.

Είχαμε αναφέρει τη συνείδηση σχετιζόμενη με αμφιβολία (*vicikicchā-sampayutta*).

Η **αμφιβολία** είναι η αβεβαιότητα σχετικά με την αλήθεια, την πραγματικότητα ή την ύπαρξη ενός πράγματος.

Συνήθως εμφανίζεται σε περιπτώσεις αμφισβήτησης για το αν τα πράγματα είναι καλά, σωστά ή όχι, αν πρέπει να ασκούνται ή όχι, αν είναι υψηλής ή χαμηλής αξίας και τα λοιπά.



Άλλες λέξεις, συνώνυμες για την αμφιβολία είναι:

αβεβαιότητα, δίλημμα, αναποφασιστικότητα, απορία, προβληματισμός, ανασφάλεια, αμηχανία, εκκρεμότητα, αμφισβήτηση, διχονομία σπαζοκεφαλιά, αίνιγμα.



Ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε σταυροδρόμι, βρίσκεται σε αμηχανία και δεν ξέρει ποιά κατεύθυνση να πάρει.

Τέτοιες περιπτώσεις συμβαίνουν καθημερινά στη ζωή μας: άλλες φορές σε μικρές στιγμές και άλλες φορές σε μεγάλες. Καμιά φορά η αμφιβολία μας για κάτι μπορεί να κρατήσει μέρες ή και εβδομάδες.

Είναι σαν να βρίσκεται κάποιος σε ένα σταυροδρόμι και αναρωτιέται: Τι πρέπει να κάνω; Πού να πάω; Ποιος το έκανε αυτό ή το άλλο; Πότε το έκανε; Γιατί έγινε αυτό; Πώς έγινε αυτό;

Έχουμε όλα τα είδη ερωτηματικών μέσα μας, και ο νους μας βρίσκεται σε μια ουδέτερη, αναποφάσιστη κατάσταση.

Υπάρχει το αντίθετο της αμφιβολίας και θα δούμε πώς ο νους όταν δεν έχει αμφιβολία, τι συμβαίνει μέσα του.

Αντίθετο της αμφιβολίας είναι:

βεβαιότητα, σιγουριά, αποφασιστικότητα, αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, πίστη.





Στη σκέψη σχετιζόμενη με αμφιβολία, η **αποφασιστικότητα** αντικαθίσταται από την αμφιβολία, εφ' όσον και οι δύο είναι αμοιβαία ασυμβίβαστες. Η αποφασιστικότητα εξαιρείται από τη σκέψη τη σχετιζόμενη με την αμφιβολία επειδή δεν μπορεί να ληφθεί απόφαση καθ' όσο διάστημα ο νους εμποδίζεται από την αμφιβολία.

## Αμφιβολία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η αμφισβήτηση
2. Η **λειτουργία** της είναι η αμφιταλάντευση και ο δισταγμός.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η αβεβαιότητα ή αναποφασιστικότητα.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή.

## Η Έγερση της Αμφιβολίας

Η αμφιβολία εγείρεται λόγω της ασύνετης προσοχής σε αβέβαια, αόριστα και ασαφή ζητήματα.

«Υπάρχουν πράγματα που προκαλούν αμφιβολία. Δίνοντας συχνά ασύνετη προσοχή σε αυτά — αυτή είναι η **τροφή** για την **έγερση** της αμφιβολίας που δεν έχει εγερθεί, και η **τροφή** για την **αύξηση** και **ενίσχυση** της αμφιβολίας που έχει ήδη εγερθεί». (SN 46:51)



## Η Εγκατάλειψη της Αμφιβολίας

Η αμφιβολία μπορεί επίσης να εγκαταλειφθεί μέσω της συνετής προσοχής σε πράγματα που είναι ηθικά ή ανήθικα, και τα λοιπά. Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Υπάρχουν πράγματα που είναι  
ηθικά ή ανήθικα,  
άψογα ή κατακριτέα,  
αξιοπρεπή ή ποταπά,  
σκοτεινά και φωτεινά.

Δίνοντας συχνά συνετή προσοχή σε αυτά — αυτή είναι η **ατροφία** για την **έγερση** της αμφιβολίας που δεν έχει εγερθεί, και η **ατροφία** για την **αύξηση** και **ενίσχυση** της αμφιβολίας που έχει ήδη εγερθεί». (SN 46:51)

Έξι επιπλέον πράγματα συμβάλλουν στην εγκατάλειψη της αμφιβολίας:

1. Συλλογή καθαρής γνώσης.
2. Υποβολή ερωτήσεων, μελέτη, έρευνα και εξέταση.
3. Εξοικείωση με τον κώδικα της ηθικής συμπεριφοράς.
4. Συναναστροφή με εκείνους που είναι ώριμοι σε ηλικία και εμπειρία, που έχουν αξιοπρέπεια, εγκράτεια και ηρεμία.
5. Καλή φιλία.
6. Κατάλληλη συζήτηση.

Η αμφιβολία μπορεί να σημαίνει και **σκεπτικιστική αμφιβολία** για πνευματικά, φιλοσοφικά και υπαρξιακά πράγματα.

## **Ποιός Είμαι; Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ**

Οι αμφιβολίες δεν περιορίζονται στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Ασχολούμενος με την αναζήτηση της «αληθινής φύσης» του, ο άνθρωπος αναρωτιόταν από την αρχαιότητα για τον εαυτό του, για το «**Ποιός είμαι εγώ;**», και για τη θέση και την ύπαρξή του στο σύμπαν.



Λόγω της ασύνετης προσοχής του, δημιουργήθηκαν στον νου του σκεπτικιστικές αμφιβολίες και περιπλανήσεις.

Έτσι, μπορούν να διακριθούν δεκαέξι είδη τέτοιων αμφιβολιών που εκτείνονται στο **παρόν**, στο **παρελθόν** και στο **μέλλον**.

	ΤΟ ΠΑΡΟΝ	ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
1	Είμαι εγώ;	Ήμουν / υπήρχα εγώ στο παρελθόν;	Θα είμαι / θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
2	Δεν είμαι εγώ;	Δεν ήμουν / δεν υπήρχα εγώ στο παρελθόν;	Δε θα είμαι / δε θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
3	Τι είμαι εγώ;	Τι ήμουν εγώ στο παρελθόν;	Τι θα είμαι εγώ στο μέλλον;
4	Ποιός είμαι εγώ;	Πώς ήμουν εγώ στο παρελθόν;	Πώς θα είμαι εγώ στο μέλλον;
5	Πώς είμαι εγώ;		
6	Από πού ήρθα εγώ;		
7	Πού θα πάω εγώ;		

Προκειμένου ο άνθρωπος να περιγράψει και να εξηγήσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του, δημιούργησε θεωρίες, μυθολογίες, φιλοσοφίες, και θρησκείες, χρησιμοποιώντας επί το πλείστον τη φαντασία του ως μέσον έρευνας. Δηλαδή, την εποχή που δεν είχε εμφανισθεί ακόμα η επιστήμη, η οποία έθεσε έναν συστηματικό τρόπο μελέτης αυτών των φαινομένων, ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε τη φαντασία του. Ακόμα κι όταν έδινε κάποια απάντηση, μετά από λίγο φούντωνε πάλι η αμφιβολία μέσα του.

Η αμφιβολία δε σταματάει ποτέ. Εάν παρακολουθήσουμε τον νου μας θα δούμε ότι ακόμα κι όταν έχουμε μια καλή απόδειξη για κάτι, μετά από λίγο καιρό αμφιβάλλουμε: «μήπως

δεν είναι έτσι;». Ο νους δε σταματάει ποτέ. Βρίσκεται μόνιμα μέσα στην αυταπάτη, ξεχνάει και αμφιβάλλει εκ νέου.

## Η Ανησυχία

Στη συνέχεια θα μιλήσουμε για την ανησυχία.

Έχουμε αναφέρει τη συνείδηση σχετιζόμενη με ανησυχία (*uddhacca-samprayutta*). Η συνείδηση που είναι μολυσμένη από την ανησυχία είναι το δεύτερο είδος συνείδησης με ρίζα στην αυταπάτη.

Άλλες συνώνυμες λέξεις για την ανησυχία είναι:

μη ηρεμία, ταραχή, αναταραχή, διατάραξη, σύγχυση, στεναχώρια, απόσπαση της προσοχής.

Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για την ανησυχία;

μη ηρεμία, ταραχή, αναταραχή, διατάραξη, σύγχυση, στεναχώρια, απόσπαση της προσοχής.



1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η έλλειψη ψυχικής ηρεμίας, και η αναστάτωση, όπως το νερό που χτυπιέται από τον άνεμο.
2. Η **λειτουργία** της είναι να κάνει τον νου ασταθή, όπως ο άνεμος ανεμίζει μια σημαία.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η αναταραχή.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή στη νοητική αναστάτωση.

Αυτός που έχει ανησυχία έχει πολλά κύματα σκέψεων που αναστατώνουν τον νου του.

Ο νοητικός παράγοντας της ανησυχίας βρίσκεται σε όλες τις **δώδεκα** φαύλες συνειδήσεις, αλλά στις **έντεκα** εξ' αυτών η δύναμή της (*satti*) είναι σχετικά αδύναμη και η λειτουργία της είναι δευτερεύουσα.

Ωστόσο, στο δωδέκατο είδος συνείδησης, η ανησυχία γίνεται ο κύριος παράγοντας. Συνεπώς, αυτό το τελευταίο είδος περιγράφεται ως «**συνείδηση σχετιζόμενη με ανησυχία**».

### «Αυθόρμητη» ή «Με Προτροπή» Συνείδηση

Πρέπει να σημειωθεί ότι καμία ιδιότητα όσον αφορά την «**αυθόρμητη**» ή «**με προτροπή**» συνείδηση δεν αναφέρεται σε αυτά τα δύο είδη συνείδησης που είναι ριζωμένα στην αυταπάτη, επειδή η αναποφασιστικότητα είναι δεσπόζουσα.

Η συνείδηση βρίσκεται σε ένα εκκρεμές επίπεδο:

αρρύθμιστο,  
αξεκαθάριστο,  
ακανόνιστο,  
αδιευθέτητο,  
ατακτοποίητο.

Όταν κάποιος είναι αναποφασιστος δεν μπορεί να πάρει καμία απόφαση είτε αυθόρμητη είτε με προτροπή. Δεν μπορεί να έχει μια σταθερή πρόθεση ώστε να πει «θα κάνω αυτό» ή «θα κάνω το άλλο» διότι έχει αμφιβολία ή ανησυχία

Όσον αφορά τα πέντε συνάθροισμα, το **ουδέτερο αίσθημα** περιλαμβάνεται στο συνάθροισμα του **αισθήματος**, ενώ η **αμφιβολία** και η **ανησυχία** περιλαμβάνονται στο συνάθροισμα των **νοητικών λειτουργιών**.



Φυσικά, στο συνάθροισμα των Νοητικών Λειτουργιών συμπεριλαμβάνεται η αυταπάτη, το μίσος, και γενικά πενήντα

νοητικοί παράγοντες με τους οποίους μπορεί να συνδυαστεί η συνείδηση και να δώσει αποτελέσματα: φαύλα ή καλά.

### Γαλήνη (*passaddhi*)

Το αντίθετο της ανησυχίας είναι η γαλήνη (*passaddhi*).

Η **γαλήνη** θα πρέπει να θεωρηθεί ότι αντιτίθεται στην **ανησυχία** (*uddhacca*) που δημιουργεί δυσφορία.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η καθυσύχαση των διαταραχών στο νοητικό σώμα και στη συνείδηση, αντίστοιχα.
2. Η **λειτουργία** της είναι να συνθλίβει τέτοιες διαταραχές.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η ηρεμία και η ψυχραιμία.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το νοητικό σώμα και η συνείδηση.

Νοητικό σώμα σημαίνει όλους τους νοητικούς παράγοντες. Όταν αυτοί αρχίζουν να γαληνεύουν, γαληνεύει και η συνείδηση. Η γαλήνη είναι ένας καλός, σημαντικός νοητικός παράγοντας που θα τον εξετάσουμε σε επόμενα μαθήματα.

### Σύνοψη των 12 Φαύλων Συνειδήσεων

Θα κάνουμε τώρα μία σύνοψη των 12 ειδών των φαύλων συνειδήσεων.

Έχουμε:

**8** είδη Συνειδήσης Ριζωμένων στην **Απληστία**

**2** είδη Συνειδήσης Ριζωμένων στο **Μίσος**

**2** είδη Συνειδήσης Ριζωμένων στην **Αυταπάτη**

Σύνολο: **12** είδη φαύλης συνειδήσης



Αυτές οι φαύλες συνειδήσεις είναι που ωθούν τους ανθρώπους να κάνουν φαύλες πράξεις. Όταν δηλαδή μία φαύλη συνείδηση ενεργοποιηθεί ξανά και ξανά μέσα στον νου μας, τότε είναι πολύ εύκολο να κάνουμε φαύλες πράξεις με το σώμα και την ομιλία.

Για παράδειγμα:

### **ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ**

- Ο φόνος έμβιων όντων
- Η κλοπή
- Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- Η χρήση οινοπνευματωδών και μεθυστικών / εθιστικών ουσιών που προξενούν μέθη και αμέλεια.

### **ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ**

- Η ψευδολογία
- Ο διχαστικός λόγος
- Η σκληρή ομιλία
- Η φλυαρία

### **ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΝΟΥ**

- Η απληστία / πλεονεξία
- Ο θυμός / το μίσος
- Η λανθασμένη νόηση

### **ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ (ΚΑΡΜΑ)**

Θα δούμε τώρα ποιές είναι οι ρίζες που προξενούν συγκεκριμένες πράξεις:

➤ **Στον φόνο ζωντανών όντων** η συνείδηση είναι ριζωμένη στο μίσος. Τη στιγμή που κάποιος θέλει να καταστρέψει τη ζωή ενός άλλου έμβιου όντος, έχει τη συνείδησή του ριζωμένη στο μίσος. Βέβαια, πέντε ή δέκα λεπτά πιο πριν, μπορεί να ήθελε να καταστρέψει τη ζωή λόγω απληστίας, για παράδειγμα επειδή θέλει να κλέψει τα χρήματα ενός ατόμου και ο μόνος τρόπος για να το κάνει ήταν να τον σκοτώσει.

➤ **Ο φόνος ζωντανών όντων**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στο μίσος**

➤ Στην **κλοπή** η συνείδηση είναι ριζωμένη στην απληστία ή στο μίσος. Μισεί κάποιος κάποιον και θέλει να τον εκδικηθεί: έτσι του κλέβει κάτι που αγαπάει πολύ ώστε να τον κάνει να πονέσει. Φυσικά το κάνει και λόγω απληστίας διότι θέλει να κατέχει αυτά που έχει ο άλλος.

➤ **Η κλοπή**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στην απληστία ή στο μίσος**

➤ Στη **λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά** η συνείδηση είναι ριζωμένη στην απληστία. Για παράδειγμα κάποιος επιθυμεί τον/τη σύντροφο κάποιου άλλου ατόμου, διαπράττοντας έτσι μοιχεία ή άλλες φαύλες πράξεις όπως βιασμό και τα λοιπά.

➤ **Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στην απληστία**

➤ Στην **ψευδολογία** η συνείδηση είναι ριζωμένη στην απληστία ή στο μίσος. Λέμε ψέματα, είτε επειδή θέλουμε να αποκτήσουμε κάτι παραπάνω απ' ότι έχουμε, είτε επειδή μισούμε και θέλουμε να πληγώσουμε κάποιον, δίνοντάς του μια ψεύτικη πληροφορία.

➤ **Η ψευδολογία**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στην απληστία ή στο μίσος**

➤ Στον **διχαστικό λόγο** η συνείδηση είναι ριζωμένη στο μίσος. Όταν θέλουμε να καταστρέψουμε την αρμονία μεταξύ κάποιων ατόμων, τους μεταφέρουμε λόγια που προκαλούν τον διχασμό.

➤ **Ο διχαστικός λόγος**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στο μίσος**



➤ Στη **σκληρή ομιλία** η συνείδηση είναι ριζωμένη στο μίσος. Όταν προφέρουμε σκληρά λόγια με οργή, τότε η συνείδηση είναι ριζωμένη στο μίσος.

➤ **Η σκληρή ομιλία**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στο μίσος**

➤ Στη **φλυαρία** η συνείδηση είναι ριζωμένη στην αυταπάτη. Συμβαίνει όταν φλυαρούμε, μιλάμε περί ανέμων και υδάτων, κουτσομπολεύουμε, υπερβάλουμε ή μιλάμε μειωτικά ή λέμε διάφορα αστεία για να περάσει η ώρα. Δεν ανταποκρινόμαστε στην πραγματικότητα και η συνείδηση είναι ριζωμένη στην αυταπάτη.

➤ **Η φλυαρία**  
↓  
**Συνείδηση ριζωμένη στην αυταπάτη**

Θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ.

Μέχρι εδώ αναλύσαμε τις φαύλες συνειδήσεις, στα επόμενα μαθήματα όμως θα εξετάσουμε το πώς αυτές συνδυάζονται μεταξύ τους. Έχουμε δώσει επίσης στα προηγούμενα μαθήματα παραδείγματα για το πώς μπορούμε να τις ξεπεράσουμε.

Αυτό το μάθημα είναι το θεωρητικό, ενώ το πρακτικό μέρος το είχαμε εξηγήσει σε άλλα μαθήματα, πώς κάποιος μπορεί να υπερβεί τις φαύλες συνειδήσεις δια μέσου του διορατικού διαλογισμού, δια μέσου πρακτικών και να εγείρει μέσα του καλές συνειδήσεις.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τις καλές συνειδήσεις. Στις καλές συνειδήσεις, εμπλέκονται στους συνδυασμούς πολύ περισσότεροι νοητικοί παράγοντες. Υπάρχουν 25 νοητικοί παράγοντες στις καλές συνειδήσεις αντί των 14 φαύλων νοητικών παραγόντων. Κάποιος μπορεί να εγείρει πολύ πιο εύκολα τις φαύλες συνειδήσεις. Ενώ για να εγείρει κανείς τις καλές συνειδήσεις, πρέπει να καλλιεργήσει, διεγείρει μέσα του πολύ περισσότερους νοητικούς παράγοντες, απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια να εγερθούν περισσότεροι νοητικοί παράγοντες μέσα του έτσι ώστε να εκφραστούν και σε καλές πράξεις.

## Μάθημα 10ο Οι Καλές Συνειδήσεις, Μέρος 1ο

Καλησπέρα σε όλους σας και καλώς ορίσατε σε αυτό το μάθημα. Όπως κάθε Πέμπτη θα συνεχίσουμε τα μαθήματα πάνω στην ανάλυση και τη σύνθεση του νου και της ύλης, που είναι μαθήματα ψυχολογίας και φιλοσοφίας πάνω στις υπέρτατες πραγματικότητες όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Βρισκόμαστε στην ανάλυση των διαστάσεων της συνείδησης και στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε ολοκληρώσει την εξήγηση για τα 12 είδη φαύλων συνειδήσεων.

Στο σημερινό μάθημα θα αρχίσουμε την ανάλυση των καλών συνειδήσεων και θα καθορίσουμε για ποιον λόγο τις αποκαλούμε καλές και πού συμβαίνουν αυτές οι καλές συνειδήσεις. Όπως όλα τα είδη συνείδησης συμβαίνουν στα έμβια όντα, όπου υπάρχει χώρος και χρόνος.

Θα αναφερθούμε λοιπόν πρώτα στον χώρο και στον χρόνο που αφορά όλα τα είδη συνείδησης, και μετά θα αναλύσουμε και θα δούμε τις διαστάσεις των καλών συνειδήσεων.

<b>Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα &amp; Σφαίρες Ύπαρξης</b>			
<b>31 Επίπεδα Ύπαρξης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οδός &amp; Καπός της Αξιοτήτας (<i>arahatta</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καπός της Μη Επιστροφής (<i>anagāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καπός της Άπαξ Επιστροφής (<i>sakadāgāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καπός της Εισόδου στο Ρεύμα (<i>sotāpatti</i>)</li> </ul>		<b>8 Είδη Υπερκόσμιες Συνειδήσεις (louttara)</b>
<div style="text-align: center;">↓</div> <b>Άυλο Επίπεδο (Arūpa-bhūmi)</b> 4 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη</li> <li>- Αντίληψη της Μηδαμνότητας</li> <li>- Άπειρη Συνείδηση</li> <li>- Άπειρο Διάστημα</li> </ul>	<b>12 Είδη Συνείδησης της Άυλης Σφαίρας (Arūpānacara-citta)</b>	Καλο- τυχοι Κόσμοι
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (Rūpa-bhūmi)</b> 16 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Άγνες Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες</li> <li>1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο</li> <li>10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα</li> </ul>	<b>15 Είδη Συνείδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας (Rūpānacara-citta)</b>	(Sugati)
<b>Ηδονικό Επίπεδο (Kāma-bhūmi)</b> 11 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Ανθρώπινος Κόσμος 🌍</li> <li>4 Κόσμοι του Ξεπεσμού</li> <li>Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση</li> </ul>	<b>54 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαίρας (Kāmanācara-citta)</b>	 Κακό- τυχοι Κόσμοι

Είχαμε δείξει αυτόν τον πίνακα κατάταξης των συνειδήσεων σε επίπεδα και σφαίρες ύπαρξης και θα το ξαναδείξουμε για να δούμε σε ποιά επίπεδα και σφαίρες ύπαρξης μπορεί να εμφανισθούν οι καλές συνειδήσεις.

Έχουμε τα 31 επίπεδα ύπαρξης. Στη βάση του πίνακα βρίσκεται το **ηδονικό επίπεδο** ύπαρξης που περιλαμβάνει 11 κόσμους (6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί, 1 Ανθρώπινος Κόσμος, 4 Κόσμοι του Ξεπεσμού - Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση) . Ξεκινάμε από τον ανθρώπινο κόσμο διότι είναι ο πιο γνωστός σε εμάς και εδώ λαμβάνουν χώρα και καλές και φαύλες συνειδήσεις. Στο ηδονικό επίπεδο έχουμε συνολικά 54 είδη συνείδησης εκ των οποίων τα 24 είδη είναι καλές και τα υπόλοιπα 30 είδη είναι φαύλες, φαύλες επακόλουθες, και τις κατατάσσουμε σε άλλη κατηγορία.

Οι καλές συνειδήσεις δε βρίσκονται μόνον στον ανθρώπινο κόσμο αλλά και σε άλλους, όπως για παράδειγμα στους 6 ηδονικούς ουράνιους θεϊκούς κόσμους. Βρίσκονται επίσης και στους υπόλοιπους 16 κόσμους του **λεπτοφυούς υλικού επιπέδου** (5 Αγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες, 1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο, 10 Κόσμοι των Θεών Βράχια) όπου εκεί έχουμε 15 είδη καλών συνειδήσεων, καθώς και στους 4 κόσμους του **άυλου επιπέδου** (Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη, Αντίληψη της Μηδαμινότητας, Άπειρη Συνείδηση, Άπειρο Διάστημα) όπου εκεί έχουμε 12 είδη καλών συνειδήσεων.

Οι καλές συνειδήσεις ιδιαίτερα στο λεπτοφυές και στο άυλο επίπεδο επιτυγχάνονται μόνο στα ανεπτυγμένα στάδια του διαλογισμού, τότε που ο νους πετυχαίνει τις εκστάσεις για τις οποίες έχουμε μιλήσει σε προηγούμενα μαθήματα.

Έτσι σ' αυτούς τους κόσμους, μπορεί κάποιος να επαναγεννηθεί μόνον εάν έχει επιτύχει αυτές τις εκστάσεις· ειδάλως αυτές οι καλές συνειδήσεις δεν μπορούν να εμφανιστούν στον νου του. Παρ' όλα αυτά, ενώ βρίσκεται κανείς στον ανθρώπινο κόσμο, μπορεί να έχει την εμπειρία αυτών των συνει-

δήσεων της λεπτοφυσικής υλικής σφαίρας και μετά τον θάνατό του να επαναγεννηθεί σ' αυτούς τους κόσμους.

Από τον ανθρώπινο κόσμο και πάνω, όλοι αυτοί ονομάζονται καλότυχοι κόσμοι, διότι μπορεί να επιτύχει κάποιος μεγάλους βαθμούς ευδαιμονίας. Κάτω από τον ανθρώπινο κόσμο υπάρχουν οι κακότυχοι κόσμοι του ξεπεσμού.

Υπάρχουν επίσης τα 8 είδη **υπερκόσμιων συνειδήσεων** που κι αυτές ανήκουν στις καλές συνειδήσεις και που αναπτύσσονται στους κόσμους, Οδός και Καρπός της Αξιότητας - *arahatta*, Οδός και Καρπός της Μη Επιστροφής - *anāgāmi*, Οδός και Καρπός της Άπαξ Επιστροφής - *sakadāgāmi*, Οδός και Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα - *sotāpatti*.

Εμείς όμως θα αρχίσουμε από τις καλές συνειδήσεις που μπορούμε να τις βιώσουμε στον ανθρώπινο κόσμο. Αργότερα θα εξηγήσουμε και τις καλές συνειδήσεις των υπόλοιπων κόσμων και επιπέδων.

Οι συνειδήσεις των τριών επιπέδων ανήκουν στην κατηγορία των κοσμικών συνειδήσεων που μπορούν να επιτευχθούν με διάφορα είδη διαλογισμού, ενώ οι υπόλοιπες είναι υπερκόσμιες συνειδήσεις οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν μόνο με τον διορατικό διαλογισμό.

Όταν μιλάμε για συνειδήσεις δε μιλάμε για κάτι στατικό που υπάρχει μέσα μας, αλλά περισσότερο για ένα ρεύμα που μπορεί να υπάρχει για ένα διάστημα και μετά να αλλάξει τη ροή του.

Έτσι, άνθρωποι που μπορεί να έχουν γεννηθεί σ' αυτούς τους θεϊκούς ουράνιους κόσμους, μετά από ένα χρονικό διάστημα, όταν η ενέργεια της συνεί-

δησής τους έχει ελαττωθεί, μπορεί να ξαναγεννηθούν στον



ανθρώπινο κόσμο ή ακόμα και σε κάποιον από τους κατώτερους κόσμους του ξεπεσμού.

Το γεγονός ότι κάποιος δεν μπορεί να παραμείνει αιώνια σε κάποιον από τους ανώτερους κόσμους αλλά να ξεπέσει και να γεννηθεί στους κατώτερους, ονομάζεται σανσάρα.

Σανσάρα είναι η συνεχής περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης, μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ζωής.



Αυτό που μπορεί να πετύχει κάποιος είναι να ξεπεράσει αυτήν τη συνεχή περιπλάνηση δια μέσου των υπερκόσμιων συνειδήσεων.

Θα εξηγήσουμε αρχικά τις κοσμικές συνειδήσεις.

Έχουμε τις κοσμικές συνειδήσεις που διακρίνονται σε 54 είδη συνειδήσεων της Ήδονικής Σφαίρας, όπου και ο ανθρώπινος κόσμος είναι μέρος αυτής της σφαίρας. Έχουμε ακόμη 15 είδη συνειδήσεων της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας και 12 είδη συνειδήσεων της Άυλης Σφαίρας, δηλαδή συνολικά 81 είδη συνειδήσης. Και μετά έχουμε 8 είδη υπερκόσμιων συνειδήσεων και τελικό σύνολο 89 είδη συνειδήσης. Αργότερα θα δούμε ότι τα 8 είδη υπερκόσμιες συνειδήσεων, μπορούν να διαιρεθούν σε άλλες κατηγορίες και τελικά να φθάσουμε σε ένα σύνολο 121 ειδών συνειδήσης.



## Κατάταξη των Συνειδήσεων σε 4 είδη Φύσης

Είχαμε αναφέρει ότι όλες αυτές οι συνειδήσεις κατατάσσονται κατά τη φύση τους. Έχουν 4 είδη φύσεων. Μπορεί να είναι;

Φαύλες Συνειδήσεις	<i>akusala-citta</i>
Καλές Συνειδήσεις	<i>kusala-citta</i>
Επακόλουθες Συνειδήσεις	<i>vipāka-citta</i>
Λειτουργικές Συνειδήσεις	<i>kiriya-citta</i>

## 54 είδη Συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας

Αναφορικά με τα 54 είδη συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας στην οποία ανήκει ο ανθρώπινος κόσμος, είπαμε ότι έχουμε:

12 είδη φαύλων συνειδήσεων ((*akusala*), 15 είδη επακόλουθων συνειδήσεων (*vipāka*), 3 είδη λειτουργικών συνειδήσεων (*kiriya*) και 24 είδη καλών συνειδήσεων (*kusala*).

Τα είδη των επακόλουθων και των λειτουργικών συνειδή-

σεων ανήκουν στην ομάδα των 18 ειδών άρριζων συνειδήσεων (*Ahetuka*) και θα και θα εξηγήσουμε γιατί ονομάζονται έτσι.



Θα αρχίσουμε λοιπόν με την εξήγηση των 24 ειδών των καλών κοσμικών συνειδήσεων, θεωρώντας ότι δεν υπάρχει κάτι σταθερό ή μόνιμο σε αυτές, και ότι μπορούν να αλλάξουν

ανά πάσα στιγμή. Αργότερα θα εξηγήσουμε τις άρριζες συνειδήσεις που είναι πιο εξειδικευμένο θέμα.

## Καλή Συνείδηση *kusala-citta*

Όπως έχουμε εξηγήσει, η συνείδηση αυτή καθεαυτή δεν είναι ούτε καλή, ούτε φαύλη. Όταν συνδιάζεται με ορισμένους νοητικούς παράγοντες ή ιδιότητες του νου μας, τότε χρωματίζεται και μπορούμε να την αποκαλέσουμε καλή ή φαύλη.

Σε αυτήν την περίπτωση, καλή συνείδηση σημαίνει ότι συνδυάζεται με ορισμένους από τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες.

Για παράδειγμα, ένας συνδυασμός καλών νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση ριζωμένη στο μη μίσος (καλός νοητικός παράγοντας, κάποιος δε μισεί άλλους ανθρώπους, αισθάνεται μια φιλική διάθεση προς αυτούς), είναι ο εξής:



Έχουμε τη συνείδηση, το αίσθημα ευαρέσκειας, την καλή πρόθεση, το μη μίσος, και τέλος έχουμε τη γνώση ή τη σοφία, όπως να μη δώσουμε πόνο στους άλλους, διότι ξέρουμε από την εμπειρία ότι το να δίνουμε πόνο δε βοηθάει κανέναν.



Αυτή η γνώση μας βοηθάει να ηρεμήσουμε τον νου μας και να βιώνουμε το μη μίσος. Έτσι στη συγκεκριμένη περίπτωση, ο συνδυασμός αυτών των καλών νοητικών παραγόντων δίνει στη συνείδηση την απόχρωση της καλής συνείδησης.

Αναφέρουμε εδώ τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες:

1. πίστη στην καλοσύνη	<i>saddhā</i>
2. μνήμη	<i>sati</i>
3. ηθική ντροπή	<i>hiri</i>
4. ηθικός φόβος	<i>ottappa</i>
<b>5. μη απληστία</b>	<b><i>alobho</i></b>
<b>6. μη μίσος</b>	<b><i>adoso</i></b>
7. αμεροληψία	<i>tatramajjhataṭṭā</i>
8. ηρεμία του σώματος	<i>kāyapassaddhi</i>
9. ηρεμία του νου	<i>cittapassaddhi</i>
10. ελαφρότητα του σώματος	<i>kāyalahutā</i>
11. ελαφρότητα του νου	<i>cittalahutā</i>
12. ευκαμψία του σώματος	<i>kāyamudutā</i>
13. ευκαμψία του νου	<i>cittamudutā</i>
14. ευστροφία του σώματος	<i>kāyakamaññatā</i>
15. ευστροφία του νου	<i>cittakamaññatā</i>
16. δυναμικότητα του σώματος	<i>kāyapāguññatā</i>
17. δυναμικότητα του νου	<i>cittapāguññatā</i>
18. ευθύτητα του σώματος	<i>kāyujjukatā</i>
19. ευθύτητα του νου	<i>cittujjukatā</i>
20. ορθός λόγος	<i>sammā-vācā</i>
21. ορθή πράξη	<i>sammā-kammanto</i>
22. ορθός βιοπορισμός	<i>sammā-ājīvo</i>
23. συμπόνια	<i>karuṇā</i>
24. συμπαθητική χαρά	<i>muditā</i>
<b>25. σοφία</b>	<b><i>paññā</i></b>

(νοημοσύνη / γνώση / μη αυταπάτη)

Η συνείδηση παίρνει μια απόχρωση, από τον συνδυασμό ορισμένων νοητικών παραγόντων που είναι οι πιο δυναμικοί από τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες.

Λόγω της δυναμικότητας αυτών των νοητικών παραγόντων αυτοί λέγονται ρίζες. Είναι τόσο δυνατοί αυτοί οι νοητικοί πα-



ράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη συνείδηση πάρα πολύ. Έτσι θα μιλήσουμε για τις ρίζες της καλής συνείδησης.

## Οι Ρίζες της Καλής Συνείδησης

Η καλή συνείδηση έχει τρεις βασικές ρίζες, τη μη απληστία (*alobha*), το μη μίσος (*adosa*), και τη μη αυταπάτη (*amoha*). Είναι οι αντίθετες ρίζες της φαύλης συνείδησης, - απληστία, μίσος και αυταπάτη-.

Ονομάζεται καλή επειδή είναι νοητικά υγιεινή, ηθικά ακατάκριτη και παραγωγός ευχάριστων αποτελεσμάτων.

Όταν συμβαίνει μια τέτοια συνείδηση σημαίνει ότι μέσα στον νου του έχει κάποιος μη απληστία, μη μίσος και μη αυταπάτη.



Αντίθετα η φαύλη συνείδηση έχει τις ρίζες της στην απληστία (*lobha*), στο μίσος (*dosa*), στην αυταπάτη (*moha*), και είναι νοητικά ανθυγιεινή, ηθικά κατακριτέα και παραγωγός οδυνηρών αποτελεσμάτων.



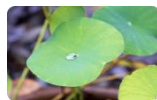
Όταν εγείρεται αυτή η συνείδηση, ο άνθρωπος μπορεί να έχει απληστία μέσα του, μπορεί να έχει μίσος μέσα του, μπορεί να έχει αυταπάτη μέσα του.



Μία από τις βασικές ρίζες της καλής συνείδησης είναι η μη απληστία.

### Μη Απληστία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η έλλειψη επιθυμίας του νου για το αντικείμενο του ή η μη προσκόλληση στο αντικείμενο· όπως μία σταγόνα νερό σε ένα φύλλο λωτού.
2. Η **λειτουργία** της είναι να μην κρατά ή να μην κατέχει..
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η αποπροσκόλληση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το αντικείμενο της αποπροσκόλλησης ή η συνετή προσοχή.



Όταν για παράδειγμα θέλουμε να κεράσουμε έναν φίλο μας, δεν προσκολλώμεθα στα χρήματα αλλά τα δίνουμε με ευχαρίστηση. Αυτή είναι μία μορφή γενναιοδωρίας και μη απληστίας. Κάποιος, όπως μια σταγόνα νερού σε ένα φύλλο λωτού, μη έχοντας απληστία μέσα του, δεν προσκολλάται στα αποκτήματά του και τα μοιράζεται εύκολα με τους άλλους.

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η μη απληστία δεν είναι μόνο η απλή απουσία απληστίας, αλλά και η παρουσία θετικών αρετών, όπως

η γενναιοδωρία,  
ο αλτρουισμός και  
η απάρνηση υλικών και νοητικών αποκτημάτων.

### Απληστία

Το αντίθετο της μη απληστίας είναι η απληστία.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι το άρπαγμα / τσάκωμα / γράψωμα ενός αντικειμένου.

2. Η **λειτουργία** της είναι να κολλάει, όπως το κρέας κολλάει σε ένα καυτό τηγάνι.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη παραίτηση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι να βλέπει την απόλαυση σε πράγματα που οδηγούν στον δεσμό.

Με την **απληστία** στην περίπτωση ενός επιθυμητού αντικείμενου, προκύπτει κατά κανόνα προσκόλληση.

Η **απληστία** καλύπτει όλους τους βαθμούς της εγωιστικής επιθυμίας, της λαχτάρας, και της προσκόλλησης.

Μερικές φορές είναι η επιδίωξη περισσότερων από όσα αναλογούν σε κάποιον, συνήθως σε βάρος τρίτων.

## Μη μίσος



Μετά ένας καλός νοητικός παράγοντας είναι το μη μίσος.

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η έλλειψη αγριότητας ή η μη εναντιότητα, όπως ένας ευγενικός φίλος.
2. Η **λειτουργία** του είναι η αφαίρεση της μνησικακίας ή η αφαίρεση του πυρετού του νου, όπως το δροσιστικό και καταπραϊντικό βάμμα.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η τερπνότητα, όπως η θέαση της πανσέληνου.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η συνετή προσοχή.

Το μη μίσος περιλαμβάνει θετικές αρετές όπως:

τη φιλικότητα (*mettā*),  
την ευγένεια,  
την πραότητα, και τα λοιπά.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:



«Αυτή είναι η διαφυγή από το **μίσος** / την **κακοβουλία** / τον **θυμό** (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā ceto-vimutti*).» (AN *Nissāraṇīyasuttam*)

«Καλλιεργήστε τον διαλογισμό επί της φιλικότητας! Γιατί με την καλλιέργεια του διαλογισμού επί της φιλικότητας, το **μίσος** / η **κακοβουλία** / ο **θυμός** (*vyāpāda*) εξαφανίζεται.» (MN 62, *Mahārāhulovādasuttam*)

«Υπάρχει η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας. Δίνοντας συχνά συνετή προσοχή σε αυτήν, είναι η μη θρέψη του **μίσους** / της **κακοβουλίας** / του **θυμού** (*vyāpāda*).» (SN 46:51, *Āhārasuttam*)

«Η φιλικότητα (*mettā*) πρέπει να αναπτυχθεί για την εγκατάλειψη του **μίσους** / της **κακοβουλίας** / του **θυμού** (*vyāpāda*).» (AN *Sambodhisuttam*)

## Η Φιλικότητα (*mettā*) — Το Μη Μίσος

Η φιλικότητα είναι συνώνυμη με το μη μίσος.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι να προάγει την ευημερία των έμβιων όντων.
2. Η **λειτουργία** της είναι να προτιμά την ευημερία τους.
3. Η **εκδήλωση** της είναι η εξαφάνιση της ενόχλησης, της κακοβουλίας, του μίσους και του θυμού.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι να βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά των όντων (*manārabhāva*).

**Μίσος**



Αντίθετο του μη μίσους είναι το μίσος.

Το **μίσος** εγείρεται από την ασύνετη προσοχή σε ένα αντικείμενο που προκαλεί αποστροφή, απέχθεια, απώθηση, μη έλξη.

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η αγριότητα.
2. Η **λειτουργία** του είναι η εξάπλωση, ή το κάψιμο (ταλαιπωρία, ταραχή, φθορά) του νου και σώματος εντός του οποίου εγείρεται.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι το βλάψιμο, όπως ένας εχθρός που βρίσκει την ευκαιρία του να βλάψει.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η αφορμή για μνησικακία.

### **Μη αυταπάτη (Amaha)**

Έχουμε τον άλλον καλό νοητικό παράγοντα τη μη αυταπάτη.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η διεισδυτική κατανόηση των φαινομένων σύμφωνα με την έμφυτη φύση τους (*yathā-sabhāva*).
2. Η **λειτουργία** της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως ένας λύχνος, με το να καταργεί το σκοτάδι της αυταπάτης που κρύβει την έμφυτη φύση των φαινομένων.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη σύγχυση, δηλαδή η σαφήνεια, η διαύγεια ή η σαφής διάκριση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η συνετή προσοχή (*yoniso manasikāra*).

Συνώνυμες λέξεις της **μη αυταπάτης** είναι:

**σοφία** (*paññā*),  
**καθαρή γνώση** (*ñāṇa*)

## Αυταπάτη (Moha)

Αντίθετο της μη αυταπάτης είναι η αυταπάτη. Η αυταπάτη είναι συνώνυμη της άγνοιας (anijja), ή της έλλειψης γνώσης (aññāṇa).



1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η νοητική τυφλότητα ή η μη γνώση (aññāṇa)
2. Η **λειτουργία** της είναι η μη διείσδυση στην πραγματική φύση ενός αντικειμένου ή η απόκρυψη της πραγματικής του φύσης.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η απουσία της σωστής πρακτικής ή το νοητικό σκοτάδι.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή (ayoniso manasikāra).

### 24 είδη Καλών Συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας

Θα επικεντρωθούμε σήμερα στις καλές συνειδήσεις αφού αναφέραμε τις ρίζες τους. Θα δούμε πώς συνδυάζονται με ορισμένους νοητικούς παράγοντες για να δώσουν καλά και ευχάριστα αποτελέσματα στη ζωή μας.

Από τα 54 είδη συνείδησης της ηδονικής σφαίρας θα εξετάσουμε τα είδη των καλών συνειδήσεων που είναι 24. Από τις

54 είδη Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαίρας	
Φαύλες (akusala)	12 είδη
Επακόλουθες (vipāka)	15 είδη
Λειτουργικές (kiriya)	3 είδη
Καλές (kusala)	24 είδη
Άρριζες (Ahetuka) 18 είδη	

υπόλοιπες, τις φαύλες τις εξετάσαμε σε προηγούμενα μαθήματα και τις άρριζες συνειδήσεις θα τις εξετάσουμε σε επόμενα μαθήματα.

Τα 24 είδη Καλών Συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας είναι ένα μέρος μιας ευρύτερης κατηγορίας της συνείδησης που ονομάζεται «Έξοχη Συνείδηση» (*sobhana-citta*).

### Η Έξοχη Συνείδηση (*Sobhana-citta*)

Η έξοχη συνείδηση περιλαμβάνει όλες τις συνειδήσεις εκτός από εκείνες που είναι φαύλες (*akusala*) και άρριζες (*ahetuka*). Αυτή η συνείδηση ονομάζεται έξοχη επειδή συνοδεύεται από έξοχους ή καλούς νοητικούς παράγοντες (*cetasika*).

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η έξοχη συνείδηση (*sobhana*) έχει ένα ευρύτερο πεδίο από την καλή συνείδηση (*kusala*) της ηδονικής σφαίρας.

Αυτή περιλαμβάνει:

24 είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας, τις οποίες θα αρχίσουμε να εξετάζουμε από σήμερα.

#### Η Έξοχη Συνείδηση (*Sobhana-citta*)

Καλές συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας 24

Συνειδήσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας, 15

Συνειδήσεις της άυλης σφαίρας, 12

Υπερκόσμιες συνειδήσεις 8

Σύνολο: Έξοχες Συνειδήσεις 59

15 είδη συνειδήσεων της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας.

12 είδη συνειδήσεων της άυλης σφαίρας και

8 είδη υπερκόσμιων συνειδήσεων.

Έχουμε δηλαδή σύνολο, 59 είδη έξοχων συνειδήσεων.

Άλλες συνειδήσεις εκτός από τις έξοχες ονομάζονται μη έξοχες (*asobhana*). Οι φαύλες συνειδήσεις είναι μη έξοχες.

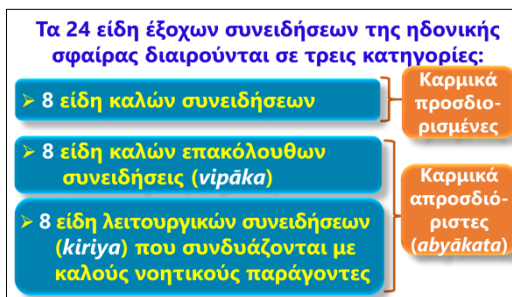
Στον πίνακα που είχαμε δείξει, στη βάση με τα 54 είδη συνειδησεων, από αυτά 24 είδη είναι έξοχες συνειδήσεις. Ενώ τα υπόλοιπα 30 είδη δεν είναι έξοχες. Στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο και άυλο επίπεδο έχουμε 27 είδη έξοχων συνειδησεων. Και στις υπερκόσμιες συνειδήσεις έχουμε 8 είδη έξοχων συνειδησεων.

Κατάταξη της Συνειδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης			
31 Επίπεδα Ύπαρξης	Οδός & Καρπός της Αξιότητας (arabhata)	8 Είδη	Καλο- τυχου κόσμου (Sugata)
	Οδός & Καρπός της Μη Επιστροφής (anāgāmi)	8 Έξοχες συνειδήσεις	
	Οδός & Καρπός της Απαξ Επιστροφής (sakaḍāgāmi)		
	Οδός & Καρπός της Εισοδου στο Ρεύμα (sotāpatti)		
↓	– Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη – Αντίληψη της Μηδαμνότητας – Απειρη Συνειδηση – Απειρο Διάστημα	12 Είδη Συνειδησης της (Ar)	Καλο- τυχου κόσμου (Sugata)
Άυλο Επίπεδο (Arāra-bhūmi) 4 Κόσμοι	5 Αγνές Διαμοχές για Μη Επιστρέφοντες 1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο	15 Είδη Συνειδησης της (Ar)	
Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (Rāpa-bhūmi) 16 Κόσμοι	6 Ηθονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι 10 Κόσμοι των Θεών Βράχια	15 Είδη Συνειδησης της (Ar)	
Ηθονικό Επίπεδο (Kāma-bhūmi) 11 Κόσμοι	1 Ανθρώπινος Κόσμος 4 Κόσμοι του Ξεπεσμού Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση	54 Είδη Συνειδησης της (Ar)	Καλο- τυχου κόσμου

## 24 είδη Έξοχων Συνειδησεων της Ηθονικής Σφαίρας (kāmañacara–sobhana–cittāni)

Θα αρχίσουμε με τα 24 είδη έξοχων συνειδησεων.

Τα 24 είδη έξοχων συνειδησεων της ηθονικής σφαίρας διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες. 8 είδη καλών συνειδησεων που λέγονται καρμικά προσδιορισμένες,



γιατί με αυτές τις συνειδήσεις κάνει κάποιος πράξεις. Καρμικά, σημαίνει τις εκούσιες πράξεις μας ή τα καμώματά μας.

Τα 8 είδη καλών επακόλουθων συνειδησεων (virāka) είναι τα αποτελέσματα των πράξεών μας. Υπάρχει η δράση μας και η αντίδραση. Η αντίδραση λέγεται το επακόλουθο, κι έτσι έχουμε τις επακόλουθες συνειδήσεις.

Τα 8 είδη λειτουργικών συνειδησεων (kiriya) θα τα εξηγήσουμε αργότερα.



Αυτές οι δύο τελευταίες κατηγορίες λέγονται καρμικά απροσδιόριστες (*abyākata*). Οι καρμικά απροσδιόριστες ονομάζονται έτσι διότι είναι απλώς τα αποτελέσματα των πράξεων ή του κάρμα. Εκείνες τις στιγμές βιώνουμε απλώς παθητικά το αποτέλεσμα των πράξεών μας. Αν το αποτέλεσμα είναι καλό, σημαίνει ότι η πράξη ήταν καλή. Εκείνη τη στιγμή δεν κάνουμε κάρμα ή μια εκούσια πράξη αλλά βιώνουμε τα αποτελέσματά της.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα. Έχουμε την καλή συνείδηση με καλή πρόθεση και κάνουμε μια καλή πράξη, αυτό φέρνει το καλό αποτέλεσμα. Τη στιγμή που συνειδητοποιούμε το καλό αποτέλεσμα, αυτή είναι καλή επακόλουθη συνείδηση.

Έτσι έχουμε την καρμικά προσδιορισμένη συνείδηση και την καρμικά απροσδιόριστη που είναι η επακόλουθη συνείδηση.



## 8 είδη Καλών Συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας *8 kāmāvacara–kusala–cittāni*

Τα 8 είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας, που είναι καρμικά προσδιορισμένες, ονομάζονται καλές (*kusala*) επειδή αναστέλλουν τις νοητικές μολύνσεις και επιφέρουν καλά αποτελέσματα.

Παρουσιάζονται σε κοινούς ανθρώπους (*puṭhuj-jana*) και σε ασκούμενα άτομα (*sekha*), δηλαδή ευγενή άτομα (*ariya*) στα τρία στάδια:

- του εισερχομένου στο ρεύμα (*sotāpanna*),
- του άπαξ επιστρέφοντα (*sakadagāmi*), και
- του μη επιστρέφοντα (*anāgāmi*).

Αυτό συμβαίνει:

- όποτε αυτά τα ευγενή άτομα εκτελούν καλές σωματικές και προφορικές πράξεις, και
- όποτε δημιουργούν καλές νοητικές καταστάσεις που ανήκουν στην ηδονική σφαίρα της ύπαρξης.  
Όποτε όμως δημιουργούν καλές νοητικές καταστάσεις που ανήκουν
- στη λεπτοφυή υλική σφαίρα, ή
- στην υπερκόσμια σφαίρα συνείδησης, τότε εγείρονται άλλα είδη ανάλογων συνειδήσεων.

Τα οκτώ είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας δεν εγείρονται στους *Arahant*, των οποίων οι πράξεις δεν έχουν καρμική ισχύ, αλλά είναι απλώς λειτουργικές.

Θα δούμε τώρα ποιά είναι αυτά τα 8 είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας.

1. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

2. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).

Έχουμε εδώ τον συνδυασμό καλών νοητικών παραγόντων με την καλή συνείδηση. Έχουμε τη συνείδηση και το αίσθη-



μα ευαρέσκειας. Μετά υπάρχει η πρόθεση, αυθόρμητη ή με προτροπή, και υπάρχει η γνώση ή μη αυταπάτη - ξέρουμε τι κάνουμε -, και μετά υπάρχει η μη απληστία και το μη μίσος.

Θα δώσουμε παραδείγματα, πώς μπορεί να συμβεί αυτός ο συνδυασμός νοητικών παραγόντων μέσα μας.

3. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

4. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).

Κι εδώ έχουμε τον συνδυασμό καλών νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση. Δηλαδή, έχουμε τη συνείδηση, έχουμε το αίσθημα ευαρέσκειας, υπάρχει η πρόθεση, αυθόρμητη ή με προτροπή, και έχουμε μη απληστία και μη μίσος. Η γνώση και η κρίση δεν εμπεριέχονται, αλλά η πράξη γίνεται απλώς συναισθηματικά χωρίς γνώση του αποτελέσματός της.

**Συνδυασμός  
νοητικών  
παραγόντων  
στην καλή  
συνείδηση.**



5. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

6. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Ο συνδυασμός εδώ είναι της συνείδησης με το ουδέτερο αίσθημα. Υπάρχει η πρόθεση, αυθόρμητη ή με προτροπή, και υπάρχει η γνώση ή μη αυταπάτη - για ποιο λόγο κάνουμε αυτήν την πράξη – και η μη απληστία και το μη μίσος.



7. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

8. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Ο συνδυασμός εδώ είναι της συνείδησης με το ουδέτερο αίσθημα, την πρόθεση, αυθόρμητη ή με προτροπή, τη μη απληστία, και το μη μίσος. Κι

εδώ απουσιάζει η γνώση, που σημαίνει ότι η πράξη γίνεται συναισθηματικά χωρίς καθαρή επίγνωση της σημασίας της.



Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες που προαναφέρθηκαν, η μη αυταπάτη που είναι η γνώση, το μη μίσος και η μη απληστία, είναι οι πιο σημαντικοί στις καλές συνειδήσεις με τις τρεις αυτές ρίζες. Αυτό δε σημαίνει ότι οι άλλοι νοητικοί παράγοντες απουσιάζουν.

Από τους 25

νοητικούς παράγοντες, οι τελευταίοι 5 νοητικοί παράγοντες όπως παρουσιάστηκαν, ονομάζονται περιστασιακοί διότι άλλες φορές μπορεί να εμφανισθούν και άλλες φορές όχι, ανάλογα με τις περιστάσεις.

Αυτό δε που ονομάζουμε συνείδηση είναι ένας συνδυασμός και μια αλληλεξάρτηση των νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση καθεαυτή. Εάν ένας νοητικός παράγοντας απουσιάζει, τότε ο συνδυασμός είναι διαφορετικός και έχουμε διαφορετικό είδος συνείδησης.

25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες	
20. ορθός λόγος	<i>sammā-vācā</i>
21. ορθή πράξη	<i>sammā-kammanto</i>
22. ορθός βιοπορισμός	<i>sammā-ājīvo</i>
23. συμπόνια	<i>karuṇā</i>
24. Συμπαθητική χαρά	<i>muditā</i>
25. σοφία	<i>paññā</i>
(νοημοσύνη / γνώση / μη αυταπάτη)	

ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟΙ  
ΝΟΗΤΙΚΟΙ  
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Αλληλοεξάρτηση των νοητικών παραγόντων και της συνείδησης



## Συνείδηση Σχετιζόμενη με Γνώση *Ñāṇa-sampayutta*

Θα εξηγήσουμε τώρα την πιο σημαντική συνείδηση, αυτή που σχετίζεται με γνώση.

1. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με γνώση (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Εδώ η λέξη **γνώση** (*ñāṇa*) αναφέρεται στον νοητικό παράγοντα της σοφίας (*paññā-cetasika*), η οποία αντιπροσωπεύει επίσης τη ρίζα, της μη αυταπάτης (*amoḥa*).

Στην Ευγενή Οκταμελή Οδό, η σοφία αντιπροσωπεύει την **ορθή νόηση** (*sammā diṭṭhi*) και τον **ορθό λογισμό** (*sammā saṅkappa*).

Η ορθή νόηση είναι η αντίθετη της **λανθασμένης νόησης** (*micchā diṭṭhi*) που σχετίζεται με φαύλες συνειδήσεις.

Η **ορθή νόηση** είναι υψίστης σημασίας, επειδή εξαιτίας της προκύπτουν πολλές καλές, ενάρετες, επωφελείς και ευεργετικές συνειδήσεις και καταστάσεις, ενώ κατά την απουσία της αυτές οι καταστάσεις δεν προκύπτουν.

Ένα είδος ορθής νόησης είναι η **γνώση** (*ñāṇa*) του φυσικού νόμου του Κάρμα, δηλαδή της ηθικής δράσης και αντίδρασης, της αιτίας και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεών μας.

Αυτή η γνώση αντιστοιχεί στη ρήση:

«Ό, τι σπόρο σπέρνει κάποιος, τέτοιο καρπό θερίζει.

Ο πράττων το καλό, θερίζει το καλό και  
ο πράττων το κακό, θερίζει το κακό.

Σπείρατε τον σπόρο, θα βιώσετε τον καρπό του».

(*SN Samuddakasuttaṃ*)

Μια τέτοια γνώση ωθεί κάποιον να αποφεύγει κακές πράξεις και να καλλιεργεί καλές πράξεις.

Από την άλλη πλευρά, ο **ορθός λογισμός** συμπεριλαμβάνει τις αρετές:

- του αλτρουισμού,
- της φιλικότητας και
- της συμπόνιας.

Είναι αντίθετος του **λανθασμένου λογισμού** που σχετίζεται με την:

- απληστία,
- το μίσος και
- τη βία, ή τη μη συμπόνια.

Έτσι στην περίπτωση του πρώτου είδους της καλής συνείδησης που σχετίζεται με γνώση, ένα παράδειγμα για το πώς αυτή η συνείδηση εκδηλώνεται ως καλή πράξη, είναι μέσω μίας γενναιόδωρης πράξης που συνοδεύεται από τον αλτρουισμό, τη φιλικότητα ή τη συμπόνια ως εξής:

1. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μία καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μία γενναιόδωρη πράξη αυθόρμητα.



## Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στην Απληστία

Αντιθέτως:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη **λανθασμένη νόηση** ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή, με απληστία,
- κάποιος κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου αυθόρμητα.



Σ' αυτές τις δύο αντίθετες περιπτώσεις, καταλαβαίνουμε τι σημαίνει ορθή νόηση, δηλαδή γνώση του κάρμα της καλής πράξης, και τι σημαίνει λανθασμένη νόηση δηλαδή μη γνώση της φαύλης πράξης.

# 1. ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ (DĀNA)

Η Γενναιοδωρία είναι μία μορφή μη απληστίας και μπορεί να παρουσιασθεί με διάφορους τρόπους. Μπορεί να μην το αντιλαμβανόμαστε αλλά πολλές φορές έχουμε αυτήν την αλτρουιστική τάση να βοηθάμε άλλους ανθρώπους. Κι αυτές οι συνειδήσεις εγείρονται λόγω του ότι υπάρχει μέσα μας ένας συνδυασμός νοητικών παραγόντων, σίγουρα με την καλή πρόθεση να κάνουμε μία καλή πράξη.

Εδώ είναι η καλή πρόθεση (*kusala-cetanā*) που εγείρεται στον δωρητή σε τρεις φάσεις:



Η καλή πρόθεση:

- (α) να προμηθευτεί το δώρο,
- (β) να το προσφέρει, και
- (γ) να αναθυμάται την προσφορά με χαρά.

Αυτός είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του θετικού κάρμα σε τρεις φάσεις.

Η **γενναιοδωρία** είναι η πιο βασική πρακτική για την εκτέλεση θετικών και φιλότιμων πράξεων.

Η γενναιοδωρία υλικών αγαθών περιλαμβάνει τρόφιμα για τους πεινασμένους, φάρμακα για τους άρρωστους, και ούτω καθεξής.



Ο Βούδας έχει επαινέσει πολύ τη γενναιοδωρία δεδομένου ότι είναι μια θεμελιώδης αρετή και δεδομένου ότι βοηθά στη μείωση του πάθους, τον οικοδόμο της υπαρξιακής ταλαιπωρίας και του πόνου, όπως ο ίδιος το αποκάλεσε.





Έτσι λέει σε μια Ομιλία του:

«Αν τα όντα γνώριζαν, όπως εγώ γνωρίζω, το αποτέλεσμα της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού, δε θα έτρωγαν χωρίς να έχουν δώσει στους άλλους· ούτε θα επέτρεπαν τον λεκέ της τσιγγουνιάς να καταβάλει τον νου τους και να παραμείνει. Ακόμα κι αν ήταν η τελευταία τους μπουκιά, δε θα την έτρωγαν χωρίς να τη συμμαριστούν, αν υπήρχε κάποιος να την αποδεχτεί. Επειδή όμως τα όντα δε γνωρίζουν το αποτέλεσμα της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού, τρώνε χωρίς να έχουν δώσει στους άλλους, και ο λεκές της τσιγγουνιάς καταβάλει τον νου τους και παραμένει».

(It Dānasuttam)

Οτιδήποτε αναγκαία της ζωής προσφέρει κάποιος σε εκείνους που τα στερούνται, λέγεται ότι προσφέρει υλικά δώρα. Αυτά είναι:

- ρουχισμός,
- τρόφιμα,
- στέγη, και
- φάρμακα.



Με αυτόν τον τρόπο συσσωρεύει ένα θετικό κάρμα.

Ένας δωρητής τροφίμων, για παράδειγμα, προσφέρει πέντε ευλογίες στον αποδέκτη, οι οποίες θα είναι επίσης το μερίδιό του ως αποτέλεσμα της πράξης του:

- μακρά ζωή,
- ομορφιά,
- ευτυχία,
- δύναμη, και
- νοημοσύνη.

Γενναιοδωρος



Επιπλέον, αποκτά πέντε ακόμα ευλογίες:

- τη συμπάθεια πολλών,
- τη συναναστροφή καλών ανθρώπων,
- καλή φήμη,
- αυτοπεποίθηση, και
- επαναγέννηση σε θεϊκούς κόσμους.

### **Η Γενναιοδωρία της Αφοβίας (*Abhaya-dāna*)**

Ο Βούδας περιγράφει επίσης την τήρηση της ηθικής διαγωγής ως μια έκφραση γενναιοδωρίας που είναι δώρο και προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους. Έτσι λέει:

«Αποφεύγοντας τον φόνο έμβιων όντων, κάποιος δίνει σε αμέτρητα όντα την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του απολαμβάνει απaráμιλλη ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Αυτό είναι ένα δώρο, ένα μεγάλο δώρο μακράς διάρκειας, που επιφέρει ευχάριστες καταστάσεις για την ευημερία και την ευτυχία ενός ατόμου.

Επίσης, αποφεύγοντας την κλοπή, τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, την ψευδολογία και τη χρήση μεθυστικών ουσιών, κάποιος δίνει σε αμέτρητα όντα την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του απολαμβάνει απaráμιλλη ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Αυτά είναι δώρα, μεγάλα δώρα, μακράς διάρκειας, που επιφέρουν ευχάριστες καταστάσεις για την ευημερία και την ευτυχία ενός ατόμου». (*AN Abhisanda Sutta*)

## Η Γενναιοδωρία της Εξυπηρέτησης με τη Βοήθεια στους Άλλους

Με το να είναι κανείς σε θέση να εξυπηρετήσει εθελοντικά τις ανάγκες των άλλων ή να τους βοηθήσει με συμπόνια είναι ένας άλλος τρόπος της γενναιοδωρίας για τη συσσώρευση του θετικού κάρμα.



Βλέπουμε μερικά παραδείγματα βοήθειας άλλων, όπως ηλικιωμένων και ανήμπορων ανθρώπων, που χρήζουν βοήθειας.



Είναι πράξη γενναιοδωρίας η βοήθεια μεταφοράς βαριών αποσκευών τους, η παραχώρηση θέσης σε μέσα μαζικής μεταφοράς, η προστασία τους σε βροχή, η ασφαλής διάβαση τους σε δρόμους με κυκλοφορία αυτοκινήτων.



Και η φροντίδα κατοικίδιων είναι πράξη γενναιοδωρίας, γιατί εγείρεται συνείδηση με τον συνδυασμό των νοητικών παραγόντων της μη απληστίας, του μη μίσους και της μη αυταπάτης.



Εδώ, εγείρεται η καλή **πρόθεση** σε κάποιον για να εξυπηρετήσει και να βοηθήσει άλλους, εγείρονται μέσα του οι νοητικοί παράγοντες της μη απληστίας, του μη μίσους και της μη αυταπάτης και είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του θετικού κάρμα.

Άλλα παραδείγματα με καλές πράξεις που σχετίζονται με **γνώση** και **ορθή νόηση** είναι η ηθική διαγωγή.

## ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΡΜΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ

### **Αποχή από:**

- τον φόνο έμβιων όντων
- την κλοπή
- τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- τις οιοπνευματώδεις και μεθυστικές/εθιστικές ουσίες

## ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΡΜΑ ΜΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ

### **Αποχή από:**

- τον ψευδή λόγο
- τον διχαστικό λόγο
- τον σκληρό λόγο
- τη φλυαρία

## ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΡΜΑ ΜΕ ΤΟΝ ΝΟΥ

### **Αποχή από:**

- την απληστία / πλεονεξία
- τον θυμό / την κακοβουλία
- τις εσφαλμένες ιδέες

Υπάρχουν γενικά δέκα τρόποι για να κάνει κανείς καλές και αξιόπαινες πράξεις. Αυτοί είναι:

1. Γενναιοδωρία
2. Ηθική ή ενάρετη συμπεριφορά
3. Διαλογισμός ή πνευματική ανάπτυξη
4. Σεβασμός προς τους άλλους
5. Υπηρεσία με παροχή βοήθειας στους άλλους
6. Αφιέρωση αξιόπαινων πράξεων στους αποθανόντες συγγενείς.
7. Χαρά και εκτίμηση για τις αξιόπαινες πράξεις των άλλων.

8. Διδαχή του καλού στους άλλους
9. Ακρόαση της διδασκαλίας του Βούδα.
10. Διόρθωση των λανθασμένων νοήσεών μας.

Εν ολίγοις, υπάρχει μία πληθώρα τρόπων με του οποίους μπορεί κανείς να εγείρει την καλή συνείδηση που αναφέραμε, συνοδευόμενη από αίσθημα ευαρέσκειας, σχετιζόμενη με γνώση, και αυθόρμητη ή με προτροπή.

Για να γίνει αυτό, πρέπει να συνδυαστούν αυτοί οι καλοί νοητικοί παράγοντες όπως και η πίστη στην καλοσύνη πρωτίστως.

Όταν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες συνδυαστούν, μας ωθούν και νοητικά και λεκτικά και σωματικά, να δράσουμε.

Μέχρι εδώ ολοκληρώσαμε την εξέταση ενός είδους συνείδησης σχετιζόμενης με τη γνώση από τα οκτώ είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας. Στο επόμενο μάθημα θα συνεχίσουμε με τα υπόλοιπα επτά είδη καλών συνειδήσεων.

Με τα μαθήματα που κάναμε, μπορούμε να καταλάβουμε, να έχουμε επίγνωση, τι γίνεται μέσα μας, όταν ωθούμαστε να κάνουμε μια φαύλη πράξη, ποιοι είναι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες που μας ωθούν να κάνουμε τη φαύλη πράξη.

Και όταν ωθούμαστε να κάνουμε μια καλή πράξη να γνωρίζουμε, ποιοι είναι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες που μας ωθούν να κάνουμε καλή πράξη.

Αλλά να ξέρουμε και τα αποτελέσματα των πράξεών μας, σύμφωνα με το φυσικό νόμο της δράσης και της αντίδρασης. Οι φαύλες πράξεις, φέρνουν επώδυνα αποτελέσματα, ενώ οι καλές πράξεις φέρνουν ευχάριστα αποτελέσματα.

Η συστηματική παρατήρηση των πράξεών μας και των κινήσεων του νου μας μπορεί να μας κάνουν να συνειδητοποιήσουμε ορισμένες αλήθειες για τον εαυτό μας και για τον ψυχολογικό μας κόσμο, γιατί οι πράξεις μας παίζουν πάρα πολύ μεγάλο ρόλο γι' αυτόν. Η ψυχολογία μέσα μας δεν εξαρτάται μόνο να έχουμε γνώση των φαινομένων που υπάρχουν μέσα

μας, αλλά να δούμε και τα αποτελέσματά τους, Κάθε συνείδηση που εγείρεται μέσα μας, φέρνει αποτελέσματα. Αυτό που ερευνούμε είναι να δούμε πώς συνδυάζονται οι νοητικοί παράγοντες και διαμορφώνουν μια συνείδηση, που θα φέρει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα στη ζωή μας.

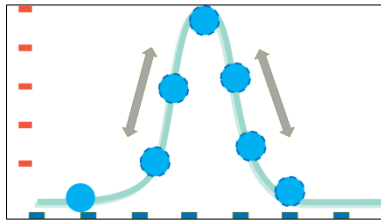
## Μάθημα 11ο Οι Καλές Συνειδήσεις, Μέρος 2ο

Καλησπέρα σας και καλώς ορίσατε σ' αυτή τη σειρά μαθημάτων για την ανάλυση και τη σύνθεση του νου και της ύλης, που είναι μαθήματα ψυχολογίας και φιλοσοφίας πάνω στις υπέρτατες πραγματικότητες όπως αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Έχουμε φτάσει στο μέρος όπου εξηγούμε για τις διαστάσεις της συνείδησης και είχαμε μιλήσει στα προηγούμενα μαθήματα για τις φαύλες συνειδήσεις και αρχίσαμε να εξηγούμε για τις καλές συνειδήσεις. Είχαμε εξηγήσει το πρώτο μέρος και σήμερα θα πάμε στο δεύτερο μέρος.

Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε δει την κατάταξη της συνείδησης σε επίπεδα και σφαίρες ύπαρξης και μιλήσαμε για τη σανσάρα, τη συνεχή περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ζωής.

Όλες οι συνειδήσεις που εξετάζουμε δεν έχουν τίποτα στατικό ή σταθερό μέσα τους το οποίο μπορεί να τις διατηρήσει παντοτινά σε μια κατάσταση. Ένας άνθρωπος που βρίσκεται στον ανθρώπινο κόσμο, εάν κάνει πολλές καλές πράξεις και αναπτύξει τον νου του, ακόμη τις εκστάσεις, μπορεί να ανεβάσει τη συνείδησή του στους υψηλότερους κόσμους, αλλά και να πέσει πάλι κάτω από αυτούς. Η κορυφή του κόσμου είναι οι εκστάσεις της άυλης σφαίρας.



Αυτοί που δεν μπορούν να αναπτύξουν καμία από αυτές τις υψηλές συνειδήσεις, πηγαينوέρχονται απλώς ξανά και ξανά στα επίπεδα των κατώτερων κόσμων. Αυτές οι καταστάσεις συνείδησης, όσο κι αν είναι υψηλού επιπέδου, έχουν ένα όριο

στο οποίο μπορεί να διατηρήσει ένα ον την ενέργειά του εκεί. Μετά από ένα χρονικό διάστημα η ενέργεια αρχίζει να εκλείπει, να εκλείπει, μέχρι που το ον πέφτει πάλι κάτω στα κατώτερα επίπεδα.

Τα τρία βασικά σκαλοπάτια για τη γέννηση σε καλότυχους κόσμους είναι η γενναιοδωρία — οποιεσδήποτε αλτρουιστικές πράξεις —, η ηθική διαγωγή και ο διαλογισμός.



Είχαμε κατατάξει τις συνειδήσεις σε 4 είδη φύσεων. Από αυτές είχαμε μιλήσει για τις φαύλες συνειδήσεις και είχαμε αρχίσει να εξηγούμε για τις καλές συνειδήσεις. Σήμερα θα μιλήσουμε ακόμη για τις επακόλουθες και λειτουργικές συνειδήσεις.

#### Κατάταξη των Συνειδήσεων σε 4 Είδη Φύσεων

Φαύλες Συνειδήσεις akusala-citta

Καλές Συνειδήσεις kusala-citta

Επακόλουθες Συνειδήσεις vipāka-citta

Λειτουργικές Συνειδήσεις kiriya-citta

### Καλή Συνείδηση kusala-citta

Θα αρχίσουμε με την καλή συνείδηση.

Ονομάζεται καλή γιατί συνδυάζεται με ορισμένους από τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες που τους είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα.

Είχαμε πει ότι αυτές οι συνειδήσεις δεν εγείρονται τυχαία αλλά οφείλονται σε ορισμένους νοητικούς παράγοντες που ονομάζονται ρίζες και οι οποίες έχουν μέσα τους μία δυναμικότητα να φέρουν καρπό.



Καλή συνείδηση ονομάζεται αυτή που έχει ρίζες στη μη απληστία, στο μη μίσος και στη μη αυταπάτη. Ονομάζεται καλή επειδή είναι νοητικά υγιεινή, ηθικά ακατάκριτη και παραγωγός ευχάριστων αποτελεσμάτων.



Αντίθετα φαύλη συνείδηση ονομάζεται αυτή που έχει ρίζες στην απληστία, στο μίσος και στην αυταπάτη και είναι νοητικά ανθυγιεινή, ηθικά κατακριτέα, και παραγωγός οδυνηρών αποτελεσμάτων.



Σχετικά με τις καλές συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας, όπου ανήκει και ο άνθρωπος, είχαμε αναφέρει ότι είναι 24 είδη και διαιρούνται σε 3 κατηγορίες.



Το πρώτο είδος των καλών συνειδήσεων το εξηγήσαμε στο προηγούμενο μάθημα και θα εξηγήσουμε τα 7 υπόλοιπα είδη των καλών συνειδήσεων.

Τα 8 είδη των πρώτων καλών συνειδήσεων λέγονται **καρμικά προσδιορισμένες** συνειδήσεις διότι η επίδρασή των πράξεων που γίνονται φέρνει έναν καρπό ή ένα επακόλουθο.

Τα άλλα 16 είδη συνειδήσεων λέγονται **καρμικά απροσδιόριστες** συνειδήσεις διότι δεν έχουν κάποια καρμική αξία μέσα τους, λόγω του ότι είναι παθητικές, βιώνει δηλαδή κάποιος τον καρπό των πράξεων που έγιναν με αυτές τις συνειδήσεις. Όταν κάνουμε μία πράξη είναι το δυναμικό μέρος, η δράση δηλαδή, ενώ οι επακόλουθες και οι λειτουργικές συνειδήσεις είναι η αντίδραση, το παθητικό μέρος.

Για παράδειγμα, εάν πετάξουμε με δύναμη μια πέτρα προς τον ουρανό, η δυναμικότητα της πέτρας θα τη φέρει μέχρι ένα σημείο στον αέρα και μετά όταν χάσει τη δυναμικότητά της, επανέρχεται πάλι πίσω στο έδαφος. Αυτή η επιστροφή είναι το επακόλουθο. Υπάρχει η δράση και η αντίδραση.

Η δράση είναι μία πράξη καρμικά προσδιορισμένη διότι θα φέρει αποτέλεσμα. Η πτώση και η επιστροφή της πέτρας προς τα κάτω, είναι καρμικά απροσδιόριστη διότι είναι μία παθητική επακόλουθη λειτουργία, είναι το αποτέλεσμα. Η αντίδραση δηλαδή η πτώση, είναι ανάλογη της δυναμικότητας της πράξης δηλαδή του πετάγματος της πέτρας. Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις επακόλουθες συνειδήσεις, δεν έχουν μια ηθική αξία αλλά απλώς αποδέχεται κανείς τον καρπό των πράξεών του.

Έτσι, όταν υπάρχει καλή συνείδηση με καλή πρόθεση, κάποιος κάνει μια καλή πράξη, και επέρχεται ένα καλό αποτέλεσμα. Όταν βιώνει αυτό το καλό αποτέλεσμα, το βιώνει με την καλή επακόλουθη συνείδηση.

Τώρα θα μιλήσουμε για τα οκτώ είδη των καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας που είναι καρμικά προσδιορισμένα. Έχουν δηλαδή ηθική αξία μέσα τους, διότι υπάρχει η πρόθεση κάποιου να κάνει αυτή την πράξη.



## 8 Καλές Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαίρας *8 kāmāvacara-kusala-cittāni*

Οι 8 καλές συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας ονομάζονται καλές (*kusala*) επειδή αναστέλλουν τις νοητικές μολύνσεις και επιφέρουν καλά αποτελέσματα.

1. Είχαμε αναφέρει ένα είδος τέτοιας συνείδησης που είναι, μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asañkhārika*).

2. Ένα άλλο είδος καλής συνείδησης είναι μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- **με προτροπή** (*sasañkhārika*).

Εδώ έχουμε έναν συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση και το αίσθημα ευαρέσκειας, την πρόθεση, τη γνώση και τις τρεις ρίζες:



μη απληστία,  
μη μίσος, και  
μη αυταπάτη.

Αυτές οι τρεις ρίζες συνδέονται μαζί με τη συνείδηση και λόγω του ότι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες επιφέρουν καλά αποτελέσματα, η συνείδηση ονομάζεται κι αυτή καλή συνείδηση.

Είχαμε αναφέρει τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες.

Οι νοητικοί παράγοντες από το είκοσι έως το εικοσιπέντε ονομάζονται περιστασιακοί διότι άλλες φορές εμφανίζονται και άλλες όχι.

Για παράδειγμα, μπορεί να κάνουμε μια σωματική πράξη και όχι λεκτική. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να μην εμφανισθεί ο ορθός λόγος. Ή όταν κάνουμε μια λεκτική πράξη χω-

ρίς να δρούμε με το σώμα μας, τότε ο νοητικός παράγοντας της ορθής πράξης μπορεί να μην εμφανισθεί. Το ίδιο ο ορθός βιοπορισμός, η συμπόνια, η συμπαθητική χαρά και η σοφία, κάποιες φορές εγείρονται και κάποιες όχι, είναι περιστασιακές.

Οι παράγοντες από το 1 έως και το 19 ονομάζονται καθολικοί διότι πρέπει να συνδυαστούν όλοι με τη συνείδηση. Εδώ λοιπόν βλέπουμε ένα σμήνος νοητικών παραγόντων που πρέπει να συνδυαστούν για να υπάρχει μια δυναμικότητα εντός της συνείδησης ώστε να την αποκαλέσουμε «καλή».

Βλέπουμε λοιπόν ότι υπάρχει αλληλεξάρτηση μεταξύ των νοητικών παραγόντων και της συνείδησης.

Μια και αναφέραμε τη συνείδηση που σχετίζεται με Γνώση, θα δώσουμε λίγη περισσότερη έμφαση, ώστε να καταλάβουμε την έννοια Γνώση.

## Συνείδηση Σχετιζόμενη με Γνώση *Ñāṇa-sampayutta*

### 8 Καλές Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαιράς

1. Είχαμε μιλήσει για το είδος, που είναι μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με γνώση (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Εδώ, η λέξη γνώση (*ñāṇa*) αναφέρεται στον νοητικό παράγοντα της σοφίας (*paññā-cetasika*), η οποία αντιπροσωπεύει επίσης τη ρίζα της μη αυταπάτης (*amoha*). Αυτές είναι συνώνυμα λέξεις και το είχαμε αναφέρει σε προηγούμενο μάθημα.

Θεώρησα σημαντικό να δώσω παρακάτω μια ετυμολογική εξήγηση σχετικά με αυτή τη λέξη, διότι υπάρχει κάποια σχέση και με την ελληνική γλώσσα. Πολλές από τις λέξεις που χρησιμοποιούμε στην Πάλι γλώσσα έχουν σχέση με την ελληνική και ιδιαίτερα με την αρχαία Ελληνική γλώσσα, διότι και οι δύο

ανήκουν στην ινδοευρωπαϊκή οικογένεια γλωσσών. Πιθανόν δε, να νιώσετε απορία για το ποιά σχέση μπορεί να έχει η λέξη *ñāna* με την ελληνική λέξη γνώση.

Η λέξη **γνώση** στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) είναι «*ñāna*» (προφορά, νιάνα), στη βεδική και σανσκριτική είναι, «*jñāna*» (προφορά, γνιάνα).

Προέρχεται από την ινδοευρωπαϊκή ρίζα \**ǵneh-* ή \**genē* (γνωρίζω), (θέμα **γνω**).

Στα λατινικά (*Lat.*) έχουμε *nosco, notus, (co)gnitio*, που θα πει γνωρίζω, αναγνωρίζω, και (*i*)*gnarus*, που θα πει αγνοών.

Στα αγγλικά έχουμε (*i*)-*gnorant* (α-γνοών).

Στα σανσκριτικά έχουμε: **a-jñāna**,

στην Πάλι γλώσσα: **a-ñāna**

Στα γοτθικά (*Goth.*) είναι *kunnan*.

Στα αρχαία γερμανικά (*Ohg.*) γίνεται *kennan*.

Στα γερμανικά (*Ger.*) *kennen*.

Στα αγγλοσαξονικά (*Ags.*) *cnāwan*=[Αγγλικά *know*], *to know* (γνωρίζω)

Στο λεξικό *Pali-English Dictionary* η λέξη *Ñāna* προέρχεται από το ρήμα *jānāti, genē, as in Gr.*(Ελληνικά) γνώσις (*cp. gnostic*), γνώμη.

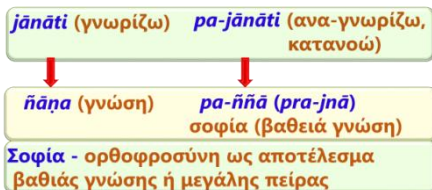
Στα λατινικά (*Lat.*) είναι (*co*)*gnito knowledge*.

Το ρήμα *Jānāti, Vedic jñā, jānāti \*gene, \*gnē, cp.* Στα ελληνικά (*Gr.*) γινώσκω, γνωτός, γνώσις *to know*.

Από το ρήμα *jānāti* (γνωρίζω) προέρχεται η λέξη *ñāna* (γνώση).

Έχουμε και το ρήμα *ra-jānāti* (ανα-γνωρίζω, κατά-νοώ), Την πρόθεση *ra*, στα ελληνικά μπορούμε να τη μεταφράσουμε με την

πρόθεση *ανα-*. Από εδώ προέρχεται η λέξη *raññā* που στα σανσκριτικά λέγεται *prajnā*, στα ελληνικά μεταφράζεται σοφία· αλλά βασικά είναι η βαθειά γνώση.



Σοφία στην ελληνική γλώσσα είναι η ορθοφροσύνη ως αποτέλεσμα βαθιάς γνώσης ή μεγάλης πείρας.

Βλέπουμε να σχετίζεται η γνώση με τον νοητικό παράγοντα *ραññā*.

Η **γνώση** (*ñāṇa*) σχετίζεται επίσης με την **ορθή νόηση** (*sammā ditṭhi*) σε αντιπαράθεση με τη **λανθασμένη νόηση** (*micchā ditṭhi*) που συνδυάζεται με φαύλες συνειδήσεις.

Για τη λανθασμένη νόηση έχουμε πει ότι επηρεάζει τις φαύλες συνειδήσεις, όμως σ' αυτή την περίπτωση η γνώση σχετίζεται όχι με τη λανθασμένη νόηση αλλά με την ορθή νόηση.

Η **ορθή νόηση** έχει πολλές όψεις.

Συνήθως περιλαμβάνει την κατανόηση της ακόλουθης πραγματικότητας:

Τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, δηλαδή τις κεντρικές αλήθειες σχετικά με τον κόσμο, που ο ίδιος ο Βούδας εξήγησε. Και μετά είναι για τον ηθικό νόμο του κάρμα, για τον ηρεμιστικό διαλογισμό, για τον διορατικό διαλογισμό, για το Νιμπάνα και για την υπερκόσμια οδό και τον καρπό.



Για να δούμε πώς η γνώση σχετίζεται με την ορθή νόηση, θα μιλήσουμε για τις 4 Ευγενείς Αλήθειες.

Ο Βούδας κάνει την ερώτηση:

«Και τι είναι η **ορθή νόηση** (*sammā ditṭhi*);

Η απάντηση που δίνει:

- η **γνώση** (*ñāṇa*) της ύπαρξης του πόνου,
- η **γνώση** της προέλευσης του πόνου,
- η **γνώση** της κατάπαυσης του πόνου, και
- η **γνώση** της πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου».



Αναφέρεται η γνώση, δηλαδή η ορθή νόηση έχει να κάνει με τη γνώση.

Εάν κάποιος κατανοήσει τη γνώση σχετικά με τον πόνο, τότε μπορεί να κάνει καλές πράξεις, εφ' όσον ο σκοπός του θα είναι να απελευθερωθεί από τις φαύλες πράξεις που φέρνουν δυστυχία και οδύνη στη ζωή του. Ο άνθρωπος που έχει ορθή γνώση, έχει και τη γνώση της ύπαρξης του πόνου. Δε θέλει να δημιουργήσει πόνο στους άλλους αλλά ούτε και στον εαυτό του. Τουναντίον, προσπαθεί να φέρει ευτυχία ή χαρά όχι μόνον στη δική του ζωή αλλά και σ' αυτή των άλλων, με έντιμο και ηθικό τρόπο.

**1.** Έτσι όπως είδαμε στο πρώτο είδος των καλών συνειδήσεων έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μία καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μία γενναιόδωρη πράξη αυθόρμητα.



Σε αυτή την περίπτωση μπορούμε να δούμε ότι υπάρχει μια συμπόνια. Για να κάνει κάποιος μια καλή, αλτρουιστική πράξη σημαίνει ότι καταλαβαίνει, έχει γνώση για τον πόνο του άλλου ανθρώπου και προσπαθεί να βοηθήσει.

Το ίδιο γίνεται και όταν συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με ευγενικό και αλτρουιστικό τρόπο παρά με μισητό, εκδικητικό ή επιθετικό τρόπο.

Σε αυτή την περίπτωση όταν κάνει κάποιος μια καλή πράξη δεν υπάρχει μίσος, διότι το μίσος φέρνει πόνο και οδύνη στη ζωή. Έτσι, όταν κάποιος έχει αυτή τη γνώση, τότε προσπαθεί να εγείρει μέσα του τον νοητικό παράγοντα του μη μίσους.

Επίσης δεν υπάρχει μέσα του ούτε ο παράγοντας της απληστίας ή της τσιγγουνιάς, και γι' αυτό μπορεί να βοηθήσει τους άλλους κάνοντας μια προσφορά. Έχει και τη γνώση ότι αυτή είναι μία καλή πράξη. Και επειδή οι καλές πράξεις φέρνουν καλά αποτελέσματα, μπορεί κάποιος να επιφέρει καλό στους άλλους και φυσικά και στον εαυτό του.

Έχοντας αυτούς τους τρεις νοητικούς παράγοντες, δηλαδή τη γνώση ή τη μη αυταπάτη ή τη σοφία, τη μη απληστία και το μη μίσος, μπορεί κάποιος να δημιουργήσει μέσα του αυτή την καλή συνείδηση που συνοδεύεται επίσης από αίσθημα ευαρέσκειας.

### Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στην Απληστία

1. Αντιθέτως, όπως είδαμε στο πρώτο είδος των φαύλων συνειδήσεων, έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη **λανθασμένη νόηση** ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή, με απληστία,
- κάποιος κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου αυθόρμητα.



Δεν έχει τη γνώση ή αδιαφορεί, για τον πόνο που δημιουργεί όταν αφαιρεί την περιουσία κάποιου άλλου. Έχει δηλαδή λανθασμένη νόηση.

Γι' αυτόν τον λόγο είχα αναφέρει, ότι η γνώση έχει να κάνει με την ορθή νόηση, που σημαίνει ότι κάποιος κατανοώντας



τον υπαρξιακό πόνο, μπορεί να απελευθερωθεί απ' αυτόν κάνοντας καλές πράξεις με καλές συνειδήσεις.

2. Το δεύτερο είδος καλής συνείδησης, είναι μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με γνώση (*ñāṇa*), και
- με **προτροπή** (*sasāṅkhārika*).

2. Ένα παράδειγμα για το πώς αυτή η συνείδηση εκδηλώνεται ως καλή πράξη, είναι μια γενναιόδωρη πράξη που συνοδεύεται από τον αλτρουισμό, τη φιλικότητα ή τη συμπόνια με μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας γνώση και ορθή νόηση ότι αυτή είναι μια καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μια γενναιόδωρη πράξη με προτροπή από άλλον.



Έχουμε τη μητέρα που προτρέπει την κόρη της να προσφέρει κάτι.

Αυτό δε σημαίνει ότι υπάρχουν μόνο ζητιάνοι για να κάνουμε γενναιόδωρες πράξεις, αλλά είναι απλώς ένα παράδειγμα. Υπάρχουν στη ζωή μας επίσης φίλοι, συγγενείς, γονείς, προς τους οποίους μπορούμε να κάνουμε καλές και γενναιόδωρες πράξεις, έχοντας αυτή τη διάθεση να προσφέρουμε. Τέτοιου είδους συνείδηση μπορεί να εγερθεί μέσα μας κάποιες φορές και να συμβεί σε πολλούς ανθρώπους. Και με τους νοητικούς παράγοντες που εγείρονται, μπορούν όχι μόνον τα παιδιά αλλά και οι ενήλικες να μάθουν πώς να εγείρουν τέτοιες συνειδήσεις μέσα τους. Η γνώση εδώ είναι, ότι παρ' όλο που το άτομο κάνει την καλή πράξη με προτροπή, καταλαβαίνει την αξία αυτής της πράξης.

## Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στην Απληστία

2. Αντίθετα, σε φαύλη πράξη, έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη **λανθασμένη νόηση** ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος με προτροπή κλέβει την τσάντα ενός άλλου, αδιαφορώντας για τον πόνο που προκαλεί.



Έχουμε τη λανθασμένη νόηση, αντίθετα με την ορθή νόηση, να μη φέρουμε πόνο, δυστυχία και οδύνη στους άλλους και ακόμη και σε μας ( αγωνία, φόβος σύλληψης), ως στιγμιαίες ή μελλοντικές συνέπειες, αυτής της πράξης.

3. Μετά έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

Σε αυτή την περίπτωση η γνώση απουσιάζει. Έχουμε τον συνδυασμό της συνείδησης με αίσθημα ευαρέσκειας. Υπάρχει πρόθεση και σε αυτή την περίπτωση είναι αυθόρμητη, υπάρχει μη απληστία και το μη μίσος.



Η συνείδηση που είναι ασυσχέτιστη με γνώση (*ñāṇa-viprayutta*) στερείται τον νοητικό παράγοντα της σοφίας (*paññā*), και επομένως την καλή ρίζα της μη αυταπάτης (*moha*).

Έτσι έχει δύο μόνο καλές ρίζες: τη μη απληστία και το μη μίσος.

## Δύο Καλές Ρίζες της Συνείδησης

Αυτή η συνείδηση ονομάζεται «**δύρρι-ζη**» (*dvi-hetuka*) επειδή έχει δύο μόνο καλές ρίζες, σε αντίθεση με τη συνείδηση που έχει τρεις καλές ρίζες και ονομάζεται «**τρίρρι-ζη**» (*ti-hetuka*), και με τη συνείδηση που είναι «**άρριζη**» (*ahetuka*).



Στη δύρριζη συνείδηση η «μη αυταπάτη» (*amoha*), η γνώση (*ñāṇa*) ή η σοφία (*praññā*) απουσιάζει.

Στον νου υπάρχουν καλοί νοητικοί παράγοντες, αλλά η γνώση, η συνειδητοποίηση, η νοημοσύνη της πράξης απουσιάζει.



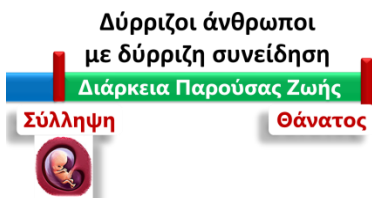
Στην προκειμένη περίπτωση, υπάρχει το συναισθηματικό μέρος του νου μας αλλά όχι το ορθολογικό, η νοημοσύνη.

Κάποιος κάνει μια καλή πράξη εξ' αιτίας του συναισθήματος όπως για παράδειγμα της συμπόνιας, χωρίς να καταλαβαίνει τα αποτελέσματα της πράξης ή να γνωρίζει την αξία της πράξης.

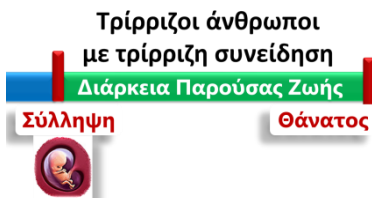
Η «δύρριζη» συνείδηση όμως δεν περιλαμβάνει την άγνοια (*avijjā*) ή την αυταπάτη (*moḥa*), η οποία σχετίζεται με τη φαύλη συνείδηση μόνο.

Δυνατόν να περιλαμβάνει άλλους καλούς νοητικούς παράγοντες όπως τη «**συμπόνια**» (*kāruṇa*), τη «**συμπαθητική χαρά**» (*muditā*) και τα λοιπά.

Άνθρωποι που τη στιγμή της σύλληψης έχουν γεννηθεί με «**δύρριζη**» συνείδηση, ονομάζονται «**δύρριζοι**» (*dvihetuka*). Αυτή η συνείδηση καθορίζει και την παρούσα ζωή τους μέχρι τον θάνατο. Εάν κάποιος έλθει από την προηγούμενη ζωή στην παρούσα με αυτή τη δύρριζη συνείδηση, τότε αυτή θα καθορίζει τη ζωή του μέχρι να πεθάνει.



Άνθρωποι όμως που τη στιγμή της σύλληψης έχουν γεννηθεί με «**τρίρριζη**» συνείδηση, ονομάζονται «**τρίρριζοι**» (*tihetuka*). Αυτή η συνείδηση καθορίζει και την παρούσα ζωή τους μέχρι τον θάνατο.



Πρέπει να αναφέρω εδώ, ότι οι άνθρωποι που έχουν γεννηθεί με τρίρριζη συνείδηση έχουν τη δυνατότητα σ' αυτή τη ζωή να έχουν μεγάλη επιτυχία στον διαλογισμό τους. Αυτός είναι ο λόγος που βλέπουμε κάποιους ανθρώπους να προοδεύουν στον διαλογισμό τους πολύ γρήγορα και να μπορούν επιτύχουν εκστάσεις, ή ακόμα και να κάνουν τον διορατικό διαλογισμό πολύ εύκολα, λόγω της μη αυταπάτης ή της γνώσης ή της σοφίας.

Ενώ αυτοί που έχουν τη δύρριζη συνείδηση δε θα δυσκολευτούν μόνο στον διαλογισμό αλλά θα είναι αδύνατον σ' αυτή τη ζωή να πετύχουν εκστάσεις ή βαθειά γνώση του διορατικού διαλογισμού. Βέβαια η προσπάθεια που κάνουν σ' αυτή τη ζωή, θα τους βοηθήσει έτσι ώστε στην επόμενη ζωή να πραγματοποιήσουν αυτές τις επιτεύξεις.

Έτσι το κάρμα που έχει σχηματίσει κάποιος, καθορίζει το εάν θα γεννηθεί με δύρριζη ή τρίρριζη συνείδηση ώστε να επιτύχει ανώτερες επιτεύξεις.

Εδώ δίνουμε ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να συμβεί μια συνείδηση χωρίς τον παράγοντα της σοφίας.

3. Έχουμε στο τρίτο είδος καλών συνειδήσεων μία συνείδηση, συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας και
- **χωρίς γνώση και ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μια καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μια γενναιόδωρη πράξη αυθόρμητα.



Δηλαδή, κάποια στιγμή τυχαία κάποιος συναντά στον δρόμο του έναν άνθρωπο που χρειάζεται βοήθεια και χωρίς ορθολογισμό ή δεύτερη σκέψη τον βοηθά, αυθόρμητα, συναισθηματικά παρακινούμενος από συμπόνια και κάνει μια καλή πράξη.

4. Κι έχουμε μία συνείδηση συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).

4. Έχουμε στο παράδειγμα, μία συνείδηση συνοδευόμενη:

- με αίσθημα ευαρέσκειας και
- **χωρίς γνώση και ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μια καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μια γενναιόδωρη πράξη με προτροπή από άλλον.



Άνθρωποι που κάνουν καλές πράξεις (χωρίς να γνωρίζουν την αξία της πράξης) κατόπιν προτροπής από τους άλλους, συνηθίζουν κι αρχίζουν σιγά σιγά να κάνουν καλές πράξεις κι από μόνοι τους, αυθόρμητα.

5. Έχουμε κι άλλες συνειδήσεις, όπως μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

Εδώ η μόνη διαφορά ανάμεσα στο πρώτο και στο πέμπτο είδος συνείδησης είναι το αίσθημα. Στο πρώτο είδος έχουμε το αίσθημα ευαρέσκειας, αλλά στο πέμπτο, λόγω του ότι κάποιος έχει συνηθίσει να δίνει, υπάρχει ένα ουδέτερο αίσθημα.

6. Το ίδιο και με μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Εδώ ο συνδυασμός των νοητικών παραγόντων είναι της συνείδησης με το ουδέτερο αίσθημα. Υπάρχει η πρόθεση (που μπορεί να είναι αυθόρμητη ή με προτροπή), υπάρχει η γνώση ή μη αυταπάτη, η μη απληστία και το μη μίσος.



7. Μετά έχουμε ένα άλλο είδος με μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

8. Και μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Εδώ ο συνδυασμός των νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση είναι το ουδέτερο αίσθημα, η πρόθεση (που μπορεί να είναι αυθόρμητη ή με προτροπή), η μη απληστία και το μη μίσος. Η γνώση ή η μη αυταπάτη λείπει.



Αυτά τα 8 είδη καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας που αναφέραμε, ονομάζονται «με ρίζες» ή «ριζωμένες» (*sa-hetuka*).

Τα 4 είδη συνειδήσεων που σχετίζονται με γνώση έχουν όλες τις τρεις ρίζες.

Τα άλλα 4 είδη συνειδήσεων που είναι **ασυσχέτιστες με γνώση**, έχουν τη μη απληστία, δηλαδή τη γενναιοδωρία, και το μη μίσος, δηλαδή τη φιλικότητα (*mettā*). Στερούνται όμως τη μη αυταπάτη.

## 8 Καλές Επακόλουθες Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαίρας

Όπως υπάρχουν οκτώ είδη καλών συνειδήσεων, υπάρχουν επίσης και οκτώ είδη αντίστοιχα επακόλουθων συνειδήσεων.

Αυτά τα οκτώ είδη συνειδήσεων είναι καρμικά αποτελέσματα των καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας.

Αυτός ο τύπος συνείδησης εγείρεται ως αναπόφευκτο επακόλουθο, αποτέλεσμα ή συνέπεια, της καλής συνείδησης και ονομάζεται «καλή επακόλουθη συνείδηση» (*vipāka-citta*).

Είναι ο αντικατοπτρισμός των καλών συνειδήσεων. Εδώ έχουμε τον καθρέφτη που καθρεφτίζονται τα σύννεφα. Αυτό δε σημαίνει ότι τα σύννεφα δεν υπάρχουν, απλώς είναι αυτά που έχουν μια δυναμικότητα και ο καθρέφτης αντικατοπτρίζει κάτι υπαρκτό, παθητικά.



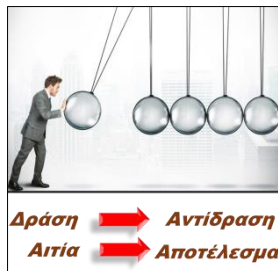
Όταν εμφανίζονται τα επακόλουθα ή τα αποτελέσματα του καλού *karma*, είναι αυτές οι επακόλουθες συνειδήσεις (*cittas*) που βιώνουν την ωρίμανση του *Karma* (δηλαδή των καλών εκούσιων πράξεων).

Αυτός ονομάζεται ο φυσικός νόμος του Κάρμα, δηλαδή ο φυσικός νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, της δράσης και αντίδρασης των πράξεών μας. Η αντίδραση είναι το επακόλουθο της δράσης, της πράξης.

Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας».

Και σε αυτή την περίπτωση, μπορούμε να δούμε ότι υπάρχει αιτία, δηλαδή η δράση, και μετά υπάρχει η αντίδραση το αποτέλεσμα της δράσης, της αιτίας.

Γι' αυτό και στα βουδιστικά κείμενα αναφέρεται:



«Ό, τι σπόρο σπέρνει κάποιος,  
τέτοιον καρπό θερίζει.

Ο πράττων το καλό, θερίζει το καλό  
και ο πράττων το κακό, θερίζει το κακό.

Σπείρατε τον σπόρο,

θα βιώσετε τον καρπό του». (*SN Samuddakasuttam*)

Έτσι, εμείς είμαστε που δημιουργούμε το κάρμα και εμείς που δρέπουμε τα αποτελέσματά του. Για το πώς συμβαίνει αυτό, ο Βούδας δίνει μια παρομοίωση με έναν ζωγράφο:

«Ας υποθέσουμε ότι ένας ζωγράφος που χρησιμοποιεί βαφές και χρώματα δημιουργεί την εικόνα ενός άνδρα ή μιας



γυναίκας πλήρως σε όλα τα χαρακτηριστικά τους.  
Έτσι επίσης, όταν κάποιος δημιουργεί  
κάτι με τις πράξεις και τις βουλήσεις  
του,  
είναι το **υλικό σώμα** που δημιουργεί,  
είναι το **αίσθημα** ... ,  
την **αντίληψη** ... ,  
τις **νοητικές λειτουργίες**, και  
τη **συνείδηση** που δημιουργεί».



Τώρα, όπως ένας επιδέξιος ζωγράφος μπορεί να δημιουργήσει μια εικόνα που είναι όμορφη και καλά διαμορφωμένη, έτσι επίσης και ένας επιδέξιος άνθρωπος με έναν καθαρό και ηθικό νου μπορεί να δημιουργήσει ένα όμορφο σώμα, με ευχάριστα αισθήματα, συναισθήματα, αντιλήψεις και τα λοιπά.

Από την άλλη πλευρά, όπως ένας αδέξιος ζωγράφος μπορεί να δημιουργήσει μια εικόνα που είναι άσχημη, παραμορφωμένη και δυσάρεστη, έτσι επίσης ένας αδέξιος και ανήθικος άνθρωπος με συγχυσμένο νου μπορεί να δημιουργήσει ένα άσχημο, παραμορφωμένο και δυσάρεστο σώμα, με δυσάρεστα αισθήματα, συναισθήματα, αντιλήψεις, ιδέες και συνείδηση.

Τα 8 είδη καλών επακόλουθων συνειδήσεων που είναι ο αντικατοπτρισμός ή το αποτέλεσμα των 8 ειδών των καλών συνειδήσεων, είναι ακριβώς οι ίδιες συνειδήσεις που αντανakλούνται από τις καλές συνειδήσεις. Γι' αυτό δε θα βρούμε διαφορά στην εξήγηση αυτών των συνειδήσεων.

**1.** Όπως υπάρχει σε είδος της καλής συνείδησης, υπάρχει κι εδώ μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **αίσθημα ευαρέσκειας** (*somanassa*),
- **σχετιζόμενη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- **αυθόρμητη** (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

2. Κάτι ανάλογο γίνεται και με το δεύτερο είδος, που έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
  - σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
  - με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).
3. Το ίδιο έχουμε και με μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
  - **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
  - αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).
4. Και έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
  - **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
  - με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).
5. Και υπάρχει μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
  - σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
  - αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).
6. Και έχουμε επίσης, μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
  - σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
  - με **προτροπή** (*sasaṅkhārika*).
7. Και μετά υπάρχει, συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
  - **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
  - αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).
8. Και έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:
- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),

- **ασυσχετίστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

## 8 Λειτουργικές Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαίρας

Θα εξετάσουμε τις λειτουργικές συνειδήσεις και υπάρχουν 8 είδη αυτών των συνειδήσεων.

Ενώ τα οκτώ είδη των καλών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας εγείρονται στους κοινούς ανθρώπους και στους ασκούμενους μαθητές, δεν εγείρονται όμως στους **Βούδες** και στους **Αραχάντς** που έχουν ξεπεράσει τον κύκλο του κάρμα και το μελλοντικό γίνεσθαι στους κόσμους της επαναγέννησης.

Είναι σαν ένα δέντρο που έχει

άνθη αλλά ποτέ δε δίνει καρπό. Όπως τα άνθη είναι μια λειτουργική διαδικασία σε ένα δέντρο που δεν παράγει καρπούς, κάτι ανάλογο γίνεται και με τις λειτουργικές συνειδήσεις, οι οποίες



να μεν εμφανίζονται στον νου ενός Βούδα ή ενός Αραχάντ αλλά δε δίνουν καρπό για μελλοντική επαναγέννηση. Οι Βούδες και οι Αραχάντς έχουν κόψει τον κύκλο του υπαρξιακού πόνου που οφείλεται στις επαναλαμβανόμενες επαναγεννήσεις.

Οι λειτουργικές συνειδήσεις ταξινομούνται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως οι καλές συνειδήσεις.

1. Για παράδειγμα, έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Εμφανίζεται αυτή η συνείδηση αλλά δεν έχει επακόλουθα, δε φέρνει αποτελέσματα στο μέλλον. Οι κατέχοντες αυτές τις συνειδήσεις έχουν αποκόψει την προσδοκία για το μέλλον, εν αντιθέσει με εκείνους που κάνουν καλές πράξεις προσδοκώντας υποσυνείδητα να βιώσουν καλά αποτελέσματα στο μέλλον και η επιθυμία για μελλοντικό αποτέλεσμα υπάρχει στον νου τους είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα.

Μπορεί ενίοτε να εντοπίσουμε αυτή την επιθυμία μέσα μας: δηλαδή να δωρίσουμε ή να κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον και μετά να περιμένουμε μια ανάλογη ανταπόδοση, ένα ανάλογο επακόλουθο. Κάτι τέτοιο δε συμβαίνει ούτε στους Βούδες ούτε στους Αραχάντς. Αυτοί έχουν αποκόψει κάθε προσδοκία και κάθε επιθυμία για μελλοντικές απολαβές και επακόλουθα. Οι συνειδήσεις τους είναι απλά λειτουργικές.

2. Και στο δεύτερο είδος έχουμε μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με γνώση (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Η ίδια διαφοροποίηση υπάρχει κι εδώ μεταξύ της καλής και λειτουργικής συνείδησης και ισχύει για τα υπόλοιπα είδη των λειτουργικών συνειδήσεων.

3. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- ασυσχέτιστη με γνώση (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

4. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- ασυσχέτιστη με γνώση (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

5. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

6. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

7. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (*asaṅkhārika*).

8. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από:

- **ουδέτερο αίσθημα** (*upekkha*),
- **ασυσχέτιστη με γνώση** (*ñāṇa*), και
- με προτροπή (*sasaṅkhārika*).

Θα μιλήσουμε και για άλλες λειτουργικές συνειδήσεις στο επόμενο μάθημα, που συμβαίνουν μέσα μας στον υποσυνείδητο και τον ασυνείδητο νου, που έχουν μόνο μια λειτουργική σημασία, χωρίς να φέρνουν επακόλουθα. Αυτές είναι τρεις συνειδήσεις και θα τις αναφέρουμε

### **Περίληψη των Έξοχων Συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας**

Τα είδη των συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας με ρίζες — κατανοητών ως καλών, επακόλουθων και λειτουργικών — διαμορφώνονται σε εικοσιτέσσερα με κριτήρια της κατάταξης να είναι το αίσθημα, η γνώση και η προτροπή.

Το αίσθημα μπορεί να είναι ευχάριστο ή ουδέτερο αλλά όχι δυσάρεστο, όπως στις φαύλες συνειδήσεις, η γνώση μπορεί να υπάρχει ή όχι και μπορεί να είναι με προτροπή ή χωρίς προτροπή. Και αυτές είναι καλές, επακόλουθες και λειτουργικές συνειδήσεις.

Θα ολοκληρώσουμε σήμερα, το μάθημά μας εδώ. Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τον υποσυνείδητο και ασυνείδητο νου. Ποιες είναι οι άλλες συνειδήσεις οι οποίες συμβαίνουν στον υποσυνείδητο και ασυνείδητο νου, προτού εγερθούν στον συνειδητό νου αυτές οι συνειδήσεις που αναφέραμε.

## Μάθημα 12ο Οι Άρριζες Συνειδήσεις στον Υποσυνείδητο και Ασυνείδητο Νου, Μέρος 1ο

Καλησπέρα σας. Στα προηγούμενα μαθήματα εξηγήσαμε τις διαστάσεις της συνείδησης και σήμερα θα μιλήσουμε για τις άρριζες συνειδήσεις και θα εξηγήσουμε για ποιο λόγο τις ονομάζουμε έτσι, το πώς λειτουργούν, ποιά είναι τα χαρακτηριστικά τους και πώς εμφανίζονται στον νου και ιδιαίτερα στον υποσυνείδητο ακόμα και στον ασυνείδητο νου. Θα τις εντοπίσουμε και θα δούμε πώς επηρεάζουν την καθημερινή μας ζωή χωρίς εμείς να το αντιλαμβανόμαστε.

Μέχρι τώρα έχουμε κατατάξει τις συνειδήσεις σε 4 κατηγορίες φύσεων:

Διακρίνουμε 12 είδη από την κατηγορία των φαύλων συνειδήσεων, 24 είδη από την κατηγορία των καλών, που υποδιαιρούνται

Κατάταξη των Συνειδήσεων σε 4 Είδη Φύσεων		
<b>1. Φαύλες Συνειδήσεις</b>	<b>12 είδη</b>	Ριζωμένες (Sahetuka) 36 είδη
Καλές 8 είδη Καλές Επακόλουθες 8 είδη Καλές Λειτουργικές 8 είδη		
<b>2. Καλές Συνειδήσεις</b>	<b>24 είδη</b>	Άρριζες (Ahetuka) 18 είδη
<b>3. Επακόλουθες Συνειδήσεις</b>	<b>15 είδη</b>	
<b>4. Λειτουργικές Συνειδήσεις</b>	<b>3 είδη</b>	

σε 8 είδη καλών, 8 είδη καλών επακόλουθων και 8 είδη καλών λειτουργικών συνειδήσεων, 15 είδη από τις επακόλουθες και 3 είδη από τις λειτουργικές συνειδήσεις.

Βλέπουμε ότι υπάρχουν 8 είδη καλών επακόλουθων συνειδήσεων της κατηγορίας των καλών συνειδήσεων και ακολούθως άλλα 15 είδη της κατηγορίας των επακόλουθων συνειδήσεων. Επίσης έχουμε αναφέρει 8 είδη καλών λειτουργικών συνειδήσεων από την κατηγορία των καλών συνειδήσεων αλλά υπάρχουν και άλλα 3 είδη στην κατηγορία των λειτουργικών συνειδήσεων.

Τα 15 είδη επακόλουθων και τα 3 είδη λειτουργικών συνειδήσεων λέγονται άρριζες (Ahetuka) και είναι συνολικά 18.

Τα άλλα 36 είδη συνειδήσεων ονομάζονται ριζωμένες διότι έχουν στη ρίζα τους είτε τις τρεις φαύλες ρίζες (απληστία, μίσος, αυταπάτη), είτε τις τρεις καλές ρίζες (μη απληστία, μη μίσος, μη αυταπάτη).

Συνολικά έχουμε 54 είδη συνειδήσεων. Μέχρι τώρα έχουμε αναφέρει τα 36 είδη ριζωμένων συνειδήσεων, και σήμερα θα αναφέρουμε τα άλλα 18 είδη συνειδήσεων που είναι άρριζες.



Όλες αυτές είναι συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας.

Οι φαύλες και οι καλές συνειδήσεις είναι καρμικά προσδιορισμένες διότι με αυτές κάνουμε τις καθημερινές μας πράξεις είτε με φαύλες προθέσεις είτε με καλές προθέσεις.



Όλες οι επακόλουθες και οι λειτουργικές συνειδήσεις είναι καρμικά απροσδιόριστες διότι είναι απλά η αντήχηση ή η αντανάκλαση των εκούσιων πράξεων ή του κάρμα που κάνουμε. Όπως κάθε δράση έχει αντίδραση, έτσι και αυτές οι επακόλουθες συνειδήσεις είναι η αντίδραση των πράξεών μας.

Στις λειτουργικές συνειδήσεις από την άλλη πλευρά, δεν υπάρχει ούτε αντίδραση. Οι λειτουργικές δεν έχουν επακόλουθα ή καρμικά αποτελέσματα. Εκτελούν απλώς λειτουργίες οι οποίες δεν έχουν κανένα αντίκτυπο.



## Επακόλουθη Συνείδηση (*virāka*)

Αυτός ο τύπος συνείδησης εγείρεται ως αναπόφευκτο επακόλουθο, αποτέλεσμα, ή συνέπεια, των φαύλων και καλών συνειδήσεων και ονομάζεται επακόλουθη συνείδηση (*virāka*).

Όταν εμφανίζονται τα επακόλουθα ή τα αποτελέσματα του *Kamma*, είναι αυτές οι επακόλουθες συνειδήσεις (*cittas*) που βιώνουν την ωρίμανση του *Kamma* (δηλαδή των φαύλων ή καλών εκούσιων πράξεων).

Εάν έχουμε μια φαύλη συνείδηση με φαύλη πρόθεση και κάνουμε μια φαύλη πράξη, έχουμε το φαύλο αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα εμφανίζεται σαν φαύλη επακόλουθη συνείδηση. Βιώνουμε το αποτέλεσμα με αυτή την επακόλουθη συνείδηση.

Το ίδιο, αν πράξουμε μια πράξη με καλή συνείδηση και πρόθεση, τότε εμφανίζεται η καλή πράξη με το σώμα ή την ομιλία και υπάρχει το καλό αποτέλεσμα, το οποίο το βιώνουμε με την καλή επακόλουθη συνείδηση.

Βιώνουμε δηλαδή, το φαύλο ή το καλό αποτέλεσμα των πράξεών μας με αυτή την επακόλουθη συνείδηση.



## Λειτουργική Συνείδηση (*kiriya*)

Η τέταρτη κατηγορία των φύσεων της συνείδησης ονομάζεται *Kiriya*, η οποία μεταφράζεται ως:

- «καρμικά αναποτελεσματική»
- «αδρανής», ή
- «απλά λειτουργική».

### 3 Είδη Άρριζων Λειτουργικών Συνειδήσεων

Αυτά τα τρία είδη συνειδήσεων μεταξύ των 18 ειδών άρριζων (*ahetuka*) συνειδήσεων, δεν είναι καρμικά επακόλουθες (*vipāka*).

Ανήκουν στην κατηγορία που ονομάζεται *kiriya*, μεταφρασμένες εδώ ως «λειτουργικές», δείχνοντας ότι εκτελούν διαδικασίες που δεν έχουν καμία καρμική ισχύ.

Οι συνειδήσεις αυτού του είδους, δεν είναι ούτε αιτιατό κάρμα ούτε το επακόλουθο (το αποτέλεσμα) του κάρμα.

Σχετικά με όλα αυτά τα είδη συνειδήσεων που αναφέραμε, μερικά ανήκουν στον συνειδητό και άλλα στον υποσυνειδητό του.



Οι πρώτες φαύλες και καλές συνειδήσεις μπορούν να εμφανιστούν στον συνειδητό του. Αυτές που εμφανίζονται στον συνειδητό του έχουν μια δυναμικότητα που μπορεί να τις συνειδητοποιήσει κανείς εύκολα, ενώ τα 15 είδη επακόλουθων και τα 3 είδη λειτουργικών συνειδήσεων εμφανίζονται στον υποσυνειδητό του και είναι οι άρριζες συνειδήσεις για τις οποίες θα μιλήσουμε σήμερα. Θα μιλήσουμε για τον υποσυνειδητό του.

### 18 Είδη Άρριζων Συνειδήσεων (*Ahetuka*)

Θα ξεκινήσουμε με τα 18 είδη των άρριζων συνειδήσεων, που είναι 15 είδη επακόλουθων και 3 είδη λειτουργικών συνειδήσεων.



Στην γλώσσα Πάλι η λέξη είναι *Ahetuka*. Αυτή η λέξη προέρχεται από το στερητικό *A* και τη λέξη *hetu* που σημαίνει αιτία. *Hetuka* είναι το αιτιατό.

Στις *Sutta*, δηλαδή στις ομιλίες που έχει δώσει ο Βούδας, η λέξη *hetu* χρησιμοποιείται με τη γενική έννοια της **αιτίας**, του **αιτίου**, του **αιτιατού**, της **αιτιολογίας**, της **αιτιότητας**, της **αφορμής** ή του **λόγου** (*kāraṇa*).

Εκεί στις ομιλίες, είναι συνώνυμη με τη λέξη *paccaya* (συνθήκη), με την οποία συχνά συνδέεται ως *hetu, paccayo*, (αιτία και συνθήκη) και ισχύει για οποιοδήποτε φαινόμενο που λειτουργεί ως αιτία ή συνθήκη για άλλα φαινόμενα και γεγονότα.

Ωστόσο, στην *Abhidhamma*, δηλαδή στις ανώτερες διδασκαλίες, η λέξη *hetu* χρησιμοποιείται αποκλειστικά με την εξειδικευμένη έννοια της **ρίζας** (*mūla*) και περιορίζεται σε εφαρμογή στους έξι νοητικούς παράγοντες που αντιπροσωπεύουν ηθικά σημαντικές ιδιότητες.

Λέγονται ρίζες ή αιτίες διότι διαμορφώνουν τη συνείδηση σε φαύλη ή καλή.

Ποιοί είναι αυτοί οι έξι νοητικοί παράγοντες που ονομάζονται ρίζες ή αιτίες;

Η απληστία, το μίσος και η αυταπάτη, είναι οι τρεις νοητικοί παράγοντες που καθορίζουν τη συνείδηση αν είναι φαύλη.

Και έχουμε τη συνείδηση με τους αντίθετους νοητικούς παράγοντες, τη μη απληστία, το μη μίσος και τη μη αυταπάτη που την καθορίζουν ως καλή. Τυπικά καθορισμένη, μια **ρίζα** (*mūla*) ή μια **αιτία** (*hetu*) είναι ένας νοητικός παράγοντας που εγκαθιστά εμμονή και σταθερότητα στις συνειδήσεις και στους νοητικούς παράγοντες με τους οποίους συνδέεται.



Έτσι λέγεται ότι εκείνες οι συνειδήσεις που είναι **ριζωμένες** (*sahetuka*), είναι έμμονες και σταθερές, όπως τα **δέντρα**, ενώ εκείνες που είναι άρριζες (*ahetuka*) είναι αδύναμες και ασταθείς, όπως το **μούσκουλο**. Δεδομένου ότι μία ρίζα είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στη σταθερότητα μιας συνείδησης, αυτές οι συνειδήσεις που στερούνται ρίζας είναι πιο αδύναμες από αυτές που κατέχουν ρίζες.



Ταξινομούνται επίσης και ως «**απροσδιόριστες** (*abyākata*)», δηλαδή συνειδήσεις που δεν μπορούν να προσδιοριστούν από την άποψη της διχοτόμησης των τριών φάσεων, και των τριών καλών ριζών.

Τέτοιου είδους συνειδήσεις που είναι **άρριζες** (*ahetuka*) και **απροσδιόριστες** (*abyākata*) συμβαίνουν στον υποσυνείδητο νου και είναι συνολικά **18** είδη όπως φαίνονται παρακάτω:

<b>18 Είδη Άρριζων Απροσδιόριστων Συνειδήσεων</b>	
<b>1 είδος</b> αναφορικής συνείδησης στα πέντε αισθητήρια όργανα. <i>Rañca-dvār'āvajjana-citta</i>	<b>Λειτουργική</b> <i>Kiriya</i>
<b>10 είδη</b> (τα δύο σύνολα της πενταπλής αισθητηριακής συνείδησης) <i>Dvi-rañca-viññāṇa</i> (5+5), <b>2 είδη</b> προσλαμβανουσών συνειδήσεων. <i>Sampajicchana-cittāni</i> <b>3 είδη</b> ερευνητικών συνειδήσεων. <i>Sanīraṇa-cittāni</i>	<b>Επακόλουθες</b> <b>Συνειδήσεις</b> <i>Vipāka</i>
<b>1 είδος</b> αναφορικής ή καθοριστικής συνείδησης στο όργανο του νου. <i>Āvajjana- / Votthapāna-cittaṃ</i>	<b>Λειτουργικές</b> <b>Συνειδήσεις</b> <i>Kiriya</i>
<b>1 είδος</b> συνείδησης που παράγει μειδίαμα. <i>Hasitupāda-cittaṃ</i> .	

Η πρώτη από αυτές είναι η αναφορική συνείδηση στα πέντε αισθητήρια όργανα και ονομάζεται έτσι διότι είναι αυτή που αναφέρει ή αναγγέλλει ότι υπάρχει ένα αντικείμενο, το οποίο ως ερέθισμα έρχεται στα αισθητήρια όργανα. Είναι επίσης λειτουργική, δηλαδή εκτελεί απλώς μία λειτουργία όπως πατάμε ένα διακόπτη για να ανάψουμε μια λάμπα.

Όταν μιλάμε για την αναφορική συνείδηση στα πέντε αισθητήρια όργανα δεν πάμε μακριά από τον εαυτόν μας αλλά πάμε πολύ κοντά στον εαυτόν μας. Βλέπουμε τι ακριβώς γίνεται στον υποσυνείδητο νου μας, προτού αντιληφθούμε ένα αντικείμενο, προτού να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο.

Δε συνειδητοποιούμε κάτι έτσι ξαφνικά, αλλά υπάρχει μια σταδιακή διαδικασία για το πώς αντιλαμβανόμαστε ένα αντικείμενο που έρχεται σε επαφή με τα αισθητήρια όργανα. Μετά υπάρχουν και οι αισθητηριακές συνειδήσεις, δηλαδή πώς το συνειδητοποιούμε.

Θα ξεκινήσουμε την εξήγηση από τα πέντε αισθητήρια όργανα.

Για παράδειγμα, έχουμε το μάτι, σαν όργανο που έχει μια ευαισθησία για να συλλαμβάνει το φως, τα χρώματα ή τα σχήματα, και έχουμε και τα αισθητηριακά αντικείμενα που είναι ορατά και έρχονται σαν



ερεθίσματα στο μάτι. Όταν προσκρούσουν στο μάτι, αυτό πρώτα έχει αντίκτυπο στον υποσυνείδητο νου και στη συνέχεια το συνειδητοποιούμε με τον συνειδητό νου. Θα δούμε λοιπόν τι γίνεται σ' αυτό το στάδιο μεταξύ του υποσυνείδητου νου και του συνειδητού νου.

Το ίδιο γίνεται και με το αυτί σαν όργανο και τους ήχους ως αντικείμενο που ερεθίζουν το αυτί προσκρούοντας πάνω του. Αυτό ερεθίζει τον υποσυνείδητο νου και στη συνέχεια, μετά από κλάσματα δευτερολέπτου, τον συνειδητό νου.

Όταν πάλι οι μυρωδιές προσκρούουν στη μύτη, αυτό το ερέ-

θισμα έχει αντίκτυπο στον υποσυνείδητο νου και στη συνέχεια φτάνει στον συνειδητό νου.

Το ίδιο και με τη γλώσσα. Όταν οι γεύσεις προσκρούουν στη γλώσσα, αυτό έχει αντίκτυπο στον υποσυνείδητο νου, και στη συνέχεια λαμβάνει χώρα η διαδικασία με την οποία αντιλαμβανόμαστε τις γεύσεις με τον συνειδητό νου.

Τέλος δε, όταν απτά αντικείμενα προσκρούσουν στο σώμα μας και ερεθίσουν την ευαισθησία που υπάρχει στο σώμα μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον υποσυνείδητο νου και μετά από κλάσματα δευτερολέπτου αντιλαμβανόμαστε το τι συμβαίνει, με τον συνειδητό νου.

Υπάρχουν όμως κι άλλα αντικείμενα στον υποσυνείδητο νου που δε γίνονται αισθητά από τα αισθητήρια όργανα, αλλά είναι ιδέες που έχουν κατασταλάξει μέσα μας και γίνονται ερέθισμα για τον συνειδητό νου.

Για παράδειγμα, μπαίνουμε σε ένα δωμάτιο όπου δεν υπάρχουν ούτε ήχοι, ούτε μυρωδιές, ούτε ορατά αντικείμενα, και καθόμαστε απλώς εκεί με κλειστά τα μάτια. Τότε μπορεί να μας έρθουν αναμνήσεις που παρουσιάζονται πρώτα στον υποσυνείδητο νου και στη συνέχεια ανεβαίνουν στον συνειδητό νου.

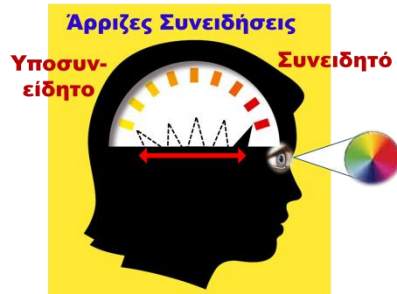
Ο ίδιος ο νους δηλαδή χωρίς κανένα εξωτερικό ερέθισμα, μπορεί να αναπαράγει συναισθήματα και σκέψεις, τα οποία βαθμιαία έρχονται στο κατώφλι του συνειδητού νου.

### **Βαθμιαία Συνειδητοποίηση Ενός Αντικειμένου**

Όπως είπαμε, για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο από τον υποσυνείδητο νου στον συνειδητό, υπάρχει μια βαθμιαία διαδικασία.

Οι συνειδήσεις που εγείρονται στον υποσυνείδητο νου λέγονται άρριζες συνειδήσεις. Είναι αμυδρές και πολύ αδύναμες και δεν μπορούμε να τις συνειδητοποιήσουμε πολύ εύκολα.

Δε σημαίνει ότι αυτό είναι αδύνατον, αλλά δεν είναι και εύκολο. Έτσι, όταν ένα αντικείμενο προσκρούσει για παράδειγμα στο μάτι, δημιουργείται ερέθισμα στον υποσυνείδητο και από εκεί σταδιακά το συνειδητοποιούμε με τον συνειδητό νου. Όταν το ερέθισμα εξαφανιστεί, τότε ο νους επιστρέφει ξανά στην κατάσταση του υποσυνείδητου νου. Αυτό μπορεί να συμβεί πολλές φορές, δηλαδή ο νους να κυμαίνεται ανάμεσα στο υποσυνείδητο και στο συνειδητό.



Άλλο ένα παράδειγμα δίδεται παρακάτω.

Όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο μπροστά μας όπως είναι ο ουρανός, η πρώτη εικόνα που δεχόμαστε είναι κάπως θολή, καταλαβαίνουμε πρώτα γενικά το φως, χωρίς να μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε αμέσως όλες τις λεπτομέρειες που υπάρχουν σ' αυτή την εικόνα.



Χρειάζονται μερικά κλάσματα δευτερολέπτου μέχρι να συνειδητοποιήσουμε την όλη εικόνα. Πρώτα μας έρχεται το φως, και μετά σιγά σιγά ξεκαθαρίζει όλη η εικόνα, όταν ο νους προσπαθεί να συνδυάσει τα διάφορα ερεθίσματα ώστε να βγάλουμε ένα νόημα του τι είναι αυτό που βλέπουμε μπροστά μας.

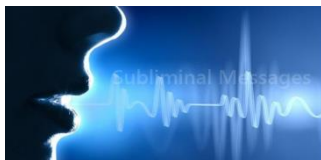
Θα σας δώσω ένα άλλο παράδειγμα σε σχέση με τα υποσυνείδητα μηνύματα που προφανώς να έχετε ακούσει γι' αυτά. Στα αγγλικά λέγονται *subliminal messages*.

Το παράδειγμα είναι με την Κόκα Κόλα. Άνθρωποι που πάνε στον κινηματογράφο, τους έρχεται ξαφνικά η όρεξη να πιούν κόκα κόλα. Ο λόγος είναι, ότι στην ταινία παρεμβάλλε-

ται για κλάσματα δευτερολέπτου, η εμφάνιση ενός μπουκαλιού κόκα κόλας, που δεν το συνειδητοποιούν αυτοί θεατές, ούτε έχουν επίγνωση ότι το είδαν. Δημιουργείται όμως η επιθυμία να σηκωθεί κάποιος να πάει να αγοράσει κόκα κόλα.



Αυτά λέγονται υποσυνείδητα μηνύματα και τα χρησιμοποιούν πάρα πολύ στο μάρκετινγκ, δηλαδή στις διαφημίσεις.



Οι ψυχολόγοι τουλάχιστον, έχουν καταλάβει τη διάσταση του υποσυνείδητου νου και το πώς μπορούμε να στείλουμε μηνύματα στον υποσυνείδητο νου μας, και πώς εμείς στη συνείδηση σαν αυτόματα ή σαν ρομπότ, να κάνουμε πράξεις που καμιά φορά μας φαίνονται ακόμα και παράλογες. Αυτό βέβαια δε συμβαίνει μόνο με τέτοια μηνύματα στον κινηματογράφο αλλά και αλλού στην καθημερινότητά μας.

Θα μιλήσουμε πρώτα για τον ασυνείδητο νου, για πράγματα που δεν τα συνειδητοποιούμε καθόλου. Από τον υποσυνείδητο νου καμιά φορά, μπορούμε να καταλάβουμε κάτι, όμως από τον ασυνείδητο νου είναι αδύνατον· αυτό ισχύει τουλάχιστον για την πλειονότητα των ανθρώπων.

Θα δούμε λοιπόν πώς γίνονται αυτές οι γνωστικές διαδικασίες στον υποσυνείδητο και στον συνειδητό νου.

## Ο Ασυνείδητος Νους

Όταν ένα αισθητηριακό αντικείμενο προσκρούσει στην ευαισθησία ενός από τα πέντε αισθητήρια όργανα, παράδειγμα, ένα ορατό αντικείμενο στο μάτι, ή ένα νοητικό αντικείμενο στο όργανο του νου, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται και μια ενεργός γνωστική διαδικασία ακολουθεί για τον σκοπό της συνειδητοποίησης του αντικειμένου.





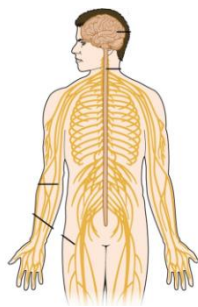
Εδώ έχουμε το παράδειγμα μιας αράχνης που κοιμάται στον ιστό που έχει υφάνει και έχει άγνοια του περιβάλλοντος. Όταν όμως ένα έντομο πιαστεί στον ιστό, τότε δημιουργείται ένα τρέμουλο και η αράχνη ξυπνάει.



Παρόμοια, ο ασυνείδητος νους είναι σαν την αράχνη που κοιμάται, μέχρι ένα αισθητηριακό αντικείμενο να τον ενεργοποιήσει. Έχουμε τέτοιες περιπτώσεις που ο νους μας πέφτει στην κατάσταση του ασυνείδητου και δεν έχουμε επίγνωση του περιβάλλοντος.

Ο ιστός της αράχνης είναι παρόμοιος με το νευρικό μας σύστημα.

Όπως η αράχνη, έτσι κι εμείς απλώνουμε τον δικό μας ιστό, το δικό μας νευρικό σύστημα προς το εξωτερικό περιβάλλον, έτσι ώστε όταν ορισμένα αντικείμενα προσκρούσουν στο δέρμα μας ή στα μάτια μας, ή στα αυτιά μας, να μπορούμε να καταλάβουμε το μήνυμα ή το ερέθισμα που έρχεται απ' έξω.



Για παράδειγμα, όταν ένας άνθρωπος κοιμάται και κάποιος τον σπρώξει, είναι το νευρικό σύστημα που ταράζεται και κάνει τον ασυνείδητο νου να ξυπνήσει.

Στην περίπτωση της αράχνης, αυτό που την ξυπνάει είναι ένα έντομο, και στη δικιά μας περίπτωση είναι ένα αντικείμενο αίσθησης. Το τράνταγμα μιας ίνας, μιας κλωστής του ιστού της αράχνης είναι που την ξυπνάει. Ο ασυνείδητος νους διακόπτεται.



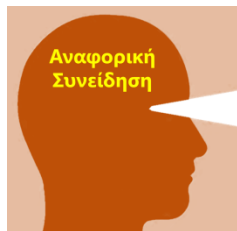
Αμέσως μετά εμφανίζεται μια νοερή στιγμή που ονομάζεται «**δόνηση του ασυνείδητου νου**» (*bhavanaṅga-calana*), με την οποία ο ασυνείδητος νους «δονείται» για μία μόνο στιγμή.

Αυτή ακολουθείται από μια άλλη στιγμή που ονομάζεται «**σταμάτημα του ασυνείδητου νου**» (*bhavaṅga-upaccheda*), με την οποία αποκόπτεται η ροή του ασυνείδητου νου.

Αμέσως μετά από αυτή τη στιγμή, μια συνείδηση εγείρεται στρεφόμενη στο αντικείμενο, είτε σε ένα από τα πέντε φυσικά αισθητήρια όργανα είτε στο όργανο του νου.

Αυτή η λειτουργία στροφής προς στο αντικείμενο ονομάζεται «**αναφορική**» (*āvajjana*).

Και η συνείδηση που στρέφει την προσοχή στο αντικείμενο ονομάζεται «**αναφορική συνείδηση**» (*āvajjana-citta — adverting consciousness*). Η αναφορική συνείδηση λέγεται άρριζη και υπάρχουν τρία είδη άρριζων λειτουργικών συνειδήσεων.



### 3 Είδη Άρριζων Λειτουργικών Συνειδήσεων

#### 1. Αναφορική συνείδηση στα πέντε αισθητήρια όργανα (*pañca-dvār'āvajjana-citta*)

Στην παρούσα ζωή έχουμε αυτόν τον ασυνείδητο νου που συνεχίζει να κυλάει κανονικά (A σημαίνει εδώ ασυνείδητος νους). Εάν εμφανισθεί ένα αντικείμενο που μπορεί να ερεθίσει το μάτι για παράδειγμα, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται, διότι ήρθε ένα ερέθισμα και διέκοψε τη ροή του (A1). Μετά υπάρχει η δόνηση (A2) και μετά το σταμάτημα (A3).



Στη συνέχεια εγείρεται μια άλλη συνείδηση που λέγεται αναφορική και συμβαίνει στον υποσυνείδητο νου, για να αναφέρει ή να αναγγείλει ότι κάτι συνέβη. Ότι αυτή η ησυχία που

υπήρχε στον ασυνείδητο νου διαταράχθηκε από κάτι που χτύπησε στον ιστό, δηλαδή στο νευρικό σύστημα· εν προκειμένω του ματιού. Η αναφορική συνείδηση έρχεται για να το αναφέρει αυτό στον υποσυνείδητο νου.

Στη συνέχεια βέβαια, εμφανίζονται άλλες συνειδήσεις που κι αυτές είναι άρριζες και βοηθούν να συνειδητοποιήσει ο συνειδητός νους τι ακριβώς συμβαίνει.

Μέχρι δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε εμείς ποιο είναι αυτό το ερέθισμα, μεσολαβούν άλλες συνειδήσεις που βοηθάνε, και οι οποίες συμβαίνουν στον υποσυνείδητο νου.

Όταν ένα εξωτερικό αισθητηριακό αντικείμενο προσκρούει σε ένα από τα πέντε αισθητήρια όργανα, τότε, πριν να εγερθεί η κατάλληλη αισθητηριακή συνείδηση — παράδειγμα, η συνείδηση στο μάτι που βλέπει μια μορφή — πρέπει πρώτα να εγερθεί μία άλλη συνείδηση.

Αυτή η συνείδηση είναι η **αναφορική συνείδηση** στα πέντε αισθητήρια όργανα, η οποία έχει τη λειτουργία της αναφοράς ή αναγγελίας (*āvajjana*) οποιουδήποτε αντικειμένου παρουσιάζεται σε κάποιο από τα πέντε αισθητήρια όργανα. Αυτή η συνείδηση δε βλέπει, δε ακούει, δε μυρίζει, δε γεύεται ή δεν αγγίζει το αντικείμενο. Απλώς στρέφεται προς το αντικείμενο, επιτρέποντας έτσι στην αισθητηριακή συνείδηση να εγερθεί σε άμεση διαδοχή. Έχουμε και την αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου.

## 2. Αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου (*mano-dvār'āvjjana-citta*)

Σ' αυτή την περίπτωση, το αντικείμενο δεν προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον μέσω των πέντε αισθητήριων οργάνων, αλλά προέρχεται από μέσα μας, όπως μια ανάμνηση ή μια ιδέα, ή κάτι ευχάριστο ή δυσάρεστο που ζήσαμε.

Σε μια διαδικασία στο όργανο του νου, δηλαδή στη γνωστική διαδικασία που συμβαίνει με την εσωτερική νοερή ικανό-

τητα, αυτό το είδος «αναφορικής συνείδησης» εκτελεί άλλη λειτουργία. Η λειτουργία της είναι να αναφερθεί στο αντικείμενο που εμφανίζεται στο όργανο του νου.

Σε έναν τέτοιο ρόλο αυτή η αναφορική συνείδηση είναι γνωστή ως «αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου».

Έχουμε δηλαδή πάλι τον ασυνείδητο νου στην παρούσα ζωή που κυλάει κανονικά, σαν κύματα, (A, εδώ είναι ο ασυνείδητος νους), μόνο που αυτή τη φορά το ερέθισμα που διακόπτει την ηρεμία του (A1) δεν προέρχεται από εξωτερικά αντικείμενα μέσω των αισθητηρίων οργάνων, αλλά από εσωτερικά αντικείμενα μέσω του νου μας, όπως είναι οι αναμνήσεις.

Διακόπτεται ο ασυνείδητος νους (A1), προκαλείται η δόνηση (A2), και μετά το στάμα (A3).

Στη συνέχεια εμφανίζεται η α-

ναφορική συνείδηση σαν προάγγελος για να αναφέρει στον υποσυνείδητο νου και να τον ειδοποιήσει ότι κάτι συμβαίνει.

Μετά την αναφορική συνείδηση, εμφανίζονται άλλες συνειδήσεις, τις οποίες θα εξετάσουμε, προτού ο νους πάει στο συνειδητό.

Πρέπει να επισημανθεί ότι αυτή η αναφορική συνείδηση είναι βασικά η καθοριστική συνείδηση (*vothaparāna-cittam*), η οποία εκτελεί δυο λειτουργίες:

- 1) να καθορίσει το αντικείμενο στα πέντε αισθητήρια όργανα, και
- 2) να αναφερθεί στο αντικείμενο που εμφανίζεται στο όργανο του νου, οπότε ονομάζεται και «αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου».



## Οι Πέντε Αισθητηριακές Λειτουργίες

Υπάρχουν 5 αισθητηριακές λειτουργίες στα αισθητήρια όργανα:

η όραση,  
η ακοή,  
η όσφρηση,  
η γεύση και  
η αφή.

### Οι Πέντε Αισθητηριακές Λειτουργίες

1. η όραση (*dassana*)



2. η ακοή (*savana*)



3. η όσφρηση (*ghāyana*)



4. η γεύση (*sayana*)



5. η αφή (*phusana*)



Μετά τη στιγμή της αναφορικής λειτουργίας, εγείρεται μια συνείδηση που συνειδητοποιεί άμεσα το αντικείμενο πρόσκρουσης σε μια γνωστική διαδικασία στα αισθητήρια όργανα.

Αυτή η συνείδηση και η συγκεκριμένη λειτουργία που εκτελεί, καθορίζεται από τη φύση του αντικειμένου.

Αν το αντικείμενο είναι μια ορατή μορφή, εγείρεται η συνείδηση του ματιού που το βλέπει.



Αν είναι ένας ήχος, εγείρεται η συνείδηση του αυτιού που το ακούει.



Αν το αντικείμενο είναι μια μυρωδιά, εγείρεται η συνείδηση της μύτης που το οσφραίνεται.



Αν είναι μια γεύση, εγείρεται συνείδηση της γλώσσας που το γεύεται.



Εάν το αντικείμενο γίνεται αντιληπτό ψηλαφητά μέσω της αφής, εγείρεται η συνείδηση του σώματος που το αγγίζει.



Αυτές οι συνειδήσεις δεν είναι όπως την αναφορική συνείδηση. Είναι πέντε συνειδήσεις διαφορετικές η μία από την άλλη. Κάθε συνείδηση έχει διαφορετικές λειτουργίες. Η συνείδηση π.χ. του ματιού δεν μπορεί να ακούσει ήχους και η συ-

νείδηση του αυτιού δεν έχει την ικανότητα να δει ορατά αντικείμενα.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι λειτουργίες των αισθητηρίων οργάνων, δεν αναφέρονται στις γνωστικές διαδικασίες που ρητά αναγνωρίζουν ή εξακριβώνουν την ταυτότητα των αντικείμενων των αισθητηρίων οργάνων, ως τέτοια.

Δηλώνουν, μάλλον, τις στοιχειώδεις στιγμιαίες περιστάσεις συνείδησης με τις οποίες το αισθητήριο στοιχείο βιώνεται με την ελάχιστη αμεσότητα και απλότητα του πριν από όλες τις αναγνωριστικές γνωστικές λειτουργίες. Όταν αυτή η συνείδηση εγείρεται, δε σημαίνει ότι καταλάβαμε αμέσως το αντικείμενο. Πρέπει στη συνέχεια να εγερθούν σταδιακά άλλες συνειδήσεις ώστε να αντιληφθούμε το αντικείμενο στον συνειδητό του.

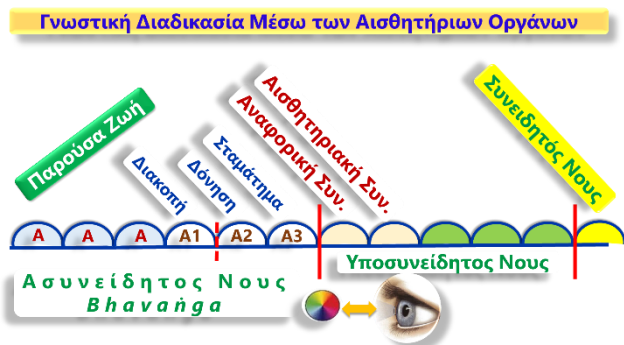
Επομένως, χρησιμοποιούμε εδώ τον όρο «**υποσυνείδητος νους**» που επισημαίνει μια πολύ αμυδρή συνείδηση των νοητικών γεγονότων.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τις επόμενες λειτουργίες της **πρόσληψης**, της **έρευνας**, και του **καθορισμού** του αντικείμενου. Και αυτές συμβαίνουν στον **υποσυνείδητο νου**.

## Γνωστική Διαδικασία Μέσω των Αισθητήριων Οργάνων

Βλέπουμε εδώ πώς λειτουργεί η αισθητηριακή συνείδηση σε ορισμένες περιστάσεις και αυτό ονομάζεται γνωστική διαδικασία μέσω των αισθητηρίων οργάνων.

Έχουμε τον ασυνείδητο νου που κυλάει



κανονικά (Α είναι ο ασυνείδητος νους) και υπάρχει ένα αντικείμενο που προκαλεί το ερέθισμα στο μάτι. Αυτό το ερέθισμα διακόπτει τη ροή του ασυνείδητου νου (Α1), προκαλεί δόνηση (Α2) και σταμάτημα (Α3). Στη συνέχεια εμφανίζεται η αναφορική συνείδηση για να αναφέρει στον υποσυνείδητο νου και να τον ειδοποιήσει ότι κάτι συμβαίνει.

Αμέσως μετά εμφανίζεται η αισθητηριακή συνείδηση η οποία μπορεί να δει το αντικείμενο χωρίς όμως να το συνειδητοποιεί απόλυτα. Μπορεί να το δει μόνο με αμυδρή μορφή.

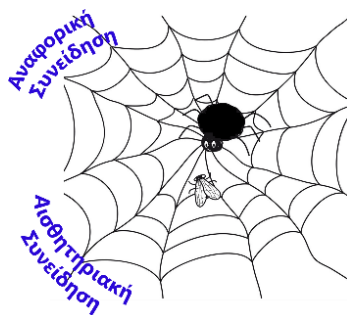
Στη συνέχεια εμφανίζονται άλλες συνειδήσεις μέχρι τον συνειδητό νου. Προτού να εμφανιστεί ο συνειδητός νους, υπάρχουν κι άλλες συνειδήσεις, η προσλαμβάνουσα συνείδηση, που προσλαμβάνει το αντικείμενο, η ερευνητική συνείδηση, η καθοριστική συνείδηση και λοιπά.

Ας δούμε το παράδειγμα με την αράχνη:

Ο ασυνείδητος νους είναι σαν την αράχνη που κοιμάται και δεν έχει ιδέα για το περιβάλλον.



Όταν όμως εμφανισθεί ένα έντομο που κουνάει τον ιστό της, νήματα από τον ιστό της, εγείρεται η αναφορική συνείδηση που αναγγέλλει ότι κάτι συμβαίνει εκεί. Στη συνέχεια εμφανίζεται η αισθητηριακή συνείδηση όταν η αράχνη ανοίγει τα μάτια για να δει ποιο είναι αυτό το αντικείμενο.



## Αισθητήρια Συνείδηση στα Πέντε Αισθητήρια Όργανα

α) Στα δύο είδη της πενταπλής αισθητηριακής συνείδησης συνδυάζονται μόνο οι επτά (7) καθολικοί νοητικοί παράγοντες.

Αυτή η συνείδηση δε συμβαίνει μόνη της αλλά συνδυάζεται και με άλλους νοητικούς παράγοντες, δηλαδή συν επτά νοητικούς παράγοντες.



Είχαμε πει και σε άλλα μαθήματα, ότι η συνείδηση ποτέ δεν εγείρεται μόνη της αλλά συνοδεύεται πάντα τουλάχιστον με άλλους επτά νοητικούς παράγοντες, που ονομάζονται καθολικοί διότι όποτε εγείρεται η συνείδηση είναι πάντα παρόντες.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με την αναφορική συνείδηση με την οποία συνδέονται δέκα νοητικοί παράγοντες. Με την αισθητηριακή συνείδηση συνδέονται μόνο 7 νοητικοί παράγοντες.



Για να καταλάβουμε πώς γίνεται αυτό, δίνουμε τον σχετικό πίνακα με τις αισθητηριακές συνειδήσεις στα αισθητήρια όργανα.

Έχουμε τη συνείδηση στο μάτι, όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο, κι έχουμε τη νοητική επαφή που είναι ένας νοητικός παράγοντας. Μετά έρχεται το αίσθημα, μετά η αντίληψη. Μετά έρχεται η πρόθεση, μετά η ενότητα του νου. Μετά έρχεται η ζωτικότητα του νου και μετά η προσοχή.



Συνείδηση στο μάτι 	Συνείδηση στο αυτί 	Συνείδηση στη μύτη 	Συνείδηση στη γλώσσα 	Συνείδηση στο σώμα 
1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή
2. Αίσθημα	2. Αίσθημα	2. Αίσθημα	2. Αίσθημα	2. Αίσθημα
3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη
4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση
5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου
6. Ζωτικότητα του νου	6. Ζωτικότητας του νου	6. Ζωτικότητας του νου	6. Ζωτικότητας του νου	6. Ζωτικότητας του νου
7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή

Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, που τους είχαμε αναφέρει σε προηγούμενα μαθήματα, λέγονται καθολικοί παράγοντες. Είναι 7, είναι οι πιο βασικοί, οι πιο θεμελιώδεις που εγείρονται πάντα μαζί με τη συνείδηση.

Το ίδιο συμβαίνει και με το αυτί. Όταν ακούμε έναν ήχο, εκείνη τη στιγμή, επέρχεται η νοητική επαφή, για να το συνειδητοποιήσουμε, επέρχεται το αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, η ενότητα του νου, η ζωτικότητα του νου και η προσοχή.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τη συνείδηση με τη μύτη, δηλαδή επέρχεται η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, η ενότητα του νου, η ζωτικότητα του νου και η προσοχή.

Το ίδιο συμβαίνει και με τη γλώσσα και το σώμα. Κάθε συνείδηση συνοδεύεται από αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Έτσι, όταν λέμε συνείδηση, πρέπει να καταλάβουμε ότι η συνείδηση δεν είναι ένα πράγμα το οποίο είναι ανεξάρτητο, αλλά εξαρτάται από άλλους νοητικούς παράγοντες για να μας δώσουν την εμπειρία. Χωρίς αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, όπως τη νοητική επαφή, το αίσθημα και τα λοιπά, δε θα μπορούμε να έχουμε εμπειρία.

## Διαδοχικές Λειτουργίες

Υπάρχουν οι διαδοχικές λειτουργίες μετά την έγερση της αισθητηριακής συνείδησης:



- η πρόσληψη (*sampraticchana*)
- η έρευνα (*santīraṇa*),
- ο καθορισμός (*votthapana*)

## Προσλαμβάνουσα Συνείδηση

Ακολουθώντας τη συνείδηση που εκτελεί τη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων, στη γνωστική διαδικασία μέσω οποιουδήποτε από τα πέντε αισθητήρια όργανα, εγείρονται διαδοχικά συνειδήσεις που εκτελούν τις λειτουργίες της **πρόσληψης**, της έρευνας και του καθορισμού του αντικειμένου.

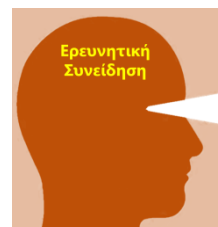


Αμέσως μετά την αισθητηριακή συνείδηση εγείρεται μια συνείδηση που συλλαμβάνει ή «προσλαμβάνει» το αντικείμενο που είχε δει η συνείδηση στο μάτι.

Αυτή είναι η «**προσλαμβάνουσα συνείδηση**», η οποία προκύπτει από το ίδιο είδος κάρμα που παρήγαγε τη συνείδηση στο μάτι.

## Ερευνητική Συνείδηση

Η **Ερευνητική συνείδηση** είναι μία άλλη άρριξη επακόλουθη συνείδηση, η οποία εγείρεται αμέσως μετά την **προσλαμβάνουσα** συνείδηση.

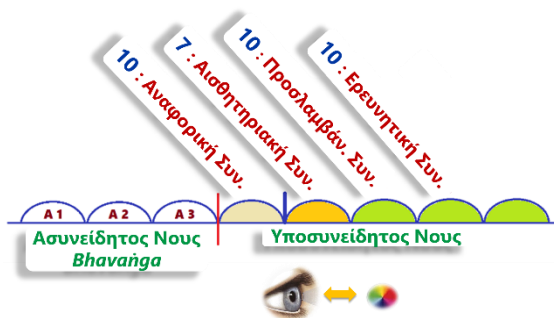


Η λειτουργία της είναι να ερευνήσει ή να εξετάσει το αντικείμενο που μόλις έχει γνωρίσει η αισθητηριακή συνείδηση και είχε συλλάβει η προσλαμβάνουσα συνείδηση.

Η προσλαμβάνουσα συνείδηση και η ερευνητική συνείδηση εγείρονται μόνο στα πέντε αισθητήρια όργανα, και είναι αποτελέσματα του παρελθόντος κάρμα.

Στην περίπτωση όμως μιας γνωστικής διαδικασίας που συμβαίνει στο όργανο του νου, ανεξάρτητα από τα φυσικά αισθητήρια όργανα, οι εξής τρεις λειτουργίες **δε** συμβαίνουν:

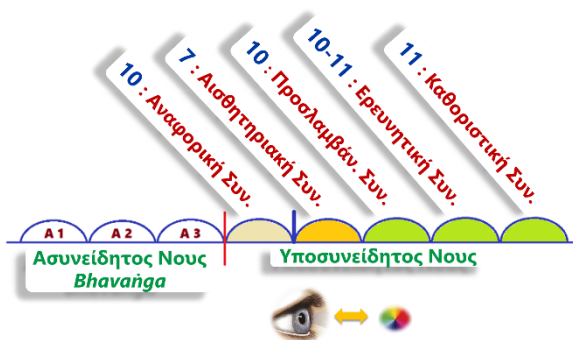
- η αισθητηριακή,
- η προσλαμβάνουσα και
- η ερευνητική.



Έχουμε ένα διάγραμμα για να καταλάβουμε πώς γίνεται αυτή η διαδικασία.

Έχουμε τον ασυνείδητο νου, εγείρεται η αναφορική συνείδηση, που συνδυάζεται με 10 νοητικούς παράγοντες. Μετά εγείρεται η αισθητηριακή συνείδηση που είναι σε συνδυασμό με 7 νοητικούς παράγοντες. Και στη συνέχεια εγείρεται η προσλαμβάνουσα συνείδηση με 10 νοητικούς παράγοντες, η ερευνητική συνείδηση με 10 ή 11 νοητικούς παράγοντες και η καθοριστική σε συνδυασμό με 11 νοητικούς παράγοντες.

Όταν δεν έχουμε ερεθίσματα από τα αισθητήρια όργανα, αλλά έχουμε αναμνήσεις, αυτές ερεθίζουν τον νου μας και τότε η προσλαμβάνουσα και ερευνητική συνείδηση, δε συμβαί-



νει, γιατί ήδη έχουμε βιώσει το αντικείμενο. Για να θυμηθούμε κάτι, σημαίνει ότι το βιώσαμε το αντικείμενο, δε χρειάζεται δηλαδή να το ερευνήσουμε ξανά, απλώς έρχεται αυθόρμητα μέσα μας.

Όταν για παράδειγμα βλέπουμε ένα λουλούδι για πρώτη φορά, εγείρεται η προσλαμβάνουσα, η ερευνητική και η καθοριστική συνείδηση και μετά έρχεται στον συνειδητό νου. Αφού το βιώσουμε το λουλούδι, αν πάμε στο δωμάτιο και κλείσουμε τα μάτια, η εικόνα του λουλουδιού επανέρχεται στο νου μας, χωρίς την έγερση της προσλαμβάνουσας και ερευνητικής συνείδησης.

Εδώ η μία συνείδηση διαδέχεται την άλλη, η μία το προσλαμβάνει η άλλη το ερευνά, η άλλη το καθορίζει και μετά πάει στον συνειδητό νου.

Φαινόμενο του ντόμινο,  
της αλληλουχίας  
των συμβάντων



Όταν δεν υπάρχουν εξωτερικά ερεθίσματα στα αισθητήρια όργανα, ο ασυνείδητος νους κυλά, αλλά όταν υπάρχει ερέθισμα στον νου από μια ανάμνηση, μας έρχεται μια εικόνα σαν ερέθισμα στο



νου, υπάρχει διακοπή, η δόνηση και το σταμάτημα του ασυνείδητου νου. Μετά εγείρεται η αναφορική συνείδηση και επέρχεται αμέσως ο συνειδητός νους. Αυτή η συνείδηση ονομάζεται καθοριστική συνείδηση όταν επέρχεται στο όργανο του νου.

Θα πούμε εδώ μερικά επιπλέον πράγματα για την αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου.

## Η αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου μπορεί να εγερθεί

- είτε σε μια γνωστική διαδικασία που συμβαίνει στο όργανο του νου,
- είτε σε μια γνωστική διαδικασία που συμβαίνει στα πέντε αισθητήρια όργανα.



Σε κάθε περίπτωση εκτελεί διαφορετική λειτουργία.

Όταν συμβαίνει σε μια διαδικασία των πέντε αισθητήριων οργάνων, ονομάζεται «καθοριστική συνείδηση» (*notthapāna-citta*).

Σε μια διαδικασία στο όργανο του νου, δηλαδή στη γνωστική διαδικασία που συμβαίνει με την εσωτερική νοερή ικανότητα, το ίδιο είδος «αναφορικής συνείδησης» εκτελεί άλλη λειτουργία.

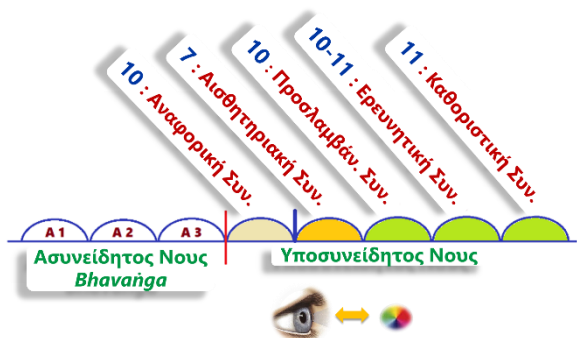
Η λειτουργία της είναι να αναφερθεί στο αντικείμενο που εμφανίζεται στο όργανο του νου.

Σε έναν τέτοιο ρόλο αυτή η αναφορική συνείδηση είναι γνωστή ως «**αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου**».

Έχουμε δηλαδή την καθοριστική συνείδηση που ονομάζεται καθοριστική στα πέντε αισθητήρια όργανα και αναφορική στο όργανο του νου.

Θα δούμε ξανά όλη τη γενική εικόνα.

Έχουμε την αναφορική συνείδηση με 10 νοητικούς παρά-



γοντες, την αισθητηριακή με 7 νοητικούς παράγοντες, την προσλαμβάνουσα με 10 νοητικούς παράγοντες, την ερευνητική με 10-11 νοητικούς παράγοντες και την καθοριστική συνείδηση με 11 νοητικούς παράγοντες.

Μέχρι εδώ εξετάσαμε τις συνειδήσεις του υποσυνείδητου που είναι η προκαταρκτική διαδικασία για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο. Αυτή συντελείται σε μια αμυδρή κατάσταση, σε μια αδύναμη κατάσταση, μέχρι να έλθει στον συνειδητό μας νου για να τη χρησιμοποιήσουμε. Μερικές φορές δε, ο συνειδητός νους πρέπει να εγερθεί τρεις, τέσσερεις, η και πέντε φορές, για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο. Αυτές είναι διαδικασίες που ονομάζονται γνωστικές διαδικασίες και συμβαίνουν μ' αυτόν τον τρόπο.

Σας έχω δώσει ήδη το παράδειγμα με τα υποσυνείδητα μηνύματα που μας περνάνε καμιά φορά στον κινηματογράφο αλλά και σε άλλες περιπτώσεις της καθημερινότητάς μας, και χωρίς να έχουμε γνώση ενεργούμε σύμφωνα με το εκάστοτε μήνυμα.

## 12. Η Λειτουργία της Παρόρμησης

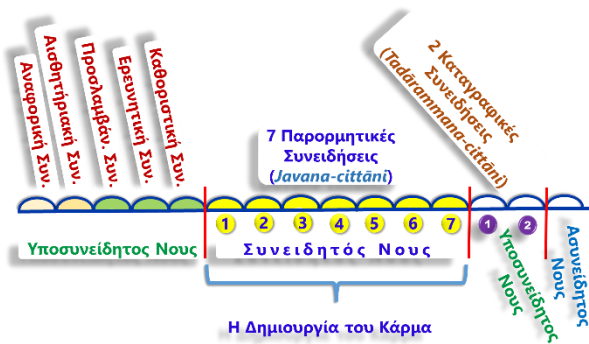
Στη συνέχεια θα εξετάσουμε τη λειτουργία της παρόρμησης του συνειδητού νου. Υπάρχουν συνειδήσεις που δίνουν κατά κάποιον τρόπο την παρόρμηση ώστε να συνειδητοποιήσουμε κάτι στον συνειδητό νου.



Όπως είδαμε, στον υποσυνείδητο νου έχουμε την αναφορική συνείδηση, την αισθητήρια, την προσλαμβάνουσα, την ερευνητική και την καθοριστική συνείδηση.

Μετά έχουμε 7 παρορμητικές συνειδήσεις στον συνειδητό νου. Αυτές πρέπει να εμφανισθούν ώστε να έχουμε μια καθαρή εικόνα της εμπειρίας από ένα ερέθισμα.

Και εδώ δημιουργείται το κάρμα, στον συνειδητό του. Όχι στον υποσυνειδητό ή στον ασυνείδητο του αλλά στον συνειδητό.



Οι συνειδήσεις του υποσυνειδητού του είναι άρριζες.

Ενώ οι επτά παρορμητικές συνειδήσεις του συνειδητού του είναι ριζωμένες. Εδώ μπορεί να εμφανισθεί η απληστία στον συνειδητό του. Εδώ μπορεί να εμφανισθεί το μίσος, εδώ και η αυταπάτη. Ή τα αντίθετά τους δηλαδή η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη. Εδώ, στον συνειδητό του δημιουργούμε το κάρμα, εδώ είναι που παίρνουμε αποφάσεις.

Μετά υπάρχουν δύο καταγραφικές συνειδήσεις που καταγράφουν τις εμπειρίες του συνειδητού του στον υποσυνειδητό του. Και όταν αυτές πάψουν, επέρχεται ο ασυνείδητος νους.

## Javana

Η κυριολεκτική έννοια αυτής της λέξης είναι «γρήγορο τρέξιμο, ορμή ή παρόρμηση». Ονομάζεται έτσι επειδή στην πορεία μιας γνωστικής διαδικασίας τρέχει διαδοχικά για επτά συνειδησιακές στιγμές, διατηρώντας το ίδιο αντικείμενο.

Για να συνειδητοποιήσουμε δηλαδή ένα αντικείμενο, χρειαζόμαστε αυτές



τις επτά σειρές συνειδήσεων ώστε να έχουμε μια καθαρή εικόνα.

Οι νοητικοί παράγοντες που συνακολουθούν με τις συνειδησιακές στιγμές της *javana* είναι ίδιοι, αλλά η δυναμική τους ισχύ διαφέρει.

Στην περίπτωση του θανάτου, η *javana* τρέχει διαδοχικά για **πέντε** συνειδησιακές στιγμές μόνο.

Στην υπερκόσμια διαδικασία της *javana*, η συνείδηση της Οδού εγείρεται για μια στιγμή μόνο.

Είναι ακριβώς στη φάση της *javana* που το κάρμα (η **εκούσια πράξη**) δημιουργείται.

Σ' αυτή την περίπτωση μεταφράζουμε τη *javana* ως «**παρόρμηση**» που στα Ελληνικά σημαίνει επίσης: «η ενσυνείδητη ώθηση του ατόμου για την εκτέλεση ορισμένης πράξης».

Και τις συνειδήσεις που συμβαίνουν στη φάση της *javana* τις ονομάζουμε «παρορμητικές συνειδήσεις» (*javana-cittāni*).



Ως λειτουργία της συνείδησης, η παρόρμηση (*javana*) αφορά το στάδιο της γνωστικής διαδικασίας που ακολουθεί αμέσως **μετά την καθοριστική συνείδηση**, και αποτελείται από μια σειρά συνειδήσεων (όλες ταυτόσημες σε είδος) που παρορμούν πάνω στο αντικείμενο για τη σύλληψή του.

Αμέσως μετά την καθοριστική συνείδηση, εμφανίζονται αυτές οι 7 συνειδήσεις, και εδώ είναι που δημιουργείται το κάρμα.

Το στάδιο της παρόρμησης (*javana*) είναι το πιο σημαντικό από ηθικής πλευράς, επειδή κα-





τά τη διάρκεια του είναι που προέρχονται οι καλές ή φάυλες συνειδήσεις, και συνεπώς η δημιουργία του κάρμα.

Είναι σε αυτό το νοητικό στάδιο που πραγματικά δημιουργείται το καλό ή το κακό κάρμα (πράξη) μέσω της καλής ή κακής πρόθεσης.

Ανεξάρτητα από το πόσο επιθυμητό ή ανεπιθύμητο είναι το αντικείμενο που παρουσιάζεται στον νου, κάποιος μπορεί να κάνει τη διαδικασία της παρόρμησης (*javana*) καλή ή κακή.

Εάν, για παράδειγμα, κάποιος συναντήσει έναν εχθρό, μια σκέψη μίσους θα προκύψει σχεδόν αυτομάτως.



Έτσι ο Βούδας λέει:

«Με τον εαυτό του κάποιος κάνει το κακό, από τον εαυτό του μολύνεται.

Με τον εαυτό του δεν κάνει το κακό, Από τον εαυτό του εξαγνίζεται».

(*Dhammapada* 165)



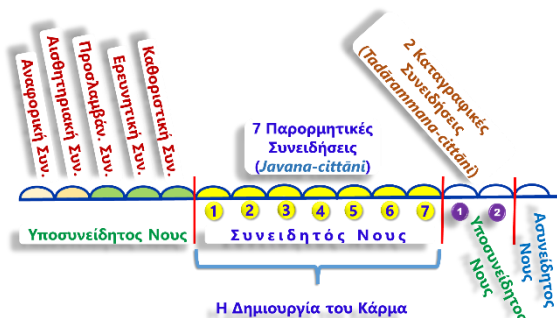
### 13. Η Λειτουργία της Καταγραφής (*tadārammana*)

Η λέξη *tadārammana* σημαίνει κυριολεκτικά «έχοντας το ίδιο αντικείμενο» και υποδηλώνει τη λειτουργία της λήψης ή καταγραφής ως αντικείμενο το αντικείμενο που είχε συλληφθεί από τις «παρορμητικές συνειδήσεις» (*javana-cittāni*).



Σε αυτή την περίπτωση, μετά τις επτά παρορμητικές συνειδήσεις, έρχονται οι δύο καταγραφικές συνειδήσεις που αποτυπώνουν την εμπειρία μας στον υποσυνείδητο νου. Αμέσως μετά επέρχεται πάλι ο ασυνείδητος νους.

Αυτή η λειτουργία ασκείται μόνο για δύο συνειδησιακές στιγμές αμέσως μετά τη φάση των παρορμητικών συνειδησεων-



ων (*javana*) σε μια γνωστική διαδικασία της ηδονικής σφαίρας όταν το αντικείμενο είναι είτε πολύ εμφανές στις αισθήσεις είτε ευδιάκριτο στον νου.

Αυτή η λειτουργία όμως δεν ασκείται καθόλου:

- όταν το αντικείμενο στερείται ιδιαίτερης σπουδαιότητας ή σαφήνειας, και
- όταν συμβαίνουν άλλα είδη γνωστικών διαδικασιών, εκτός από τη γνωστική διαδικασία της ηδονικής σφαίρας.

Όταν δηλαδή το αντικείμενο είναι πολύ εμφανές μπορεί να εμφανισθεί, όταν όμως είναι πολύ αμυδρό δεν εμφανίζεται και το ξεχνάμε αμέσως. Παρ' όλο που κάτι συνειδητοποιήσαμε, μετά από μια στιγμή το έχουμε ξεχάσει, διότι το αντικείμενο δεν είναι εμφανές και ευδιάκριτο στον νου μας.

Μετά την καταγραφή (ή μετά την παρορμητική (*javana*) φάση όταν η καταγραφή δε συμβαίνει) το ρεύμα της συνειδησης ξαναγυρίζει πίσω στο ασυνείδητο (*bhavaṅga*).

Βλέπουμε λοιπόν, ότι όταν έχουμε ερεθίσματα στα αισθητήρια όργανά μας, συνειδητοποιούμε πράγματα που αρχίζουν από τον υποσυνείδητο νου. Υπάρχει επίσης μια προεργασία ή μια σειρά διαδικασιών πριν συνειδητοποιήσουμε κάτι. Αυτός είναι ο υποσυνείδητος νους διότι εκεί η εμπειρία μας είναι ακόμα αμυδρή. Σταδιακά στη συνέχεια εμφανίζεται ο συνειδητός νους ο οποίος χρειάζεται επτά συνειδήσεις σε αλληλουχία για να έχουμε μια καθαρή εικόνα του αντικειμένου.

Αυτό λοιπόν που αποκαλούμε συνείδηση δεν είναι ένα πράγμα αλλά ένα πολύπλοκο φαινόμενο, όπως είναι και το μάτι μας για παράδειγμα ένα πολύπλοκο όργανο. Για να δούμε κάτι, για να αντιληφθούμε ένα χρώμα ή ένα σχήμα, χρειάζονται τόσα πολλά στοιχεία μέσα στο μάτι μας, ακριβώς όπως χρειάζονται πολύπλοκες διαδικασίες συνείδησης για να αντιληφθούμε κάτι στον νου μας, να συνειδητοποιήσουμε καθαρά το αντικείμενό μας και να πάρουμε αποφάσεις, ώστε να δράσουμε και να αντιδράσουμε.

Καταδείξαμε λοιπόν σήμερα τον ασυνείδητο και τον υποσυνείδητο νου, και το πώς συμβαίνουν οι ψυχολογικές διαδικασίες.

Στα επόμενα μαθήματα θα εξηγήσουμε περισσότερα πράγματα για τις άρριζες επακόλουθες συνειδήσεις, γιατί μερικές από αυτές ονομάζονται φαύλες επακόλουθες ή καλές επακόλουθες, και ποίοι είναι οι νοητικοί παράγοντες που τις καθορίζουν ως φαύλες ή ως καλές.

Αυτές οι άρριζες συνειδήσεις παίζουν μεγάλο ρόλο στις πράξεις που κάνουμε υποσυνείδητα, όταν πράττουμε σαν αυτόματα, σαν ρομπότ, χωρίς να συνειδητοποιούμε πώς εγέρθηκαν τέτοιες σκέψεις μέσα μας. Λαμβάνουμε δηλαδή υποσυνείδητα μηνύματα, και μετά εκτελούμε πράξεις νομίζοντας ότι εμείς πήραμε την απόφαση, ενώ πολλές φορές αυτό γίνεται με αυτόματο τρόπο.

## Μάθημα 13ο Οι Άρριζες Συνειδήσεις στον Υποσυνείδητο και Ασυνείδητο Νου, Μέρος 2ο

Είχαμε ξεκινήσει να εξετάζουμε τις διαστάσεις της συνειδησης και είχαμε φτάσει στο σημείο να εξετάσουμε το πρώτο μέρος για τις άρριζες συνειδήσεις. Σήμερα θα εξηγήσουμε το δεύτερο μέρος και τον συνειδητό, υποσυνείδητο και ασυνείδητο νου.

Πολλοί άνθρωποι ιδιαίτερα στην Ευρώπη νομίζουν ότι οι όροι ασυνείδητος νους, υποσυνείδητος νους, και συνειδητός νους έχουν προέλθει από τους μοντέρνους ψυχολόγους και δεν υπάρχουν σε άλλα συστήματα ψυχολογίας.

Επειδή λοιπόν υπάρχει κάποια αμφιβολία σε μερικούς ανθρώπους για το εάν πραγματικά ο Βούδας έχει διδάξει για τον ασυνείδητο νου και τον υποσυνείδητο νου, θα εξηγήσουμε σ' αυτό το μάθημα ότι πραγματικά αυτοί οι όροι χρησιμοποιούνται στη Βουδιστική ψυχολογία πολύ συχνά. Θα δούμε με ποιόν τρόπο τους δίδαξε ο Βούδας και φυσικά θα συγκρίνουμε αυτά τα πράγματα με τη μοντέρνα ψυχολογία και θα καταδείξουμε πόσο η μοντέρνα ψυχολογία έχει επηρεαστεί από τη Βουδιστική ψυχολογία.



Όσο παράξενο κι αν σας φαίνεται, υπήρξαν Ευρωπαίοι που σπούδασαν Βουδισμό, όπως ο γερμανός φιλόσοφος Σοπενχάουερ, μέσω του οποίου επηρεάστηκε ο Φρόντ. Ο τελευταίος διάβασε τα βιβλία του Σοπενχάουερ και στη συνέχεια τακτοποίησε τις θεωρίες του με συστηματικό και μεθοδικό τρόπο. Αρχικά οι θεωρίες του Φρόντ ήταν τελείως μπερδεμένες χωρίς κανένα σύστημα. Όταν όμως διάβασε τον Σοπενχάουερ που ανέλυε με ιδιαίτερα Βουδιστικό τρόπο τα πράγματα, άρχι-

σε από εκείνον τον καιρό να βάζει τις θεωρίες του σε μια τάξη. Εν πάση περιπτώσει, θα αρχίσουμε με τις γλωσσικές εξηγήσεις για να δούμε πώς χρησιμοποιείται στον Βουδισμό ο όρος ασυνείδητος νους.

## Γλωσσικές Εξηγήσεις

Ο ασυνείδητος νους ονομάζεται *bhavaṅga* στη γλώσσα *Pāli*, μια αρχαία Ινδική γλώσσα που μιλούσε ο Βούδας.

Ο όρος *bhavaṅga* εμφανίζεται πάνω από **85** φορές στην *Abhidhamma-piṭaka* (Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας), που περιέχει την πιο διεξοδική εξήγηση για την ανάλυση και σύνθεση του νου και της ύλης.

Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρώπινης σκέψης που τέτοιο έργο ανελήφθη διεξοδικά και ρεαλιστικά, για να αναλύσει τον νου και την ύλη.

Παραδοσιακά, η *Abhidhamma* διδάχθηκε από τον Βούδα, που σημαίνει ότι ο όρος *bhavaṅga* έχει χρησιμοποιηθεί από τον ίδιο.

Στο *Sutta-piṭaka* (Συλλογή των Ομιλιών) ο Βούδας χρησιμοποιεί και τον όρο *bhava-sota* που σημαίνει «το ρεύμα της ύπαρξης». Και *bhavaṅga* σημαίνει κυριολεκτικά «ένα μέρος του ρεύματος της ύπαρξης».

Ο όρος *Abhidhamma* (Υπέρτατη Διδασκαλία), που προέρχεται από την πρόθεση *abhi* (υπέρ, άνω) + *dhamma* (διδασκαλία), εμφανίζεται **42** φορές στο *Sutta-piṭaka* (Συλλογή των Ομιλιών), και **12** φορές στο *Vinaya-piṭaka* (Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής).

Το αναφέρω αυτό, διότι μερικοί νομίζουν ότι η *Abhidhamma* είναι κάτι ξεχωριστό από τη *Sutta*, τη Συλλογή των Ομιλιών, και πιθανόν να μην το έχει διδάξει ο Βούδας.

Αυτός ο όρος όμως εμφανίζεται πάρα πολλές φορές και τον χρησιμοποιεί ο ίδιος ο Βούδας και στη Συλλογή των Ομιλιών και στη Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής.

Εδώ, η **Abhidhamma** εμφανίζεται συνήθως σε αντιπαραβολή με τη **Dhamma** και



**Vinaya**, ως **Dhamma** (Διδασκαλία), **Abhidhamma** (Υπέρτατη, **Αναλυτική** Εξήγηση της Διδασκαλίας), **Vinaya** (Μοναστική Διαγωγή, Κανόνες) και **Abhivinaya** (**Αναλυτική** Εξήγηση της Διαγωγής, του Κανόνα).

Βλέπουμε ότι έχουμε τη Διδασκαλία, αλλά έχουμε και την Υπέρτατη Αναλυτική Εξήγηση της Διδασκαλίας. Αυτό κάνει στην **Abhidhamma**. Τα πράγματα δηλαδή που εξηγεί ο Βούδας με περιληπτικό τρόπο στις συνηθισμένες Ομιλίες του, στην **Abhidhamma** τα εξηγεί με πιο αναλυτικό τρόπο.

Επίσης στη Μοναστική Διαγωγή βάζει τους κανόνες ιδιαίτερα για τους μοναχούς, χρησιμοποιεί την αναλυτική μέθοδο. Ένας κανόνας για παράδειγμα στη **Vinaya**, μπορεί να είναι τέσσερεις ή πέντε γραμμές. Στην **Abhivinaya** όμως, ο Βούδας αναλύει λέξη προς λέξη την κάθε σειρά και εξηγεί τότε ο κανόνας τηρείται, τότε όχι, και τότε υπάρχουν εξαιρέσεις. Έτσι ένας κανόνας μπορεί να είναι δυο τρεις σειρές, αλλά οι εξηγήσεις του να είναι ολόκληρες σελίδες.

Κάτι ανάλογο γίνεται με **Dhamma** και έχουμε **Abhidhamma**, αναλυτική εξήγηση της διδασκαλίας.

Η μέθοδος που χρησιμοποιεί ο Βούδας είναι κάτι αξιοσημείωτο· τουλάχιστον για εκείνη την εποχή, δεν υπήρχε κάποιος άλλος για να κάνει αυτό το πράγμα, και ο ίδιος λέει για τον εαυτόν του:



«Είμαι αναλυτής και όχι απόλυτος».  
*(Vibhajjanādo kho ahaṃ, nāhaṃ ekamsavādo).*  
*(MN Subhasuttaṃ)*

**Απόλυτος** σημαίνει δογματικός, μονολιθικός, μονοκόμματος.

Έτσι τη μέθοδο της ανάλυσης δεν τη χρησιμοποίησε μόνο στην *Abhidhamma* αλλά και σε πολλές άλλες Ομιλίες που τις ανέλυσε με πολύ ορθολογικό τρόπο.

Σχετικά τώρα με αυτές τις Συλλογές που αναφέραμε, θα πρέπει να εξηγήσουμε κάποια πράγματα τουλάχιστον γι' αυτούς που δε γνωρίζουν από πού έρχονται αυτές οι πληροφορίες που παίρνουμε στον Βουδισμό.

### ***Ti-piṭaka* (Οι Τρεις Συλλογές)**

***Vinaya-piṭaka*** (Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής)

***Sutta-piṭaka*** (Συλλογή των Ομιλιών)

***Abhidhamma-piṭaka*** (Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας)

Ο όρος *Ti-piṭaka* μεταφράζεται πολλές φορές ως τα «Τρία καλάθια». *Piṭaka* κυριολεκτικά σημαίνει καλάθι· καλάθι όχι για απορρίμματα αλλά καλάθι για συλλογή πραγμάτων. Έτσι μεταφορικά, και ιδιαίτερα για τις Ομιλίες του Βούδα, χρησιμοποιούμε τον όρο «συλλογή».

Η πρώτη Συλλογή, αυτή της Μοναστικής Διαγωγής, απευθύνεται στους μοναχούς που ζουν σε κοινοβιακή ζωή και είναι ανάγκη να τηρούν κάποιους κανόνες χάριν της αρμονίας της μοναστικής κοινότητας.

Η δεύτερη Συλλογή, αυτή των Ομιλιών είναι για πολλά θέματα.

Η τρίτη Συλλογή, αυτή της Υπέρτατης Διδασκαλίας, η *Abhidhamma*, πρώτα ήταν μέρος της *Sutta-piṭaka* (Συλλογής των Ομιλιών), αλλά μετά το ξεχώρισαν επειδή είναι μεγάλο με πληθώρα πληροφοριών και διαχωρίστηκε σε ξεχωριστή συλλογή. Αυτές οι συλλογές εμφανίστηκαν σε βιβλία.

Υπάρχει εικόνα που δείχνει όλα τα βιβλία αυτών των τριών συλλογών.

Η πρώτη σειρά είναι η *Vinaya-piṭaka* (Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής). Υπάρχουν πολλοί τόμοι, όπως φαίνεται στη φωτογραφία. Μετά έχουμε τη *Sutta-piṭaka* (Συλλογή των Ομιλιών), που είναι πάνω από 10.000 ομιλίες. Και μετά έχουμε την *Abhidhamma-piṭaka* (Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας).

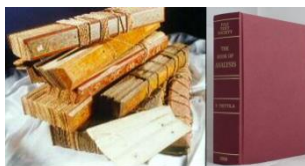


***Vinaya-piṭaka***  
(Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής)  
***Sutta-piṭaka***  
(Συλλογή των Ομιλιών),  
πάνω από 10.000 Ομιλίες.  
***Abhidhamma-piṭaka***  
(Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας)

Παλαιότερα, όταν δεν υπήρχαν τυπογραφεία, οι μοναχοί κατέγραφαν αυτές τις Ομιλίες σε φύλλα από φοίνικες. Βλέπουμε παρακάτω ένα παράδειγμα για το πώς ήταν η γραφή τότε.



Για να γραφεί ένα βιβλίο, έπρεπε να γραφούν πολλά τέτοια κείμενα, ένας σωρός από κείμενα. Δηλαδή στον τόμο που είναι τυπωμένος εμπεριέχονται όλα αυτά τα χειρόγραφα. Στην εικόνα συγκρίνεται ένας μοντέρνος τόμος και η ανάλογη πληθώρα των φύλλων φοίνικα.



Κι εδώ μια φωτογραφία από τις βιβλιοθήκες των φύλλων φοίνικα, όπου για να διαβάσει κάποιος μία Ομιλία του Βούδα έπρεπε να κουραστεί ψάχνοντάς την.



Συνεχίζοντας την ανάλυση της *Abhidhamma* εντός του οποίου υπάρχουν οι πληροφορίες για τον ασυνείδητο νου, θα δούμε ότι η *Abhidhamma-piṭaka* αποτελείται από επτά βιβλία ή τόμους.



Ο πρώτος τόμος ονομάζεται *Dhammasaṅgaṇī* (Ντάμμασανγκά-νι) (Βουδιστική Ψυχολογική Ηθική, στα αγγλικά, *Buddhist Psychological*

Abhidhamma-piṭaka	
1. <i>Dhammasaṅgaṇī</i>	Buddhist Psychological Ethics
2. <i>Vibhaṅga</i>	The Book of Analysis
3. <i>Dhātukathā</i>	Discourse on Elements
4. <i>Puggalapaññatti</i>	A Designation of Human Types
5. <i>Kathāvatthu</i>	Points of Controversy
6. <i>Yamaka</i>	The Book of Pairs
7. <i>Paṭṭhāna</i>	Conditional Relations

*Ethics*). Ο δεύτερος ονομάζεται *Vibhaṅga* (Βιμπάνγκα) (Το Βιβλίο της Ανάλυσης, *The Book of Analysis*) και περιέχει μεγάλη ανάλυση πολλών θεμάτων ιδιαίτερα για τον νου και την ύλη. Το τρίτο βιβλίο ονομάζεται *Dhātukathā* (Ντάτουκατά) (Ομιλία περί των Στοιχείων του σώματος, *Discourse on Elements*). Το τέταρτο ονομάζεται *Puggalapaññatti* (Πούγκαλαπαννιάττι) (Προσδιορισμός των Ανθρώπινων Τύπων, *A Designation of Human Types*) και ταξινομεί τους διάφορους τύπους ανθρώπων σύμφωνα με τη συνείδησή τους. Το πέμπτο ονομάζεται *Kathāvatthu* (Κατάβαττου) (Σημεία Αντιπαλότητας, *Points of Controversy*) στο οποίο συζητούνται σημεία τριβής ή αμφισβήτησης. Το έκτο ονομάζεται *Yamaka* (Γιάμακα) (Το Βιβλίο των Ζευγών, *The Book of Pairs*) και εξηγεί με ποιόν τρόπο ορισμένα νοητικά φαινόμενα συνδυάζονται μεταξύ τους και δίνουν ζεύγη. Τέλος ο έβδομος τόμος ονομάζεται *Paṭṭhāna* (Παττάνα) (Συνθηκοκρατημένες Σχέσεις, *Conditional Relations*) και είναι πολύ σημαντικός διότι από αυτόν θα πάρουμε τις πολύ σημαντικές πληροφορίες για τον ασυνείδητο νου. Αυτό το έβδομο βιβλίο διαιρείται σε τρεις τόμους, κάνοντας ένα σύνολο δέκα τόμων.

Ο όρος *bhavaṅga* εμφανίζεται πάνω από 85 φορές στον τελευταίο τόμο της *Abhidhamma* με τον τίτλο

*bhavaṅga* = *bhava* + *aṅga*  
 κυριολεκτική                      ↓                      ↓  
 μετάφραση                      ύπαρξη                      +                      μέλος, μέρος  
 (μέρος ή παράγοντας της ύπαρξης)

**Paṭṭhāna** (*Conditional Relations* – Συνθηκοκρατημένες Σχέσεις).

Κυριολεκτικά, **bhavaṅga** σημαίνει: «μέλος, μέρος ή παράγοντας» (**aṅga**) «της ύπαρξης» (**bhava**).

Η Αγγλική μετάφραση από το λεξικό P.T.S.( *Pāli text society*) είναι: **bhavaṅga** = **constituents of becoming** (συστατικό μέρος του γίνεσθαι, της ύπαρξης)

Άλλες Αγγλικές μεταφράσεις είναι:

**life-continuum** = συνέχεια ζωής, ζωτικό συνεχές

**factor of being, of existence** = παράγοντας της ύπαρξης

**unconscious mind** = ασυνείδητος νους

Στις Ομιλίες του ο Βούδας χρησιμοποιεί και τη λέξη **bhava-sota** που σημαίνει «το ρεύμα της ύπαρξης». Έτσι λέει ο Βούδας:



«Αυτή η Διδασκαλία (*Dhamma*) δεν είναι ευκολονόητη γι' αυτούς που πάσχουν από το **πάθος για ύπαρξη** (*bhava-rāga*), που κυλούν στο **ρεύμα της ύπαρξης** (*bhava-sota*), βυθισμένοι στον κόσμο του Θανάτου». (*SN Paṭhama-rūpārāma-suttaṃ*)

Και ο Βούδας είναι αυτός που:

«έχει περάσει πέρα από το ρεύμα της ύπαρξης (*bhavasotaṃ tiṅṅo*)». (*Ap Mahākappinattheraapadānam*)

Σύμφωνα με τα επεξηγηματικά σχόλια, **bhava-sota** σημαίνει **vaṭṭa-sota** (το ρεύμα στον κύκλο της ύπαρξης).

Επομένως, **bhavaṅga** σημαίνει «ένα μεμονωμένο μέρος του ρεύματος της ύπαρξης».

Έτσι **bhavaṅga** είναι η λειτουργία της συνείδησης με την οποία η συνέχεια του ατόμου διατηρείται κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε **ενιαίας** ύ-



**παρξης**, από τη σύλληψη μέχρι τον θάνατο. Έχει τη λειτουργία της διατήρησης της συνέχειας της **ατομικής ύπαρξης** από τη σύλληψη μέχρι τον θάνατο.

Σε επεξηγηματικά σχόλια της *Abhidhamma* χρησιμοποιείται και ο όρος **bhavaṅga-sota** (το ρεύμα της *bhavaṅga*).

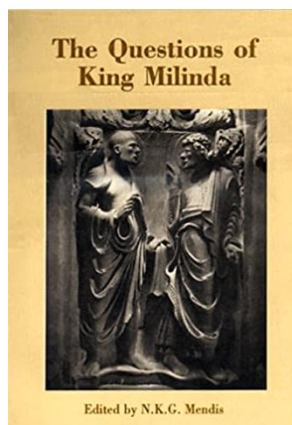
Λόγω του ότι όμως η συνείδηση της *bhavaṅga* είναι, σύμφωνα με την *Abhidhamma*, **εκτός της γνωστικής διαδικασίας** (*citta-vīthi-mutta*), αποδίδεται στα αγγλικά ως “*unconscious mind*” «**ασυνείδητος νους**».



Οι άνθρωποι δηλαδή δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε αυτό το υπολανθάνον ρεύμα που έχουμε για να μας πηγαίνει από ζωή σε ζωή.

Αυτή η απόδοση χρησιμοποιείται ιδιαίτερα από την *I.B. Horner* στη μετάφρασή της στο *Milinda-pañha* (Οι Ερωτήσεις του Έλληνα Βασιλιά Μένανδρου), που χρονολογείται το 100 π.Χ.

Η κυρία *Horner*, λογία, που έχει εργασθεί πολλά χρόνια μεταφράζοντας πάρα πολλά Βουδιστικά κείμενα του Θεραβαντικού Βουδισμού, χρησιμοποιεί τον όρο **ασυνείδητος νους** στη μετάφραση αυτού του βιβλίου.



Οι Ερωτήσεις του Βασιλιά Μιλίντα ή Μένανδρου, είναι ένα πολύ φημισμένο βιβλίο που πραγματεύεται τις ερωτήσεις του Βασιλιά προς τον μοναχό Ναγκασένα. Ο Μένανδρος ήταν ένας από τους στρατηγούς του Μ. Αλεξάνδρου, ο οποίος μετά την αποχώρηση των στρατευμάτων από την Ινδία, παρέμεινε εκεί και ήλθε σε επαφή με πολλά θρησκευτικά και φιλοσοφικά κινήματα της Ινδίας, διότι ενδιαφερόταν πολύ για τα πνευματικά θέματα.

Όταν ήλθε σε επαφή με τον Βουδισμό, έθεσε την πληθώρα των ερωτήσεων που είχε στον Βουδιστή μοναχό Ναγκασένα. Αυτό συνέβη το 100 π.Χ. Ο Ναγκασένα ήταν Αραχάτ και πολύ φημισμένος για τις γνώσεις του οι οποίες ήταν αποδεκτές από τον Θεραβαντικό Βουδισμό.

Εδώ ο Βασιλιάς Μένανδρος ρωτάει τον Βουδιστή μοναχό Ναγκασένα (*Nāgasena*) για το αν κάποιος βλέπει τα όνειρα κοιμισμένος ή ξύπνιος.

Ο Ναγκασένα του απαντάει ότι τα βλέπει ενδιάμεσα, δηλαδή ότι τα όνειρα σταματούν κατά τη διάρκεια του *bhavaṅga* (*unconscious state* — της ασυνείδητης κατάστασης του νου), λόγω του ότι ο νους δε λειτουργεί (*the mind does not function*) όταν εισέλθει στο *bhavaṅga*, και επίσης δε βιώνει ευτυχία ή δυστυχία.

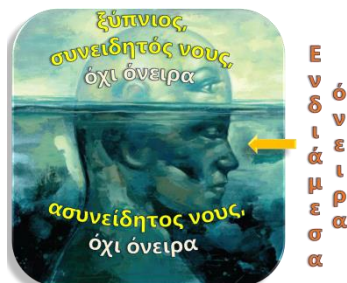
Στην κατάσταση του ασυνειδήτου, ο νους είναι αδρανής. Δεν υπάρχει δηλαδή συνειδητή λειτουργία και δεν έχει κανείς συναίσθηση της ευτυχίας ή της δυστυχίας.

Όστόσο όταν κοιμάται τον «ύπνο της μαϊμούς» και είναι μισοξύπνιος - μισοκοιμισμένος, τότε σε αυτό το ενδιάμεσο στάδιο του «ύπνου της μαϊμούς» είναι που βλέπει όνειρα.



Αυτό σημαίνει ότι όπως η μαϊμού μισοκοιμάται στα κλαδιά ενός δέντρου, έτσι και ο άνθρωπος όταν είναι μισοκοιμισμένος, στο ενδιάμεσο δηλαδή στάδιο του ύπνου, βλέπει τα όνειρα.

Σε αυτή την περίπτωση ο Νάγκασένα αναφέρει ότι υπάρχουν τρία στάδια του νου. Στον συνειδητό και στον ασυνείδητο νου δεν υπάρχουν όνειρα. Υπάρχουν όμως στην ενδιάμεση κατάσταση, του συνειδητού και του ασυνείδητου νου, στο υποσυνείδητο.



Στη γλώσσα Πάλι, η λέξη που χρησιμοποιεί ο Βούδας για αυτή την ενδιαμέση κατάσταση είναι *Anussaya*, δηλαδή υπολανθάνουσες, υποκείμενες διαθέσεις ή υποσυνείδητο.



**Anussaya—**  
**latent tenten-**  
**cies (υποκείμε-**  
**νες τάσεις) ή**  
**dormant dispo-**  
**sitions (υπο-**  
**λανθάνουσες**  
**διαθέσεις).**

Στα αγγλικά το *Anussaya* μεταφράζεται *latent tentencies* (υποκείμενες τάσεις ή *dormant dispositions* (υπολανθάνουσες διαθέσεις).

## Η Λειτουργία του Ασυνείδητου Νου

Όταν ο νους βρίσκεται στην ασυνείδητη κατάσταση του, δε λειτουργεί καθόλου; Παρ' όλο που δε βλέπουμε όνειρα; Θα δούμε πώς λειτουργεί ο νους.



**Anussaya—**  
**υπολανθά**  
**νουςες**  
**διαθέσεις,**  
**υποσυνείδητο**

Για το άτομο που

επαναγεννιέται συμβαίνουν τα εξής: αμέσως μετά την παύση της συνείδησης της σύλληψης, ο ασυνείδητος νους — που είπαμε είναι το ρεύμα της ύπαρξης — λαμβάνει ένα αντικείμενο από την παρελθούσα ζωή και ρέει αδιάκοπα όπως το ρεύμα ενός ποταμού μέχρι την έγερση της συνείδησης του θανάτου.



Υπάρχει δηλαδή ένα σημείο που η παρελθούσα ζωή σταματάει, και ο άνθρωπος γεννιέται στην παρούσα ζωή. Σ' εκείνο το σημείο έχουμε τη συνείδηση της σύλληψης εντός της μήτρας, που συμβαίνει στον υποσυνείδητο νου. Αμέσως μετά, επέρχεται ο ασυνείδητος νους ο οποίος συνεχίζεται για δεκαέξι στιγμές. Αυτός ο ασυνείδητος νους (*bhavaṅga*) είναι μέρος της ύπαρξης που συμβαίνει από τη στιγμή της σύλληψης μέχρι τη

στιγμή του θανάτου. Είναι ένα μέρος της ύπαρξης που έχει έρθει από την παρελθούσα ζωή και που συνεχίζεται σ' αυτή τη ζωή.



Κατά τη συνείδηση της σύλληψης η ροή του διακόπτεται για μια στιγμή, η συνείδηση της σύλληψης επέρχεται στον υποσυνείδητο νου, και μετά συνεχίζεται ξανά ο ασυνείδητος νους.

Το αντικείμενο αυτού του ασυνείδητου νου δεν είναι ένα κενό, αλλά είναι κάτι από την προηγούμενη ζωή, όπως το κάρμα (πράξεις που έχει κάνει το άτομο στην προηγούμενη ζωή), το σημάδι του κάρμα (αυτό που συμβολίζει αυτές τις πράξεις), και το σημάδι του πεπρωμένου (το πού θα γεννηθεί αυτό το άτομο ξανά).

Ο ασυνείδητος νους λοιπόν δεν είναι άδειος αλλά έχει ένα αντικείμενο το οποίο είναι σαν επακόλουθο του παρελθόντος κάρμα, συνεχίζει σε αυτή τη ζωή, και μπορεί να αλλάξει την τροπή των πραγμάτων σε έναν άνθρωπο. Εάν για παράδειγμα έχει κανείς κακό κάρμα από την προηγούμενη ζωή μπορεί να του συμβούν ανεπιθύμητα πράγματα, ενώ εάν έχει καλό κάρμα μπορεί να του συμβούν επιθυμητά πράγματα.

Ο ασυνείδητος νους (*bhavaṅga-citta*), είναι μια επακόλουθη συνείδηση του ίδιου είδους με τη συνείδηση της σύλληψης, αλλά εκτελεί μια διαφορετική λειτουργία, δηλαδή τη λειτουργία της διατήρησης της συνέχειας της ατομικής ύπαρξης.

Αυτό συμβαίνει όσο καιρό δεν υπάρχει κάποιο περιστατικό της γνωστικής διαδικασίας, οπότε ο ασυνείδητος νους διακόπτεται περιστασιακά. Για όσο διάστημα δηλαδή δεν υπάρχει κάποιο εξωτερικό ερέθισμα από τα μάτια, από τη μύτη, και τα

άλλα αισθητήρια όργανα, ο ασυνείδητος νους ρέει συνεχώς. Όταν όμως διακόπτεται από ερεθίσματα, τότε επέρχεται ο υποσυνείδητος και ο συνειδητός νους.

Έτσι, ο ασυνείδητος νους εγείρεται και παύει κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής όταν δεν υπάρχει ενεργή γνωστική διαδικασία που διεξάγεται. Όταν τούτη υπάρχει, διακόπτει τη συνεχή ροή του ασυνείδητου νου.



Ο ασυνείδητος νους είναι δραστήριος κατά την εμβρυονική περίοδο και κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου χωρίς όνειρα. Σε αυτές τις καταστάσεις το άτομο βρίσκεται σε μία κατάσταση άγνοιας και δεν μπορεί να έχει επίγνωση της δυστυχίας ή της ευτυχίας.



Εμφανίζεται ο ασυνείδητος νους επίσης στιγμιαία κατά τη διάρκεια της ξύπνιας ζωής αμέτρητες φορές μεταξύ κενών χρόνων της ενεργής γνωστικής διαδικασίας.

Δηλαδή, ενώ είμαστε στον συνειδητό νου, υπάρχουν φορές που ο νους βυθίζεται ξαφνικά στον ασυνείδητο νου—λέμε ότι ο νους πέφτει στην κατάσταση του ασυνείδητου νου—και μετά ξαναέρχεται στον συνειδητό. Αυτό συμβαίνει όταν είμαστε αφηρημένοι και δεν έχουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η πρώτη όμως φορά που ο ασυνείδητος νους διακόπτεται από μια γνωστική διαδικασία στην παρούσα ζωή είναι 16 στιγμές μετά την έγερσή του.

Αυτή η γνωστική διαδικασία ονομάζεται *bhava-nikanti-javana*, δηλαδή «**παρόρμηση με προσκόλληση στην ύπαρξη**».

Είναι μια μορφή αυτού που ονομάζει ο Βούδας *bhava-taṇhā*, «η επιθυμία για ύπαρξη».



Ακριβώς πριν να συμβεί αυτή η γνωστική διαδικασία, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται, δονείται και σταματά.

Μετά εγείρεται μια αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου (*manodvārāvajjana-citta*) ακολουθούμενη από τη γνωστική διαδικασία με **7 παρορμητικές συνειδήσεις** (*javana-cittāni*) στις οποίες αναπτύσσεται μια προσκόλληση στη νέα ύπαρξη ή ζωή.



Στο σχεδιάγραμμα βλέπουμε πώς ακριβώς γίνεται αυτή η διαδικασία:

Από την παρελθούσα ζωή έρχεται το ρεύμα της ύπαρξης (*bhava-sota*), ο ασυνείδητος νους. Μετά στην παρούσα ζωή υπάρχει η στιγμή της σύλληψης στον υποσυνείδητο νου. Μετά εμφανίζεται για πρώτη φορά (στην παρούσα ζωή) ο ασυνείδητος νους που συνεχίζει μέχρι τη δέκατη τέταρτη στιγμή όπου διακόπτεται, δονείται, και σταματάει. Επέρχεται στη συνέχεια η διαδικασία μέσω του οργάνου του νου με πρώτη την αναφορική συνείδηση η οποία στρέφει την προσοχή του νου σε ένα καινούριο ερέθισμα, σε αυτή την περίπτωση στην καινούργια ζωή. Μετά επέρχεται για πρώτη φορά (στην παρούσα ζωή) ο συνειδητός νους μέσω επτά παρορμητικών συνειδήσεων. Αυτές είναι με τις οποίες προσκολλάται ο νους στη νέα ύπαρξη. Στη συνέχεια εμφανίζεται ξανά ο ασυνείδητος νους και συνεχίζει έτσι.

Αυτή η γνωστική διαδικασία, η πρώτη στη νέα ζωή, λαμβάνει ως αντικείμενο τη συνείδηση της σύλληψης.

Όταν τελειώσει αυτή η διαδικασία, εγείρεται ξανά ο ασυνείδητος νους και παρακμάζει, και συνεχίζει έτσι για όσο διάστημα δεν υπάρχει παρέμβαση μιας γνωστικής διαδικασίας.

Ιδιαίτερα όταν το έμβρυο αποκτήσει αισθητήρια όργανα και εξέλθει από τη μήτρα, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται από



γνωστικές διαδικασίες μέσω των αισθητήριων οργάνων. Όταν δηλαδή τα αισθητήρια όργανα ερεθίζονται από τα αντίστοιχα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως φώς, ήχοι, μυρωδιές και λοιπά, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται και επέρχεται ο συνειδητός νους.

Έτσι, όταν ένα αντικείμενο προσκρούσει σε ένα αισθητήριο όργανο, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται και μια ενεργός γνωστική διαδικασία ακολουθείται για τον σκοπό της συνειδητοποίησης του αντικειμένου.

Αμέσως μετά την ολοκλήρωση της γνωστικής διαδικασίας, και πάλι ο ασυνείδητος νους παρεμβαίνει και συνεχίζει μέχρι να προκύψει η επόμενη γνωστική διαδικασία.

Εγειρόμενος και παρακμάζοντας σε κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια αυτής της παθητικής φάσης της συνειδητότητας, ο ασυνείδητος νους ρέει σαν ρεύμα, χωρίς να παραμένει στατικός για δύο διαδοχικές στιγμές.

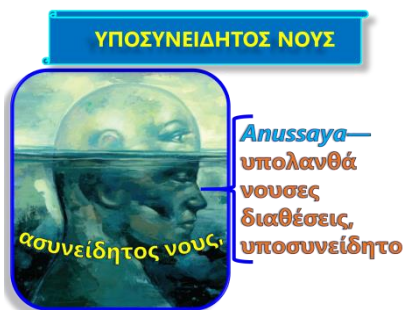


Με αυτό τον τρόπο ρέει το ρεύμα της συνείδησης από τη σύλληψη μέχρι τον θάνατο και από τον θάνατο στη νέα γέννηση «περιστρεφόμενο σαν τον τροχό ενός κάρου».



## ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

Είδαμε ότι η λέξη που χρησιμοποιεί στη *Sutta* ο Βούδας για το υποσυνείδητο είναι *Anussaya*, που λέγονται υπολανθάνουσες διαθέσεις ή αν το μεταφράσουμε καλύτερα υποσυνείδητο.



## ANUSAYA - Υπολανθάνουσες Διαθέσεις-

Είναι διαθέσεις που βρίσκονται υποκείμενες κατά τη διάρκεια της νοητικής διαδικασίας στην οποία ανήκουν.

Αναδύονται στην επιφάνεια του νου ως **έμμονες ιδέες, αιφνίδιες ορμές ή ένστικτα** όποτε συναντώνται με κατάλληλες συνθήκες.

### 7 ANUSAYA

#### - Υπολανθάνουσες Διαθέσεις-

Υπάρχουν επτά υπολανθάνουσες διαθέσεις οι οποίες αναφέρονται στις Ομιλίες του Βούδα.

Είναι η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-rāga*), η αποστροφή (*paṭigha*), η λανθασμένη νόηση (*diṭṭhi*), η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*), η υπεροψία (*māna*), η επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-rāga*), η άγνοια (*avijjā*)

ΥΠΟΛΑΝΘΑΝΟΥΣΕΣ ΤΑΣΕΙΣ	ANUSAYA	ΡΙΖΑ
1. η φιλήδονη επιθυμία	<i>kāma-rāga</i>	απληστία
2. η αποστροφή	<i>paṭigha</i>	μίσος
3. η λανθασμένη νόηση	<i>diṭṭhi</i>	απληστία
4. η σκεπτικιστική αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>	αυταπάτη
5. η υπεροψία	<i>māna</i>	απληστία
6. η επιθυμία για ύπαρξη	<i>bhava-rāga</i>	απληστία
7. η άγνοια	<i>avijjā</i>	αυταπάτη

Ίσως να απορείτε για το πώς αυτά αποκαλούνται ένστικτα. Θα δούμε όμως και τι είναι ένστικτα στη μοντέρνα ψυχολογία, και θα καταλάβετε τις ομοιότητες.

Έχουμε μιλήσει ήδη για τις φαύλες και τις καλές ρίζες και στον πίνακα βλέπουμε πώς τα επτά *anusaya* βρίσκονται υπό την επίδραση των διάφορων φαύλων ριζών.

Η φιλήδονη επιθυμία σχετίζεται με τη φαύλη ρίζα της απληστίας, η αποστροφή με το μίσος, η λανθασμένη νόηση με την απληστία (είχαμε αναφέρει ότι η λανθασμένη νόηση συνδυάζεται με φαύλες συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην απληστία). Η σκεπτικιστική αμφιβολία σχετίζεται με τη ρίζα της αυταπάτης, η υπεροψία και η επιθυμία για ύπαρξη συν-

δυάζονται με τη φαύλη ρίζα της απληστίας, και η άγνοια συνδυάζεται με τη ρίζα της αυταπάτης.

Δηλαδή, έχουμε εδώ τις τρεις φαύλες ρίζες, αυταπάτη, απληστία και μίσος, οι οποίες εμφανίζονται στον υποσυνείδητο νου ως ένστικτα, αιφνίδιες ορμές, ή έμμονες ιδέες.

Θα δείξουμε τώρα πώς εμφανίζονται αυτά τα ένστικτα.

Σε σχέση με τη φιλήδονη επιθυμία, έχουμε πέντε είδη αυτής που σχετίζονται με τα πέντε αισθητηριακά αντικείμενα και τα αντίστοιχα αισθητήρια όργανα. Όταν κάποιος συνηθίσει σ' αυτή, η φιλήδονη επιθυμία έρχεται στον υποσυνείδητο νου σαν τάση, αιφνίδια ορμή, αντανακλαστικό, ή σαν επακόλουθο, όπως συμβαίνει με μια μπάλα που όταν την πετάζουμε με δύναμη στον τοίχο επιστρέφει πίσω αντανακλαστικά.

Δίνουμε ένα παράδειγμα με ορατά αντικείμενα

(χρώματα, σχήματα, μορφές) τα οποία είναι ελκυστικά, μας αρέσουν, και τα οποία κάνουν τη φιλήδονη επιθυμία να εμφανίζεται. Όταν αυτά τα αντικείμενα προσκρούουν στο μάτι, προκαλούν ένα ερέθισμα

το οποίο έχει αντίκτυπο στον νου μας και εγείρει τη φιλήδονη επιθυμία. Όταν συνηθίσει κάποιος σε αυτή, τότε, ακόμα και όταν τα ελκυστικά αντικείμενα δεν είναι παρόντα, εξακολουθεί να υπάρχει η τάση για να βιώσει ξανά αυτά τα αντικείμενα. Κι αυτή η τάση όπως είπαμε, εγείρεται αιφνίδια μέσα στον υποσυνείδητο νου σαν αντανακλαστικό.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τους ελκυστικούς ήχους, που τους απολαμβάνει κάποιος, προσκρούουν στο αυτί και ερεθίζουν τον νου εγείροντας τη φιλήδονη επιθυμία. Αργότερα, τελείως αιφνιδιαστικά εγείρεται η επιθυμία να ακούσουμε τον ίδιο ήχο ξανά.



Το ίδιο γίνεται και με τις ελκυστικές μυρωδιές, τις ελκυστικές γεύσεις και τα ελκυστικά απτά αντικείμενα. Όταν τα συνηθίσει κανείς, τότε ακόμα και αν δεν υπάρχουν μπροστά του, εγείρεται αιφνίδια μέσα του η επιθυμία να τα βιώσει, αντανakλαστικά μέσα στον υποσυνείδητο του.

Έχουμε επίσης πέντε είδη αποστροφής που σχετίζονται με τα πέντε αισθητήρια όργανα και τα αντίστοιχα αισθητηριακά αντικείμενα, και τα οποία εγείρουν μέσα μας θυμό ή αποστροφή..

Για παράδειγμα έχουμε ορατά αντικείμενα που δεν είναι ελκυστικά και μας προκαλούν αποστροφή. Εάν δούμε μια μαύρη γάτα για παράδειγμα, θα την πάροουμε ως κακό οιονό. Το θέμα βέβαια δεν είναι με τη γάτα αλλά με το μαύρο χρώμα, διότι εάν η γάτα ήταν άσπρη δε θα υπήρχε πρόβλημα. Και υπάρχουν κι άλλα χρώματα που τα θεωρούμε μη ελκυστικά. Αυτό το ερέθισμα τώρα, έχει επίπτωση στο μάτι μας και κατ' επέκταση στον νου μας, εγείροντας έτσι θυμό, αποστροφή, ή ακόμα και μίσος.



Όταν συνηθίσει κανείς σ' αυτόν τον θυμό, τότε ακόμα κι όταν αυτά τα αντικείμενα δεν υπάρχουν, εγείρεται μέσα του η αποστροφή γι' αυτά αντανakλαστικά μέσα στον υποσυνείδητο του, έχοντας την υπολανθάνουσα τάση να θυμώσει.

Υπάρχουν και μη ελκυστικοί ήχοι, όπως θόρυβοι, που ερεθίζουν το αυτί και στη συνέχεια τον νου, εγείροντας θυμό. Ανάλογα συμβαίνει και με τις μη ελκυστικές μυρωδιές, τις μη ελκυστικές γεύσεις, και τα μη ελκυστικά απτά αντικείμενα.

Όταν λοιπόν υπάρχουν τέτοια ερεθίσματα μη ελκυστικών αντικειμένων ξανά και ξανά, δεν έχει τρόπο να τα ελέγξει κανείς επειδή υποβόσκουν μέσα του και εμφανίζονται αντανak-

κλαστικά στον υποσυνείδητο νου, κάνοντας το άτομο να είναι έτοιμο να θυμώσει ανά πάσα στιγμή. Υπάρχει δηλαδή μια υπολανθάνουσα τάση για θυμό, μια αιφνίδια ορμή, ένα ένστικτο, παρ' όλο που δεν καταλαβαίνει κάποιος γιατί συμβαίνει αυτό. Είναι κάτι σαν εμμονή που δεν μπορούμε να τη σταματήσουμε. Αυτά λοιπόν είναι τα *anusaya*, οι υπολανθάνουσες τάσεις ή αλλιώς τα ένστικτα.

Η πρώτη σχολή ψυχολογίας που έκανε το ένστικτο κεντρική ιδέα ήταν η Φρουϊδική.

Ο *Freud* περιέγραψε δύο κατηγορίες ενστίκτων:

- το Εγώ (*Ego*), ή ένστικτα της αυτοσυντήρησης,
- και τα σεξουαλικά ένστικτα.

Στα τελευταία του έργα περιόρισε τον όρο στον

- Θάνατο (*Thanatos* - τα ένστικτα του θανάτου)
- και τον Έρωτα (*Eros* - τα ένστικτα της ζωής).

Εδώ βλέπουμε μερικές ορολογίες που έχει χρησιμοποιήσει ο ίδιος ο *Freud*, και θα δούμε πώς είναι δυνατόν να σχετίζονται αυτές με τον Βουδισμό.

Θα δούμε κατ' αρχάς με ποιόν τρόπο ο *Freud* επηρεάστηκε από τη Βουδιστική ψυχολογία μέσω των ερευνών του Σοπενχάουερ και από πού πήρε αυτή την ορολογία.

Ο Βούδας έχει μιλήσει για τρία είδη επιθυμίας:

- η επιθυμία για ηδονές  
(*kāma-taṇhā*),
- η επιθυμία για ύπαρξη  
(*bhava-taṇhā*),
- η επιθυμία για μη ύπαρξη  
(*vibhava-taṇhā*).



## Σύγκριση του Βούδα με τον Φρόντ:

Για τον Βούδα βέβαια η επιθυμία για ηδονές δεν περιορίζεται μόνο στη σεξουαλικότητα όπως στον

Βούδας	Φρόντ
• η επιθυμία για ηδονές ( <i>kāma</i> )	σεξουαλικά ένστικτα Έρωτας ( <i>Eros</i> ), <i>libido</i> , <i>id</i>
• η επιθυμία για ύπαρξη ( <i>bhava</i> )	Εγώ ( <i>Ego</i> ),
• η επιθυμία για μη ύπαρξη ( <i>vibhava</i> )	Θανάτος ( <i>Thanatos</i> )

Φρόντ. Υπάρχουν πολλά είδη ηδονών, και η ηδονή μπορεί να εμφανισθεί με πολλούς άλλους τρόπους.

Ο Φρόντ πρόσθεσε στα σεξουαλικά ένστικτα και τον έρωτα (*eros*) και μετά το ονόμασε *libido*, *id*.

Για τον Βούδα η ηδονή μπορεί να είναι σεξουαλική ηδονή, μπορεί να είναι και άλλες ηδονές, όπως όταν βλέπουμε ένα όμορφο λουλούδι (αισθητική ηδονή) ή ακούμε έναν όμορφο ήχο κι αυτή είναι μια ηδονή. Έτσι το ηδονικό ένστικτο δεν είναι μόνο σεξουαλικό, αλλά και ένστικτο να μυρίσουμε, να γευθούμε, και λοιπά. Γι' αυτό έχουμε τα αισθητήρια όργανα. Λόγω αυτών των ενστίκτων, ο άνθρωπος αποκτά τα αισθητήρια όργανα διότι θέλει να δει, θέλει να ακούσει, θέλει να μυρίσει, και λοιπά.

Μετά έχουμε κατά τον Βούδα, την επιθυμία για ύπαρξη ή το εγώ, που είναι επιθυμία για αυτοσυντήρηση. Και την επιθυμία για μη ύπαρξη, που είναι η επιθυμία ή το ένστικτο του θανάτου.

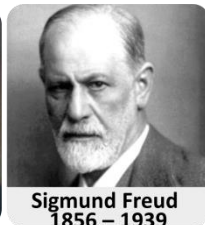
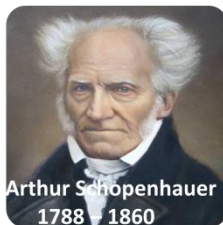
Εδώ ο Φρόντ το ονόμασε το ένστικτο του θανάτου.

Αυτά τα τρία είδη επιθυμίας ή ενστίκτων που αναφέρει ο Βούδας, τα έχει αναλύσει στα βιβλία του ο Σοπενχάουερ (με τον δικό του βέβαια τρόπο). Αναλύει πόσο πολύ μας επηρεάζουν οι επιθυμίες στην καθημερινή μας ζωή, οι οποίες προβάλλουν σαν παρορμήσεις μέσα μας. Αυτή η κατηγορία των τριών ειδών επιθυμίας αναλύθηκε από τον Σοπενχάουερ με τόσο έξυπνο τρόπο, ώστε όταν ο Φρόντ διάβασε τα βιβλία του Σοπενχάουερ επηρεάστηκε τόσο πολύ που έγραψε:

«Από τώρα και στο εξής, αγκυροβολούμε το καράβι μας στο λιμάνι του Σοπενχάουερ».

Από τούδε και στο εξής, ο Φρόντ άρχισε να βάζει τις θεωρίες του που ήταν σκόρπιες, σε μια σειρά. Πρέπει να πούμε ότι πριν από αυτά, ο Φρόντ δεν ήταν διάσημος, δεν τον ήξερε σχεδόν κανείς. Έγραφε μικρά συγγράμματα, και από τα πρώτα που έγραψε ήταν για την κοκαΐνη, και όσο κι αν ακούγεται παράξενο, είχε ασχοληθεί πολλά χρόνια με την κοκαΐνη. Είχε γράψει επίσης για την επιληψία, διότι εκείνη την εποχή οι γιατροί ερευνούσαν τι είναι και τι προκαλεί την επιληψία.

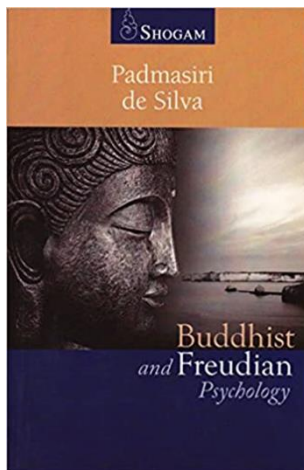
Οι θεωρίες του όμως ήταν σκόρπιες και ουδόλως κατασταλλαγμένες. Μελετώντας όμως τα συγγράμματα του Σοπενχάουερ, καταστάλαξε, έβαλε τις ιδέες του σε μια σειρά, και ανέπτυξε τη δικιά του θεωρία περί των ενστίκτων.



Έτσι τα επόμενα συγγράμματά του είχαν συνειρμό και ο κόσμος μπορούσε να τα καταλάβει.

Ένα άλλο βιβλίο σχετικά με τη Βουδιστική ψυχολογία, είναι το «Βουδιστική και Φροϋδική Ψυχολογία» του *Padmasiri de Silva, Buddhist and Freudian Psychology*

Η φύση του ενστίκτου της σεξουαλικότητας, το ένστικτο του εγώ και το ένστικτο του θανάτου στον Φρόντ συγκρίνονται με παράλληλες έννοιες του Βουδισμού. Περιλαμβάνει νέα κεφάλαια σχετικά με τη φύση του ασυνείδητου, τη θεραπευτική βάση της πρώιμης Βουδιστικής ψυχολογίας και την αναζήτηση του Φρόντ για το ιδανικό θεραπευτικό μοντέλο.



IV	MOTIVATION	76
	Motivation in Freud and Buddhism	76
	The libido	82
	Kāma-taṇhā	95
	The libido and the concept of kāma-taṇhā	107
	The ego	110
	Bhava-taṇhā	119
	The ego instinct and bhava-taṇhā	127
	The death instinct and bhava-taṇhā	133
	Vibhava-taṇhā	140
	The death instinct and vibhava-taṇhā	149
	Conclusion	151

Θέματα που απασχολούν αυτό το βιβλίο είναι σε αυτό το κεφάλαιο που λέγεται, *Motivation in Freud and Buddhism, The libido, Kāma-taṇhā*. Εδώ βλέπουμε πως ο Σόπενχαουερ πήρε το *kāma-taṇhā*, (δηλαδή, επιθυμία για ηδονές) το εξήγησε, και από εκεί επηρεάστηκε ο Φρόντ κι έδωσε πολύ έμφαση στο *libido*, δηλαδή στο σεξουαλικό ένστικτο.

Εδώ έχουμε το *The libido and the concept of kāma-taṇhā, The ego, Bhava-taṇhā* (δηλαδή την επιθυμία για ύπαρξη, που είναι το εγώ που έχει να κάνει με την αυτοσυντήρηση). Μετά υπάρχει το κεφάλαιο *The ego instinct and bhava-taṇhā, The death instinct and bhava-taṇhā, Vibhava-taṇhā* (δηλαδή η επιθυμία για μη ύπαρξη που είναι το *death instinct*, δηλαδή το ένστικτο του θανάτου).

Σε αυτή την περίπτωση ο συγγραφέας που είναι ο ίδιος ψυχολόγος, αναλύει και εξετάζει με μεγάλη λεπτομέρεια το πώς ο Φρόντ είχε επηρεαστεί από τον Σοπενχάουερ, ο οποίος με τη σειρά του είχε επηρεαστεί από τον Βουδισμό, και το πώς αυτές οι πληροφορίες έφτασαν στα χέρια του Φρόντ.

Αλλά όπως είπαμε, στον Βουδισμό δεν υπάρχουν μόνο αυτά τα τρία βασικά ένστικτα αλλά επτά. Τα *anusaya* είναι επτά.

Ο άνθρωπος έχει πολλά άλλα ένστικτα όπως είναι η αλαζονεία (που μπορεί να υπαχθεί στην κατηγορία ενστίκτου του



εγώ). Υπάρχει ένστικτο για θεωρητικές απόψεις, για υποθετικές απόψεις, δηλαδή για εικασίες. Έχουμε την τάση να κάνουμε εικασίες και να προσπαθούμε να ερμηνεύσουμε ένα φαινόμενο με εικασίες. Υπάρχει επίσης το ένστικτο για αμφιβολία.

Έτσι στον Βουδισμό τα βασικά ένστικτα είναι επτά και δεν περιορίζονται μόνο στα τρία που αναφέρει και αναλύει ο Φρόντ.

Συνεχίζουμε τώρα με τον Συνειδητό νου.

## ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

Η φράση που χρησιμοποιείται στη *Sutta* για τον συνειδητό νου είναι *viññāṇa-sota* (το ρεύμα της συνείδησης), σε αντιπαράθεση με το *bhava-sota* (το ρεύμα της ύπαρξης).



Ο Βούδας χρησιμοποιεί όχι μόνο τον όρο *bhava-sota* δηλαδή ρεύμα της ύπαρξης, αλλά και τον όρο *viññāṇa-sota* δηλαδή ρεύμα της συνείδησης, που είναι ο συνειδητός νους. Και τα δύο είναι ένα ρεύμα χωρίς τίποτα στατικό.



Εξετάζοντάς τα βλέπουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα στατικό μέσα τους. Αυτό που κάνουμε εμείς είναι να παίρνουμε κομμάτια από αυτό το ρεύμα και να ταυτιζόμαστε μαζί τους θεωρώντας τα σαν κάτι παγιωμένο μέσα μας, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε ότι οι εγκεφαλικές διαδικασίες και ο ίδιος ο νους βρίσκονται σε μια συνεχή ροή και δεν υπάρχει στατικότητα.

## Το Ρεύμα της Συνείδησης

*Viññāṇa-sota* αντιστοιχεί με τη φράση *citta-santati* (η αδιάσπαστη



συνέχεια, η εξακολούθηση, η ροή της συνείδησης), η οποία απαντάται στην Abhidhamma.

Στη *Sutta* απαντάται και η φράση *sāṅkhāra-santati* (η αδιάσπαστη συνέχεια, η εξακολούθηση, η ροή των νοητικών λειτουργιών).

Όλοι αυτοί οι όροι δείχνουν τη ροή και τη μη στατικότητα του νου.

## Το Ρεύμα της Συνείδησης στη Σύγχρονη Ψυχολογία

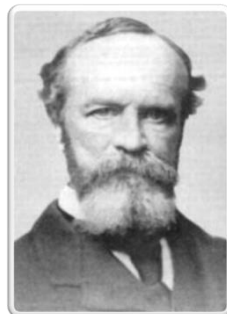
Αυτό που λέγεται ρεύμα συνείδησης είναι οι σκέψεις που έρχονται, μετά έρχονται τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, αναμνήσεις. Δηλαδή ο νους μας διακυμαίνεται μέσα στη ροή των σκέψεων, αισθημάτων, αντιλήψεων και αναμνήσεων.



## Το Ρεύμα της Συνείδησης στη Σύγχρονη Ψυχολογία

Ο όρος «το ρεύμα της συνείδησης» στη σύγχρονη ψυχολογία αποδίδεται στον *William James*, τον Αμερικανό φιλόσοφο και ψυχολόγο, που τον χρησιμοποίησε το 1890 στο βιβλίο του «Οι Αρχές της Ψυχολογίας» (*The Principles of Psychology*).

Ισχυρίστηκε ότι η ανθρώπινη σκέψη μπορεί να χαρακτηριστεί ως ρέον ρεύμα (*flowing stream*), κάτι που ήταν τότε μια νεωτεριστική έννοια λόγω του προηγούμενου ισχυρισμού άλλων ότι η ανθρώπινη σκέψη ήταν περισσότερο σαν μια **ξεχωριστή αλυσίδα**. Νόμιζαν δηλαδή ότι η σκέψη ήταν κάτι παγιωμένο όπως οι κρίκοι μιας αλυσίδας και ότι χρησιμοποιούσε κανείς κάποιον από τους κρίκους κάθε φορά. Τη μια στιγμή έναν κρί-



κο, την άλλη στιγμή έναν άλλο πηγαينوερχόμενος πάνω κάτω σ' αυτή την αλυσίδα.

Αυτός πίστευε επίσης ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν ποτέ να βιώσουν ακριβώς την ίδια σκέψη ή ιδέα περισσότερες από μία φορές. Εκτός από αυτό, θεωρούσε τη συνείδηση εντελώς συνεχή (*continuous*), αυτό που χρησιμοποιεί ο Βούδας *saṅkhāra-santati*, δηλαδή η συνέχεια των νοητικών λειτουργιών.

Αυτό δηλαδή που είπε ο Ηράκλειτος, ότι δεν μπορεί να πατήσει κανείς στο ίδιο ποτάμι πάνω από μία φορά, κάτι ανάλογο είπε και ο *William James* σχετικά με τη συνείδηση. Για παράδειγμα, με το που θα πούμε «αυτή είναι η σκέψη μου» αυτή η σκέψη έχει ήδη φύγει. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τη θεωρήσουμε ξανά ή να την αναθεωρήσουμε, διότι αυτή έχει γίνει ήδη παρελθόν και δεν μπορούμε να τη βιώσουμε ξανά παρά μόνο να την ξαναθυμηθούμε.

Παραθέτουμε έναν πίνακα που δείχνει τις κεντρικές ιδέες του *William James* στην αγγλική και ελληνική γλώσσα, με τίτλο, *Functionalism at Harvard*, η φιλοσοφική και ψυχολογική θεωρία στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. Στα ελληνικά το μεταφράζουμε, *Λειτουργισμός στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ*

Όταν δηλαδή μιλούσε για τον νου, όταν μιλούσε για την

## II. FUNCTIONALISM AT HARVARD

### A. William James

- Central Ideas
  - Stream of consciousness
    - Personal to the individual
    - Continuous; cannot be divided up for analysis
    - Always changing
    - Selective; some events are selected for further consideration while others are not
    - Functional; purpose is to aid the individual in adapting to the environment.



## II. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΧΑΡΒΑΡΝΤ

### A. William James

- Κεντρικές Ιδέες
  - Το Ρεύμα της Συνείδησης
    - Συνεχές· δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση
    - Πάντα αλλάζει
    - Επιλεκτικό· ορισμένα γεγονότα επιλέγονται για περαιτέρω εξέταση ενώ άλλα όχι
    - Λειτουργικό· ο σκοπός είναι να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον

προσωπικότητα, όταν μιλούσε για ψυχολογικά θέματα, τα θεωρούσε σαν λειτουργίες. Έβλεπε τον άνθρωπο, τον νου του, τα συναισθήματά του σαν λειτουργία. Γι' αυτό και η θεωρία του ονομάστηκε Λειτουργισμός.

Κεντρικές ιδέες είναι το ρεύμα της συνείδησης (αυτή την ιδέα την προώθησε πάρα πολύ μέσα στα βιβλία του) που είναι συνεχές· δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση. Το δεύτερο μέρος ότι δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση, ήταν κάτι που δεν μπορούσε να το κάνει ο ίδιος, δηλαδή να αναλύσει αυτό το ρεύμα.

Αυτό ήταν πού ξεκινήσαμε να κάνουμε εμείς σε αυτό το σεμινάριο, να αναλύσουμε δηλαδή μέσω του Βουδισμού, το ρεύμα της συνείδησης. Και είπαμε ότι έχουμε τις φαύλες συνειδήσεις, τις καλές συνειδήσεις, τις επακόλουθες και τις λειτουργικές, παρακολουθώντας τι γίνεται ανά πάσα στιγμή σε αυτό το ρεύμα και ταξινομώντας τις συνειδήσεις σε μια σειρά.

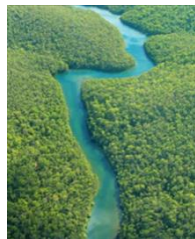
Ο *William James* δεν ήταν σε θέση, εκείνη την εποχή, να καταλάβει ότι μπορεί το ρεύμα της συνείδησης στην πραγματικότητα να διαιρεθεί για περαιτέρω ανάλυση.

Στη συνέχεια αναφέρει ότι πάντα αλλάζει. Δηλαδή το ρεύμα της συνείδησης πάντα αλλάζει.

Αναφέρει επίσης, είναι επιλεκτικό· ορισμένα γεγονότα επιλέγονται για περαιτέρω εξέταση ενώ άλλα όχι και είναι λειτουργικό· ο σκοπός είναι να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον. Είχε αντιληφθεί μέχρι ενός ορίου το ρεύμα της συνείδησης και δεν μπορούσε να προχωρήσει παρακάτω, δηλαδή να κάνει περισσότερη ανάλυση.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, ένα άτομο μπορεί να συγκριθεί με ένα **ποτάμι**, το οποίο διατηρεί μια φαινομενική ταυτότητα, αν και **οι σταγόνες νερού** που το διαμορφώνουν διαφέρουν από στιγμή σε στιγμή.

Παρόμοια, ένα άτομο διατηρεί μια φαινομενική ταυτότητα, που την ονομάζει «**εαυτός μου**», «**εγώ μου**»



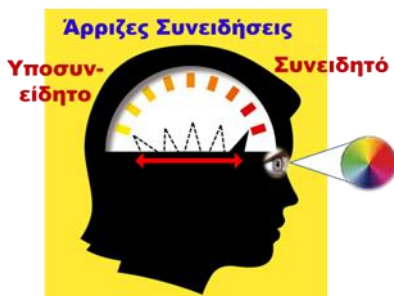
ή «**ψυχή μου**», αν και το σώμα, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, οι ιδέες, και η συνείδηση που το διαμορφώνουν υπόκεινται σε συνεχή αλλαγή και διαφέρουν από στιγμή σε στιγμή.

Έτσι, όταν προσπαθεί κανείς να ταυτιστεί με κάποιο από τα υλικά και νοητικά συναθροίσματα, ή με το σύνολο αυτών, οι έννοιες «**εαυτός**», «**εγώ**» ή «**ψυχή**» δεν είναι παρά μία ψευδαίσθηση.

Έτσι παρ' όλο που μιλάμε για το ρεύμα του νου ή το ρεύμα της συνείδησης, παρ' όλο που βλέπουμε τον νου σαν μια λειτουργία ή διαδικασία, υπάρχει τρόπος να το αναλύσει κάποιος, ξεκινώντας από τη βαθμιαία συνειδητοποίηση ενός αντικειμένου.

### **Βαθμιαία Συνειδητοποίηση Ενός Αντικειμένου**

Όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο, πρώτα εμφανίζεται ο υποσυνείδητος νους και μετά έρχεται στον συνειδητό νου. Αυτές λέγονται άρριζες συνειδήσεις. Δηλαδή ο νους μας δεν αντιλαμβάνεται αυτό το αντικείμενο αμέσως, υπάρχει μια βαθμιαία διαδικασία, με την οποία ο νους μπορεί να συνειδητοποιήσει ένα αντικείμενο. Και όταν ερέθισμα παύσει, ο νους μας ξανά πέφτει στο υποσυνείδητο.



Είχαμε μιλήσει για τη βαθμιαία συνείδηση ενός αντικειμένου. Στον Βουδισμό υπάρχει εκτενής ανάλυση του ρεύματος της συνείδησης και μπορεί κάποιος να το δει δια μέσου ενδοσκόπησης, κάτι που οι ψυχολόγοι δεν έχουν χρόνο να το κάνουν. Δηλαδή να καθίσουν όπως σε διαλογισμό και να δουν αυτά τα φαινόμενα πώς συμβαίνουν μέσα τους. Οι περισσότεροι προσπαθούν με εικασίες να καταλάβουν το ρεύμα της συνείδησης.

Μπορεί κάποιος να το δει μέσα του, δεν είναι κάτι αδύνατο, αλλά χρειάζονται άλλα μέσα. Ιδιαίτερα ο διορατικός διαλογισμός βοηθάει πάρα πολύ και είναι πολύ αναλυτικός. Αυτά που έχει εξηγήσει ο Βούδας στην *Abhidhamma-piṭaka* και *Sutta-piṭaka* είναι πολύ ριζοσπαστικά, γιατί αυτά τα πράγματα είναι δύσκολο να τα συνειδητοποιήσει κάποιος.

Θα ολοκληρώσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 14ο

### Οι Άρριζες Συνειδήσεις

### στον Υποσυνείδητο και Ασυνείδητο Νου, Μέρος 3ο

Καλησπέρα σας και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα. Σήμερα θα ολοκληρώσουμε την εξέταση των άρριζων συνειδήσεων, με το τρίτο μέρος, βλέποντάς τες από άλλη όψη, για να καταλάβουμε τον αντίκτυπο που έχουν στην καθημερινή μας ζωή. Είχαμε κατατάξει τις συνειδήσεις ανάλογα με τη φύση τους και με τις υποδιαίρεσεις τους. Μιλήσαμε για τα 54 συνολικά είδη συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας. Συνεχίζουμε να μιλάμε για τις άρριζες συνειδήσεις.

Είχαμε πει ότι η συνειδητοποίηση ενός αντικειμένου γίνεται με βαθμιαίο τρόπο. Πριν το αντιληφθούμε στον συνειδητό νου, υπάρχουν ορισμένες συνειδήσεις που εγείρονται στον υποσυνείδητο νου και επιχειρούν να καταλάβουν το αντικείμενο. Αυτές οι συνειδήσεις που είναι στον υποσυνείδητο νου ονομάζονται άρριζες συνειδήσεις.

Έτσι, όταν ένα ορατό αντικείμενο προσκρούει στο ανάλογο αισθητήριο όργανο, δηλαδή στο μάτι μας, υπάρχει μια βαθμιαία συνειδητοποίησή του, από τον υποσυνείδητο νου, μέχρι να πάει στον συνειδητό. Αυτή η σταδιακή συνειδητοποίηση για να γίνει χρειάζονται ορισμένες συνειδήσεις. Όταν το ερέθισμα του αισθητηριακού αντικειμένου έχει αποδυναμωθεί, τότε ξαναγυρίζει ο νους στον υποσυνείδητο νου.

Αυτή η νοητική διαδικασία γίνεται όταν έχουμε ερεθίσματα στα αισθητήρια όργανα.

Όταν βλέπουμε μια εικόνα μπροστά μας, δεν εμφανίζεται αμέσως στον συνειδητό νου. Χρειάζεται να περάσει από ορισμένα στάδια. Η πληροφορία περνάει πρώτα από τον υποσυνείδητο νου όπου γίνεται η επεξεργασία της και μετά καταλήγει στον συνειδητό νου. Πρώτα βλέπουμε το φως και τα χρώματα, μετά βλέπουμε το σχήμα που έχει το αντικείμενο μπρο-

στά μας, και τέλος το αντιλαμβανόμαστε πλήρως στον συνειδητό νου.

Υπάρχει λοιπόν μια αλληλουχία συνειδήσεων που επεξεργάζονται αυτό το αντικείμενο μέχρι να το συνειδητοποιήσει ο συνειδητός νους. Εκεί στηρίζονται οι έμμεσες διαφημίσεις προϊόντων, με υποσυνείδητα μηνύματα, όπως σε ταινίες του κινηματογράφου.

Θα εξηγήσουμε τι συμβαίνει με τον υποσυνείδητο νου.

Έχουμε τα αισθητήρια όργανα, όπως το μάτι και τα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως τα ορατά αντικείμενα. Και όπως είχαμε εξηγήσει στα προηγούμενα μαθήματα, αυτά τα αντικείμενα διεγείρουν το μάτι μας και αυτό έχει αντίκτυπο στον υποσυνείδητο νου. Και μόνο τότε υπάρχει μια διαδικασία, μέχρι να συνειδητοποιήσουμε αυτό το αντικείμενο, στον συνειδητό μας νου.



Κάτι ανάλογο γίνεται με το αυτί και τους ήχους, με τη μύτη και τις μυρωδιές που προσκρούουν σε αυτή, με τη γλώσσα και γεύσεις και με το σώμα και τα απτά αντικείμενα, που οι πληροφορίες πάνε πρώτα στον υποσυνείδητο νου, επεξεργάζονται και μετά πηγαίνουν στον συνειδητό νου. Και φυσικά στον υποσυνείδητο νου, αν θυμηθούμε κάτι και αυτό έρχεται σαν ερέθισμα και μετά περνάει στον συνειδητό νου.

Είχαμε μιλήσει για τη γνωστική διαδικασία, μέσω των αισθητηρίων οργάνων.



Στην παρούσα στιγμή, ο ασυνείδητος νους χωρίς ερέθισμα, είναι σε αδρανή κατάσταση και κυλάει.

Αν εμφανιστεί ένα αισθητηριακό αντικείμενο, στο μάτι για παράδειγμα, τα νεύρα του δίνουν ένα σήμα, ότι ένα αντι



κείμενο υπάρχει εδώ. Τότε επέρχεται διακοπή του ασυνείδητου νου από το δικό του αντικείμενο, μετά δόνηση, σταμάτημα, και εγείρεται η αναφορική συνείδηση στον υποσυνείδητο νου, που στρέφει τον νου προς το αντικείμενο. Μετά υπάρχει η αισθητηριακή συνείδηση του ματιού, μετά εγείρεται η προσλαμβάνουσα συνείδηση, μετά η ερευνητική και μετά η καθοριστική συνείδηση. Μετά επακολουθεί ο συνειδητός νους.

Θα δούμε τι γίνεται στον συνειδητό νου.

Έχουμε στον υποσυνείδητο νου με τη σειρά, την αναφορική συνείδηση, την αισθητηριακή συνείδηση, την προσλαμβάνουσα, την ερευνητική και την



καθοριστική. Μετά έρχεται ο συνειδητός νους. Σε αυτή την περίπτωση έχουμε 7 παρορμητικές συνειδήσεις, (*Javana-cittāni*) για να συνειδητοποιήσουν πλήρως το αντικείμενο. Εδώ δημιουργείται το κάρμα, με το συνειδητό νου που κάνουμε εκούσιες, συνειδητές πράξεις. Μετά διακόπτεται ο συνειδητός νους και εγείρονται δύο καταγραφικές συνειδήσεις (*Tadāram-*

*mana-cittāni*), που καταγράφουν την εμπειρία που είχαμε μέσω του συνειδητού νου, στον υποσυνείδητο νου.

Μετά επέρχεται ο ασυνείδητος νους, αν δεν υπάρχει άλλο ερέθισμα. Αν όμως συνεχισθεί το ερέθισμα μπορεί να επαναληφθεί αυτή η διαδικασία ξανά.

Εδώ έχουμε τις επακόλουθες συνειδήσεις, για τις οποίες είχαμε μιλήσει και είναι οι τρεις συνειδήσεις, η αισθητηριακή, η προσλαμβάνουσα και η ερευνητική συνείδηση.

Ενώ οι άλλες δύο, η αναφορική και η καθοριστική συνείδηση είναι λειτουργικές. Κάτι ανάλογο γίνεται με τις καταγραφικές συνειδήσεις, κι αυτές είναι επακόλουθες. Και ο ασυνείδητος νους είναι επακόλουθη συνείδηση.

Η συνειδητή συνείδηση είναι οι 7 παρορμητικές συνειδήσεις, που συμβαίνουν στον συνειδητό νου. Εδώ γίνεται το κάρμα, δηλαδή η δράση. Οι επακόλουθες συνειδήσεις είναι η αντίδραση, η παθητική πλευρά, ανάλογα με τις πράξεις που έχουμε κάνει.

Σχετικά με τις πράξεις, διακρίνονται σε φαύλο ή καλό κάρμα, δηλαδή φαύλες ή καλές πράξεις που κάνουμε. Από την ηθική πλευρά συμβαίνουν οι 7 παρορμητικές συνειδήσεις στον συνειδητό νου. Υπάρχουν πράξεις που αν τις κάνουμε με φαύλη πρόθεση, ονομάζονται φαύλες, ενώ αν τις κάνουμε με καλές προθέσεις, λέγονται καλές πράξεις.

Κι αυτό έχει επίπτωση στο ότι έχουμε επακόλουθες συνειδήσεις φαύλες ή καλές. Από φαύλο κάρμα επέρχονται φαύλες επακόλουθες συνειδήσεις, ενώ από καλό κάρμα επέρχονται καλές επακόλουθες συνειδήσεις.

Οι λειτουργικές συνειδήσεις δεν προσδιορίζονται ως καλές ή φαύλες.

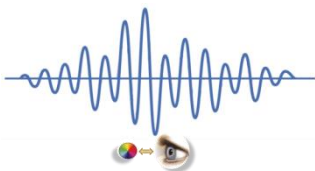
Οι καταγραφικές συνειδήσεις κι αυτές προσδιορίζονται ως φαύλες ή καλές επακόλουθες συνειδήσεις ανάλογα με το κάρμα που έχει κάνει κάποιος. Δηλαδή, όταν ένα αντικείμενο προσκρούει στον νου μας, αυτός δονείται σαν κύματα.

Για να το καταλάβουμε πώς γίνεται η διαδικασία της δόνησης, θα δούμε πώς εξελίσσεται ο νους.



Από χαμηλή ένταση, η δόνηση γίνεται πιο έντονη κι όταν η ένταση κατευνάσει, ξανά επέρχεται ο νους στην αρχική του κατάσταση.

Βλέπουμε, στη δόνηση των κυμάτων, ότι στη μέση υπάρχει μεγαλύτερη ένταση, κι αυτός είναι ο δυναμικός, δραστήριος, συνειδητός νους, ενώ στις άκρες βρίσκεται ο παθητικός νους που δεν έχει τόση ένταση.



Η ένταση αυτή συμβαίνει όταν για παράδειγμα ένα ορατό αντικείμενο προσκρούει στο μάτι. Εάν το αντικείμενο είναι πολύ ελκυστικό κι έχει μεγάλο αντίκτυπο, τότε δημιουργεί μεγαλύτερης έντασης δόνηση, και ο νους παράγει συνειδήσεις για να το κάνει αντιληπτό. Όταν το αντικείμενο εξαφανίζεται, σταματάει και η δόνηση.

Εάν το αντικείμενο εμφανισθεί ξανά, η δόνηση ξαναρχίζει. Για όσο διάστημα υπάρχει το ερέθισμα από το αντικείμενο, τόσο επαναλαμβάνεται και η δόνηση.

Αυτές οι δονήσεις λαμβάνουν χώρα συνεχώς στην καθημερινή μας ζωή, από ήχους, από γεύσεις, από μυρωδιές, από αφές ή ακόμα κι από σκέψεις ή ιδέες που έχουμε, χωρίς εμείς να το ξέρουμε.

Αν το εξετάσουμε, ο νους μας βρίσκεται σε μια συνεχή δόνηση και δεν υπάρχει ούτε μία στιγμή που να μη δονείται. Ακόμα κι όταν βλέπουμε όνειρα, ο νους μας δονείται.

Έτσι ο νους μας βρίσκεται συνέχεια σε μια κατάσταση δόνησης ή κυμάτων, που εγείρονται, παρακμάζουν, εγείρονται, παρακμάζουν, ανάλογα με το ερέθισμα που δεχόμαστε, είτε απ' έξω είτε εσωτερικά από αναμνήσεις ή ιδέες που αναμασούμε ξανά και ξανά.

Μπορούμε να πούμε ότι είμαστε μια νοητική δόνηση. Όσο ο νους μας βομβαρδίζεται από αυτά τα ερεθίσματα βρίσκεται σε αυτή την αναστατωμένη κατάσταση.



Οι δονήσεις αυτές σήμερα μπορούν να μετρηθούν, και έχει διαπιστωθεί ότι έχουν επιπτώσεις όχι μόνον στον εγκέφαλο αλλά και σε άλλα μέρη του σώματος. Αυτό συμβαίνει διότι ο ίδιος ο νους μπορεί να παράγει ύλη, όπως φωτόνια και ηλεκτρομαγνητισμό στο σώμα μας. Τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα μπορούν να μετρηθούν με κατάλληλα μηχανήματα.

## 18 Είδη Άρριζων Συνειδήσεων

Θα εξετάσουμε τις άρριζες συνειδήσεις που εμφανίζονται στον υποσυνείδητο και πώς λειτουργούν στην καθημερινή μας ζωή.

Αυτές είναι 18 είδη. Αποτελούνται από 15 είδη επακόλουθων συνειδήσεων που διαιρούνται σε δύο ομάδες, σε 7 είδη φαύλων (*Akusala*) και 8 είδη καλών (*Kusala*) συνειδήσεων. Και έχουμε και τρία είδη συνειδήσεων που είναι λειτουργικές.

Φαύλες Συνειδήσεις 7 είδη ( <i>Akusala</i> )
Καλές Συνειδήσεις 8 είδη ( <i>Kusala</i> )
Επακόλουθες Συνειδήσεις 15 είδη
Λειτουργικές Συνειδήσεις 3 είδη
Άρριζες Συνειδήσεις 18 είδη

## 7 Είδη Φαύλων Επακόλουθων Συνειδήσεων (*akusala vipāka cittāni*)

Εξετάζουμε πρώτα τα 7 είδη των φαύλων επακόλουθων συνειδήσεων.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνείδηση στο <b>μάτι</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>2. Συνείδηση στο <b>αυτί</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>3. Συνείδηση στη <b>μύτη</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>4. Συνείδηση στη <b>γλώσσα</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>5. Συνείδηση στο <b>σώμα</b> συνοδευόμενη από <b>δυσάρεστο</b> αίσθημα (<i>dukkha</i>).</li> </ol>	<b>Α Ι Θ Η Τ Ρ Ι Α Κ Ε Σ</b> <b>Σ Υ Ν Ε Ι Δ Η Σ Ε Ι Σ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Προσλαμβάνουσα</b> συνείδηση συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>7. <b>Ερευνητική</b> συνείδηση συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> </ol>	

Όταν για παράδειγμα έχουμε ένα δυσάρεστο αισθητηριακό αντικείμενο, όπως χρώμα ή φως, το οποίο διεγείρει την ευαισθησία στο μάτι μας, επέρχεται μια νοητική διαδικασία που μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε αυτό το αντικείμενο.

Αυτή η νοητική διαδικασία αρχίζει από τον υποσυνείδητο του όπως στον ακόλουθο πίνακα.

Πρώτα επέρχεται η συνείδηση στο μάτι, μετά η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, η ενότητα του νου, η ζωτικότητα του νου και η προσοχή.






Αυτοί είναι οι 7 καθολικοί νοητικοί παράγοντες που συμβαίνουν με κάθε συνείδηση. Η συνείδηση είτε φαύλη είτε καλή, είναι πάντα συνδυασμένη με αυτούς τους 7 καθολικούς παράγοντες.

Η ίδια η συνείδηση αυτή καθ' εαυτή δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει ένα αντικείμενο αλλά χρειάζεται τη βοήθεια αυτών των νοητικών παραγόντων για να αισθανθεί, να



αντιληφθεί, να προσέξει το αντικείμενο.

Οι νοητικοί παράγοντες δίνουν στη συνείδηση την εικόνα του αντικειμένου που προσκρούει στο αισθητήριο όργανο.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ					
Υ Π Ο Σ	Συνείδηση στο μάτι 	Συνείδηση στο αυτί 	Συνείδηση στη μύτη 	Συνείδηση στη γλώσσα 	Συνείδηση στο σώμα 
Υ	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή
Π	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα <b>Δυσάρεστο</b>
Ο	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη
Σ	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση
Δ	5. Ενότητα του νο	5. Ενότητα του νο	5. Ενότητα του νο	5. Ενότητα του νο	5. Ενότητα του νο
Ι	6. Ζωτικότης του νο	6. Ζωτικότης του νο	6. Ζωτικότης του νο	6. Ζωτικότης του νο	6. Ζωτικότης του νο
Α	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή
Η					
Τ					
Ο					
Σ					
Ν					
Ο					
Υ					
Σ					

Στις φαύλες συνειδήσεις, μετά τη συνείδηση στο μάτι, τη νοητική επαφή, το αίσθημα είναι ουδέτερο.

Για παράδειγμα μπορεί να δούμε κάτι πολύ άσχημο. Μόλις προσκρούσει αυτό το άσχημο αντικείμενο στο μάτι — δεν έρχεται σε πραγματική άμεση επαφή με το αισθητήριο όργανο — δεν υπάρχει επίπτωση στο μάτι, δηλαδή αίσθημα ευχάριστο ή δυσάρεστο, επειδή η εικόνα του άσχημου αυτού αντικειμένου δεν ακουμπάει άμεσα στο μάτι. Κάτι ανάλογο γίνεται και με το αυτί, όταν ήχοι προσκρούουν σε αυτό, με τη μύτη και τις μυρωδιές και με τη γλώσσα με τις γεύσεις. Το αίσθημα είναι ουδέτερο. Δηλαδή, αυτή η συνείδηση είναι ακόμη πολύ αδύναμη, δεν μπορεί να αισθανθεί το ευχάριστο ή το δυσάρεστο αίσθημα.

Αν όμως ακουμπήσει στο σώμα ένα δυσάρεστο από αντικείμενο, επειδή η επαφή είναι άμεση, είναι διαφορετικά. Τότε θα αισθανθούμε πόνο ή δυσάρεστο αίσθημα. Σε αυτή την περίπτωση, στη νοητική διαδικασία επέρχεται η συνείδηση του

σώματος, η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη, η πρόθεση, η ενότητα του νου, η ζωτικότητα του νου και η προσοχή. Το αίσθημα είναι δυσάρεστο.

Η φαύλη κατηγορία της άρριζης συνείδησης περιλαμβάνει τις επτά συνειδήσεις που επακολουθούν / προκύπτουν από το φαύλο κάρμα (δηλαδή τις φαύλες εκούσιες πράξεις).

Αυτές οι συνειδήσεις δεν είναι οι ίδιες φαύλες, αλλά καρμικά απροσδιόριστες (*abyākata*). Η λέξη «φαύλες» (*akusala*) σημαίνει εδώ ότι αυτές είναι αποτελέσματα που παράγονται από το φαύλο κάρμα. Αυτή η λέξη χαρακτηρίζει όχι αυτές τις καταστάσεις της συνείδησης καθ' εαυτές, αλλά το φαύλο κάρμα από το οποίο γεννιούνται.

Θα εξετάσουμε τώρα τα 8 είδη των καλών επακόλουθων συνειδήσεων (*kusala vipāka ahetuka cittāni*).

### 8 Είδη Καλών Επακόλουθων Άρριζων Συνειδήσεων (*kusala vipāka ahetuka cittāni*)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συνείδηση στο <b>μάτι</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>2. Συνείδηση στο <b>αυτί</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>3. Συνείδηση στη <b>μύτη</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>4. Συνείδηση στη <b>γλώσσα</b> συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>5. Συνείδηση στο <b>σώμα</b> συνοδευόμενη από <b>ευχάριστο</b> αίσθημα (<i>dukkha</i>).</li> </ol>	<b>Α</b> <b>Σ</b> <b>υ</b> <b>σ</b> <b>υ</b> <b>ν</b> <b>θ</b> <b>η</b> <b>ε</b> <b>ι</b> <b>δ</b> <b>ή</b> <b>ρ</b> <b>ή</b> <b>σ</b> <b>ε</b> <b>ι</b> <b>ς</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Προσλαμβάνουσα</b> συνείδηση συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> <li>7. <b>Ερευνητική</b> συνείδηση συνοδευόμενη από <b>ευάρεστο</b> αίσθημα (<i>somanassa</i>).</li> <li>8. <b>Ερευνητική</b> συνείδηση συνοδευόμενη από ουδέτερο αίσθημα (<i>upekkhā</i>).</li> </ol>	

Στην περίπτωση των αισθητήριων οργάνων, το αίσθημα που δημιουργείται από την πρόσκρουση του αντικειμένου στο αισθητήριο όργανο είναι ουδέτερο, κι αυτό, διότι το αντικείμενο δεν έρχεται σε πραγματική, άμεση επαφή με το αισθητήριο όργανο. Το ίδιο συμβαίνει και με τα αισθητήρια όργανα της μύτης, της γλώσσας και του αυτιού.



Αλλά, η επαφή ενός ευχάριστου απτού αντικειμένου με το αισθητήριο όργανο του σώματος είναι άμεση, και γι' αυτό το αίσθημα είναι ευχάριστο.

Στον πίνακα βλέπουμε τη νοητική διαδικασία στα πέντε αισθητήρια όργανα με την έγερση των πέντε ειδών καλών επακόλουθων αισθητηριακών συνειδήσεων.

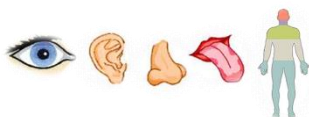
<b>ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ</b>					
<b>ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ</b>	<b>Συνείδηση στο μάτι</b> 	<b>Συνείδηση στο αυτί</b> 	<b>Συνείδηση στη μύτη</b> 	<b>Συνείδηση στη γλώσσα</b> 	<b>Συνείδηση στο σώμα</b> 
<b>↓</b>	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή	1. Νοητική επαφή
	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα Ουδέτερο	2. Αίσθημα <b>Ευχάριστο</b>
	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη	3. Αντίληψη
	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση	4. Πρόθεση
	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου	5. Ενότητα του νου
	6. Ζωτικότης του νου	6. Ζωτικότης του νου	6. Ζωτικότης του νου	6. Ζωτικότης του νου	6. Ζωτικότης του νου
	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή	7. Προσοχή

### Επακόλουθες Αισθητηριακές Συνειδήσεις

Τα πρώτα πέντε είδη επακόλουθων αισθητηριακών



συνειδήσεων στο μάτι, στο αυτί, στη μύτη, στη γλώσσα και στο σώμα, είναι τα πιο στοιχειώδη είδη συνειδήσεως. Είναι αδύναμες συνειδήσεις, που χρειάζονται μόνο επτά νοητικούς παράγοντες. Ενώ άλλες συνειδήσεις χρειάζονται περισσότερους νοητικούς παράγοντες για να επεξεργαστούν το ερέθισμα.



Σύμφωνα με την κατάταξη σε φαύλες επακόλουθες ή καλές επακόλουθες συνειδήσεις, αυτές αποτελούν τις δύο ομάδες των πέντε αισθητηριακών συνειδήσεων, δηλαδή:

5 είδη φαύλων  
+ 5 είδη καλών επακόλουθων αισθητηριακών συνειδήσεων  
= 10 είδη επακόλουθων αισθητηριακών συνειδήσεων.

Δεν περιέχουν κανέναν άλλον νοητικό παράγοντα με πιο πολύπλοκες λειτουργίες εκτέλεσης, παρά μόνο τους επτά καθολικούς νοητικούς παράγοντες.

Αυτές βασίζονται στην **υλική ευαισθησία** (*pasāda*) του ματιού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας και του σώματος για τη λειτουργία τους.

Τα πέντε αισθητήρια όργανα, είναι **υλικά φαινόμενα** (*rūpa*), όπου υπάρχει η **ευαίσθητη ύλη** (*pasāda-rūpa*), χωριστά για το καθένα.

Κάθε ένα από αυτά χρησιμεύει ως μια **πόρτα** (*dvāra*) με την οποία η **συνείδηση** και οι **νοητικοί πα-**



**ράγοντες** που εγείρονται σε μια νοητική διαδικασία αποκτούν πρόσβαση στο αντικείμενό τους, και μέσω των οποίων το αντικείμενο γίνεται προσβάσιμο στις συνειδήσεις και στους νοητικούς παράγοντες.



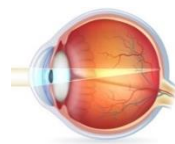
Επομένως, τα αισθητήρια όργανα χρησιμεύουν ώστε να

έχει πρόσβαση η συνείδηση στο αντικείμενο, και το αντικείμενο να είναι προσβάσιμο στη συνείδηση.

Στην Πάλι γλώσσα τα αισθητήρια όργανα ονομάζονται πόρτες (*dvāra*), γι' αυτόν τον λόγο. Στα Ελληνικά θα τα λέγαμε παράθυρα ή πόρτες, που τα ανοίγουμε και μπορούμε να δούμε, να μυρίσουμε, να γευτούμε, να αγγιζούμε με την αφή και λοιπά, για να συνειδητοποιήσουμε αντικείμενα και να επικοινωνήσουμε με το περιβάλλον. Είναι τα μέσα με τα οποία επικοινωνούμε με τον κόσμο, και όταν θέλουμε τα έχουμε ανοικτά, όταν δε θέλουμε τα κλείνουμε.

## Το Όργανο του Ματιού

Πρώτα θα εξετάσουμε το όργανο του ματιού, πώς λειτουργεί, πώς συνδυάζεται με τη συνείδηση, για τη συνειδητοποίηση ορατών εξωτερικών αντικειμένων.



Η ευαισθησία στο μάτι είναι η **πόρτα** για τη **συνείδηση** που ανήκει στη νοητική διαδικασία του οργάνου του ματιού, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει ορατές μορφές μέσω του ματιού. Μια ιδιαίτερη ύλη, που δεν είναι όπως τα νύχια, που δεν έχουν τέτοια ευαισθησία. Ενώ το μάτι έχει ιδιαίτερη ευαισθησία στο φως. Δια μέσω αυτής της ευαισθησίας εγείρεται η συνείδηση. Όταν πέσει φως στο μάτι μας, τότε εγείρεται η συνείδηση για να δει. Είναι η πόρτα που αφήνει το φως να εισέλθει μέσα μας, για να συνειδητοποιήσει τι είναι αυτό.



Η συνείδηση στο μάτι προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο μάτι (*cakkhu-pasāda /-dhātu*). Ο όρος *cakkhu-dhātu* χρησιμοποιείται από τον Βούδα στις ομιλίες του, ενώ ο όρος *cakkhu-pasāda* συναντάται στην *Abhidhamma*.



Όταν προσκρούει φως στο μάτι μας, υπάρχει ο φακός, η κόρη, που είναι ευαίσθητες περιοχές, που διεγείρονται μέσω των νεύρων, που δίνουν σήμα ότι ένα αντικείμενο έχει προσκρούσει στο μάτι και εγείρεται η συνείδηση του ορατού αντικειμένου. Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να βλέπει και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως το ορατό αντικείμενο. Αυτή η συνείδηση μπορεί μόνο να δει, δεν μπορεί για παράδειγμα να ακούσει τον ήχο. Παρόλο που αυτό το αντικείμενο, μπορεί να έχει και χρώμα, αλλά να έχει και ήχο ή μυρωδιά ή γεύση, η συνείδηση του ματιού δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει τίποτε άλλο, εκτός από το σχήμα και το χρώμα από το φως που έχει αυτό το αντικείμενο.

Έτσι αν δούμε ένα αντικείμενο, παρόλο που η συνείδηση του ματιού μπορεί να μας πει ότι είναι όμορφο, πολύ ελκυστικό το αντικείμενο, παρ το, απόλαυσέ το, αν όμως πάμε κοντά και το μυρίσουμε, και έχει μια άσχημη μυρωδιά, τότε η συνείδηση της μύτης μας λέει, όχι, δεν είναι καλό, δεν είναι ελκυστικό, δεν πρέπει να το πάρεις αυτό.

Έτσι χρειαζόμαστε τη βοήθεια άλλων συνειδήσεων για να συνειδητοποιήσουμε τις ιδιότητες ενός αντικειμένου και το περιβάλλον γύρω μας. Μόνη η συνείδηση του ματιού που είναι ένα περιορισμένο παράθυρο, δε μας δίνει την πλήρη πληροφορία για ένα αντικείμενο.

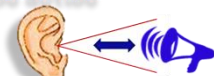
## Το Όργανο του Αυτιού

Το όργανο του αυτιού έχει κι αυτό τις λειτουργίες του.

Η ευαισθησία στο αυτί είναι η **πόρτα** για τη **συνείδηση** που ανήκει στη νοητική διαδικασία του οργάνου του αυτιού, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει ήχους μέσω του αυτιού.



ευαισθησία  
του αυτιού



συνείδηση  
του αυτιού

Η συνείδηση στο αυτί προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο αυτί (*sota-pasāda /-dhātu*). Στο αυτί υπάρχει ο ακουστικός πόρος από όπου εισέρχονται οι ήχοι και μετά υπάρχει η τυμπανική μεμβράνη και υπάρχει ο κοχλίας. Αυτή όλη η περιοχή είναι ευαίσθητη με τα νεύρα που υπάρχουν εκεί. Όταν υπάρχει δόνηση αυτών των νεύρων, δίνεται σήμα, που κάνει τη συνείδηση του ήχου να εγερθεί, για να συνειδητοποιήσουμε τον ήχο.



Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να ακούει ήχους και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τους ήχους.

## Το Όργανο της Μύτης



Έχουμε και το όργανο της μύτης.

Η ευαισθησία στη μύτη είναι η **πόρτα** για τη **συνείδηση** που ανήκει στη νοητική διαδικασία του οργάνου της μύτης, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει οσμές μέσω της μύτης.

Η συνείδηση της μύτης έχει άλλη λειτουργία, άλλη διαδικασία, να μας δώσει πληροφορίες για ένα αντικείμενο το οποίο έχει μια οσμή.

ευαισθησία της μύτης



συνείδηση της μύτης

Η συνείδηση στη μύτη προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη μύτη (*ghana-Pasāda /-dhātu*).

Η μύτη μας έχει ορισμένη ευαισθησία και όταν υπάρχει μια οσμή, προσκρούει στους οσφρητικούς υποδοχείς.



Υπάρχει και ο οσφρητικός βολβός που είναι πολύ ευαίσθητος, υπάρχουν ορισμένα νεύρα τα οποία ερεθίζονται, υπάρχει ένα τρέμουλο, μια δόνηση εκεί κι αυτό δίνει ένα σήμα, ότι κά-

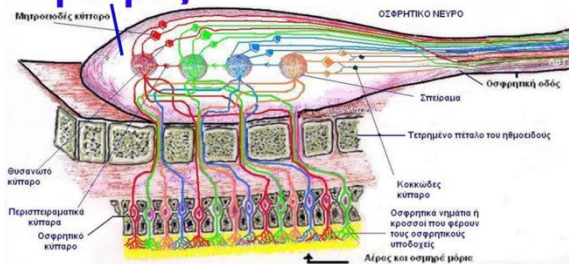
τι προσκρούει στη μύτη και εγείρεται η συνείδηση της οσμής, για να δούμε αν η οσμή είναι ευχάριστη, δυσάρεστη και λοιπά.



Ιδιαίτερα ο οσφρητικός βολβός είναι αυτός που δίνει το σήμα. Δε βρίσκεται ακριβώς στη μύτη, είναι κάτω από τον εγκέφαλο και εκεί εγείρεται η συνείδηση της οσμής.

Στον οσφρητικό βολβό, γι' αυτούς που θέλουν να δουν περισσότερες λεπτομέρειες σε βιβλία ανατομίας, μπορούν να δουν τις νευρικές συνάψεις που υπάρ-

## οσφρητικός βολβός



χουν. Αυτή η ευαισθησία είναι ιδιαίτερη. Υπάρχουν κύτταρα που έχουν την ικανότητα να προσλάβουν μόρια οσμής.

Η λειτουργία της συνείδησης της μύτης είναι απλά να οσμίζεται οσμές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις οσμές.

## Το Όργανο της Γλώσσας



Η ευαισθησία στη γλώσσα είναι η **πύρτα** για τη **συνείδηση** που ανήκει στη νοητική διαδικασία του οργάνου της γλώσσας, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει γεύσεις μέσω της γλώσσας.

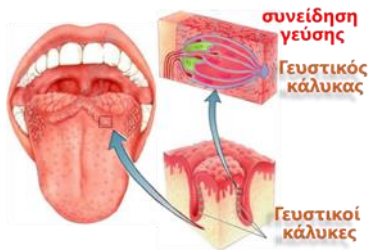
ευαισθησία της γλώσσας



συνείδηση της γλώσσας

Η συνείδηση στη γλώσσα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη γλώσσα (*jivhā-pasāda /-dhātu*). Υπάρχουν ορισμένα ευαίσθητα σημεία στη γλώσσα, οι γευστικοί κάλυκες. Αν δούμε τον γευστικό κάλυκα έχει τελείως δια-

φορετική μορφή από τον οσφρητικό βολβό της μύτης. Και αυτή η ευαισθησία δίνει ένα σήμα, μια δόνηση μετά από ένα ερέθισμα και γειρείται η συνείδηση της γεύσης.



Υπάρχουν γευστικές περιοχές της γλώσσας, που μπορεί η συνείδηση να γευθεί τις διάφορες γεύσεις. Για το πικρό είναι το πίσω μέρος της γλώσσας, για το ξινό δύο πλαϊνές προς τα πίσω πλευρές, για το αλμυρό δύο πλαϊνές μπροστινές πλευρές και για το γλυκό η μπροστινή άκρη της γλώσσας.<sup>1</sup>



Η λειτουργία της συνείδησης της γλώσσας είναι απλά να γευεται γεύσεις και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις γεύσεις. Δεν μπορεί να ακούει ήχους ή να βλέπει ορατά αντικείμενα ή να μυρίζει.

## Το Όργανο του Σώματος

Μετά έχουμε το όργανο του σώματος με τις δικές του λειτουργίες και ευαισθησίες.

Η ευαισθησία στο σώμα είναι η **πόρτα** για τη **συνείδηση** που ανήκει στη νοητική διαδικασία του οργάνου του σώματος, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει αφές ή απτά αντικείμενα μέσω του σώματος.



ευαισθησία του σώματος

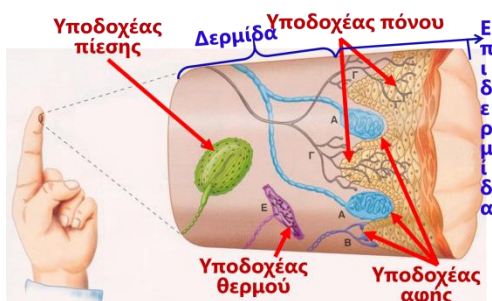


συνείδηση του σώματος

<sup>1</sup> Γενικά, κάλυκες όλων των ειδών υπάρχουν παντού στη γλώσσα. Ωστόσο, στην περιφέρεια της γλώσσας υπάρχουν πέντε περιοχές, που κάθε μία έχει υψηλή συγκέντρωση σε κάλυκες μιας συγκεκριμένης γεύσης. Πρόσφατα έχουν ανακαλυφθεί και άλλες περιοχές, όπως *umami*. Επίσης, ο Βούδας αναφέρει και άλλες γεύσεις, όπως καυτερή, στυφή (π.χ. κυδώνια) και τσουχτερή.

Όταν ακουμπάμε ορισμένα αντικείμενα υπάρχει μια ευαισθησία στην επιδερμίδα μας. Μέσω αυτής της ευαισθησίας δίνεται το σήμα ότι κάτι έχουμε ακουμπήσει και γι' αυτό εγείρεται η συνείδηση του σώματος.

Εάν εξετάσουμε το δάκτυλό μας, σε ένα μέρος της επιδερμίδας μας, θα δούμε ότι ένα μικρό μέρος, αν το δούμε κάτω από το μικροσκόπιο, έχει ορισμένους υποδοχείς αφής. Έτσι μπορεί να καταλάβει με την αφή, αν είναι κάτι απαλό ή σκληρό. Και μετά έχουμε τους υποδοχείς του πόνου, της πίεσης και του θερμού.



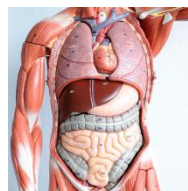
Η συνείδηση στο σώμα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο σώμα (*kaya-pasāda* /-*dhātu*). Έχουμε την επιδερμίδα εξωτερικά και κάτω από αυτή, τη δερμίδα ή χόριο με τα περισσότερα ευαίσθητα σημεία.

Η λειτουργία της συνείδησης του σώματος είναι απλά να άπτεται αφές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις αφές.

## Ευαισθησία σε Όλο το Σώμα

Και αυτή η ευαισθησία, βρίσκεται σε όλο το σώμα. Ακόμη και στα μάτια, στα αυτιά, οπουδήποτε υπάρχουν κύτταρα της επιδερμίδας.

Οι άνω αναφερθείσες αισθητηριακές συνειδήσεις βασίζονται στην υλική ευαισθησία (*pasāda*) του ματιού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας και του σώματος για τη λειτουργία τους.



Άνθρωποι παράλυτοι σε ένα μέρος του σώματος, ακόμη και βελόνες να τους τσιμπούν, δεν το καταλαβαίνουν καθόλου. Έχει χαθεί η ευαισθησία, λόγω της παράλυσης ορισμένων σημείων του σώματος, και η συνείδηση δεν μπορεί να πάρει πληροφορίες και δεν εγείρεται συνείδηση.

Η λειτουργία των συνειδήσεων είναι απλά να συνειδητοποιούν τα αντίστοιχα αισθητηριακά αντικείμενά τους.

## Το Όργανο του Νου

Μετά έχουμε το όργανο του νου και όπως έχουμε πει ξανά, στον Βουδισμό ο νους είναι ένα όργανο που το χρησιμοποιούμε κάθε μέρα.



Εδώ ο ασυνείδητος νους (*bhavaṅga*) ονομάζεται το όργανο του νου. Για ποιόν λόγο;

Όταν έχουμε μια νοητική διαδικασία μέσω του οργάνου του νου, δηλαδή θυμόμαστε ή σκεπτόμαστε κάτι, το ερέθισμα δεν έρχεται εξωτερικά από τα μάτια, τα αυτιά, τη μύτη ή το στόμα.

Για παράδειγμα, βρισκόμαστε μέσα σε ένα δωμάτιο χωρίς να ακούμε, να βλέπουμε, να γευόμαστε, να μυρίζουμε ή να ακουμπάμε κάτι, αλλά να σκεπτόμαστε κάτι. Εάν το ερέθισμα της σκέψης έχει κά-



ποια ένταση, τότε ο ασυνείδητος νους ή αλλιώς το όργανο του νου διακόπτεται από το δικό του αντικείμενο και επέρχεται στη συνέχεια δόνηση και σταμάτημα. Μετά επέρχεται μια συνείδηση που ονομάζεται αναφορική συνείδηση και μετά ο συνειδητός νους.



Σε αυτή την περίπτωση ο ασυνείδητος νους είναι το όργανο του νου, κι αυτό το όργανο του νου είναι που πήρε το ερέθισμα εσωτερικά από την ανάμνηση. Άνοιξε κατά κάποιον τρόπο την πόρτα μέσω της αναφορικής συνείδησης για να δει ο νους τι είναι αυτό το ερέθισμα. Μετά επέρχεται ο συνειδητός νους για να το συνειδητοποιήσει.

Υπάρχει όμως και νοητική διαδικασία μέσω των αισθητήριων οργάνων.

Το όργανο του νου, διακόπτεται όταν υπάρχει εξωτερικό ερέθισμα, όπως ένα αντικείμενο όταν χτυπήσει στο μάτι. Μετά υπάρχει

δόνηση και σταμάτημα. Στη συνέχεια στον υποσυνείδητο νου εγείρεται η αναφορική συνείδηση και μετά η αισθητηριακή συνείδηση στο μάτι και η προσλαμβάνουσα συνείδηση, η ερευνητική συνείδηση, η καθοριστική συνείδηση και μετά επέρχεται ο συνειδητός νους.





Παρ' όλο που όλα αυτά μπορεί να σας φαίνονται σαν επαναλήψεις, αυτή τη στιγμή, αυτά συμβαίνουν μέσα μας. Όταν ακούμε κάτι τώρα, αυτές είναι οι συνειδήσεις που εγείρονται μέσα μας. Ή όταν μυρίζουμε ή γεύομαστε κάτι, αυτές είναι οι συνειδήσεις που επαναλαμβάνονται χιλιάδες φορές κάθε μέρα μέσα μας.

Η επαναληπτική αυτή διαδικασία εξακολουθεί αδιάκοπα για όσο χρόνο υπάρχει το ερέθισμα στο ανάλογο αισθητήριο όργανο.

Αυτές οι νοητικές διαδικασίες συμβαίνουν μέσα μας χιλιάδες φορές κάθε μέρα. Συμβαίνουν επίσης με τόσο μεγάλη ταχύτητα που είναι δύσκολο για απλούς ανθρώπους να τις καταλάβουν. Μπορούν να συνειδητοποιηθούν μόνο όταν κάποιος



πετύχει βαθειά αυτοσυγκέντρωση και ο νους του μένει ατάραχος ώστε να παρατηρήσει αυτά τα φαινόμενα με ηρεμία.

Νοητική Διαδικασία Μέσω των Αισθητήριων Οργάνων					
					
Ασυνείδητος Νους	Διακοπή				
	Δόνηση				
	Σταμάτημα				
Υποσυνείδητος Νους	Αναφορική Συνείδηση				
	Αισθητηριακή Συνείδηση				
	Προσλαμβάνουσα Συνείδηση				
	Ερευνητική Συνείδηση				
	Καθοριστική Συνείδηση				
Συνειδητός Νους	Συνειδητός Νους				

Κάτι ανάλογο γίνεται όταν ακούμε έναν ήχο με το αυτί, όταν μυρίζουμε κάτι με τη μύτη, όταν γευόμαστε κάτι με τη γλώσσα και όταν ερχόμαστε σε επαφή με απτά αντικείμενα.

Στην περίπτωση των **φαύλων** επακόλουθων συνειδήσεων, το αντικείμενο είναι **δυσάρεστο ή ανεπιθύμητο** (*aniṭṭha*).

Ωστόσο, ο αντίκτυπος του δυσάρεστου αντικειμένου στα πρώτα τέσσερα αισθητήρια όργανα είναι αδύναμος και συνεπώς το συνοδευόμενο αίσθημα είναι ουδέτερο.

Στην περίπτωση όμως της **φαύλης** επακόλουθης σωματικής συνείδησης, ο **αντίκτυπος** του δυσάρεστου αντικειμένου στην ευαισθησία του σώματος είναι **δυνατός**, και έτσι το συνοδευόμενο αίσθημα είναι **δυσάρεστο σωματικό αίσθημα** (*dukkha*).

Αντίθετα, στην περίπτωση των **καλών** επακόλουθων συνειδήσεων, το αντικείμενο είναι **ευχάριστο ή επιθυμητό** (*iṭṭha*).



Αυτοί που έχουν κάνει καλές πράξεις με κάποιο από τα αισθητήρια όργανα, βιώνουν σαν επακόλουθο ανάλογα ευχάριστα ή επιθυμητά αντικείμενα, δηλαδή βλέπουν ευχάριστα αντικείμενα ή ακούν ευχάριστους ήχους ή μυρίζουν επιθυμητές μυρωδιές, και λοιπά.

Ωστόσο, ο **αντίκτυπος** του ευχάριστου αντικειμένου στα πρώτα τέσσερα αισθητήρια όργανα είναι **αδύναμος** και συνεπώς το συνοδευόμενο αίσθημα είναι ουδέτερο.

Στην περίπτωση όμως της **καλής** επακόλουθης σωματικής συνείδησης, ο **αντίκτυπος** του ευχάριστου αντικειμένου στην ευαισθησία του σώματος είναι **δυνατός**, και έτσι το συνοδευόμενο αίσθημα είναι ευχάριστο σωματικό αίσθημα (*sukha*).

## 8 Είδη Καλών Επακόλουθων και Άρριζων Συνειδήσεων (*kusala vipaka ahetuka cittani*)

Τα οκτώ είδη καλών-επακόλουθων άρριζων συνειδήσεων είναι αποτελέσματα που παράγονται από το καλό κάρμα (εκούσιες πράξεις). Η λέξη «καλές» (*kusala*) χαρακτηρίζει όχι αυτές τις καταστάσεις της συνείδησης καθ' εαυτές, αλλά το καλό κάρμα από το οποίο γεννιούνται.

Όπως είχαμε προαναφέρει, αυτό ισχύει και για τις επτά φαύλες επακόλουθες συνειδήσεις.

Το καλό ή το φαύλο κάρμα από το οποίο γεννιούνται είναι, όπως λέει ο Βούδας, το παλιό κάρμα (*purāṇakamma*).

Γι' αυτό λέει:

«Και τι είναι το παλιό κάρμα;

Το **μάτι** είναι το παλιό κάρμα που πρέπει να κατανοηθεί ότι παράγεται από συνθήκες (*abhisaṅkhatam*), διαμορφώνεται από τη **βούληση**, (*abhisañcetaṃ*) και μπορεί να βιωθεί (*vedanīyam*).



«Το **αυτί** είναι το παλιό κάρμα.. η **μύτη** ... η **γλώσσα**... το **σώμα** ... ο **νους** (*mano*) είναι το παλιό κάρμα, που πρέπει να κατανοηθεί ότι παράγεται από συνθήκες (*abhisañkhataṃ*), διαμορφώνεται από τη **βούληση** (*abhisañcetaṃ*), και μπορεί να βιωθεί (*vedanīyaṃ*). Αυτό ονομάζεται **παλιό κάρμα**».

«Και τι είναι το **νέο κάρμα**;

Οποιοδήποτε κάρμα (εκούσια πράξη) κι αν κάνει κάποιος τώρα με το σώμα, με την ομιλία ή με τον νου, αυτό ονομάζεται νέο κάρμα». (*SN Kamma-nirodha-suttaṃ*)

Έτσι, εμείς είμαστε που δημιουργήσαμε το παλιό κάρμα και εμείς που δρέπουμε τα αποτελέσματά του.

Για το πώς συμβαίνει αυτό, ο Βούδας δίνει μια παρομοίωση με έναν ζωγράφο:

«Ας υποθέσουμε ότι ένας ζωγράφος που χρησιμοποιεί βαφές και χρώματα δημιουργεί την εικόνα ενός άνδρα ή μιας γυναίκας πλήρως σε όλα τα χαρακτηριστικά τους.



Έτσι επίσης, όταν κάποιος δημιουργεί κάτι με τις πράξεις και τις βουλήσεις του, είναι το υλικό σώμα που δημιουργεί, είναι το αίσθημα που δημιουργεί, είναι την αντίληψη που δημιουργεί, είναι τις νοητικές λειτουργίες που δημιουργεί, είναι τη συνείδηση που δημιουργεί».

Τώρα, όπως ένας επιδέξιος ζωγράφος μπορεί να δημιουργήσει μια εικόνα που είναι όμορφη και καλά διαμορφωμένη, έτσι επίσης και ένας επιδέξιος άνθρωπος με έναν καθαρό και ηθικό νου μπορεί να δημιουργήσει ένα όμορφο σώμα, με ευχάριστα αισθήματα, συναισθήματα, αντιλήψεις, και λοιπά.

Από την άλλη πλευρά, όπως ένας αδέξιος ζωγράφος μπορεί να δημιουργήσει μια εικόνα που είναι άσχημη, παραμορφωμέ-

νη και δυσάρεστη, έτσι επίσης ένας αδέξιος και ανήθικος άνθρωπος με συγχυσμένο νου μπορεί να δημιουργήσει ένα άσχημο, παραμορφωμένο και δυσάρεστο σώμα, με δυσάρεστα αισθήματα, συναισθήματα, αντιλήψεις, ιδέες και συνείδηση.

Έτσι, ο Βούδας επισημαίνει:

«Οι πράξεις κάνουν τον κόσμο να κινείται, οι πράξεις κάνουν αυτή τη γη να περιστρέφεται.



«Τα όντα δεσμεύονται από τις πράξεις τους, όπως οι τροχοί ενός άρματος δεσμεύονται από τον άξονα».



«Με τον εαυτό του κάποιος κάνει το κακό. Από τον εαυτό του μολύνεται. Με τον εαυτό του δεν κάνει το κακό, Από τον εαυτό του εξαγνίζεται».

(*Dhammapada 165*)

Αυτά είναι σχετικά με τις εκούσιες πράξεις που συμβαίνουν στις παρορμητικές συνειδήσεις στο συνειδητό νου και επέρχονται τα επακόλουθα.

### **3 Είδη Άρριζων Λειτουργικών Συνειδήσεων (*ahetuka kiriya cittāni*)**

Υπάρχουν κι άλλα 3 είδη άρριζων λειτουργικών συνειδήσεων, που θα τις αναφέρουμε περιληπτικά.

#### **1. Αναφορική συνείδηση στα πέντε αισθητήρια όργανα (*pañca-dvār'ājjana-citta*).**

Αυτή η συνείδηση δε βλέπει, δε ακούει, δε μυρίζει, δε γεύεται ή δεν αγγίζει το αντικείμενο. Απλώς στρέφεται προς το

αντικείμενο, επιτρέποντας έτσι στην αισθητηριακή συνείδηση να εγερθεί σε άμεση διαδοχή.

## 2. Αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου (*mano-dvār'āvjjana-citta*).

Αυτή η συνείδηση μπορεί να εγερθεί είτε σε μια νοητική διαδικασία που συμβαίνει στα πέντε αισθητήρια όργανα είτε σε μια διαδικασία που συμβαίνει στο όργανο του νου.

Σε κάθε περίπτωση εκτελεί διαφορετική λειτουργία.

Όταν συμβαίνει σε μια διαδικασία των πέντε αισθητηρίων οργάνων, ονομάζεται «**καθοριστική συνείδηση**» (*vothaparāna-citta*).

Στη διαδικασία των πέντε αισθητήριων οργάνων, η «καθοριστική συνείδηση» διαδέχεται την «ερευνητική συνείδηση».

Αφού η «ερευνητική συνείδηση» εξετάσει το αντικείμενο, η καθοριστική συνείδηση το κρίνει.

Η αναφορική και η καθοριστική συνείδηση είναι λειτουργικές, ενώ οι άλλες τρεις, η αισθητηριακή, η προσλαμβάνουσα και η ερευνητική είναι επακόλουθες.

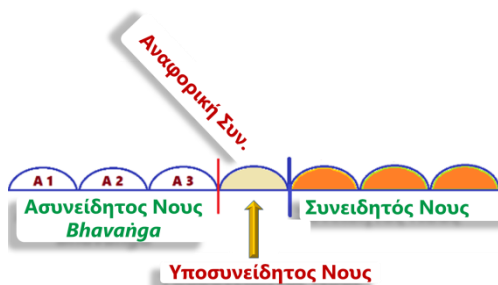
Όπως είδαμε και στο διάγραμμα της σελίδας 3, έχουμε στην περίπτωση ερεθίσματος σε ένα αισθητήριο όργανο, στον υποσυνείδητο νου, την έγερση της αναφορικής συνείδησης, της αισθητηριακής, της προσλαμβάνουσας, της ερευνητικής και της καθοριστικής συνείδησης. Η αναφορική και η καθοριστική συνείδηση είναι λειτουργικές συνειδήσεις. Οι υπόλοιπες τρεις είναι επακόλουθες συνειδήσεις.

Σε μια διαδικασία στο όργανο του νου, δηλαδή στη γνωστική διαδικασία που συμβαίνει με την εσωτερική νοερή ικανότητα, το ίδιο είδος «αναφορικής συνείδησης» εκτελεί άλλη λειτουργία.

Η λειτουργία της είναι να αναφερθεί στο αντικείμενο που εμφανίζεται στο όργανο του νου.

Σε έναν τέτοιο ρόλο αυτή η αναφορική συνείδηση είναι γνωστή ως «αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου».

Όταν εγερθεί μια σκέψη μέσα μας σαν ανάμνηση ή ιδέα, είναι το ερέθισμα που στον υποσυνείδητο νου εγείρει την αναφορική συνείδηση. Αυτή η αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου, ονομάζεται έτσι γιατί έρχεται η σκέψη εσωτερικά, δεν έρχεται από τα αισθητήρια όργανα και είναι λειτουργική.



### 3. Συνείδηση που παράγει μειδίαμα (*hasit'uppāda-citta*).

Το μειδίαμα αυτό είναι ένα μικρό χαμόγελο, μόλις να διαγράφεται στα χείλη.

Αυτή είναι μια συνείδηση ιδιαίτερη στους *Arahants*, συμπεριλαμβανομένων των Βουδών και των *Pacceka* Βουδών, οι οποίοι είναι επίσης *Arahants*.

Η λειτουργία της είναι να προκαλέσει μειδίαμα για τα φαινόμενα της ηδονικής σφαίρας. Όταν ένας Βούδας ή ένας Αραχάτ βλέπουν ένα αντικείμενο της ηδονικής σφαίρας που είναι χιουμοριστικό, μειδιούν. Η συνείδηση που το προκαλεί αυτό στους μυώνες στα μάγουλα είναι λειτουργική.

Σύμφωνα με την *Abhidhamma*, οι *Arahants* μπορούν να μειδιάσουν με μία από τις πέντε συνειδήσεις:

στις τέσσερις έξοχες (*sobhana*) λειτουργικές συνειδήσεις της ηδονικής σφαίρας και στην άρριξη συνείδηση που παράγει μειδίαμα όπως αναφέρθηκε εδώ.

Συνολικά έχουμε 18 είδη άρριζων συνειδήσεων, όπως αναφέρθηκαν στη σελίδα 6. Αυτές αποτελούνται από 15 είδη επακόλουθων συνειδήσεων που διαιρούνται σε δύο ομάδες, σε 7 είδη φαύλων (*Akusala*) και 8 είδη καλών (*Kusala*) συνειδήσεων. Και έχουμε τρία είδη που είναι λειτουργικές συνειδήσεις.

Σήμερα ολοκληρώσαμε το μάθημα σχετικά με τις άρριζες συνειδήσεις. Παρόλο που μιλάμε καμιά φορά για κύματα ή δονήσεις στον νου μας, αυτές είναι έννοιες που βοηθούν να καταλάβουμε ότι ο νους μας είναι σε μια δόνηση.

Αλλά αν εξετάσουμε από τι αποτελούνται αυτές οι δονήσεις, τότε θα δούμε ότι υπάρχουν κύματα από ορισμένες συνειδήσεις που η μία διαδέχεται την άλλη. Κάθε μία κάνει μια ορισμένη λειτουργία. Δηλαδή η πληροφορία πάει από μια συνείδηση στην άλλη, μέχρι που να εμφανιστεί στον συνειδητό νου, για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο.

Αυτές οι συνειδήσεις είναι προκαταρκτικές, προτού να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο και μπορεί να καταλάβουμε ότι ο νους σ' αυτή την περίπτωση είναι πολύπλοκος. Αν τον αναλύσουμε θα δούμε ότι υπάρχει ένας τρόπος, μια τάξη λειτουργίας του νου. Υπάρχουν ορισμένοι νόμοι που διέπουν την όλη διαδικασία αυτών των εμπειριών που έχουμε.

Σήμερα μιλήσαμε για τη διαδοχή των συνειδήσεων, πώς οι πληροφορίες περνούν από τη μια συνείδηση στην άλλη, μέχρι να εμφανιστούν στον συνειδητό μας νου και θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ.



## Μάθημα 15ο Η Πρόθεση ως Ψυχολογικός Παράγοντας στις Πράξεις μας (Κάρμα)

Καλησπέρα σας και καλώς ορίσατε σε αυτό το μάθημα. Σήμερα θα μιλήσουμε για τον ψυχολογικό παράγοντα της πρόθεσης ή της παρόρμησης και το πόσο ρόλο παίζει στις πράξεις μας.

Είχαμε αναφέρει για τις άριζες συνειδήσεις στον υποσυνείδητο νου, που είναι η αναφορική συνείδηση, η αισθητηριακή συνείδηση, η προσλαμβάνουσα, η ερευνητική και η καθοριστική συνείδηση.



Μετά εγείρονται οι 7 παρορμητικές συνειδήσεις στον συνειδητό νου, που είναι αυτές που δημιουργούν το κάρμα. Εδώ στον συνειδητό νου με αυτές τις παρορμητικές συνειδήσεις κάνουμε τις πράξεις μας και δημιουργούμε κάρμα. Εδώ εγείρεται η συνειδητή μας πρόθεση για να αποφασίσουμε τι είδους πράξη θα κάνουμε, φαύλη ή καλή.

Στη συνέχεια ακολουθούν δύο καταγραφικές συνειδήσεις που καταγράφουν την εμπειρία μιας πράξης στον υποσυνείδητο νου, έτσι ώστε να μπορούμε να την ανακαλέσουμε ξανά.

Μετά επέρχεται ο ασυνείδητος νους ο οποίος συνεχίζει για όσο διάστημα δεν υπάρχει κάποιο ερέθισμα από τα πέντε αισθητήρια όργανα ή από το όργανο του νου. Όταν υπάρχει ερέθισμα, ο ασυνείδητος νους διακόπτεται ξανά και εμφανίζεται ο υποσυνείδητος νους με την αναφορική συνείδηση και λοιπά.

Κι αυτός ο κύκλος συνεχίζεται διαρκώς όταν υπάρχει ερέθισμα που διακόπτει τον ασυνείδητο νου.

Αυτό το ερέθισμα έχει μια δυναμικότητα μέσα του, που επιδρά στον ασυνείδητο νου ώστε να διακοπεί και να επέλθει ο συνειδητός νους, μετά ο υποσυνείδητος και μετά ο ασυνείδητος νους.

Η αισθητηριακή, η προσλαμβάνουσα και η ερευνητική συνείδηση είναι επακόλουθες συνειδήσεις και διακρίνονται σε φαύλες ή καλές επακόλουθες συνειδήσεις, ανάλογα της πρόθεσης για μια πράξη. Η αναφορική και η καθοριστική, είναι λειτουργικές. Οι 2 καταγραφικές συνειδήσεις είναι επακόλουθες και διακρίνονται επίσης σε φαύλες ή καλές επακόλουθες συνειδήσεις, ανάλογα της πρόθεσης για μια πράξη.

## Παρορμητικές Συνειδήσεις

Η δημιουργία του φαύλου ή του καλού κάρμα γίνεται με τις πράξεις που κάνουμε στον συνειδητό νου με τις παρορμητικές συνειδήσεις.

Σήμερα θα επικεντρωθούμε περισσότερο στον συνειδητό νου και θα μιλήσουμε για το κάρμα, δηλαδή τις πράξεις που κάνουμε συνειδητά από πρόθεση.

Εάν για παράδειγμα, η πρώτη από τις παρορμητικές συνειδήσεις είναι φαύλη, τότε εμφανίζονται μαζί της το ελάχιστο



17 νοητικοί παράγοντες, εκ των οποίων 7 είναι καθολικοί, 6 είναι περιστασιακοί, και 4 είναι φαύλοι καθολικοί. Οι τέσσερεις τελευταίοι είναι η αυταπάτη, η αδιαντροπιά, ο μη ηθικός φόβος, και η ανησυχία.

Παράδειγμα, όταν κάποιος κλέβει, δεν έχει ντροπή και ηθικό φόβο, ούτε την ορθή γνώση ότι αυτό είναι κάτι κακό. Κι αφού κάνει την πράξη έχει και την ανησυχία, αγωνία μήπως τον πιάσουνε.

Οι 7 καθολικοί και οι 6 περιστασιακοί νοητικοί παράγοντες είναι ηθικά ουδέτεροι. Όταν όμως συνδυαστούν με τους φαύλους καθολικούς παράγοντες όπως στο παράδειγμά μας, γίνονται κι αυτοί φαύλοι.

Οι ίδιοι αυτοί 17 νοητικοί παράγοντες, όταν συμβαίνουν στην πρώτη συνειδηση, συμβαίνουν και στις υπόλοιπες παρορμητικές συνειδήσεις όπως και στην πρώτη, με τη διαφορά ότι η έντασή τους αυξάνεται.

Η διαφορά δηλαδή δεν έγκειται στον αριθμό των νοητικών παραγόντων αλλά στην έντασή τους. Και όταν παρακμάσουν, εγείρονται οι καταγραφικές συνειδήσεις. Αυτή η διαδικασία της έγερσης των παρορμητικών συνειδήσεων μπορεί να επαναληφθεί επανειλημμένα, όταν κάνουμε διάφορες πράξεις.

Για να κάνει κάποιος μια πράξη πρέπει οι παρορμητικές συνειδήσεις να εγερθούν με τέτοια ταχύτητα, ώστε να «πάρουν φόρα» και να ενταθούν μέχρι να ξαναπέσουν, όπως κάνει ένας δρομέας.



Οι παρορμητικές συνειδήσεις - που λέγονται έτσι γιατί έχουν την πρόθεση, την ορμή, την εσωτερική ώθηση κάποιος να κάνει μια πράξη – μπορούν να παρομοιωθούν με ένα δρομέα, που αρχική απαραίτητη συνθήκη να τρέξει είναι να πάρει φόρα.

Η ένταση των νοητικών παραγόντων αυξάνει στις παρορμητικές συνειδήσεις χωρίς να αλλάζει ο αριθμός τους.

Έχουμε και την περίπτωση όπου η πρώτη από τις παρορμητικές συνειδήσεις να είναι φαύλη, αλλά να εμφανίζονται μαζί της το μέγιστο 19 νοητικοί παράγοντες, εκ των οποίων 7 είναι καθολικοί, 6 είναι περιστασιακοί, και 6 είναι φαύλοι καθολικοί. Από τους τελευταίους, οι 4 είναι όπως και προηγουμένως συν την απληστία και την αλαζονεία.



Και εδώ πάλι αυτοί οι ίδιοι νοητικοί παράγοντες εμφανίζονται από το 1 έως το 7 σαν αυξανόμενη ένταση ξανά και ξανά, μέχρι να συνειδητοποιήσει κάποιος αυτές τις παρορμητικές συνειδήσεις και να πάρει απόφαση για να κάνει μια πράξη.

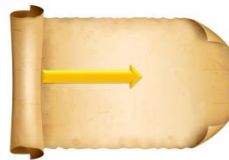
Παράδειγμα, ένας άνθρωπος όπως ένας δρομέας, αρχίζει με συνείδηση ριζωμένη στην απληστία. Στην πορεία αυτή η παρόρμηση της απληστίας εντείνεται μέχρι να φτάσει στο από



κορύφωμα, και στη συνέχεια κατευνάζει. Αυτή η διαδικασία μπορεί να επαναληφτεί ξανά και ξανά μέσα μας διότι η απληστία έχει βαθμούς έντασης.

Έτσι η απληστία έρχεται μέσα μας σε βαθμίδες. Αυξάνεται, αυξάνεται, αυξάνεται, κορυφώνεται, και κατευνάζει, και πάλι από την αρχή μέχρι να πάρουμε απόφαση και να εκτελέσουμε την πράξη που συνοδεύεται από την απληστία όπως παράδειγμα την κλοπή. Η σκέψη με απληστία έρχεται μέσα μας αρχικά σε μικρό βαθμό και μετά αυξάνεται σταδιακά, μέχρι που μας ωθεί να πάμε να πάρουμε το αντικείμενο.

Όταν κάνουμε ξανά και ξανά μια τέτοια πράξη όπως με απληστία, ο νους μας συνηθίζει σιγά σιγά και αποκτά μια μόνιμη κλίση προς τέτοιες πράξεις. Ένας άνθρωπος που συνηθίζει στις φαύλες συνειδήσεις και αυτόματα, αντανακλαστικά ενεργεί φαύλα, μοιάζει με ένα χαρτί, που όταν το τυλίξουμε επανειλημμένα προς την ίδια κατεύθυνση, αποκτά την τάση να παραμένει τυλιγμένο ακόμα και όταν προσπαθούμε να το ισιώσουμε και να το επαφέρουμε στην αρχική του κατάσταση.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις καλές συνειδήσεις.

Εάν για παράδειγμα, η πρώτη από τις παρορμητικές συνειδήσεις είναι καλή, τότε εμφανίζονται μαζί της τουλάχιστον



32 νοητικοί παράγοντες, εκ των οποίων 7 είναι καθολικοί, 6 είναι περιστασιακοί, και 19 είναι καλοί καθολικοί.

Οι δεκαεννέα τελευταίοι αποτελούνται από την πίστη, την καλοσύνη, την ηθική ντροπή, τον ηθικό φόβο, τη μη απληστία, το μη μίσος, την αμεροληψία, την ηρεμία του σώματος, την ηρεμία του νου, την ελαφρότητα του σώματος, την ελαφρότητα του νου, την ευκαμψία του σώματος, την ευκαμψία του νου, την ευστροφία του σώματος, την ευστροφία του νου, τη δυναμικότητα του σώματος, τη δυναμικότητα του νου, την ευθύτητα του σώματος και την ευθύτητα του νου.

Και όταν εγείρεται ένας από αυτούς, εγείρονται μαζί του και όλοι οι υπόλοιποι, δηλαδή όλοι οι 19 μαζί.

Για να κάνει δηλαδή κάποιος μια καλή πράξη, χρειάζεται την υποστήριξη πολλών περισσότερων νοητικών παραγόντων απ' ότι για μια φαύλη πράξη. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ

εύκολο να κάνει κάποιος μια φαύλη πράξη απ' ό, τι να κάνει μια καλή πράξη.

Οι νοητικοί παράγοντες κατά τη διάρκεια των παρορμητικών συνειδήσεων δεν αλλάζουν, αλλά αλλάζει ο βαθμός έντασής τους.

Για να κάνει κάποιος μια καλή πράξη πρέπει αυτές οι παρορμητικές συνειδήσεις να εγερθούν ξανά και ξανά μέσα στον νου του, μέχρι να «πάρει φόρα» και να εκτελέσει την πράξη.

Για παράδειγμα ο δρομέας, άνθρωπος δηλαδή που δρα με μη απληστία, μη μίσος, έχει μια ένταση, μια ταχύτητα, την οποία αυξάνει, και σιγά-σιγά παρακμάζει. Αυτό επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά Έτσι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν αλτρουιστικές πράξεις που δεν εμπεριέχουν την απληστία και το μίσος μέσα τους.



Στη συνέχεια έχουμε και την περίπτωση όπου η πρώτη από τις παρορμητικές συνειδήσεις να είναι καλή, αλλά να

εμφανίζονται μαζί της το μέγιστο 35 νοητικοί παράγοντες, εκ των οποίων 7 είναι καθολικοί, 6 είναι περιστασιακοί, και 22 είναι καλοί καθολικοί. Από τους τελευταίους, οι δεκαεννέα είναι όπως και προηγουμένως, συν τη σοφία, τον ορθό λόγο, και τη συμπαθητική χαρά.

Σοφία εδώ σημαίνει μη αυταπάτη, άρα έχουμε τις τρεις καλές ρίζες που είναι η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.



Στη συνέχεια, ξανά οι ίδιοι νοητικοί παράγοντες από το 1 έως το 7 της έντασης επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά μέχρι να γίνει η πράξη.

Εδώ παραθέτουμε έναν πίνακα σύγκρισης.

<p>Φαύλη Συνείδηση</p> <p>το ελάχιστο + <b>17</b> νοητικοί παράγοντες</p> <p>το μέγιστο + <b>19</b> νοητικοί παράγοντες</p>	<p>Καλή Συνείδηση</p> <p>το ελάχιστο + <b>32</b> νοητικοί παράγοντες</p> <p>το μέγιστο + <b>35</b> νοητικοί παράγοντες</p>
Φαύλο Κάρμα	Καλό Κάρμα

Βλέπουμε ότι για να κάνουμε καλό κάρμα, χρειαζόμαστε περισσότερους και πιο δυναμικούς νοητικούς παράγοντες, και σε ποσότητα και σε ποιότητα.

Μιλάμε για τις συνειδήσεις· όμως αυτές οι συνειδήσεις εμφανίζονται καθημερινά στη ζωή μας μέσα από τον τρόπο που ενεργούμε με το σώμα, την ομιλία, και τη σκέψη. Η δράση μας αυτή ονομάζεται κάρμα.

**Κάρμα** (*karma*) ή **Κάμμα** (*kamma*) είναι ινδική λέξη και σημαίνει «πράξη», «δράση», «έργο».

Προέρχεται από τη ρηματική ρίζα *kara* που σημαίνει «κάνω, πράττω, ενεργώ, δρω», και λοιπά.

Στα ελληνικά έχουμε και τις λέξεις:

«**κάνω, κάμει, έκαμα, καμωμένος, κάωμα, καμώματα**» και λοιπά, που πιθανόν να είναι ινδοευρωπαϊκής γλωσσικής προέλευσης από την ινδική λέξη «**Κάμμα**», ή «**Κάρμα**» και έχουν την έννοια της «**καμωμένης πράξης**».

Η λέξη **κάρμα** στη διδασκαλία του Βούδα αναφέρεται αποκλειστικά στην εκούσια πράξη ή δράση, που προέρχεται από τη **συνειδητή βούληση** ή **πρόθεση** κάποιου.

Ουσιαστικά, το **κάρμα** υποδηλώνει τις καλές και φαύλες **προθέσεις** μας (*kusala-, akusala-cetanā*).

Αυτές οι **προθέσεις** εκδηλώνονται ως καλές ή φαύλες πράξεις με το σώμα μας, την ομιλία μας και τον νου μας.

Με τη σειρά τους, οι πράξεις μας επιφέρουν **αποτελέσματα** που λέγονται «Κάρμα-βιπάκα» (*karma-vipāka*), δηλαδή:

το αποτέλεσμα,  
η συνέπεια,  
το επακόλουθο,  
ο καρπός,  
η ωρίμανση των πράξεων.

Στην απλοϊκή και εκλαϊκευμένη έννοια της όμως, η λέξη **κάρμα** χρησιμοποιείται τόσο για τις πράξεις όσο και για τα επακόλουθα ή τα αποτελέσματα, κάτι το οποίο δεν είναι ακριβές.

Αυτά καθαυτά, το **κάρμα** (η πράξη) και τα αποτελέσματά του (κάρμα-βιπάκα), ακολουθούν τον φυσικό νόμο της αιτίας και του αποτελέσματος, τον φυσικό νόμο της δράσης και της αντίδρασης.

Και δεν υπάρχει κανένας δάσκαλος στον κόσμο που να έχει διδάξει αυτόν τον νόμο με τόση λεπτομέρεια και σαφήνεια όπως ο Βούδας.

Όπως είπε και ο Μαχάτμα Γκάντι:

*If there was any teacher in the world who insisted upon the inexorable law of cause and effect, it was Gautam.*



Εάν υπήρχε κάποιος δάσκαλος στον κόσμο που επέμενε στον αμείλικτο νόμο της αιτίας και του αποτελέσματος ήταν ο Βούδας *Gotama*.



Από τεχνική άποψη, το κάρμα δηλώνει την καλή ή φαύλη **βούληση / πρόθεση** (*cetanā*)· την πρόθεση η οποία είναι ο υπεύθυνος παράγοντας για την πράξη. Είναι ένας ψυχολογικός παράγοντας που παίζει μεγάλο ρόλο, για να ενεργήσουμε, να δράσουμε, να πράξουμε οτιδήποτε.

## Η ΠΡΟΘΕΣΗ

Είναι βασικά η πρόθεση που καθορίζει τις πράξεις μας ως καλές και επιδέξιες ή ως φαύλες και αδέξιες. Η πρόθεση είναι που δίνει την ηθική αξία σε μια πράξη.



Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Την πρόθεση είναι που αποκαλώ **Κάρμα** (Πράξη). Διότι έχοντας μια πρόθεση, κάποιος κάνει ένα Κάρμα (μια πράξη) με το σώμα, την ομιλία ή το νου».

(AN Nibbedhikasuttam)



Έχουμε την πρόθεση και ακολουθεί η πράξη.



Η πρόθεση είναι ένας ψυχολογικός νοητικός παράγοντας ο οποίος παίζει μεγάλο ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Παρ' όλα αυτά η πρόθεση καθαυτή δεν έχει κάποια ηθική αξία από μόνη της, παρά μόνον εάν συνδυαστεί με άλλους καλούς ή φαύλους νοητικούς παράγοντες, οπότε παίρνει μια δυναμικότητα μέσα της και μια ηθική απόχρωση.

Η πρόθεση εμφανίζεται ανά πάσα στιγμή όταν ένα αντικείμενο προσκρούει σε κάποιο από τα αισθητήρια όργανα, όταν δηλαδή ακούμε, βλέπουμε, και λοιπά. Εκτελείται τότε μια νοητική ή γνωστική διαδικασία όπως ακολούθως:

Όταν εγερθεί μια συνείδηση στο μάτι τότε εμφανίζονται νοητικοί παράγοντες, όπως η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη και εδώ έχουμε την πρόθεση, την ενότητα του νου, τη ζωτικότητα του νου και τη προσοχή. Αυτοί είναι οι 7 καθολικοί νοητικοί παράγοντες.

Οι 7 καθολικοί νοητικοί παράγοντες συμβαίνουν με κάθε συνείδηση.

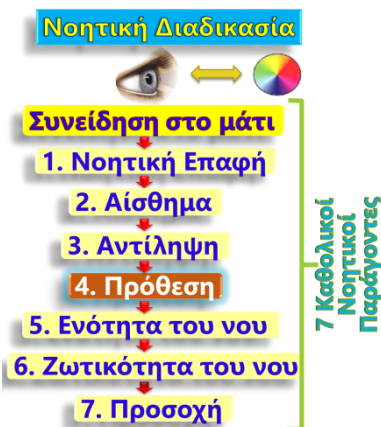
Δεν υπάρχει περίπτωση η συνείδηση να συμβεί μόνη της χωρίς να συνοδεύεται από αυτούς τους επτά καθολικούς νοητικούς παράγοντες, από τους οποίους η πρόθεση είναι ο τέταρτος νοητικός παράγοντας.

Η πρόθεση καθαυτή είναι ηθικά ουδέτερη, όταν όμως συνδυαστεί με άλλους νοητικούς παράγοντες καλούς ή φαύλους τότε παίρνει μια ηθική απόχρωση.

Η λέξη *cetanā*, (από την ίδια ρίζα με τη *citta*), είναι ο νοητικός παράγοντας που ασχολείται με την πραγματοποίηση και επίτευξη ενός **σκοπού** που επιλέχθηκε και αποφασίστηκε συνειδητά: δηλαδή, τη θεληματική, ηθελημένη, εκούσια όψη της γνωστικής λειτουργίας. Έτσι λέγεται βούληση ή πρόθεση. Όταν έχουμε ένα σκοπό, τότε εγείρεται η πρόθεση ώστε να ικανοποιήσουμε αυτόν τον σκοπό.

Για παράδειγμα ο σκοπός μας είναι να πάρουμε ένα αντικείμενο, η πρόθεση παίζει ρόλο να κρίνουμε με ποιο τρόπο θα το πάρουμε.

Ένα αντικείμενο μπορεί να το κλέψουμε, μπορεί να εγερθεί η φαύλη πρόθεση μέσα μας και να μας πει, μα γιατί να το πληρώσεις, μπορείς να το κλέψεις. Αλλά μπορούμε όμως να το πάρουμε με τίμιο τρόπο. Αν εγερ-



θεί καλή συνείδηση μέσα μας, η πρόθεση συνδυάζεται με αυτή και παίρνουμε το αντικείμενο με έντιμο τρόπο.

Ο σκοπός είναι ένας, να πάρουμε το αντικείμενο, αλλά είναι η πρόθεση που συνδυάζεται και κρίνει με ποιο τρόπο θα το πάρουμε, για να επιτευχθεί ο σκοπός μας, με φάυλο τρόπο ή με καλό τρόπο. Εδώ κρίνεται και η ηθική αξία της πράξης.

## 8 Φαύλες Συνειδήσεις Ριζωμένες στην Απληστία

Η πρόθεση μπορεί να συνδυαστεί με ορισμένες φαύλες συνειδήσεις, όπως τις 8 φαύλες συνειδήσεις ριζωμένες στην απληστία. Είχαμε αναφέρει ότι υπάρχει:

1. Μια συνείδηση, συνοδευόμενη από
  - αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
  - σχετιζόμενη με λανθασμένη νόηση (*ditṭhi*),
  - και αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Εδώ εμφανίζεται η πρόθεση, αν το κάνουμε αυθόρμητα ή αν το κάνουμε με προτροπή. Γίνεται ένας συνδυασμός νοητικών παραγόντων με τη φαύλη συνείδηση ριζωμένη στην απληστία.

Έχουμε αίσθημα ευαρέσκειας για το αντικείμενο που θέλουμε να αποκτήσουμε.

Υπάρχει πρόθεση να το αποκτήσουμε και όταν αυτή η πρόθεση συνδυάζεται με απληστία και λανθασμένη νόηση, τότε μπορεί να πάρουμε αυτό το αντικείμενο με άτιμο τρόπο. Από την πρόθεση κρίνουμε την ηθική αξία μιας πράξης.



## Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στην Απληστία

Έχουμε το παράδειγμα:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη λανθασμένη νόηση ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.



Η πρόθεση είναι η κλοπή του αντικείμενου, και καταλαβαίνουμε ότι έχει συνδυαστεί με ορισμένους νοητικούς παράγοντες, όπως την απληστία και τη λανθασμένη νόηση ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή και γίνεται μια φαύλη πράξη.

## Καλή Συνείδηση Ριζωμένη στη Μη Απληστία

Αντιθέτως η γενναιοδωρία γίνεται:

- Με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι είναι μία καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μία γενναιόδωρη πράξη αυθόρμητα.



Εδώ η πρόθεση είναι διαφορετική. Αυθόρμητα σημαίνει το κάνει με τη θέλησή του, με τη βούλησή του. Η βούληση εδώ συνοδεύεται με αίσθημα ευαρέσκειας, αλλά με γνώση κι ορθή νόηση και με μη απληστία.

## 4. Βούληση / Πρόθεση (*cetanā*)

Τα Ερμηνευτικά Σχόλια της *Pāli* εξηγούν ότι η βούληση (*cetanā*) οργανώνει τους σχετιζόμενους νοητικούς παράγοντες ενεργώντας πάνω σε ένα αισθητηριακό αντικείμενο.

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η κατάσταση της θέλησης.
2. Η **λειτουργία** της είναι να συσσωρεύει πράξεις (κάρμα).
3. Η **εκδήλωσή** της είναι ο συντονισμός των νοητικών παραγόντων.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι οι σχετιζόμενοι νοητικοί παράγοντες. Οι σχετιζόμενοι νοητικοί παράγοντες αν είναι φαύλοι ή καλοί, δίνουν στην πρόθεση την ηθική απόχρωση της φαύλης ή της καλής πρόθεσης.

## Η ΠΡΟΘΕΣΗ

Όπως ένας πρώτιστος μαθητής απαγγέλλει το δικό του μάθημα και διεγείρει επίσης τους άλλους μαθητές να απαγγέλλουν τα δικά τους μαθήματα, κατά τον ίδιο τρόπο, όταν η **πρόθεση** αρχίζει να λειτουργεί πάνω στο αισθητηριακό αντικείμενό της, διεγείρει τους σχετιζόμενους νοητικούς παράγοντες να κάνουν και αυτοί τις δικές τους λειτουργίες. Στο παράδειγμα μπορεί το απαγγελόμενο μάθημα να είναι φαύλες ή καλές πληροφορίες, ανάλογα με τη πρόθεση του μαθητή.

Η **πρόθεση** είναι ο σημαντικότερος νοητικός παράγοντας για τη δημιουργία εκούσιων πράξεων (κάρμα), λόγω του ότι είναι αυτή η ίδια η **πρόθεση** που καθορίζει την ηθική ποιότητα μιας πράξης.

Όλες οι πράξεις εκ προθέσεως, εκτός από εκείνες ενός Βούδα ή ενός Άραχαντ (Άξιου, *Arahant*), αποτελούν το **κάρμα**.

Οι Βούδες και οι Άραχαντ δε συσσωρεύουν κάρμα, επειδή έχουν εξαλείψει την άγνοια (αυταπάτη) και την επιθυμία (απληστία) που είναι οι ρίζες του *kamma*.

Ωστόσο, ακόμη και οι Βούδες και οι Άραχαντ είναι βέβαιο ότι θα βιώσουν την ωρίμανση του παρελθοντικού τους **κάρμα** ενόσω παραμένει η ψυχοσωματική τους προσωπικότητα, δηλαδή μέχρι να αποβιώσουν.

Ο νόμος του **κάρμα** (*kamma-niyāma*) είναι αυτοσυντηρούμενος στη λειτουργία του, καθιστώντας βέβαιο ότι οι πράξεις **εκ προθέσεως** παράγουν τα αποτελέσματά τους σύμφωνα με την ηθική τους ιδιότητα, όπως ακριβώς οι σπόροι σίγουρα δίνουν καρπούς σύμφωνα με το είδος τους.

Αυτοσυντηρούμενος σημαίνει ότι δε χρειάζεται κάποιος δημιουργός πίσω από τα σύννεφα που ορίζει τις πράξεις μας. Εμείς κάνουμε τις πράξεις μας κι εμείς δρέπουμε τα αποτελέσματά τους.

Για παράδειγμα, ο σπόρος μιας μηλιάς δε χρειάζεται μια ιδιαίτερη δύναμη για να δημιουργήσει τον καρπό του και δεν μπορεί να δώσει σαν καρπό πορτοκάλια αλλά μόνο μήλα. Ο σπόρος ενός ζαχαροκάλαμου δίνει γλυκιά γεύση και όχι πικρή.

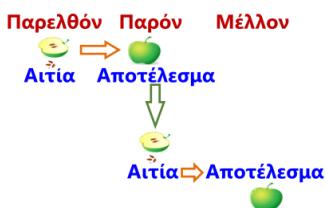
Βλέπουμε εδώ τον κύκλο ζωής μιας μηλιάς.

Εάν ο σπόρος ενός μήλου, βρει τις κατάλληλες συνθήκες θα δώσει βλαστό· ο βλαστός εάν βρει τις κατάλληλες συνθήκες θα γίνει δέντρο· το δέντρο εάν βρει κατάλληλες συνθήκες θα δώσει άνθη· τα άνθη εάν βρουν κατάλληλες συνθήκες θα δώσουν καρπό· και ο καρπός εάν δε σαπίσει θα δώσει εκ νέου σπόρους, και ο κύκλος συνεχίζεται για όσο διάστημα υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες.



Ο καρπός είναι το αποτέλεσμα ενώ ο σπόρος είναι η αιτία. Χωρίς αιτία δεν υπάρχει αποτέλεσμα. Αυτός ο νόμος ισχύει σε όλη τη φύση και είναι πανταχού παρών· όχι μόνο στα οργανικά φαινόμενα αλλά και στα ανόργανα.

Έχουμε το αποτέλεσμα που είναι το μήλο, αλλά για να προκύψει



αυτό το αποτέλεσμα, υπήρχε αιτία, υπήρχε ο σπόρος. Κι αυτό το αποτέλεσμα γίνεται στο παρόν η αιτία, έχει το σπόρο μέσα του. Αυτή η αιτία δίνει αποτέλεσμα στο μέλλον.

Βλέπουμε ότι το παρόν αποτέλεσμα από την παρελθούσα αιτία, γίνεται αιτία για το μελλοντικό αποτέλεσμα.

Εδώ ανήκει και ο νόμος της κληρονομικότητας στα φυτά και στα ζώα μέσω των κυττάρων, των γονιδίων και της κωδικοποιημένης γενετικής πληροφορίας εντός του DNA.

Όταν έχουμε πρόθεση για μια πράξη και κάνουμε την πράξη, η πρόθεση είναι η αιτία, ο σπόρος, και η πράξη «βλασταίνει» και δίνει αποτέλεσμα, τον καρπό.

Αυτό το αποτέλεσμα παράγει ξανά αιτία, πρόθεση και κάνουμε ξανά πράξεις και ξανά δρέπουμε τα αποτελέσματα, τους καρπούς. Και αυτό συνεχίζεται επανειλημμένα.

Και κάνουμε καθημερινά αυτές τις πράξεις, όπως τα φυτά έχουν τον δικό τους κύκλο, με την αιτία και το αποτέλεσμα.

Έχουμε το αποτέλεσμα των επακόλουθων συνειδήσεων μέσα μας.

Αν είναι φαύλη η πρόθεσή μας, κάνουμε φαύλη πράξη και έχουμε το φαύλο αποτέλεσμα. Και αυτό το φαύλο αποτέλεσμα, μπορεί να εγείρει μέσα μας ξανά φαύλη πρόθεση, να ξανακάνουμε φαύλη πράξη, να δημιουργήσουμε ξανά φαύλο αποτέλεσμα.

Και το φαύλο αποτέλεσμα μπορεί να εγείρει μέσα μας φαύλη πρόθεση και να δημιουργηθεί ένας φαύλος κύκλος.

Και έχουμε έτσι τη φαύλη επακόλουθη συνείδηση.



Αντιθέτως, αν η πρόθεσή μας είναι καλή, κάνουμε καλές πράξεις, έχουμε καλό αποτέλεσμα. Και αυτό το καλό αποτέλεσμα μπορεί να διεγείρει μέσα μας ξανά καλή πρόθεση και να κάνουμε ξανά καλές πράξεις, και ξανά να έχουμε καλό αποτέλεσμα.

Και αν υπάρχει αρέσκεια για αυτό το αποτέλεσμα, ξανά έχουμε καλή πρόθεση. Ξανά κάνουμε καλή πράξη, ξανά έχουμε καλό αποτέλεσμα και γίνεται ο ενάρετος κύκλος στη ζωή μας. Αυτή λέγεται καλή επακόλουθη συνείδηση.

Τα άμεσα παράγωγα του **κάρμα** είναι οι επακόλουθες (*virāka*) καταστάσεις της συνείδησης και των νοητικών παραγόντων που εγείρονται όταν το κάρμα βρίσκει τις **κατάλληλες συνθήκες** να καρποφορήσει.

Όπως για τον σπόρο της μηλιάς πρέπει να υπάρχουν κατάλληλες συνθήκες, κάτι ανάλογο γίνεται με το κάρμα, σαν σπόρος δηλαδή, που έχει την πρόθεση, πρέπει να υπάρχουν κατάλληλες συνθήκες για να καρποφορήσει,

Σήμερα θα μιλήσουμε για 16 είδη κάρμα, λόγω αυτών των συνθηκών. Πώς δηλαδή ένα κάρμα δεν είναι κάτι απόλυτο, είναι κάτι σχετικό που συμβαίνει κάτω από ορισμένες συνθήκες. Μπορεί να καρποφορήσει μόνο όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες. Γι αυτό το διαιρούμε το κάρμα σε 16 είδη.

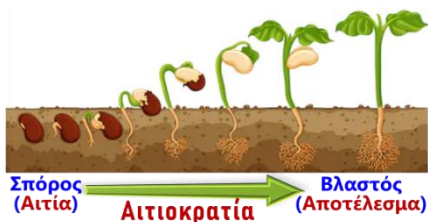
Εάν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες γύρω από την αιτία, η αιτία από μόνη της είναι ένα τίποτα. Έτσι η αιτία πρέπει να συνδυάζεται πάντα από τις ανάλογες συνθήκες ώστε να δώσει καρπό, για να δώσει αποτελέσματα. Δεν είναι μία μόνο συνθήκη, αλλά πρέπει να υπάρχουν αρκετές





συνθήκες γύρω της για να καρποφορήσει.

Ένας σπόρος για παράδειγμα είναι η αιτία για να δώσει τον βλαστό που είναι το αποτέλεσμα· εδώ έχουμε την αιτιοκρατία, για την οποία είχαμε μιλήσει κι άλλες φορές.



Χρειάζονται όμως και οι ανάλογες συνθήκες διότι η αιτιοκρατία από μόνη της δεν μπορεί να επικρατήσει. Πρέπει να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες που να περιβάλλουν τον σπόρο ώστε αυτός να βλαστήσει, δηλαδή

χώμα, νερό, οξυγόνο, θερμοκρασία, φως. Αυτή λέγεται συνθηκοκρατία.



Μία συνθήκη να λείπει, για παράδειγμα το χώμα ή το νερό ή το φως ή η θερμοκρασία, ή το οξυγόνο, ο σπόρος δεν μπορεί να βλαστήσει. Όταν δηλαδή δεν υπάρχει συνθηκοκρατία, δεν μπορεί να υπάρξει και αιτιοκρατία.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με το κάρμα. Για να δώσει μία πράξη καρπό πρέπει να υπάρχουν ορισμένες συνθήκες. Ο σπόρος, δηλαδή η αιτία υπάρχει, αλλά πρέπει να υπάρχουν και οι ανάλογες συνθήκες για να ευδοκιμήσει.

Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι κάνουν τώρα μια φαύλη πράξη αλλά το αποτέλεσμα, ο καρπός μπορεί να μην έρθει αμέσως, διότι οι συνθήκες δεν είναι κατάλληλες, αλλά να έρθει μετά από βδομάδες ή μήνες. Τότε ξαφνιάζονται διότι δεν μπορούν να θυμηθούν τι κακό έκαναν για να τους αξίζει αυτό το αποτέλεσμα, και ρίχνουν το φταίξιμο στη μοίρα, στην τύχη, στο κισμέτ ή στο πεπρωμένο.

Επειδή υπάρχει αυτή η πολυπλοκότητα της αιτιοκρατίας και της συνθηκοκρατίας που μπερδεύει τα πράγματα, εμείς για να τα ξεμπερδέψουμε, θα διαιρέσουμε το κάρμα σε δεκαέξι είδη και αυτά σε τέσσερις τετράδες.



Η 1<sup>η</sup> τετράδα είναι το κάρμα που ωριμάζει σύμφωνα με τη λειτουργία του, η 2<sup>η</sup> τετράδα είναι σύμφωνα με τη σειρά της ωρίμανσής του, η 3<sup>η</sup> τετράδα είναι σύμφωνα με τον χρόνο της ωρίμανσής του και η 4<sup>η</sup> τετράδα είναι σύμφωνα με τον τόπο της ωρίμανσής του.

Θα δούμε παρακάτω τι περιλαμβάνει η κάθε τετράδα του κάρμα.



## 1<sup>η</sup> Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τη λειτουργία του:

1. Παραγωγικό Κάρμα (*janaka-kamma*)
2. Υποστηρικτικό Κάρμα (*upatthambaka-kamma*)
3. Παρεμποδιστικό Κάρμα (*uparīḷaka-kamma*)
4. Καταστρεπτικό Κάρμα (*upaghāta-kamma*)

## 2<sup>η</sup> Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τη σειρά της ωρίμανσής του:

1. Βαρυσήμαντο Κάρμα (*garuka-kamma*)
2. Πλησίον θανάτου Κάρμα (*āsanna-kamma*)
3. Εκ συνηθείας Κάρμα (*āciṇṇa-kamma*)
4. Αποθηκευμένο Κάρμα (*kata-kamma*)

### 3η Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τον χρόνο της ωρίμανσής του:

1. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται στην παρούσα ζωή (*ditṭhadhamma-vedanīya-kamma*)
2. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται στην επόμενη ζωή (*uparajja-vedanīya-kamma*)
3. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται αλληπάλληλα/απεριόριστα (*aparāpariya-vedanīya-kamma*)
4. Ακυρωμένο Κάρμα (*ahosi-kamma*)

### 4η Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τον τόπο της ωρίμανσής του:

1. Φαύλο (*akusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
2. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
3. Καλό (*kusala*) Κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφυσούς ύλης.
4. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην άυλη σφαίρα ύπαρξης.

Όπως είπαμε η ανάλυση αυτή δεν έχει γίνει από κανέναν άλλο εκτός από τον Βούδα, και όπως είπε κι ο Μαχάτμα Γκά-ντι: «Δεν υπάρχει άλλος Δάσκαλος στον κόσμο που να έχει εξηγήσει τόσο λεπτομερώς τον νόμο της αιτίας και του αποτελέσματος».

Θα δούμε ότι το κάρμα δεν είναι απλό αλλά ένα πολύπλοκο θέμα. Υπάρχει όμως τρόπος να το καταλάβουμε, και γι' αυτό κάνουμε αυτή την ταξινόμηση ώστε να εξηγήσουμε τι είναι το κάθε κάρμα, πώς συμβαίνει, πώς εμφανίζεται, ποιές είναι οι συνθήκες που το υποστηρίζουν, και λοιπά.

—1η Τετράδα—  
Σύμφωνα με τη Λειτουργία



Θα δούμε κατ' αρχάς ότι το κάρμα λειτουργεί σύμφωνα με ορισμένες αιτίες και συνθήκες.

Το κάρμα εκτελεί διάφορες λειτουργίες (*kicca*), εκ των οποίων οι εξής τέσσερις αναφέρονται εδώ:

1. Παραγωγικό Κάρμα (*janaka-kamma*)
2. Υποστηρικτικό Κάρμα (*upatthambaka-kamma*)
3. Παρεμποδιστικό Κάρμα (*uparīlaka-kamma*)
4. Καταστρεπτικό Κάρμα (*upaghātaka-kamma*)

Έχουμε το παραγωγικό κάρμα που έχει παραγωγική δύναμη μέσα του, το υποστηρικτικό κάρμα που μπορεί να υποστηρίξει άλλο κάρμα, δηλαδή μια καλή πράξη μπορεί να υποστηρίξει μια άλλη καλή πράξη, ή μια φαύλη πράξη μπορεί να υποστηρίξει μια άλλη φαύλη, το παρεμποδιστικό κάρμα που μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση κάτι καλού στη ζωή μας ή κάτι κακού, και το καταστρεπτικό κάρμα που μπορεί να καταστρέψει είτε κάτι καλό είτε κάτι κακό.

Υπό διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις, οποιοδήποτε **κάρμα** μπορεί να εκτελέσει μία ή περισσότερες από αυτές τις λειτουργίες.

Θα αναλύσουμε πρώτα το παραγωγικό κάρμα.

## 1. Παραγωγικό Κάρμα

Το παραγωγικό (*janaka-kamma*) **κάρμα** είναι η καλή ή η φαύλη πρόθεση που παράγει επακόλουθες νοητικές καταστάσεις

Παράγει επίσης και «υλικότητα που προέρχεται από το **κάρμα**», τόσο τη στιγμή της σύλληψης στην επαναγέννηση (*paṭisandhi*), όσο και κατά τη διάρκεια της ύπαρξης.



Υλικότητα σημαίνει καινούριο σώμα, κι αυτό είναι το κάρμα που παράγει το καινούριο σώμα. Καθορίζει δηλαδή αν θα γεννηθούμε παραμορφωμένοι, αν θα γεννηθούμε άσχημοι, αν θα γεννηθούμε όμορφοι, αν θα γεννηθούμε σε ανθρώπινη μήτρα ή σε μήτρα ζώου και λοιπά.

Τη στιγμή της σύλληψης, το παραγωγικό κάρμα δημιουργεί τη «συνείδηση της σύλληψης» (*pañi-sandhi-citta*) στην επαναγέννηση.



Δεν παράγει δηλαδή μόνο ύλη αλλά και συνείδηση όπως αυτή της σύλληψης στη μήτρα στη νέα ζωή.

Δημιουργεί επίσης και τα είδη της «υλικότητας προερχόμενης από το κάρμα», τα οποία συνιστούν το υλικό σώμα του νέου όντος.

Τη στιγμή της σύλληψης, είναι το παραγωγικό κάρμα που παράγει το υλικό σώμα δηλαδή τα κύτταρα που είναι κατάλληλα να διαμορ-



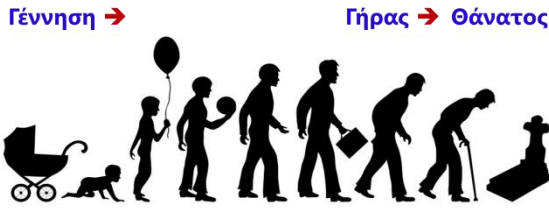
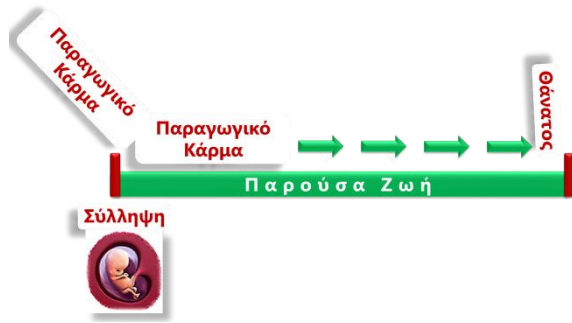
φώσουν τη φυσιολογική ή μη φυσιολογική κατάσταση του νέου όντος. Εάν το κάρμα είναι φαύλο μπορεί να γεννηθεί κανείς παραμορφωμένος, εάν είναι καλό μπορεί να γεννηθεί φυσιολογικός.

**Κατά τη διάρκεια της ύπαρξης** παράγει και άλλες επακόλουθες συνειδήσεις.

Παράγει επίσης «τη **συνέχεια** της υλικότητας που προέρχεται από το κάρμα», όπως δηλαδή:

- τις αισθητηριακές ικανότητες στα αισθητήρια όργανα,
- τον γεννητικό καθορισμό του φύλου και
- το όργανο της καρδιάς.

Έτσι, το παραγωγικό κάρμα δε λειτουργεί μόνο κατά τη στιγμή της σύλληψης αλλά συνεχίζει να επηρεάζει όλη τη διάρκεια της παρούσας ζωής. Από τη γέννηση, μέχρι το γήρας και μέχρι τον θάνατο, το παραγωγικό κάρμα παίζει μεγάλο ρόλο όχι μόνο για το σώμα μας αλλά και για πολλές από τις συνειδήσεις που συμβαίνουν μέσα μας.



Το παραγωγικό **κάρμα** είναι το επακόλουθο ενός καλού ή φαύλου κάρμα από την προηγούμενη ζωή, το οποίο ο Βούδας το αποκαλεί «**παλιό κάρμα**» (*purāṇakamma*). Γι' αυτό λέει:

«Και τι είναι το παλιό κάρμα;

Το **μάτι** είναι το παλιό κάρμα που πρέπει να κατανοηθεί ότι παράγεται από συνθήκες (*abhisañkhatam*), διαμορφώνεται από τη **βούληση**, (*abhisañcetaṭṭam*) και μπορεί να βιωθεί (*vedanīyam*).

«Το **αυτί** είναι το παλιό κάρμα ... η **μύτη** ... η **γλώσσα** ... το **σώμα**... ο **νους** (*mano*) είναι το παλιό κάρμα, που πρέπει να κατανοηθεί ότι παράγεται από συνθήκες (*abhisañkhatam*), διαμορφώνεται από τη **βούληση** (*abhisañcetaṭṭam*), και μπορεί να βιωθεί (*vedanīyam*). Αυτό ονομάζεται **παλιό κάρμα**».

Υπήρξαν δηλαδή συνθήκες που προώθησαν και τη δημιουργία αυτού του κάρμα και την παραγωγή των αισθητήριων οργάνων.

Και τι είναι το **νέο κάρμα**;

Οποιοδήποτε κάρμα (εκούσια πράξη) κι αν κάνει κάποιος τώρα με το σώμα, με την ομιλία ή με τον νου, αυτό ονομάζεται νέο κάρμα». (*SN Kamma-nirodha-suttaṃ*)

Το κάρμα που κάνουμε σε αυτή τη ζωή παίζει μεγάλο ρόλο για το μέλλον. Το σώμα και τα αισθητήρια όργανα που αποκτήσαμε, είναι τα αποτελέσματα προηγούμενου κάρμα. Αυτά τα αποτελέσματα (τα μάτια, η μύτη και λοιπά) γίνονται στη συνέχεια αιτία για να κάνουμε καινούριο κάρμα στην παρούσα ζωή. Κι αυτό το νέο κάρμα παίζει ξανά ρόλο στο μέλλον ως αιτία που θα δώσει καινούρια αποτελέσματα, που κι αυτά θα παράξουν καινούρια αιτία, και ούτω καθ' εξής.

Έτσι, εμείς είμαστε που δημιουργήσαμε το παλιό κάρμα και εμείς που δρέπουμε τα αποτελέσματά του. Και εμείς είμαστε που τώρα δημιουργούμε το νέο κάρμα και εμείς που θα δρέψουμε τα αποτελέσματά του στο μέλλον.

Έχουμε το κάρμα που είναι το παρελθόν και παράγει το αποτέλεσμα στο παρόν, στην παρούσα ζωή. Αυτό το αποτέλεσμα γίνεται η αιτία να κάνουμε ξανά κάρμα στην πα-



ρούσα ζωή. Το σώμα και τα αισθητήρια όργανα που αποκτήσαμε μας δίνουν τη δυνατότητα ξανά να κάνουμε πράξεις, να δούμε, να ακούσουμε, να μυρίσουμε, να γευθούμε, να αγγιξουμε, να ποθήσουμε, να λαχταρήσουμε πράγματα και να κάνουμε ξανά πράξεις επειδή παίρνουμε ερεθίσματα απ έξω, τα οποία μας παράγουν την πρόθεση να κάνουμε άλλες πράξεις.

Και αυτή η αιτία στην παρούσα στιγμή, γίνεται αποτέλεσμα για το μέλλον.

Είναι έτσι που υπάρχουμε στη διαχρονική διάσταση της ύπαρξης μας. Και όταν λέμε «ύπαρξη», με ποιόν τρόπο υπάρχει η ύπαρξη των όντων;

Ο Βούδας δίνει την εξής απάντηση:

«Για τα όντα που είναι παρεμποδισμένα από την άγνοια και δεσμευμένα από την επιθυμία,

⊙ το **κάρμα** είναι ο αγρός,

⊙ η **συνείδηση** είναι ο σπόρος, και

⊙ η **επιθυμία** είναι η υγρασία, για να εγκατασταθεί η συνείδησή τους στη σφαίρα μιας ύπαρξης.

Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει η παραγωγή της επαναγέννησης στο μέλλον. Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει η ύπαρξη».

(AN Paṭhama-bhava-suttaṃ)

Δίνουμε μια παρομοίωση:

⊙ Το κάρμα ως αγρός,

⊙ η συνείδηση ως σπόρος,

⊙ η επιθυμία ως η υγρασία για την παραγωγή της επαναγέννησης και της ύπαρξης.



Αυτή η παρομοίωση είναι σημαντική για να καταλάβουμε πώς η συνείδηση ως σπόρος, χρειάζεται ορισμένες συνθήκες όπως είναι η πρόθεση και η επιθυμία για να βλαστήσει σε μια καινούρια ύπαρξη.

Στην πολύ πρώτη Ομιλία που είχε δώσει ο Βούδας αμέσως μετά τη Φώτισή του είχε πει ότι **η αιτία της γέννησης και της επαναγέννησής μας** και συνεπώς το βίωμα της ταλαιπωρίας και του πόνου στη ζωή μας είναι η **επιθυμία** (*taṇhā*).

Έτσι, λέει ο Βούδας:



«Είναι η **επιθυμία** (*taḥhā*) που οδηγεί στην επαναγέννηση, συνοδευόμενη από **απόλαυση** (*nandī*) και **πάθος** (*rāga*), αναζητώντας απόλαυση (*abhinandini*) εδώ και εκεί. Δηλαδή,

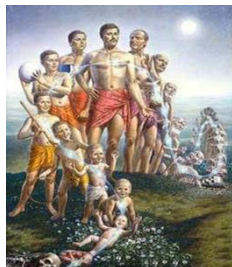
- η επιθυμία για ηδονές,
- η επιθυμία για ύπαρξη, και
- η επιθυμία για μη ύπαρξη».



Ο Φρόνυτ την πρώτη επιθυμία την είχε ονομάσει *libido*, τη δεύτερη επιθυμία την έχει ονομάσει αυτοσυντήρηση της ύπαρξης, το ένστικτο του εγώ και την τρίτη επιθυμία την έχει ονομάσει το ένστικτο του θανάτου.

Αυτό το είχε επαναλάβει ο Βούδας και σε πολλές άλλες μετέπειτα Ομιλίες του για τη **επιθυμία** που οδηγεί στην επαναγέννηση.

Ωστόσο, στην προαναφερθείσα παρομοίωση έδωσε περισσότερες λεπτομέρειες για το πώς λειτουργεί η **επιθυμία** ως **υγρασία**, δηλαδή, ως **συγκολλητική ουσία** μεταξύ του κάρμα και της συνείδησης.



Η πρόθεση από μόνη της δεν μπορεί να δώσει αποτελέσματα, αν δε συνοδεύεται από μια επιθυμία. Και μετά συνδυάζεται η συνείδηση, αλλά χωρίς την επιθυμία σαν συγκολλητική υγρασία, δεν μπορεί να δώσει καρπό.

Όπως είναι γνωστό, σε έναν τελείως ξερό και άνυδρο αγρό ο σπόρος δεν ευδοκιμεί. Ένας σπόρος καταστρέφεται όταν δε βρίσκει την υγρασία.



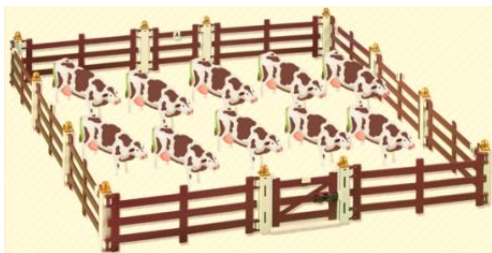
Έτσι, για να δράσουν το **κάρμα** και η συνείδηση χρειάζεται η «υγρασία» της επιθυμίας. Το κάρμα που σε αυτή την περίπτωση είναι η πρόθεση, είναι ένας ψυχολογικός

παράγοντας, που χρειάζεται έναν άλλον ψυχολογικό παράγοντα την επιθυμία για να ευδοκιμήσει. Τις πράξεις τις κάνουμε όταν συνδυάζεται η επιθυμία με την πρόθεση.

Μόνο ένα **κάρμα** που έχει επιτύχει την κατάσταση της πλήρους δράσης και δυναμικότητας μπορεί να εκτελέσει τη λειτουργία της σύλληψης κατά την επαναγέννηση. Και η επιθυμία υποβοηθάει το κάρμα δηλαδή την εκούσια πράξη να δώσει επαναγέννηση.

Πρέπει αυτό το κάρμα να έχει μια δυναμικότητα μέσα του, όπως στο παράδειγμα του αγρού, το χώμα πρέπει να έχει καλά συστατικά για να θρέψει το σπόρο της συνείδησης για νέα επαναγέννηση.

Αυτό το κάρμα που επιτυγχάνει τη νέα επαναγέννηση, μπορούμε να το συγκρίνουμε με μια μάντρα με ζώα, όπως αγελάδες που είναι μέσα στη μάντρα. Αυτές οι αγελάδες αντιπροσωπεύουν τα διάφορα κάρμα, εκούσιες πράξεις που έχουμε κάνει, και τη στιγμή του θανάτου,



όταν ανοίγει η πόρτα για την επόμενη ζωή, αυτό το κάρμα που βγαίνει πρώτο, είναι το πλησιέστερο στην πόρτα. Όπως στο παράδειγμα με τις αγελάδες, θα βγει πρώτα, αυτή που είναι πιο κοντά στην πόρτα. Κάτι ανάλογο γίνεται και με το κάρμα που είναι πιο κοντά στην πόρτα, στον θάνατο, εκείνο το κάρμα θα γίνει παραγωγικό κάρμα για την επόμενη ζωή.

Αλλά υπάρχει κι άλλη περίπτωση, ότι κάποια από αυτές τις αγελάδες, που είναι πολύ παθιασμένη να βγει πρώτη έξω, για να βοσκήσει, μπορεί να σκουντήξει τις άλλες αγελάδες και να βγει πρώτη έξω. Κάτι ανάλογο γίνεται με κάποια κάρμα που έχουν τόση δυναμικότητα που υποσκελίζουν άλλα κάρμα και βγαίνουν αυτά πρώτα και πηγαίνουν στην επόμενη ζωή και δίνουν τη συνείδηση στην επόμενη ζωή.

Όλα όμως τα καλά και φαύλα **κάρμα** χωρίς εξαίρεση μπορούν να παράγουν αποτελέσματα κατά τη διάρκεια της ύπαρξης.

Στο παράδειγμα με τις αγελάδες, μπορεί την επόμενη μέρα μια άλλη αγελάδα να βρίσκεται κοντά στην πόρτα. Έτσι ένα άλλο κάρμα μπορεί να βρίσκεται στην πόρτα στην παρούσα ζωή και να βγει πρώτο αυτό στην επόμενη ζωή.

Θα τελειώσουμε εδώ τις εξηγήσεις μας για το παραγωγικό κάρμα και θα συνεχίσουμε για το υποστηρικτικό κάρμα στο επόμενο μάθημα.

## Μάθημα 16ο Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεών μας (Κάρμα), Μέρος 1ο

Σήμερα θα μιλήσουμε ξανά για τον ψυχολογικό παράγοντα της πρόθεσης ή της εκούσιας πράξης (κάρμα). Είχαμε μιλήσει για τα 16 είδη των εκούσιων πράξεών μας. Πίσω από τις εκούσιες πράξεις μας είναι η πρόθεση, η βούληση που διακρίνεται σε καλή ή φαύλη πρόθεση.



### Η ΠΡΟΘΕΣΗ

Από τεχνική άποψη, το κάρμα δηλώνει την καλή ή φαύλη **βούληση / πρόθεση** (*cetanā*): την πρόθεση η οποία είναι ο υπεύθυνος ψυχολογικός παράγοντας για την πράξη.

Είναι βασικά η πρόθεση που καθορίζει τις πράξεις μας ως καλές και επιδέξιες ή ως φαύλες και αδέξιες.

Είχαμε πει στο προηγούμενο μάθημα, ότι αυτές οι προθέσεις παράγουν ορισμένες πράξεις τις οποίες έχουμε ταξινομήσει σε διάφορες κατηγορίες. Έχουμε τέσσερις τετράδες -με διαφορετικό κριτήριο, που αφορά τη λειτουργία και τον χωροχρόνο ωρίμανσης του κάρμα-, συνολικά 16 είδη κάρμα. Είχαμε αρχίσει να εξηγούμε την 1<sup>η</sup> τετράδα, σύμφωνα με τη λειτουργία του κάρμα, στο προηγούμενο μάθημα και ειδικά για το παραγωγικό κάρμα.

Κι έχουμε στην 1<sup>η</sup> τετράδα το:

1. Παραγωγικό Κάρμα (*janaka-kamma*)

2. Υποστηρικτικό Κάρμα (*upatthambaka-kamma*)
3. Παρεμποδιστικό Κάρμα (*uparīḷaka-kamma*)
4. Καταστρεπτικό Κάρμα (*upaghāta-kamma*)

Το παραγωγικό κάρμα είναι το κύριο κάρμα, τα υπόλοιπα λειτουργούν σαν υποστήριξη, σαν παρεμπόδιση ή σαν καταστροφή του.

Επίσης είχαμε αναφέρει και τις άλλες τρεις τετράδες που θα εξηγήσουμε στα επόμενα μαθήματα.

Το κάρμα μπορούμε να το συγκρίνουμε σαν ρεύμα, που καμιά φορά το ένα είναι αντίθετο του άλλου. Το ένα είναι υποστηρικτικό, το άλλο παρεμποδιστικό, το άλλο καταστρεπτικό, το άλλο φέρνει αυτά τα αποτελέσματα, το άλλο φέρνει άλλα αποτελέσματα, και εμείς επιπλέουμε μέσα σ' αυτά τα ρεύματα που μπορούμε να τα πούμε διασταυρούμενα ρεύματα των πράξεών μας.



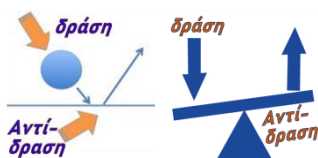
Κάθε μέρα κάνουμε πράξεις ή ενέργειες. Μπορούμε να τις πούμε και διασταυρούμενα πεδία ενέργειας των πράξεών μας. Κάθε μέρα δημιουργούμε πεδία ενέργειας με τις πράξεις που κάνουμε· πηγαίνοντας από δω και από εκεί, επιθυμώντας το ένα ή το άλλο, έχοντας αυτές ή τις άλλες ορέξεις και παρορμήσεις. Γι' αυτό αυτά τα ρεύματα, τα κατηγοριοποιούμε σε τέσσερις τετράδες και τα αναλύουμε.

Αυτή η ανάλυση έχει γίνει κατόπιν συστηματικής παρατήρησης και βρίσκεται εντός της δικιάς μας εμπειρίας χωρίς να είναι κάτι μεταφυσικό. Με τις εξηγήσεις που θα δώσουμε, θα καταλάβετε ότι αυτά είναι πράγματα που τα ζούμε καθημερινά. Παρ' όλο που δεν τα έχουμε αναλύσει μέχρι τώρα, θα προσπαθήσουμε να δώσουμε μια εικόνα για το πώς διαιρούνται αυτά τα ρεύματα ή τα πεδία ενέργειας των πράξεών μας.

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι το κάρμα είναι ένας ηθικός νόμος, που όπως όλοι οι άλλοι φυσικοί νόμοι, δεν απαιτούν κανέναν νομοθέτη. Δεν υπάρχει ένας νομοθέτης πάνω στον ουρανό, κρυμμένος πίσω από εκείνο το βουνό, στον Όλυμπο ή στον Παρνασσό, κάπου πίσω από κάποιο ποτάμι, μες το δάσος, που κάθεται εκεί και νομοθετεί αν θα είμαστε ευτυχείς ή δυστυχείς.



Είναι ένας νόμος της **δράσης** και **αντίδρασης** που λειτουργεί φυσικά σύμφωνα με τις πράξεις και τις ενέργειές μας. Όπως υπάρχει δράση και αντίδραση στα φυσικά φαινόμενα έτσι υπάρχει και στα νοητικά φαινόμενα.



Λειτουργεί στο δικό του πεδίο ενέργειας χωρίς την παρέμβαση ενός εξωτερικού, ανεξάρτητου, κυριαρχικού πράκτορα ή διαμεσολαβητή.



Δεν υπάρχει μια προσωπικότητα έξω από εμάς ή κάποια υπερφυσική δύναμη που είναι θεϊκή ή δαιμονική, και που καθορίζει εάν θα είμαστε ευτυχισμένοι ή δυστυχισμένοι. Απλά, ανάλογα με τις ενέργειες που κάνουμε, δρέπουμε τα ανάλογα αποτελέσματα.

Ουσιαστικά, το **κάρμα** υποδηλώνει τη **συνειδητή βούλησή** μας, τις καλές και φαύλες **προθέσεις** μας (*kusala-*, *akusala-cetanā*). Αυτές οι **προθέσεις ή βουλήσεις** εκδηλώνονται ως καλές ή φαύλες πράξεις με:

το σώμα μας,  
την ομιλία μας και  
τον νου μας.

Με τη σειρά τους, οι πράξεις μας επιφέρουν **αποτελέσματα** που λέγονται «Κάρμα-βιπάκα» (*karma-vipāka*), δηλαδή:

το αποτέλεσμα,  
η συνέπεια,  
το επακόλουθο,  
ο καρπός,  
η ωρίμανση των πράξεων.

Τα καλά και τα κακά αποτελέσματα που προκύπτουν από το Κάρμα (Πράξεις) μας **δεν είναι ανταμοιβές ή τιμωρίες από κάποια εξωτερική δύναμη:**

θεό,  
άγγελο,  
διάβολο,  
δαίμονα,  
Σατανά,  
Χάροντα,  
τα Ζώδια,  
τη μοίρα, και τα λοιπά.



### **Το Κάρμα (η Πράξη) Διαφοροποιεί τα Όντα ως Κατώτερα και Ανώτερα**

Οι πράξεις παράγουν τα αποτελέσματά τους φυσιολογικά μέσω του νόμου της αιτίας και του αποτελέσματος που λειτουργεί στον ηθικό χώρο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Κάρμα (Πράξεων), ο Βούδας εξηγεί πώς το Κάρμα (η Πράξη) είναι η αιτία της διαφοράς ανάμεσα στην καλή ή κακή τύχη των ανθρώπων, και η αιτία της ανισότητας, και των ατομικών διαφορών μεταξύ τους.

Μέσα στην κοινωνία είναι πολύ εύκολο να δει κάποιος την ανισότητα. Και είναι πολύ εύκολο κάποιος να απορεί, γιατί να υπάρχει αυτή η ανισότητα, η διαφορά μεταξύ των ανθρώπων.

Έχουν δοθεί πολλές απαντήσεις από την αρχαία εποχή. Οι περισσότερες απαντήσεις την αιτία την τοποθετούν έξω, σε ένα δαιμόνιο, σε έναν θεό, μπορεί Αιγύπτιο ή Ασσύριο, Βαβυλώνιο θεό ή Ολύμπιο θεό.

Αν παρακολουθήσουμε τις πράξεις μας, θα δούμε ότι αυτή την ευτυχία ή τη δυστυχία που έχουμε στη ζωή, την παράγουμε εμείς και θα καταλάβουμε γιατί αυτή η ανισότητα υπάρχει στον κόσμο.

(α) Γιατί άλλοι άνθρωποι έχουν **σύντομη ζωή**, ή πεθαίνουν πρόωρα, και άλλοι έχουν **μακροβιότητα**;

(β) Γιατί άλλοι είναι **ασθενικοί**, ενώ άλλοι είναι πολύ **υγιείς**;

(γ) Γιατί άλλοι είναι **άσχημοι** ενώ άλλοι **όμορφοι**;

(δ) Γιατί άλλοι είναι **πλούσιοι**, ενώ άλλοι **φτωχοί**;

(ε) Γιατί άλλοι **δεν έχουν επιρροή**, ενώ άλλοι έχουν **επιρροή**;

(ζ) Γιατί άλλοι είναι **έξυπνοι** ενώ άλλοι είναι **ελαφρόμυαλοι**, κουτοί, χαζοί και ηλίθιοι;

Απαντήσεις σύμφωνα με τον νόμο του κάρμα, τις έχει δώσει ο Βούδας. Θα δώσουμε μερικά παραδείγματα.

(α) Μερικοί άνθρωποι έχουν **σύντομη ζωή**, ή πεθαίνουν πρόωρα (καρμικό αποτέλεσμα), επειδή στο παρελθόν είχαν καταστρέψει τη ζωή άλλων όντων. Κι αυτή τη στιγμή που μιλάμε υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που καταστρέφουν τη ζωή άλλων όντων. Και σαν μικρά παιδιά μπορεί να το έχουμε κάνει, να καταστρέψουμε ζωή. Ζωή σημαίνει οποιοδήποτε ζωντανό πλάσμα βρίσκουμε μπροστά μας, ακόμη μικρά και με-



γάλα ζωύφια. Υπάρχει σε όλες τις κουλτούρες του κόσμου να το κάνουν αυτό.

Αντιθέτως, άλλοι είναι **μακρόβιοι**, ζουν για πολύ καιρό, επειδή ήταν ευγενικοί και συμπονετικοί, και είχαν σεβασμό για τη ζωή των ζωντανών όντων. Μάλιστα μπορεί και να βοηθήσαν άλλους για τη συνέχιση και την παράταση της ζωής τους.

(β) Μερικοί είναι **ασθενικοί**, και δεν έχουν καλή υγεία, επειδή είχαν τραυματίσει και βλάβει άλλα όντα.

Ενώ κάποιοι άλλοι είναι πολύ **υγιείς** επειδή δεν έχουν τραυματίσει και βλάβει άλλα όντα. Μπορεί μάλιστα και να βοηθήσαν άλλους για την απόκτηση της υγείας τους.

(γ) Εκείνοι που ήταν συχνά θυμωμένοι και σκληροί γίνονται **άσχημοι**.

Ενώ αυτοί που ήταν υπομονετικοί, φιλικοί, και μπορούσαν να εγκρατήσουν τον θυμό τους γίνονται **όμορφοι**.

(δ) Μερικοί είναι **πλούσιοι** επειδή ήταν γενναιόδωροι στο παρελθόν, ενώ άλλοι είναι **φτωχοί** επειδή ήταν φίλαυτοι και τσιγκούνηδες.

(ε) Μερικοί **δεν έχουν επιρροή**, είναι αδύναμοι και ανίσχυροι, χωρίς αναγνωρισμένη αξία για τη θέση που κατέχουν, επειδή έχουν **ζηλέψει** την καλή τύχη και τις επιτυχίες των άλλων.

Αντιθέτως, άλλοι **έχουν επιρροή**, έχουν αναγνωρισμένη αξία για τη θέση που κατέχουν, επειδή έχουν χαρεί για την καλή τύχη και τις επιτυχίες των άλλων.

(ζ) Άλλοι είναι **έξυπνοι, σοφοί** επειδή στο παρελθόν ήταν στοχαστικοί, φιλομαθείς και μελετηροί, διότι έψαχναν, έκαναν ερωτήσεις για να μάθουν, και διερευνούσαν θέματα γνώσης.

Αντιθέτως, άλλοι είναι **ελαφρόμυαλοι**, κουτοί, χαζοί και ηλίθιοι, επειδή ήταν τεμπέληδες και αμελείς, και διότι δε σπούδαζαν, δε σκέφτονταν και δε διερευνούσαν θέματα γνώσης. Η εξυπνάδα και η σοφία δε χαρακτηρίζει ανθρώπους που απλώς κάθονται σε μια πολυθρόνα και χαζεύουν τον ουρανό, και προσεύχονται η σοφία, η εξυπνάδα να τους έρθει από μία μούσα, από έναν άγγελο και λοιπά. Χρειάζεται προσπάθεια.

Γι' αυτό και ο Βούδας λέει:

«Τα όντα είναι

- ιδιοκτήτες των πράξεών (Κάρμα) τους,
- κληρονόμοι των πράξεών τους,
- γεννιούνται από τις πράξεις τους,
- σχετίζονται με τις πράξεις τους,
- έχουν τις πράξεις τους για καταφύγιο τους.

«Όποια πράξη (Κάρμα) και αν κάνουν — καλή ή φαύλη — αυτή θα έχουν σαν κληρονομιά. Είναι η πράξη (το Κάρμα) που διαφοροποιεί τα όντα ως κατώτερα και ανώτερα». (MN 135, *Cūḷakamma-vibhaṅga-suttaṃ*)



Έτσι μπορούμε να καταλάβουμε ότι οι πράξεις των ανθρώπων προκαλούν την ανισότητα που υπάρχει στην κοινωνία.

### —1η Τετράδα— Σύμφωνα με τη Λειτουργία

Θα επανέλθουμε στην 1<sup>η</sup> τετράδα, σύμφωνα με τη λειτουργία του κάρμα. Το κάρμα εκτελεί διάφορες λειτουργίες (*kicca*), εκ των οποίων οι εξής τέσσερις αναφέρονται εδώ.

1. Παραγωγικό Κάρμα (*janaka-kamma*)
2. Υποστηρικτικό Κάρμα (*upatthambaka-kamma*)

3. Παρεμποδιστικό Κάρμα (υραπῖλακα-κάρμα)
4. Καταστρεπτικό Κάρμα (υραghātaka-κάρμα)

Αφού το παραγωγικό κάρμα δώσει τη στιγμή της σύλληψης, μετά άλλα κάρμα μπορούν να έλθουν και να δώσουν αποτελέσματα κατά τη διάρκεια της ύπαρξης. Θα δούμε ποια είναι αυτά τα κάρμα.

## 2. Υποστηρικτικό Κάρμα

Το υποστηρικτικό (υραtthambaka) κάρμα είναι το κάρμα που δεν έχει την ευκαιρία να παράξει το δικό του αποτέλεσμα, αλλά το οποίο, όταν κάποιο άλλο κάρμα ασκεί μια παραγωγική (janaka) λειτουργία, το υποστηρίζει με δύο τρόπους:



α) είτε επιτρέποντάς του να παράγει τα ευχάριστα ή τα επώδυνα αποτελέσματά του για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς παρεμπόδιση, ή

β) ενισχύοντας τη συνέχεια των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης που παράγονται από άλλο κάρμα.

Έχουμε το παραγωγικό κάρμα που παράγει τη σύλληψη, και οποιεσδήποτε δραστηριότητες στη ζωή μας. Και μετά έχουμε το υποστηρικτικό κάρμα που υποστηρίζει το παλιό κάρμα.



Για παράδειγμα, όταν μέσω της παραγωγικής (janaka) λειτουργίας του καλού κάρμα κάποιος επαναγεννιέται ως άνθρωπος, το υποστηρικτικό κάρμα μπορεί να συμβάλει στην

παράταση της ζωής του και να εξασφαλίσει ότι αυτός είναι **υγιής** και καλά εφοδιασμένος με τις ανάγκες της ζωής.

Ωστόσο, όταν ένα φάυλο κάρμα έχει ασκήσει την **παραγωγική (janaka) του λειτουργία** προκαλώντας μια οδυνηρή ασθένεια, άλλο φάυλο κάρμα μπορεί να το **υποστηρίξει** παρεμποδίζοντας την αποτελεσματική λειτουργία των φαρμάκων, παρατείνοντας έτσι την ασθένεια.

Έτσι ένα υποστηρικτικό κάρμα μπορεί να υποστηρίξει ένα καλό κάρμα, να έχουμε δηλαδή μια καλή τύχη και να μας συμβεί κάτι ακόμα καλύτερο. Και αντίθετα, μπορεί να μας συμβεί κάτι κακό και να επακολουθήσει κάτι χειρότερο.

Όταν ένα ον έχει επαναγεννηθεί ως ζώο μέσω της **παραγωγικής** δύναμης ενός φάυλου κάρμα, το **υποστηρικτικό κάρμα** μπορεί να διευκολύνει την ωρίμανση ενός πιο φάυλου κάρμα που παράγει οδυνηρά αποτελέσματα.

Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει στην παράταση της διάρκειας ζωής, έτσι ώστε η συνέχεια των φάυλων επακολουθών να διαρκέσει επί μακρόν. Για παράδειγμα, ένα ον τραυματίζεται, και αντί να πεθάνει αμέσως η ζωή του παρατείνεται, ταλαιπωρείται, ταλαιπωρείται, και μετά πεθαίνει.

### 3. Παρεμποδιστικό Κάρμα

Μετά έχουμε μια άλλη λειτουργία του κάρμα που λέγεται παρεμποδιστικό κάρμα, είναι αντίθετο του υποστηρικτικού.

Το παρεμποδιστικό (*uparīlaka*) κάρμα είναι το κάρμα που δεν μπορεί να παράγει το δικό του αποτέλεσμα.

Ωστόσο παρεμποδίζει και αποθαρρύνει κάποιο άλλο κάρμα, αποκρούοντας την αποτελεσματικότητά του ή μειώνοντας τη διάρκεια των ευχάριστων ή οδυνηρών του αποτελεσμάτων.

Παρόλο που ένα **παραγωγικό (janaka) κάρμα** μπορεί να είναι ισχυρό όταν συσσωρεύεται, ένα **παρεμποδιστικό κάρμα**



που άμεσα του αντιτίθεται μπορεί να το αποκρούσει έτσι ώστε να το εξασθενήσει όταν παράγει τα αποτελέσματά του.

Έχουμε το παραγωγικό κάρμα, που σαν ρεύμα ρέει στη ζωή μας, αλλά μετά έρχεται ένα εγκάρσιο κάρμα, το παρεμποδιστικό κάρμα, που το εμποδίζει ή το καθυστερεί να παράγει τα αποτελέσματά του.



Για παράδειγμα, ένα καλό κάρμα μπορεί να τείνει να παράγει την επαναγέννηση σε ένα ανώτερο επίπεδο ύπαρξης.



Όστόσο μπορεί να αποφραχθεί από ένα παρεμποδιστικό κάρμα έτσι ώστε να δημιουργήσει επαναγέννηση σε ένα κατώτερο επίπεδο



Ένα κάρμα που τείνει να παράγει επαναγέννηση σε οικογένειες υψηλής κοινωνικής τάξης, μπορεί να προκαλέσει επαναγέννηση σε οικογένειες χαμηλής κοινωνικής τάξης.



Ένα κάρμα που τείνει στη **μακροζωία** μπορεί, υπό την επίδραση ενός παρεμποδιστικού κάρμα, να τείνει προς τη **βραχυζωία**.



Αντιθέτως, ένα κάρμα που τείνει στη **βραχυζωία** μπορεί, υπό την επίδραση ενός παρεμποδιστικού κάρμα, να τείνει προς τη **μακροζωία**.



Υπάρχει και μακροζωία, που μερικοί άνθρωποι ζουν πάνω από 120 χρόνια.



Ένα κάρμα που τείνει να παράγει ομορφιά μπορεί να παράγει μια απλή εμφάνιση ή ακόμη και ασχήμια.

Αντιθέτως, ένα φαύλο κάρμα που τείνει να παράγει επαναγέννηση στις μεγάλες κολάσεις μπορεί να αποκρουσθεί από ένα **παρεμποδιστικό καλό κάρμα** και να παράγει επαναγέννηση στις μικρές κολάσεις ή στον κόσμο των φαντασμάτων.

Κατά τη διάρκεια της ύπαρξης μπορεί να υπάρχουν πολλές περιπτώσεις της λειτουργίας του παρεμποδιστικού κάρμα.

Για παράδειγμα, στον ανθρώπινο κόσμο ένα τέτοιο κάρμα θα παρεμποδίσει τη συνέχεια των πέντε συναθροισμάτων που παράγονται από το παραγωγικό κάρμα.

Συγχρόνως μπορεί να **διευκολύνει** την ωρίμανση ενός κάρμα που φέρνει ταλαιπωρία και προκαλεί αποτυχίες σε σχέση με την περιουσία και τον πλούτο ή την οικογένεια και τους φίλους και λοιπά.

Αντιθέτως, το παρεμποδιστικό κάρμα μπορεί να **αποκρούσει** ένα κάρμα που παράγει επαναγέννηση στους κατώτερους κόσμους, συμβάλλοντας έτσι σε περιστάσεις ευκολίας και ευτυχίας.

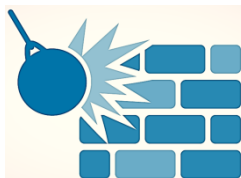
Το υποστηρικτικό κάρμα και το παρεμποδιστικό κάρμα δουλεύουν και από τις δύο πλευρές. Το υποστηρικτικό κάρμα υποστηρίζει και το καλό και το φαύλο κάρμα. Το παρεμποδιστικό κάρμα παρεμποδίζει και το καλό παραγωγικό και το φαύλο παραγωγικό κάρμα.

Θα μιλήσουμε τώρα για το καταστρεπτικό κάρμα.

#### 4. Καταστρεπτικό Κάρμα

Το **καταστρεπτικό** (*uraghā-taka*) κάρμα είναι ένα καλό ή

φαύλο κάρμα που παραμερίζει κάποιο άλλο αδύναμο κάρμα, εμποδίζει την ωρίμανσή του και παράγει το δικό του αποτέλεσμα.



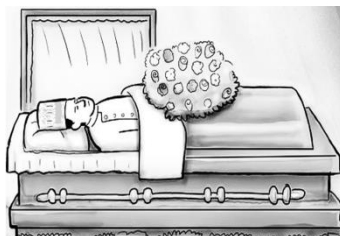
Για παράδειγμα, κάποιος που γεννήθηκε ως άνθρωπος μπορεί, μέσω του παραγωγικού του κάρμα, να είχε αρχικά προοριστεί για μακρά διάρκεια ζωής.

Ωστόσο, μπορεί να εμφανιστεί ένα καταστροφικό κάρμα και να του προκαλέσει πρόωρο θάνατο.

Έχουμε το παραγωγικό κάρμα, που υποβοηθάει στη συνέχει της ζωής, αλλά έρχεται το καταστροφικό κάρμα και κόβει απρόοπτα τη ζωή ενός ανθρώπου. Αυτός λέγεται πρόωρος θάνατος.



Άλλη περίπτωση είναι ότι κατά τη στιγμή του θανάτου μπορεί να εμφανιστεί αρχικά ένα σημάδι ενός κακού προορισμού από τη δύναμη ενός φαύλου κάρμα, που αναγγέλλει μια κακή επαναγέννηση.



Αλλά μετά μπορεί να εμφανιστεί ένα καλό κάρμα και να εκδιώξει το φαύλο κάρμα, να προκαλέσει να εμφανιστεί το σημάδι ενός καλού προορισμού, και να παράγει την επαναγέννηση σε έναν ουράνιο θεικό κόσμο.

Από την άλλη πλευρά, ένα φαύλο κάρμα μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά, έτσι ώστε

- να αποκόψει το παραγωγικό δυναμικό ενός καλού κάρμα, και
- να δημιουργήσει την επαναγέννηση στον κόσμο του ξεπεσμού.

Σε αυτή την περίπτωση έχουμε ανθρώπους που ενώ προσδοκούν πάρα πολλά από τη ζωή τους και έχουν τόσες φιλοδοξίες και τα οργανώνουν όλα πολύ όμορφα, ξαφνικά τα χάνουν όλα ακόμα και τη ζωή τους.

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να το αποδώσουν αυτό στην τύχη. Επειδή όμως υπάρχει αιτία και αποτέλεσμα, μόνο κάποιος που έχει τη μυωπία να βλέπει μόνο αυτή τη ζωή μπορεί να αποδώσει τέτοια γεγονότα στην τύχη. Εάν μπορεί όμως να δει ότι αυτή η ζωή είναι η συνέχεια από προηγούμενες ζωές και το τι είχε κάνει κάποιος στις προηγούμενες ζωές, τότε μπορεί να δει τη συνοχή αυτών των πραγμάτων και ότι δε συμβαίνουν τυχαία.

Σύμφωνα με τον Βουδιστή φιλόσοφο *Ledi Sayadaw*, το καταστροφικό κάρμα μπορεί επίσης να είναι υπεύθυνο για τη διακοπή της αποτελεσματικότητας κάποιου αισθητηρίου οργάνου – του ματιού, του αυτιού, και λοιπά – προκαλώντας τύφλωση ή κώφωση, και λοιπά, και μπορεί επίσης να προκαλέσει σεξουαλική μετάλλαξη.

Εν ολίγοις, το καταστρεπτικό κάρμα δεν αποκόβει μόνο τη ζωή αλλά μπορεί να αποκόψει και τις αισθητηριακές ικανότητες που έχουμε.

### **Τέσσερις Λειτουργίες Ενός Κάρμα**

Θα μιλήσουμε για τις τέσσερις λειτουργίες ενός κάρμα. Ένα κάρμα μπορεί να κάνει συγχρόνως τέσσερις λειτουργίες.

Ο *Ledi Sayadaw* δίνει επίσης το παράδειγμα του **εκ προθέσεως φόνου** για να απεικονίσει πώς ένα κάρμα μπορεί να ασκήσει και τις τέσσερις λειτουργίες.

Όταν κάποιος έχει φονεύσει άλλον, όσο καιρό η πρόθεση του φόνου δεν έχει την ευκαιρία να ωριμάσει, αυτή ασκεί οποιαδήποτε λειτουργία μεταξύ των άλλων τριών λειτουργιών:



**α)** μπορεί να υποστηρίξει την ωρίμανση ενός άλλου φαύλου κάρμα — υποστηρικτικό κάρμα—

Έχει σκοτώσει κάποιος έναν άλλον, και αυτό το κύριο κάρμα του φόνου δεν έρχεται σαν επακόλουθο όλο μαζί, αλλά σε μικρές ποσότητες. Αυτή η φαύλη πράξη του φόνου μπορεί να υποστηρίξει την ωρίμανση ενός άλλου φαύλου κάρμα που είχε διαπράξει στο παρελθόν· ανοίγει δηλαδή την πόρτα και σε άλλο φαύλο κάρμα από το παρελθόν.

**β)** μπορεί να παρεμποδίσει την ωρίμανση ενός καλού κάρμα — παρεμποδιστικό κάρμα —

Ενώ αυτός ο άνθρωπος είχε την ευκαιρία να απολαύσει τους καρπούς ενός καλού κάρμα, ο φόνος που διέπραξε κλείνει την πόρτα στο καλό κάρμα.

**γ)** μπορεί να διακόψει πλήρως την αποτελεσματικότητα ενός καλού κάρμα —καταστρεπτικό κάρμα.

Σε αυτή την περίπτωση το καταστρεπτικό κάρμα είτε καταστρέφει μονομιάς το καλό κάρμα, είτε παρατείνεται έτσι ώστε να αποδυναμώσει ή να «σαπίσει» τελείως το καλό κάρμα. Σαν έναν σπόρο που τον παραμελούμε, δεν τον βάζουμε στο χώμα εγκαίρως και αυτός στο τέλος σαπίζει.

**δ)** Όταν η πράξη του φόνου βρει την ευκαιρία να ωριμάσει, τότε κάθε πρόθεση που εμπλέκεται σε αυτή την πράξη έχει τη δύναμη να παράγει μια επαναγέννηση στον κόσμο του ξεπεσμού — παραγωγικό κάρμα.

Το κάρμα ενός φόνου δηλαδή μπορεί να παράξει συγχρόως και τις τέσσερις λειτουργίες. Αυτό γίνεται σε μικρές δόσεις, λίγο λίγο, και η μεγάλη δόση έρχεται τη στιγμή του θανάτου και της επαναγέννησης στον κόσμο του ξεπεσμού.

Στη συνέχεια, αυτή η πρόθεση δεν έχει περισσότερη δύναμη για να δημιουργήσει σύλληψη στην επαναγέννηση.

Ωστόσο, ένα τέτοιο κάρμα μπορεί να συνεχίσει να ασκεί τις άλλες τρεις λειτουργίες, καθώς και τη λειτουργία της παραγωγής αποτελεσμάτων κατά τη διάρκεια της ύπαρξης του φονιά, ακόμη και για εκατό χιλιάδες αιώνες ή και περισσότερο στο μέλλον.

Εδώ δεν είναι απλώς παραγωγικό κάρμα αλλά υποστηρίζει και άλλα φαύλα κάρμα ή παρεμποδίζει καλά κάρμα, και σε μικρές δόσεις.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, αυτά τα διασταυρούμενα ρεύματα ή πεδία ενέργειας, μπορεί να τα ζούμε κάθε μέρα. Κι εμείς είμαστε που τα δημιουργούμε, κι εμείς είμαστε που δρέπουμε και τα αποτελέσματά τους. Πρέπει λοιπόν να τα κατανοήσουμε ώστε να μπορέσουμε να τα ξεπεράσουμε. Διότι χωρίς ανάλυση και χωρίς γνώση του προβλήματος, είναι δυνατόν να λύσει κάποιος το πρόβλημα; Αδύνατον!

Έτσι αυτή η μελέτη αποσκοπεί στο να καταλάβουμε ποιά είναι αυτά τα ρεύματα, ποιά είναι αυτά τα νήματα που εμείς πρέπει να κατανοήσουμε ώστε να τα αποκόψουμε, να απελευθερωθούμε, να τα ξεπεράσουμε και να πάμε πέρα από το ρεύμα του κάρμα.

Εδώ ολοκληρώθηκε η πρώτη τετράδα. Θα συνεχίσουμε στο επόμενο μάθημα, με τη δεύτερη τετράδα από τα 16 είδη του κάρμα.

## Μάθημα 17ο Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεων Μας (Κάρμα), Μέρος 2ο

Θα συνεχίσουμε σήμερα με την ανάλυση των δεκαέξι ειδών του κάρμα πίσω από τα οποία βρίσκεται ο ψυχολογικός παράγοντας της πρόθεσης ή βούλησης, που κατατάσσεται στην κατηγορία της καλής ή φαύλης πρόθεσης.



Σήμερα θα εξετάσουμε τη 2η τετράδα, σύμφωνα με τη σειρά ωρίμανσης του κάρμα και την 3η τετράδα, σύμφωνα με τον χρόνο ωρίμανσης του κάρμα. Παρόλο που την 1η τετράδα είχαμε αρχίσει να εξηγούμε στο προηγούμενο μάθημα, με το παραγωγικό, παρεμποδιστικό και καταστρεπτικό κάρμα θα μιλήσουμε και σήμερα γιατί έχει σχέση με το σημερινό μάθημα.

Είχαμε αναφέρει τη:

### 2η Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τη σειρά της ωρίμανσής του:

1. Βαρυσήμαντο Κάρμα (*garuka-kamma*)
2. Πλησίον θανάτου Κάρμα (*āsanna-kamma*)
3. Εκ συνηθείας Κάρμα (*āciñña-kamma*)
4. Αποθηκευμένο Κάρμα (*kata-kamma*)

### 3η Τετράδα του Κάρμα

Σύμφωνα με τον χρόνο της ωρίμανσής του:

1. Κάρμα που [το αποτέλεσμά του] βιώνεται στην παρούσα ζωή (*ditṭhadhamma-vedanīya-kamma*)

2. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται στην επόμενη ζωή (*uparajja-vedanīya-kamma*)
3. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται αλληπάλληλα /απεριόριστα (*aparāpariya-vedanīya-kamma*)
4. Ακυρωμένο Κάρμα (*ahosi-kamma*)

Όλα τα είδη κάρμα που αναφέραμε και στα προηγούμενα μαθήματα, κάποια φορά είναι εγκάρσια, το ένα εναντίον του άλλου, όπως φαύλο και καλό.

Αλλά υπάρχουν και ορισμένα κάρμα τα οποία εμφανίζονται σαν ρεύματα στη ζωή μας που δίνουν αποτελέσματα με διαφορετικό τρόπο, και μπορούμε να μιλήσουμε για τα διασταυρούμενα ρεύματα των πράξεών μας, αλλά μπορούμε να τα ονομάσουμε και διασταυρούμενα πεδία ενέργειας των πράξεών μας.



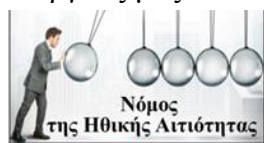
Οι πράξεις μας είναι ενέργειες. Δεδομένου ότι ενέργεια είναι η ικανότητα ενός σώματος ή συστήματος να παραγάγει έργο, τα καθημερινά μας έργα είναι ενέργειες που συσσωρεύουμε τα αποτελέσματά τους.

Το κάρμα είναι ένας ηθικός νόμος, που όπως όλοι οι άλλοι φυσικοί νόμοι, δεν απαιτούν κανέναν νομοθέτη.

Είναι ένας νόμος της **δράσης** και **αντίδρασης** που λειτουργεί φυσικά σύμφωνα με τις πράξεις και τις ενέργειές μας.

Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας»

Λειτουργεί στο δικό του πεδίο ενέργειας χωρίς την παρέμβαση ενός εξωτερικού, ανεξάρτητου, κυριαρχικού πράκτορα ή διαμεσολαβητή.



**Δράση** → **Αντίδραση**  
**Αιτία** → **Αποτέλεσμα**

## —2η Τετράδα— Σύμφωνα με τη Σειρά της Ωρίμανσης

Σήμερα θα ασχοληθούμε με τη δεύτερη τετράδα, σύμφωνα με τη σειρά της ωρίμανσης του κάρμα. Η σειρά της ωρίμανσης του κάρμα δε συμβαίνει τυχαία.

Όσον αφορά τη σειρά με την οποία συμβαίνει το επακόλουθο / αποτέλεσμα του κάρμα, υπάρχουν τέσσερα είδη κάρμα, δηλαδή:

1. Βαρυσήμαντο Κάρμα (*garuka-kamma*)
2. Πλησίον θανάτου Κάρμα (*āsanna-kamma*)
3. Εκ συνηθείας Κάρμα (*āciñña-kamma*)
4. Αποθηκευμένο Κάρμα (*kata-kamma*)

Αυτή η τετράδα αφορά τη σειρά προτεραιότητας μεταξύ των διαφορετικών κάρμα στην ανάληψη του ρόλου **να προξενήσουν τη σύλληψη, δηλαδή την επαγέννηση** στην επόμενη ζωή.



Σχετικά με αυτό λέει ο Βούδας :

«Τα όντα είναι

- ιδιοκτήτες του Κάρμα (των πράξεών) τους,
- κληρονόμοι των πράξεών τους,
- γεννιούνται από τις πράξεις τους, (*kamma-yonī*)».

(MN 135, *Cūḷakammavibhaṅgasuttaṃ*)



Αυτό που κάνει τα όντα να γεννιούνται είναι οι ενέργειες των πράξεών τους. Είναι οι ενέργειες που κάνουμε καθημερινά και οι οποίες δίνουν αποτελέσματα. Κάθε ενέργεια έχει την

αντίδρασή της, το επακόλουθό της, ισχύει δηλαδή ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις καθημερινές ενέργειες που έχουν κι αυτές μια δυναμικότητα μέσα τους που δε χάνεται μετά τον θάνατο αλλά συνεχίζεται στην επόμενη ζωή προξενώντας την επαναγέννηση.

Τα όντα δηλαδή, δε γεννιούνται υπό την επίδραση κάποιου υπερφυσικού όντος πίσω από τα σύννεφα κάπου στον ουρανό, ή πίσω από κάποιον πλανήτη που κινεί τα νήματα και καθορίζει αν θα πάμε δεξιά ή αριστερά, αλλά από τις δικές μας ενέργειες που καθορίζουν όχι μόνο την καθημερινή μας επαναγέννηση — δηλαδή να σηκωθούμε το πρωί να κάνουμε ενέργειες, να κοιμηθούμε το βράδυ ορισμένες ώρες, πηγαίνοντας στην αδράνεια, και μετά πάλι από την αρχή — αλλά και αυτή της επόμενης ζωής.

Έτσι εμείς κάθε μέρα «ξαναγεννιόμαστε» από τις ενέργειες των πράξεών μας.

Κάθε μέρα «γεννιόμαστε» με την αφύπνιση και κάνουμε διάφορες ενέργειες, και κάθε βράδυ «πεθαίνουμε» όταν πέφτουμε για ύπνο.

Όλες αυτές οι ενέργειες που κάνουμε από μέρα σε μέρα, συσσωρεύονται, συσσωρεύονται, και δίνουν αποτελέσματα.

Κάθε μέρα λοιπόν γεννιόμαστε από τις πράξεις μας, κι αυτό δε σταματάει με τον φυσικό θάνατο, εφ' όσον αυτές οι ενέργειες συνεχίζονται στην επόμενη ζωή.

Προφανώς να έχετε ακούσει για τον νόμο της συντήρησης της ενέργειας στη φυσική επιστήμη, ότι δηλαδή η ενέργεια δε χάνεται αλλά απλώς μεταμορφώνεται (αγγλ. *transform*).

Κάτι ανάλογο γίνεται με τις ενέργειές μας οι οποίες δε χάνονται μετά τον θάνατο, αλλά απλώς μεταβάλλονται, μεταμορφώνονται σε κάτι άλλο στην επόμενη ζωή.

## 1. Βαρυσήμαντο Κάρμα

Θα μιλήσουμε τώρα για το Βαρυσήμαντο Κάρμα.

Το βαρυσήμαντο κάρμα είναι το κάρμα με τόσο ισχυρό ηθικό βάρος που δεν μπορεί να αντικατασταθεί από κανένα άλλο κάρμα ως καθοριστικός παράγοντας στην επαναγέννηση, δηλαδή στη σύλληψη μιας νέας ζωής.

Σύμφωνα με το παράδειγμα των αγελάδων, το κάρμα που έχει τη μεγαλύτερη ισχύ, θα βγει πρώτο από την πόρτα της μάντρας, όταν ανοίξει.



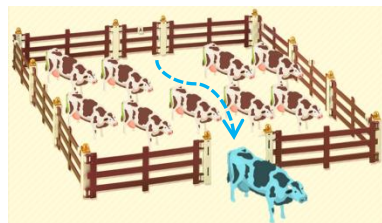
Σε αυτή την περίπτωση, το βαρυσήμαντο κάρμα, αν έχει μεγάλη δυναμικότητα, θα παραμερίσει ακόμα και άλλα είδη κάρμα ή ενεργειών που έχουμε κάνει, προκειμένου να βγει έξω πρώτο για να δώσει την καινούρια ζωή.



Εάν το βαρυσήμαντο κάρμα βρίσκεται πίσω, έχει τόση ισχύ κάποιες φορές, είναι τόσο δυνατό, που μπορεί και να καταστρέψει ακόμα και την τωρινή μας ζωή, και να βγει με τη βία έξω.

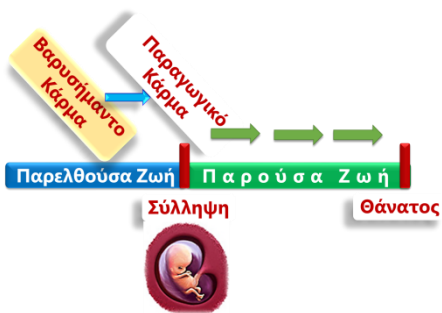


Όπως μία ζόρικη αγελάδα που μπορεί να καταστρέψει τα πάντα μέσα στο μαντρί, ακόμα και την πόρτα της μάντρας για να βγει πρώτη έξω.



Θα δώσουμε παραδείγματα για το βαρυσήμαντο κάρμα.

Εδώ έχουμε την παρελθούσα ζωή όπου κάποιος δημιούργησε βαρυσήμαντο κάρμα, το οποίο κατά τη στιγμή της σύλληψης στην καινούρια ζωή θα γίνει παραγωγικό κάρμα που θα δώσει την παρούσα ζωή μέχρι τον θάνατο.



Από την πλευρά του **καλού κάρμα**, τέτοιο βαρυσήμαντο κάρμα είναι η επίτευξη των **εκστάσεων** (*jhāna*). Είχαμε μιλήσει για τις εκστάσεις, που επιτυγχάνονται δια μέσου του διαλογισμού.



Αυτές οι εκστάσεις είναι πολύ δυνατό επακόλουθο ενός πολύ καλού κάρμα ή πράξεων ή ενεργειών που κάνει κάποιος για να τις επιτύχει, και δεν μπορεί να γεννηθεί πουθενά αλλού, παρά σε έναν ορισμένο κόσμο που είναι πολύ μακάριος κόσμος.

Είχαμε μιλήσει για την κατάταξη της συνείδησης, πώς επαυγννιέται κάποιος σε ορισμένους κόσμους.

Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης		
31 Επίπεδα Ύπαρξης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οδός &amp; Καρπός της Αξιότητας (<i>arahatta</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Μη Επιστροφής (<i>anāgāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Απαξ Επιστροφής (<i>sakadāgāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Εισόδου (<i>sotāpatti</i>)</li> </ul>	8 Είδη Υπερκόσμιων Συνειδησης ( <i>loluttara</i> )
<p>↓</p> <p><b>Άυλο Επίπεδο</b> (<i>Arūpa-bhūmi</i>) 4 Κόσμοι</p>	<p><b>Καλό Βαρυσήμαντο Κάρμα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη</li> <li>Αντίληψη της Μη Αντίληψης</li> <li>Απειρή Σφαιρική</li> <li>Απειρο Διάστημα</li> </ul>	Καλο-τυχοί Κόσμοι ( <i>Sugati</i> )
<p><b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο</b> (<i>Rūpa-bhūmi</i>) 16 Κόσμοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Αγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες</li> <li>1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο</li> <li>10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα</li> </ul>	15 Είδη Συνείδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαιρας ( <i>Rūpāvacara-citta</i> )
<p><b>Ηδονικό Επίπεδο</b> (<i>Kāma-bhūmi</i>) 11 Κόσμοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι</li> <li>1 Ανθρώπινος Κόσμος</li> <li>4 Κόσμοι του Ξεπεσμού</li> </ul> <p><i>Ζωα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση</i></p>	54 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαιρας ( <i>Kāmvāvacara-citta</i> )



Είχαμε μιλήσει για τα 15 είδη συνειδήσης της λεπτοφυούς σφαίρας, που μπορεί κάποιος να επαναγεννηθεί, μόνο δια μέσω των εκστάσεων.

Οι εκστάσεις, που είναι πολύ βαρυσήμαντο κάρμα, μπορεί να επιτευχθούν από τη λεπτοφυή υλική σφαίρα, την άυλη σφαίρα, ακόμη και από τις 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις. Τότε επαναγεννιέται κάποιος σε αυτούς τους μακάριους κόσμους.

Το βαρυσήμαντο καλό κάρμα είναι τόσο «πλούσιο», που θα βγει πρώτο στη σειρά, θα βγει έξω, για να δώσει επαναγέννηση σε αυτούς τους κόσμους. Αυτό λέγεται, καλό βαρυσήμαντο κάρμα. Μόνο δια μέσω των εκστάσεων μπορεί κανείς να γεννηθεί σε τέτοιους κόσμους.

Εάν στην παρελθούσα ζωή ή ακόμα και στην παρούσα ζωή έχει κάνει κάποιος καλό βαρυσήμαντο κάρμα, τη στιγμή της σύλληψης αυτό θα γίνει παραγωγικό κάρμα που θα δώσει την καινούρια ζωή σε έναν καλότυχο κόσμο μέχρι τον θάνατο.



Από την πλευρά του φαύλου κάρμα, τέτοιο βαρυσήμαντο κάρμα είναι:

1. τα «πέντε κάκιστα / φρικτά εγκλήματα με άμεσο κακό πεπρωμένο» (*ānantariya-kamma*), και
2. η έμμονη λανθασμένη νόηση που αρνείται τη βάση για την ηθική διαγωγή (*niyata-micchā-ditṭhi*), προξενώντας σιγουρότατη κακή επαναγέννηση.

Τα πέντε κάκιστα / φρικτά εγκλήματα είναι:

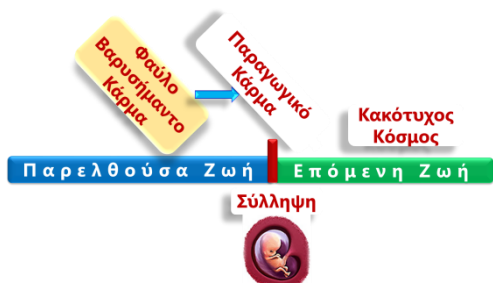
- η πατροκτονία,

- η μητροκτονία,
- η δολοφονία ενός *Arahant* (Αξιου),
- ο τραυματισμός ενός Βούδα, και
- η κακόβουλη πρόκληση ενός σχίσματος στην Κοινότητα των μοναχών (*Saṅgha*).



Το βαρυσήμαντο φαύλο κάρμα από την τέλεση τέτοιων εγκλημάτων, είναι αυτό που θα πάρει τη θέση για να βγει πρώτο, είναι αυτό που θα παραμερίσει άλλα πιο αδύναμα φαύλα ή καλά κάρμα για να βγει πρώτο στην πόρτα του θανάτου και να δώσει μια επαναγέννηση σε κακότυχο κόσμο.

Εάν στην παρελθούσα ζωή ή ακόμα και στην παρούσα ζωή έχει κάνει κάποιος κακό βαρυσήμαντο κάρμα, τη στιγμή της σύλληψης αυτό θα γίνει παραγωγικό κάρμα που θα δώσει την επαναγέννηση σε έναν κακότυχο κόσμο μέχρι τον θάνατο.



Η **έμμονη λανθασμένη νόηση** (*niyata-micchā-ditṭhi*) γίνεται μια ολοκληρωμένη πορεία πράξης όταν παίρνει τη μορφή μιας από τις **ηθικά μηδενιστικές φιλοσοφίες** που αρνούνται την εγκυρότητα της ηθικής πρακτικής και τις ανταποδοτικές συνέπειες της πράξης.

Τρεις από αυτές τις **ηθικά μηδενιστικές φιλοσοφίες** είναι οι εξής:

(1) Η **φιλοσοφία της μη αιτιότητας** (*ahetuka-ditṭhi*), η οποία δηλώνει ότι δεν υπάρχει **αιτία ή συνθήκη** για τη μόλυνση και την εξαγνιση, τη δυστυχία ή ευτυχία των όντων, και ότι



όλα συμβαίνουν τυχαία, ή από τη μοίρα.

Αυτή είναι η μοιρολατρική ή φαταλιστική φιλοσοφία. Υποστηρίζει ότι όλα είναι λεπτομερώς προκαθορισμένα από την τύχη ή τη μοίρα.



Η μοιρολατρία ή ο φαταλισμός ως φιλοσοφική σκέψη, παρουσιάζει το ηθικό μέρος των καλών ή των κακών πράξεων σαν συμβολή απάθειας για την πορεία των γεγονότων.

Επομένως, αυτή η ηθική απάθεια, δηλαδή:

- η πλήρης απουσία ηθικών φραγμών,
- η έλλειψη κάθε ηθικού ενδιασμού,



κάνει κάποιον επιρρεπή στη διάπραξη φάυλων πράξεων που προξενούν σιγουρότατη κακή επαναγέννηση.

**(2) Η φιλοσοφία της αναποτελεσματικότητας των πράξεων** (*akiriya-dīṭṭhi*), η οποία ισχυρίζεται ότι οι πράξεις δεν έχουν καμία αποτελεσματικότητα στην παραγωγή **αποτελεσμάτων** (*vipāka*), ακυρώνοντας έτσι τις ηθικές διαφοροποιήσεις σε καλά ή κακά ηθικά **αποτελέσματα**.



Αυτή είναι η φιλοσοφική σκέψη της μη δυναμικότητας των καλών και των κακών πράξεων.

Είναι η ολοκληρωτική άρνηση του **αποτελέσματος** (*vipāka*) των καλών και των κακών πράξεων.



Υποστηρίζει, παράδειγμα, ότι:

«Γι' αυτόν που σκοτώνει, κλέβει, ληστεύει, και λοιπά, τίποτα κακό δε θα συμβεί. Για τη γενναιοδωρία, την αυτοσυ-

γκράτηση και την αλήθεια, και λοιπά δεν επέρχεται καμία ανταμοιβή».

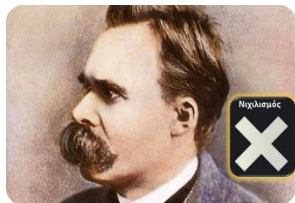
**(3) Η φιλοσοφία του μηδενισμού ή νιχιλισμού** (*natthika-ditthi*), που αρνείται την επιβίωση ενός ατόμου σε οποιαδήποτε μορφή μετά τον θάνατο, αναιρώντας έτσι την ηθική αξία των πράξεων. Αυτή είναι η φιλοσοφική κατεύθυνση του ηθικού μηδενισμού.

Ο ηθικός μηδενισμός απορρίπτει τις ηθικές αξίες του καλού και του κακού και ισοδυναμεί με τον αμοραλισμό. Είναι η **άρνηση** και της **αιτίας** (*hetu*) αλλά και του **αποτελέσματος** (*vipāka*) των καλών και των κακών πράξεων (κάρμα).



Υποστηρίζει ότι κάθε πίστη στην **καλή πράξη** και στην **ανταμοιβή** της είναι μια απλή **ψευδαίσθηση**, ότι ο άνθρωπος μετά τον θάνατο διαλύεται στα στοιχεία της φύσης, και ότι δε θα υπάρξει άλλη ζωή.

Σχετικά με τον μηδενισμό ή με τον νιχιλισμό, μπορεί να έχετε ακουστά έναν διάσημο φιλόσοφο της μοντέρνας εποχής, τον Νίτσε.



Ο Νιχιλισμός σαν φιλοσοφία βέβαια υπήρχε ήδη στην Ινδία (προφανώς να υπήρχε και στην αρχαία Ελλάδα) και αυτό το γνωρίζουμε από αναφορές που υπάρχουν στα Βουδιστικά κείμενα καθώς και σε άλλου είδους κείμενα. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι ο Νίτσε δεν ήταν αντιπρόσωπος μιας νέας φιλοσοφίας, παρά μόνον στον Δυτικό κόσμο όπου έχουμε διαβάσει τις επεξηγήσεις του πάνω σ' αυτή τη φιλοσοφία.

Και οι τρεις από τις άνω ηθικά μηδενιστικές φιλοσοφίες συμπεριλαμβάνουν και τη φιλοσοφική θεωρία του υλισμού (αγγλ. *materialism*).

Ο υλισμός αφορά τη σχέση μεταξύ του ανθρώπου και του εξωτερικού κόσμου, ή της συνείδησης και της ύλης, και παίρ-

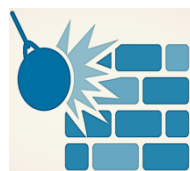
νει θέση υπέρ της πρωταρχικότητας της ύλης, υποβαθμίζοντας μάλιστα και την ηθική αξία των πράξεων.

Αυτές είναι οι τρεις φιλοσοφίες που εάν κάποιος δεν τις διαβάσει και τις στοχάζεται απλώς αλλά έχει εμμονή με αυτές, κάνει πράξεις ανάλογες με τη φιλοσοφία αυτή, ότι δεν υπάρχει αιτία- αποτελεσμα και όλα είναι τυχαία. Έτσι μπορεί κάποιος να κάνει ότι του αρέσει χωρίς να προσέχει και να είναι απαθής προς την ηθική διαγωγή, χωρίς εγκράτεια. Μπορεί να σε κλέψουν οποιαδήποτε στιγμή και να σε ειρωνευτούν, χωρίς ενοχή.

Η κάθε πράξη όμως έχει αποτελέσματα, και αυτοί δρέπουν τα αποτελέσματα των πράξεών τους, είτε το θέλουν είτε όχι.

Πρέπει λοιπόν να είναι κανείς προσεκτικός και να αντιληφθεί ότι η πίστη σ' αυτές τις φιλοσοφίες δεν οδηγεί σε ευνοϊκές γεννήσεις σε καλότυχους κόσμους.

Θα εξηγήσουμε τώρα, ότι ένα Φαύλο Βαρυσήμαντο Κάρμα Μπορεί να Καταστρέψει ένα Καλό Βαρυσήμαντο Κάρμα, αλλά όχι αντίστροφως. Σε αυτή την περίπτωση, την ώρα του θανάτου, τα φαύλα βαρυσήμαντα κάρμα έχουν προτεραιότητα. Τα καλά βαρυσήμαντα έπονται.



Αν κάποιος, παράδειγμα, έχει αναπτύξει τις **εκοτάσεις** (*jhāna*) και αργότερα διέπραττε ένα από τα κάκιστα εγκλήματα, τότε το καλό του κάρμα θα καταστρέφονταν από την κακή του πράξη και θα προξενούσε την επαναγέννηση σε κατάσταση κακομοιριάς.

Εάν κάποιος έχει δημιουργήσει στην παρελθούσα ζωή ή ακόμα και στην παρούσα ζωή, φαύλο βαρυσήμαντο κάρμα, αυτό γίνεται καταστρεπτικό κάρμα, μπορεί να προκαλέσει τον πρόωρο θάνατο του ατόμου.



Τη στιγμή της σύλληψης στην επόμενη ζωή, το φαύλο βαρυσήμαντο κάρμα, δίνει το παραγωγικό κάρμα, και γεννιέται κάποιος σε έναν κακότυχο κόσμο.



Για παράδειγμα, ο φιλόδοξος εξάδελφος του Βούδα, ο *Devadatta*, είχε επιτύχει τις εκστάσεις και απόκτησε μάλιστα υπερφυσικές δυνάμεις. Τις έχασε όμως όλες και επαναγεννήθηκε στην κόλαση επειδή τραυμάτισε τον Βούδα και προκάλεσε σχίσμα στην Κοινότητα των μοναχών.



Η φιλοδοξία του ήταν τόσο μεγάλη που ήθελε να πάρει την ηγεσία της Κοινότητας των μοναχών, κι ο λόγος ήταν ότι ενώ ανήκε στην ίδια οικογένεια με τον Βούδα, δεν ήταν τόσο γνωστός στο ευρύ κοινό όπως ήταν ο Βούδας και ζήλευε. Ζήλευε επίσης άλλους μαθητές που ενώ δεν ανήκαν στο ίδιο σόι, που ήταν μάλιστα Βραχμάνοι προηγουμένως, ο Βούδας τους είχε δεχθεί σαν κορυφαίους μαθητές, ενώ εκείνον όχι. Θεώρησε λοιπόν ότι παραμελήθηκε, και λόγω αυτού, άρχισε να κάνει ενέργειες λόγω της ζήλειας όπως αυτές που αναφέραμε. Τελικά έχασε όλη την καλή ενέργεια που είχε αποκτήσει από τις εκστάσεις, το φαύλο βαρυσήμαντο κάρμα από τις πράξεις που έκανε βγήκε μπροστά, και επαναγεννήθηκε στην κόλαση, σε έναν πολύ κακόμοιρο κόσμο.

Από την άλλη πλευρά, αν κάποιος πρώτα διέπραττε ένα από τα κάκιστα εγκλήματα, δε θα μπορούσε αργότερα να επιτύχει μια έκσταση ή μια εξυψωμένη ή υπερκόσμια επίτευξη, επειδή το κακό του κάρμα θα του προξενούσε μια ανυπέρβλητη παρεμπόδιση.

Σε αυτή την περίπτωση, το φαύλο βαρυσήμαντο κάρμα γίνεται παρεμποδιστικό κάρμα, το οποίο τη στιγμή της σύλληψης γίνεται παραγωγικό κάρμα και οδηγεί σε επαναγέννηση σε έναν κακότυχο κόσμο.



Μπορεί δηλαδή να μη καταστρέψει τη ζωή ενός ατόμου αλλά μπορεί να παρεμποδίσει τη μετέπειτα εξέλιξή του, αφαιρώντας από το καλό κάρμα τη δυνατότητα μιας επαναγέννησης σε καλότυχο κόσμο.

Έτσι, ο Βασιλιάς *Ajātasattu* είχε όλες τις άλλες προϋποθέσεις (καλό κάρμα) να επιτύχει την υπερκόσμια επίτευξη του εισερχόμενου στο ρεύμα (*sotāpanna*) ενώ άκουγε τον Βούδα να δίνει την «Ομιλία Περί του Οφέλους του Ασκητισμού» (*Samañña-phala Sutta*).



Όταν ήταν πρίγκιπας όμως, φιλόδοξος για την εξουσία, δολοφόνησε τον πατέρα του, τον Βασιλιά *Bimbisāra*.



Ο ίδιος δολοφονήθηκε αργότερα από τον γιό του *Udaya* και μετά τον θάνατό του γεννήθηκε στην κόλαση.

Θα υποφέρει εκεί για 60.000 χρόνια, για να εμφανιστεί το καλό του κάρμα και αργότερα θα επιτύχει το Νιμπάνα ως Ατομικός (*Pacceka*) Βούδας.

Το έγκλημα της πατροκτονίας του *Ajātasattu* συχνά δίδεται και ως παράδειγμα ενός καταστρεπτικού (*upacchedaka*) κάρμα που έχει τη δύναμη να καταστρέψει το αποτέλεσμα των αξιότιμων πράξεων.

## 2. Πλησίον Θανάτου Κάρμα

Θα μιλήσουμε για το πλησίον του θανάτου κάρμα.

Το **πλησίον θανάτου κάρμα** είναι ένα ισχυρό κάρμα που

- το θυμάται κανείς λίγο πριν τον θάνατό του, ή
- το κάνει λίγο πριν τον θάνατό του.

Εάν ένα άτομο με **κακό** χαρακτήρα

- θυμάται μια **καλή** πράξη που είχε κάνει, ή
- εκτελεί μια **καλή** πράξη λίγο πριν πεθάνει, τότε μπορεί να αποκτήσει μια **καλότυχη** επαναγέννηση.

Αντίθετα, εάν ένα καλό άτομο

- θυμάται μια κακή πράξη που είχε κάνει παλαιά ή
- διαπράττει μια κακή πράξη λίγο πριν πεθάνει, τότε μπορεί να αποκτήσει μια **κακότυχη** επαναγέννηση.

Για τον λόγο αυτόν στις βουδιστικές χώρες, συγγενείς και φίλοι, συνηθίζουν να υπενθυμίζουν σε κάποιον που πεθαίνει τις καλές, φιλότιμες του πράξεις ή να τον παροτρύνουν να διεγείρει καλές σκέψεις κατά τις τελευταίες στιγμές της ζωής του.



Όταν δεν υπάρχει **βαρυσήμαντο κάρμα** αλλά εκτελείται ένα ισχυρό **πλησίον θανάτου κάρμα**, αυτό το κάρμα θα αναλάβει γενικά τον ρόλο να προξενήσει την επαναγέννηση.



Έτσι, εάν στην παρελθούσα ή ακόμα και στην παρούσα ζωή δεν υπάρχει ένα βαρυσήμαντο κάρμα, τότε το πλησίον θανάτου κάρμα θα κάνει τη σύλληψη, θα γίνει το παραγωγικό κάρμα για την επόμενη ζωή.

Σύμφωνα με το παράδειγμα των αγελάδων και τη μάντρα, όταν η πόρτα ανοίξει για την επόμενη ζωή, τότε αυτό το κάρ-



μα θα βγει έξω, αυτό που θυμάται ο ετοιμοθάνατος την τελευταία στιγμή θα πάρει προτεραιότητα για να δώσει την επαναγέννηση στην επόμενη ζωή.

Αυτό δε σημαίνει ότι κάποιος θα ξεφύγει από τα επακόλουθα άλλων καλών και κακών πράξεων που είχε διαπράξει κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Όταν και αυτά τα κάρμα συναντήσουν συνθήκες, θα προξενήσουν τα δέοντα επακόλουθά τους. Στο παράδειγμα με τη μάντρα και τις αγελάδες, σημαίνει ότι μετά το κάρμα που έχει βγει έξω κάποια στιγμή και έχει δώσει την επαναγέννηση και το παραγωγικό κάρμα, θα επακολουθήσουν κι άλλα κάρμα και οι υπόλοιπες αγελάδες θα βγουν έξω από το μαντρί.

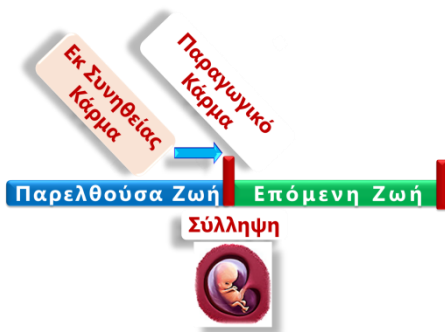


### 3. Το Εκ Συνηθείας Κάρμα

Το **εκ συνηθείας κάρμα** είναι μια πράξη — είτε καλή είτε κακή — που συνηθισμένα ή συστηματικά κάποιος εκτελεί.

Στην απουσία ενός **βαρυσήμαντου κάρμα** και ενός ισχυρού **πλησίον θανάτου κάρμα**, αυτό το είδος κάρμα αναλαμβάνει γενικά τη λειτουργία να προξενήσει τη σύλληψη στην επαναγέννηση.

Έτσι, αν έχουμε στην παρελθούσα ή στην παρούσα ζωή, ένα εκ συνηθείας κάρμα, είτε φαύλο, είτε καλό, αυτό τη στιγμή της σύλληψης θα γίνει παραγωγικό κάρμα και θα επηρεάσει την επόμενη ζωή.



## 4. Αποθηκευμένο Κάρμα

Μετά έχουμε και το αποθηκευμένο κάρμα.

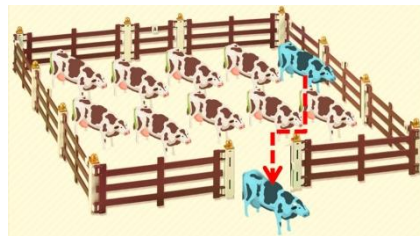
Το **αποθηκευμένο κάρμα** είναι οποιαδήποτε άλλη πράξη που δεν περιλαμβάνεται στις τρεις προαναφερθείσες κατηγορίες, η οποία όμως είναι αρκετά ισχυρή να αναλάβει τον ρόλο να προξενήσει τη σύλληψη στην επαναγέννηση.

Στην παρελθούσα ή στην παρούσα ζωή, το αποθηκευμένο κάρμα τη στιγμή της σύλληψης, θα γίνει το παραγωγικό κάρμα, και θα επηρεάσει την επόμενη ζωή.

Αυτό το είδος κάρμα γίνεται ενεργό όταν δεν υπάρχει ένα κάρμα των άλλων τριών ειδών για να ασκήσει τη λειτουργία του στην επαναγέννηση.

Στο παράδειγμα με τις αγελάδες και τη μάντρα, παρόλο που η πόρτα άνοιξε, πολλές αγελάδες βαριούνται, δε σηκώνονται και μια αγελάδα που είναι κάπου πίσω αποφασίζει και βγαίνει έξω.

Αυτό είναι το αποθηκευμένο κάρμα, που περιμένει μέχρι να είναι αδρανή τα άλλα κάρμα, για να ενεργοποιηθεί και να δώσει την επαναγέννηση.



### —3η Τετράδα—

### Σύμφωνα με τον Χρόνο της Ωρίμανσης

Θα μιλήσουμε για την 3η τετράδα, σύμφωνα με τον χρόνο

της ωρίμανσης του κάρμα. Παρόλο που υπάρχει σειρά, υπάρχει όμως και χρόνος ωρίμανσης του κάρμα.

Όσον αφορά τον χρόνο της ωρίμανσης, υπάρχουν τέσσερα είδη κάρμα, δηλαδή:

1. Κάρμα που [το αποτέλεσμά του] βιώνεται στην παρούσα ζωή (*diṭṭhadhamma-vedanīya-kamma*)
2. Κάρμα που [το αποτέλεσμά του] βιώνεται στην επόμενη ζωή (*uparajja-vedanīya-kamma*)
3. Κάρμα που [το αποτέλεσμά του] βιώνεται αλλεπάλληλα / αperiόριστα (*aparāpariya-vedanīya-kamma*)
4. Ακυρωμένο Κάρμα (*ahosi-kamma*)

### **1.Κάρμα που [το Αποτέλεσμά του] Βιώνεται στην Παρούσα Ζωή**

Κάρμα που [το αποτέλεσμά του] βιώνεται στην παρούσα ζωή (*diṭṭhadhamma-vedanīya-kamma*) είναι το κάρμα που, αν πρόκειται να ωριμάσει, πρέπει να αποδώσει τα αποτελέσματά του στην ίδια ζωή κατά την οποία έχει διαπραχθεί.

Διαφορετικά, εάν δε βρει την ευκαιρία να ωριμάσει στην ίδια ζωή, καθίσταται ακυρωμένο κάρμα (*ahosi-kamma*).

Μοιάζει δηλαδή με σαπισμένους σπόρους που δε βρήκαν τις κατάλληλες συνθήκες για να βλαστήσουν, μαραίνονται, και δε δίνουν αποτελέσματα.



Αυτό το κάρμα, αν και το δημιούργησε κάποιος σε αυτή τη ζωή, δε βρήκε την ευκαιρία να ωριμάσει και να δώσει αποτελέσματα διότι άλλα καλά ή φαύλα κάρμα παρεμβλήθηκαν και αυτό παρέμεινε αδρανές συνεχώς και μη βρίσκοντας τις κατάλληλες συνθήκες, σάπισε, ακυρώθηκε.

## 2. Κάρμα που [το Αποτέλεσμά του] Βιώνεται στην Επόμενη Ζωή

Μετά έχουμε το κάρμα που το αποτέλεσμα του βιώνεται στην επόμενη ζωή.

Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται στην επόμενη ζωή (*uraparajja-vedanīya-kamma*) είναι το κάρμα που, αν πρόκειται να ωριμάσει, πρέπει να αποδώσει τα αποτελέσματά του στη ζωή αμέσως μετά από εκείνη στην οποία έχει εκτελεσθεί.

Αλλιώς καθίσταται ακυρωμένο κάρμα (*ahosi-kamma*). Όπως οι σπόροι σαπίζουν αν δε βρουν κατάλληλες συνθήκες να βλαστήσουν, κάτι ανάλογο γίνεται και με το ακυρωμένο κάρμα.



## 3. Κάρμα που [το αποτέλεσμα του] βιώνεται αλλεπάλληλα / απεριόριστα

Κάρμα που το αποτέλεσμα του βιώνεται αλλεπάλληλα (*aparāpariya-vedanīya-kamma*) είναι το κάρμα που μπορεί να ωριμάσει οποιαδήποτε στιγμή από τη δεύτερη μελλοντική ζωή και μετά, όποτε αποκτά την ευκαιρία να παράγει αποτελέσματα. Αυτό το κάρμα δεν καθίσταται ποτέ ακυρωμένο όσο συνεχίζεται ο γύρος των επαναγεννήσεων.

Κανείς, ούτε καν ένας Βούδας ή ένας Αραχαντ (Άξιος), δεν απαλλάσσεται από το να βιώσει το αποτέλεσμα ενός τέτοιου κάρμα.

Σε αυτό το σημείο μπορώ να δώσω ένα παράδειγμα για το πώς ο ίδιος ο Βούδας είχε πρόβλημα με ένα τέτοιο κάρμα που τα αποτελέσματά του εμφανίζονταν σπάνια. Είχε να κάνει με έναν πόνο στην πλάτη του.

Ο λόγος ήταν ότι σε κάποια από τις προηγούμενες ζωές του σαν λαϊκός και πριν να γίνει Βούδας, υπήρξε παλαιστής. Κά-

ποτε έπρεπε να δώσει έναν αγώνα που το στοίχημα ήταν πολύ μεγάλο και ήθελε να το κερδίσει. Έβαλε λοιπόν όλη τη δύναμή του για να κερδίσει τον αντίπαλο. Τον σήκωσε ψηλά στον αέρα και τον χτύπησε με δύναμη στο έδαφος με πρόθεση να του σπάσει τη σπονδυλική στήλη· και του την έσπασε, με αποτέλεσμα να τον αφήσει παράλυτο. Φυσικά νίκησε και πήρε το βραβείο.

Επειδή λοιπόν διέπραξε αυτή την πράξη με πολύ φαύλη πρόθεση, αυτό του προκάλεσε αλληπάλληλα από ζωή σε ζωή πόνο στην πλάτη. Ακόμα κι όταν έγινε Βούδας, αυτός ο πόνος εμφανιζόταν κάπου κάπου· όχι βέβαια όπως στους συνηθισμένους ανθρώπους.

Κάτι ανάλογο μπορεί να συμβεί στον οποιονδήποτε, όπου από αλληπάλληλες ζωές να επανέρχεται μια πάθηση και να τον ταλαιπωρεί.

Φυσικά για τους Βούδες και τους Άραχαντ κάτι τέτοιο δεν έχει επίδραση στον νου τους, διότι αυτοί δεν ταυτίζονται με αυτές τις αισθήσεις, δεν ταυτίζονται με αυτό το σώμα, απλώς πρέπει να το φροντίσουν. Γι' αυτό μερικές φορές ο Βούδας έπρεπε να διακόψει την Ομιλία που έδινε, για να ξαπλώσει λίγο και να χαλαρώσει αυτόν τον πόνο που είχε στην πλάτη. Για τον Βούδα αυτό βέβαια ήταν ένα απλό πρόβλημα, αλλά το αναφέρουμε για να δούμε πώς από ζωή σε ζωή το επακόλουθο από κάποιες πράξεις που έχουμε κάνει και στις οποίες είχαμε δώσει πολύ ενέργεια, επανέρχεται ξανά και ξανά σαν κύματα και μας ταλαιπωρεί.

Από την άλλη πλευρά υπάρχει το αντίστοιχο καλό κάρμα τα επακόλουθα του οποίου επαναλαμβάνονται από ζωή σε ζωή και μας φέρνουν ευτυχία. Έτσι, για να γεννηθεί κάποιος σαν άνθρωπος, σημαίνει ότι έχει καλό αποθηκευμένο κάρμα το οποίο επανέρχεται ξανά και ξανά σαν κύματα· άλλες φορές σαν μεγάλα κύματα, διότι είχε βάλει πολλή ενέργεια για να κάνει την καλή πράξη, κι άλλες φορές σε μικρά κύματα, διότι δεν έκανε την καλή πράξη με τόση πολλή ενέργεια.

## 4. Ακυρωμένο Κάρμα

Ένα άλλο κάρμα που έχουμε σε αυτή την κατηγορία είναι το ακυρωμένο κάρμα.

**Ακυρωμένο Κάρμα:** Αυτός ο όρος δεν ορίζει μια ειδική κατηγορία του κάρμα, αλλά ισχύει για το κάρμα που ήταν δέον να ωριμάσει στην παρούσα ζωή ή στην επόμενη, δε βρήκε τις συνθήκες που να ευνοούν την ωρίμανσή του.

Εδώ τονίζεται ότι δε δίνουν όλα τα κάρμα αποτελέσματα. Γι' αυτό όταν μιλάμε για το κάρμα πρέπει να ξέρουμε ότι είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο, και ότι αυτά τα διασταυρούμενα ρεύματα ή πεδία ενέργειας για τα οποία μιλήσαμε, κάποιες φορές ακυρώνουν το ένα το άλλο. Αυτό είναι το ακυρωμένο κάρμα. Αυτό μπορούμε να το δούμε και σε άλλες μορφές ενέργειας που μια ενέργεια μπορεί να ακυρώσει μια άλλη. Όπως μερικά κύματα μπορούν να ακυρώσουν άλλα κύματα.

Στην περίπτωση των Βούδων και Άραχαντ, όλο το συσσωρευμένο κάρμα τους από το παρελθόν που επρόκειτο να ωριμάσει σε μελλοντικές ζωές καθίσταται ακυρωμένο με την τελική ανάπαυσή τους στο τελικό Νιμπάνα (*parinibbāna*).

Ολοκληρώσαμε τα είδη κάρμα της 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> τετράδας, σύμφωνα με τη σειρά και τον χρόνο της ωρίμανσής τους.

Για την 4<sup>η</sup> τετράδα ειδών κάρμα, σύμφωνα με τον τόπο της ωρίμανσης, θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημα.

## Μάθημα 18ο Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεών Μας (Κάρμα), Μέρος 3ο

Έχουμε ξεκινήσει και εξηγούμε τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας (κάρμα) που βασικά είναι ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, της δράσης και αντίδρασης. Όπως έχουμε δει μέχρι τώρα, διαίρεσαμε το κάρμα σε τέσσερις τετράδες και την κάθε μία σε τέσσερις κατηγορίες, που συνολικά συνθέτουν τα δεκαέξι είδη του κάρμα.



Σήμερα θα εξετάσουμε την τέταρτη τετράδα.

### —4η Τετράδα—

#### Σύμφωνα με τον Τόπο της Ωρίμανσης

Όσον αφορά τον τόπο όπου προκύπτει το αποτέλεσμα ενός κάρμα, υπάρχουν τέσσερα είδη κάρμα, δηλαδή:

1. Φαύλο (*akusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
2. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
3. Καλό (*kusala*) Κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφυούς ύλης.
4. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην άυλη σφαίρα ύπαρξης.

Σε προηγούμενα μαθήματα είχαμε κατατάξει τις συνειδήσεις σε διάφορα επίπεδα ή σφαίρες ύπαρξης.

Κατάταξη της Συνειδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης			
31 Επίπεδα Ύπαρξης	Οδός & Καρπός της Αξιοτήτας (arahaṭṭa)	8 Είδη Υπερκόσμιας Συνειδησης (loluttara)	
	Οδός & Καρπός της Μη Επιστροφής (anāgāmi)		
Οδός & Καρπός της Άπαξ Επιστροφής (sakadāgāmi)			
Οδός & Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα (sotāpatti)			
<b>Άυλο Επίπεδο (Arūpa-bhūmi)</b> 4 Κόσμοι	- Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη - Αντίληψη της Μηδαμιονότητας - Άπειρη Συνειδηση - Άπειρο Διάστημα	12 Είδη Συνειδησης της Άυλης Σφαίρας (Arūpāvacara-citta)	Καλό- τοιχοί Κόσμοι (Sugata)
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (Rūpa-bhūmi)</b> 16 Κόσμοι	5 Αγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες 1 Κόσμος του Υλικού Σώματος μόνο 10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα	15 Είδη Συνειδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας (Rūpāvacara-citta)	
<b>Ηδονικό Επίπεδο (Kāma-bhūmi)</b> 11 Κόσμοι	6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι 1 Ανθρώπινος Κόσμος  4 Κόσμοι του Ξεπεσμού <i>Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση</i>	54 Είδη Συνειδησης της Ηδονικής Σφαίρας (Kāmañvacara-citta)	

Ο ανθρώπινος κόσμος βρίσκεται στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης, που υπάρχουν 11 κόσμοι και 54 είδη συνειδησεων που τις είχαμε αναλύσει. Στον κόσμο μας μπορούμε να δούμε και να έχουμε αποδείξεις ότι οι άνθρωποι κάνουν και καλές και φαύλες πράξεις. Έτσι, με την εμπειρία που έχουμε στην καθημερινή μας ζωή, μας προσφέρεται η δυνατότητα να δούμε αυτό το μίγμα των φαύλων και των καλών ρευμάτων που υπάρχουν στην κοινωνία.

Υπάρχουν εκτός του ανθρώπινου κόσμου, οι 4 κόσμοι του ξεπεσμού με τα ζώα, τα φαντάσματα, τους δαίμονες και την κόλαση και οι 6 ηδονικοί ουράνιοι θεϊκοί κόσμοι.

Για να επαναγεννηθεί κάποιος στους θεϊκούς κόσμους πρέπει να έχει μόνο καλό κάρμα, που να είναι τόσο δυνατό ώστε να ωθήσει την επαναγέννηση σε αυτούς τους κόσμους. Κι αυτοί οι κόσμοι είναι παροδικοί κόσμοι, μέχρι που το καλό κάρμα εξαντληθεί και τότε κάποιος μπορεί να επιστρέψει στον ανθρώπινο κόσμο ή ακόμη στον κόσμο του ξεπεσμού.

Μετά είναι το καλό κάρμα που ωριμάζει στο λεπτοφύες υλικό επίπεδο. Για να επιτύχει κανείς επαναγέννηση σε αυτό το επίπεδο, στους 16 κόσμους, σε μακάρια κατάσταση, χρειαζέ-



ται να αναπτύξει τις εκστάσεις, μέσω του διαλογισμού. Σε αυτούς τους κόσμους δεν υπάρχει ίχνος φαύλου κάρμα.

Υπάρχει και το άυλο επίπεδο με 4 κόσμους στους οποίους κάποιος μπορεί να επαναγεννηθεί, μέσω των εκστάσεων και να αναπτύξει τις συνειδήσεις της άυλης σφαίρας.

Και μετά έχουμε τις υπερκόσμιες συνειδήσεις, που δεν επαναγεννιούνται, και γι' αυτό λέγονται υπερκόσμιοι. Το κάρμα είναι τόσο δυνατό που φέρνει γνώση, σοφία που μπορεί να δώσει τόση ωρίμανση στη γνώση ενός ανθρώπου, να καταλάβει τις πραγματικότητες, έτσι ώστε να αποκόψει τον κύκλο της επαναγέννησης.

Οι κόσμοι στον ανθρώπινο κόσμο και πάνω από αυτόν, λέγονται καλότυχοι κόσμοι, γιατί κάποιος επαναγεννιέται με καλό κάρμα.

Οι κόσμοι του ξεπεσμού λέγονται κακότυχοι κόσμοι, όπου κάποιος επαναγεννιέται με το φαύλο κάρμα.

Έχουμε τις κοσμικές συνειδήσεις

Έχουμε τις κοσμικές συνειδήσεις που διακρίνονται σε 54 είδη συνειδήσεων της Ηδονικής Σφαίρας, όπου και ο ανθρώπινος κόσμος είναι μέρος αυτής της σφαίρας.

Έχουμε ακόμη 15

είδη συνειδήσεων της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας και 12 είδη συνειδήσεων της Άυλης Σφαίρας, δηλαδή συνολικά 81 είδη συνείδησης, που αν τις αναπτύξει κάποιος ανάλογα με τον βαθμό ισχύος, επαναγεννιέται σε αυτούς τους κόσμους, σε αυτές τις σφαίρες ύπαρξης.

Και μετά έχουμε 8 είδη υπερκόσμιων συνειδήσεων και τελικό σύνολο 89 είδη συνείδησης.

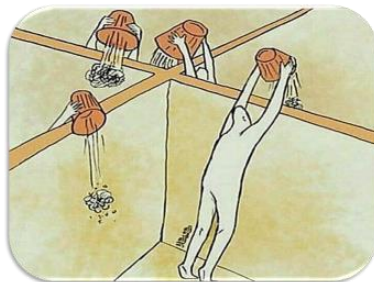
Κοσμικές Συνειδήσεις:	
Ηδονικής Σφαίρας	54
Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας	15
Άυλης Σφαίρας	12
Υπερκόσμιες Συνειδήσεις:	
	8
<b>ΣΥΝΟΛΟ:</b>	<b>= 89</b>

Προσπαθούμε να εξετάσουμε πιο είναι το φαύλο κάρμα της ηδονικής σφαίρας, που φέρνει την ωρίμανση και τον τόπο, όπου κάποιος επαναγεννιέται.

## 1. Φαύλο (akusala) Κάρμα στην Ηδονική Σφαίρα Ύπαρξης

Θα ξεκινήσουμε με το φαύλο κάρμα γιατί είναι το πιο συνηθισμένο.

Το φαύλο κάρμα είναι τριπλό ανάλογα με τα όργανα της πράξης, δηλαδή:



- Φαύλη πράξη μέσω του οργάνου του **σώματος**,  
—σωματική φαύλη πράξη.

Εδώ το σώμα το θεωρούμε σαν όργανο που το χρησιμοποιούμε κάθε μέρα, και με αυτό κάνουμε διάφορες πράξεις που μπορούμε να τις αποκαλέσουμε φαύλες. Είχαμε δώσει τον ορισμό του φαύλου σε προηγούμενα μαθήματα. Είναι η πράξη που παράγει οδυνηρά αποτελέσματα, επώδυνες συνέπειες και ταλαιπωρία.

- Φαύλη πράξη μέσω του οργάνου του **λόγου**  
—λεκτική φαύλη πράξη, και

- Φαύλη πράξη μέσω του οργάνου του **νου**  
—νοητική φαύλη πράξη.

Εδώ ο νους θεωρείται σαν όργανο το οποίο το χρησιμοποιούμε κάθε στιγμή για να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε, να φανταζόμαστε, και λοιπά. Ακόμα και όταν κοιμόμαστε και το σώμα μας είναι ακίνητο και βλέπουμε όνειρα, ο νους μας δε σταματάει να κινείται και να επεξεργάζεται πληροφορίες τις οποίες είχαμε βιώσει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι ένα

όργανο που το χρησιμοποιούμε κάθε μέρα για να κάνουμε σχέδια και να πάρουμε αποφάσεις.

Υπάρχουν δέκα φαύλες πορείες πράξεων (*akusala-kamma-ratha*) που εκτελούνται με τα όργανα του σώματος, του λόγου και του νου:

### **ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)**

#### **Με το σώμα**

- Ο φόνος έμβιων όντων
- Η κλοπή
- Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά

Πέρα από τις άλλες πράξεις που κάνουμε με το σώμα, αυτά τα τρία είδη ονομάζονται φαύλα διότι προξενούν επώδυνα αποτελέσματα και στον εαυτόν μας και στους άλλους. Ο φόνος έμβιων όντων και η κλοπή είναι πράξεις που μπορεί να τις δούμε σε πολλές φάσεις της ζωής. Όσο για τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά έχουμε πει ότι είναι ο βιασμός, η απιστία, η μοιχεία, και άλλες πράξεις που φέρνουν διχόνοια και δυστυχία στις σχέσεις.

### **ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)**

#### **Με τον λόγο.**

- Ο ψευδής λόγος
- Ο διχαστικός λόγος
- Ο σκληρός λόγος
- Η φλυαρία

### **ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)**

#### **Με τον νου**

- Η απληστία / πλεονεξία

- Ο θυμός / η κακοβουλία
- Η λανθασμένη νόηση

Οι φαύλες πράξεις με το σώμα και με τον λόγο βασίζονται πρώτα στον νου. Άνθρωποι που είναι άπληστοι, πλεονέκτες, κάνουν τέτοιες πράξεις και με το σώμα και με τον λόγο.

Η λανθασμένη νόηση ή η λανθασμένη θέαση, είναι το πώς βλέπουμε τα πράγματα στη ζωή, και έχουμε λανθασμένες απόψεις, λανθασμένες ιδέες, ιδεολογίες και φιλοσοφίες.

Έτσι, από την αρχαιότητα, από τα πρωτόγονα χρόνια οι άνθρωποι έκαναν αυτές τις φαύλες πράξεις, έρχονταν σε ρήξη μεταξύ τους, και βίωναν τα αποτελέσματά των πράξεών τους. Και σήμερα, αυτές οι πράξεις δε λείπουν από την κοινωνία.



Αυτές οι πράξεις μπορούμε να τις συναντήσουμε μέσα στην κοινωνία μας, όπως ο φόνος έμβιων όντων, η ψευδολογία, η εξαπάτηση και λοιπά, παρόλο που ζούμε σε πολιτισμένο κόσμο, σε μοντέρνα κοινωνία.



Έτσι, οπουδήποτε στον κόσμο και αν ταξιδέψουμε, σε όλον τον πλανήτη, μπορούμε να συναντήσουμε αυτές τις



πράξεις και να δούμε τους φαύλους ανθρώπους που δημιουργούν πόνο για τον εαυτόν τους αλλά και για τους άλλους.

Όπως αναφέρθηκε:

- **τρεις** πορείες πράξεων είναι σωματικές,
- **τέσσερεις** είναι λεκτικές, και
- **τρεις** είναι καθαρά νοητικές.

Οι πρώτες **επτά** πορείες ταυτίζονται με την πρόθεση / βούληση που παρακινεί μια προσπάθεια για την επίτευξη της αντιστοιχίας πράξης με το σώμα ή με τον λόγο.

Μια τέτοια **πρόθεση / βούληση με τον νου** είναι ένα φαύλο κάρμα ανεξάρτητα από το αν ολοκληρώνει ή όχι την πράξη.



Δηλαδή, όταν σκεφτόμαστε να κάνουμε μια φαύλη πράξη όπως να πούμε ψέματα ή να κάνουμε κάποια εξαπάτηση ή να μισούμε άλλους ανθρώπους, είναι ένα φαύλο κάρμα ανεξάρτητα από το αν ολοκληρώνουμε την πράξη ή όχι.

Αλλά αν φτάσει στην ολοκλήρωση της:

- σωματικής, ή
- λεκτικής πράξης και επιτύχει τον στόχο της, τότε γίνεται μια πλήρης πορεία πράξης.



Η πρόθεση προκαλεί αναβρασμό στη σκέψη μας, γίνεται μια δράση μέσα στον νου μας η οποία αν ενεργοποιηθεί επανειλημμένα, τότε μπορεί να φέρει τη σωματική ή λεκτική πράξη για να επιτύχουμε το στόχο που θέλουμε. Τότε μόνο ολοκληρώνεται αυτή η πράξη στον νου μας και εκφράζεται με το

σώμα και τον λόγο και είναι πιο δυναμική, από ότι μόνο με τον νου. Παράδειγμα, στόχος:

- ο θάνατος του προτιθέμενου θύματος,
- η αφαίρεση της ιδιοκτησίας κάποιου με κλέψιμο.

Αλλά μόνο αν το σκεφθεί κάποιος, αναβράζει ο νους του, γίνεται μια δραστηριότητα, αλλά για να πετύχει τον στόχο, πρέπει να κάνει ενέργειες, πράξεις με το σώμα ή με τον λόγο.

Υπάρχουν πέντε παράγοντες για τον **φόνο** ενός όντος:

1. Είναι ένα έμβιο / ζωντανό ον,
2. η συνειδητοποίηση ότι είναι ένα έμβιο ον,
3. η **πρόθεση / βούληση** του φόνου του,
4. η σωματική ή λεκτική προσπάθεια του φόνου του, και
5. ο θάνατός του εξαιτίας αυτής της προσπάθειας.



Έμβια όντα μπορεί να είναι άλλοι άνθρωποι, μπορεί να είναι ζώα, ακόμη κι έντομα,

Με την παρουσία των πέντε παραγόντων ολοκληρώνεται η φαύλη πράξη, η οποία φέρνει πόνο και στο όν που φονεύει κάποιος, αλλά στον ίδιο θα επιδράσει στο μέλλον.

Ένα άλλο παράδειγμα που φαίνεται ότι η πρόθεση από μόνη της δεν είναι ικανή να καθορίσει μια ηθική πράξη, αλλά πρέπει να γίνει σωματική και λεκτική προσπάθεια είναι η κλοπή. Υπάρχουν πέντε παράγοντες για την **κλοπή** ενός αντικειμένου:

1. κάτι που ανήκει σε άλλους,
2. η συνειδητοποίηση ότι ανήκει σε άλλους,
3. η **πρόθεση/βούληση** της κλοπής του,
4. η σωματική ή λεκτική προσπάθεια της κλοπής του, και
5. η επίτευξη της κλοπής μέσω αυτής της προσπάθειας.



Εάν απουσιάζει έστω και ένας από τους πέντε παράγοντες, τότε η φάυλη πράξη δεν έχει πραγματοποιηθεί.

Υπάρχουν τέσσερις παράγοντες για την **ψευδολογία**:

1. Αυτό που λέγεται δεν είναι αλήθεια,
2. η πρόθεση / βούληση της εξαπάτησης του άλλου,
3. η έκφραση του ψέματος λεκτικά (με λόγια) ή σωματικά (με γραφή, με χειρονομία), και
4. ο άλλος το καταλαβαίνει ως αλήθεια.



Κι εδώ αυτοί οι παράγοντες πρέπει να συμπληρωθούν για να υπάρξει η ολοκλήρωση της φάυλης πράξης. Φυσικά αυτό δε σημαίνει ότι έστω και κατά το ήμισυ η πράξη αυτή δε θα φέρει καρμικά επακόλουθα στο μέλλον· ασφαλώς και θα φέρει.

Έτσι, το χαρακτηριστικό μιας **πλήρους πορείας πράξης** είναι το κάρμα με τη δύναμη και ισχύ να αναλάβει τον ρόλο να παράγει την επαναγέννηση.

Σε σχέση με την πράξη τώρα, το σώμα, ο λόγος και ο νους, είναι τα όργανα με τα οποία εκτελείται το κάρμα.

Το **όργανο του σώματος** είναι η σωματική επικοινωνία (*kāya-viññatti*)· ένα είδος υλικού φαινομένου που παράγεται από τον νου, με το οποίο ένα άτομο εκφράζει, μέσω του σώματος, μια **πρόθεση** που εγείρεται στον νου.



Το **όργανο του λόγου**, παρομοίως, υποδηλώνει φωνητική επικοινωνία (*vacī-viññatti*)· το υλικό φαινόμενο που παράγεται από τον νου μέσω του οποίου η **πρόθεση** εκφράζεται προφορικά.



Όταν έχει κάποιος πρόθεση, πάλλονται οι φωνητικές χορδές στον λάρυγγα και παράγει ήχο. Η ομιλία είναι η υλική υπόσταση που χρησιμοποιεί κάποιος μέσω του φωνητικού οργάνου, των φωνητικών χορδών. Με το φωνητικό όργανο δίνει κάποιος μηνύματα στους άλλους.



Όταν αυτά τα μηνύματα είναι λανθασμένες πληροφορίες και γίνονται επίτηδες, εκούσια, τότε συσσωρεύεται φαύλο κάρμα.

Αν και τέτοιες πράξεις, όπως η **ψευδολογία**, και λοιπά, μπορούν επίσης να εκφραστούν σωματικά, δηλαδή με τη γραφή ή με το νεύμα των χεριών, ωστόσο επειδή το κύριο μέσο εκτέλεσης είναι ο λόγος, εξακολουθούν να θεωρούνται λεκτικό κάρμα.

Οι τρεις τελευταίες νοητικές πορείες πράξης, απληστία, και λοιπά, συμβαίνουν γενικά μόνο στον νου χωρίς να φθάσουν στην εκούσια έκφραση μέσω του σώματος ή του λόγου.

Μια τέτοια πράξη λέγεται ότι συμβαίνει με το όργανο του νου, που εδώ είναι μια συλλογική ονομασία για τη συνείδηση στο σύνολό της.

Η **απληστία ή πλεονεξία** (*abhijjhā*) είναι ο νοητικός παράγοντας της απληστίας (*lobha*), που εγείρεται ως η επιθυμία να αποκτηθεί η ιδιοκτησία άλλου ατόμου.

Παρόλο που η απληστία εγείρεται για την ιδιοκτησία κάποιου άλλου, δε γίνεται μια πλήρης πορεία πράξης εκτός αν κανείς εγείρει την ευχή να αποκτήσει αυτή την ιδιοκτησία.

Εάν εγείρει κάποιος αυτή την ευχή επανειλημμένα, τότε ενεργοποιείται όλος ο νους και προκαλεί την ανάγκη να κινηθεί όλο το σώμα ή ο λόγος, ώστε να αποκτήσει το αντικείμενο της απληστίας του με φαύλο τρόπο.



Το **μίσος**, ο **θυμός**, η **κακοβουλία** (*vyāpada*) είναι ο νοητικός παράγοντας του μίσους (*dosa*), ο οποίος γίνεται μια πλήρης πορεία πράξης όταν εγείρεται με την ευχή να πάθει κάποιος άλλος κακό. Όταν εγείρουμε αυτή την ευχή μέσα μας επανειλημμένα, ο νους μας τότε ενεργοποιείται και δραστηριοποιεί το σώμα και τον λόγο μας να κινηθούν και να εκφράσουν λόγια που θα προκαλέσουν κακό στους άλλους.

Η **λανθασμένη νόηση** (*micchā-ditṭhi*) γίνεται μια ολοκληρωμένη πορεία πράξης όταν παίρνει τη μορφή μιας από τις ηθικά μηδενιστικές φιλοσοφίες που αρνούνται την εγκυρότητα της ηθικής πρακτικής και τις ανταποδοτικές συνέπειες της πράξης.

Στο προηγούμενο μάθημα μιλήσαμε γι' αυτές τις φιλοσοφίες. Λόγω αυτής της λανθασμένης νόησης ή θέασης για το πώς έχουν τα πράγματα, υπάρχουν άνθρωποι που λένε ότι όλα συμβαίνουν τυχαία και αρνούνται τα επακόλουθα αποτελέσματα των φαύλων καρμικών πράξεων, και δεν έχουν ενδοιασμό να σκοτώσουν ή να κλέψουν, να πουν ψέματα και λοιπά.

Μόνο η φιλοσοφία βέβαια δεν είναι τόσο δυνατή ώστε να δημιουργήσει κάποιος κακό κάρμα· πρέπει να την εφαρμόσει κιόλας ώστε να υπάρξουν ολοκληρωμένα κακά κάρμα και αποτελέσματα.

Υπάρχουν πολλές φιλοσοφίες πέρα από τις βασικές τρεις που προαναφέραμε, οι οποίες έχουν επιφέρει φρικτά αποτελέσματα στη ζωή των ανθρώπων. Για παράδειγμα, όπως αναφέρει ο Μαχάτμα Γκάντι και όπως έχουν διαπιστώσει πολλοί ιστορικοί, τα πιο φρικτά και πιο σκληρά εγκλήματα τα οποία έχει καταγράψει η ιστορία, έχουν διαπραχθεί κάτω από την κάλυψη της θρησκείας ή εξίσου ευγενών κινήτρων.



Υπάρχουν ιδεολογίες οι οποίες καλύπτονται κάτω από τον μανδύα κάποιας θρησκείας ή κάποιου ευγενούς κινήτρου, δήθεν για το καλό των ανθρώπων, αλλά έχουν διαπράξει και διαπράττουν σκληρά και φρικτά εγκλήματα. Εάν κάποιος μελετήσει την ανθρώπινη ιστορία, μπορεί να διαπιστώσει πολλά τέτοια παραδείγματα που όλα γίνονται λόγω της λανθασμένης νόησης.

Λέγεται λανθασμένη διότι φέρνει επώδυνες συνέπειες στους άλλους ανθρώπους αλλά και σε μας, διότι εμείς θα δρέψουμε τα επώδυνα αποτελέσματα των φαύλων πράξεων.

## Οι Φαύλες Πράξεις Σύμφωνα με τις Ρίζες και τη Συνείδηση

Θα εξετάσουμε τώρα τις φαύλες πράξεις σύμφωνα με τις ρίζες και τη συνείδηση.

Ο φόνος, ο σκληρός λόγος και ο θυμός / κακοβουλία προέρχονται από τη ρίζα του μίσους (*dosa*).

### ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)

#### Με τη ρίζα του μίσους

- Ο φόνος έμβιων όντων
- Ο σκληρός λόγος
- Ο θυμός / η κακοβουλία



Οι άνθρωποι που φονεύουν, που μιλάνε με σκληρό τρόπο, και που θυμώνουν, το κάνουν με βάση το μίσος. Ακριβολογώντας, ο θυμός/η κακοβουλία είναι μια μορφή της ρίζας του μίσους (*dosa*).

Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, η απληστία / πλεονεξία και η λανθασμένη νόηση προέρχονται από τη ρίζα της απληστίας (*lobha*).

## ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)

### Με τη ρίζα της απληστίας

- Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- Η απληστία / πλεονεξία
- Η λανθασμένη νόηση

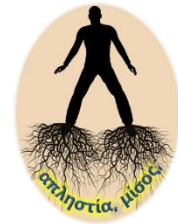


Οι υπόλοιπες τέσσερις πορείες πράξεων προέρχονται από τις δύο ρίζες, μίσος ή απληστία.

## ΦΑΥΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ)

### Με τη ρίζα του μίσους ή της απληστίας

- Η κλοπή
- Ο ψευδής λόγος
- Ο διχαστικός λόγος
- Η φλυαρία



Ακριβολογώντας, ο θυμός / η κακοβουλία είναι μια μορφή της ρίζας του μίσους (*dosa*) και η απληστία / πλεονεξία (*abhi-jjha*) είναι μια μορφή της ρίζας της απληστίας (*lobha*).

Η λανθασμένη νόηση (*micchā-dit̥ṭhi*) είναι νοητικός παράγοντας της λανθασμένης νόησης (*dit̥ṭhi*).

Αυτές οι τρεις πορείες της πράξης είναι έτσι αναγνωρίσιμες από τους αντίστοιχους νοητικούς παράγοντες.

Οι άλλες τρεις πορείες της πράξης είναι αναγνωρίσιμες από τον νοητικό παράγοντα της **πρόθεσης** που εγείρεται μαζί με τις φαύλες ρίζες.

Περιπτώσεις μπορεί να βρεθούν όπου, για παράδειγμα, η **απληστία** μπορεί να είναι το υποκείμενο κίνητρο για τον **φόνο** και το **μίσος** μπορεί να είναι το υποκείμενο κίνητρο για τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά.

Καμιά φορά μας φαίνεται παράξενο, πώς μπορεί να γίνεται φόνος από απληστία. Οι άνθρωποι όμως σκοτώνουν, για παράδειγμα ζώα, από απληστία για να τα φάνε. Εδώ το υποκείμενο κίνητρο μπορεί να είναι η απληστία αλλά στην πραγματικότητα, τη στιγμή που σκοτώνουν το ζώο, το σκοτώνουν με μίσος.

Το μίσος με τη σειρά του μπορεί να είναι το υποκείμενο κίνητρο για τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, όπως στο βιασμό. Επειδή κάποιος μισεί ένα άλλο άτομο, το βιάζει για να το τιμωρήσει.

Ωστόσο η **πρόθεση** που οδηγεί στην αποκοπή της ζωής ενός όντος είναι πάντα ριζωμένη στο **μίσος**, δηλαδή στην **αποστροφή** για τη συνέχιση της ύπαρξης / της ζωής του έμβιου όντος.

Τη στιγμή δηλαδή που κάποιος σκοτώνει, και μεν μπορεί να το κάνει από απληστία επειδή θέλει να φάει τη σάρκα αυτού του όντος, όμως τη στιγμή ακριβώς που σκοτώνει αυτό το έμβιο ον, ζώο ή καμιά φορά και άνθρωπο για παράδειγμα, χρησιμοποιεί τη ρίζα του μίσους, δηλαδή αποστροφή για τη συνέχιση της ζωής αυτού του όντος. Απεχθάνεται εν ολίγοις την ύπαρξη της ζωής αυτού του όντος, διότι αυτή η ζωή είναι που τον εμποδίζει να αποκτήσει το σώμα αυτού του όντος. Έτσι, ακριβώς τη στιγμή του φόνου υπάρχει το μίσος. Προηγουμένως όμως μπορεί να υπήρχε η απληστία.

Από την άλλη πλευρά, η πρόθεση που οδηγεί στην πράξη της σεξουαλικής συμπεριφοράς είναι πάντα ριζωμένη στην **απληστία**, δηλαδή στην επιθυμία της απόλαυσης της σεξουαλικής ευχαρίστησης.

Έτσι, παρ' όλο που κάποιος μπορεί να βιάζει έναν άνθρωπο επειδή τον μισεί και θέλει να τον εκδικηθεί, τη στιγμή του βιασμού υπάρχει η σεξουαλική απόλαυση. Γι' αυτό λέμε ότι η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά είναι ριζωμένη στην απληστία.

Η πρόθεση που οδηγεί στις άλλες τέσσερις πράξεις — κλοπή, ψευδολογία, διχαστικό λόγο και φλυαρία — μπορεί να συνοδεύεται είτε από **απληστία** είτε από **μίσος**.

Κάποιος δηλαδή κλέβει την περιουσία κάποιου άλλου από μίσος, μόνο και μόνο για να τον κάνει να αισθανθεί άσχημα. Ή λέει ψέματα επίτηδες για να πληγώσει τον άλλον. Επίσης μπορεί να κλέψει και από απληστία διότι θέλει να αποκτήσει περισσότερα πράγματα από αυτά που του αναλογούν. Παρόμοια συμβαίνει και με τον διχαστικό λόγο και τη φλυαρία.

Όλες οι φαύλες πορείες της πράξης συνοδεύονται πάντοτε από τη ρίζα της **αυταπάτης**.

Το φαύλο κάρμα είναι επίσης αναγνωρίσιμο από τα δώδεκα είδη φαύλων συνειδήσεων. Έτσι, σύμφωνα με τις φαύλες κατηγορίες της συνείδησης, αυτό το φαύλο κάρμα είναι ολικά δωδεκαπλάσιο.



Τα δώδεκα είδη φαύλων συνειδήσεων τα είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα. Είναι 8 είδη συνειδήσεων ριζωμένων στην απληστία, 2 είδη ριζωμένων στο μίσος, και 2 είδη ριζωμένων στην αυταπάτη.

Σε αυτή την περίπτωση, η ίδια η συνείδηση καθαυτή θεωρείται να είναι το κάρμα ως ένα σύνθετο σύνολο παρά σαν τον ατομικό παράγοντα της πρόθεσης.



Έτσι, σε μερικές περιπτώσεις, όταν μιλάμε για τη συνείδηση, μπορούμε να την αναφέρουμε σαν έναν συνολικό δράστη που περιέχει όλα αυτά τα συστατικά μέσα της όπως πρόθεση και νοητικούς παράγοντες.

Για να ανακεφαλαιώσουμε εδώ, για την κατάταξη της συνείδησης σε επίπεδα ή σφαίρες ύπαρξης και το πού ωριμάζει αυτό το φαύλο κάρμα, να πούμε ότι ωριμάζει στο ηδονικό επίπεδο της ύπαρξης και ιδιαίτερα στον ανθρώπινο κόσμο και στους κόσμους του ξεπεσμού. Δεν ωριμάζει στους 6 ουρά-

νιους θεϊκούς κόσμους διότι χρειάζεται κανείς πολύ καλό κάρμα για να γεννηθεί εκεί.

Στον ανθρώπινο κόσμο όμως μπορεί να δημιουργήσει κανείς πολύ κακό κάρμα που θα τον οδηγήσει σε μια κακή επαναγέννηση στους κόσμους του ξεπεσμού.

Σ' αυτόν τον κόσμο, σ' αυτόν τον πλανήτη, υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν καλές πράξεις, καλά έργα και λειτουργούν με καλές διαθέσεις, δρέποντας κατά συνέπεια και τα αποτελέσματα των καλών πράξεων.

Έτσι, έχουμε έναν ανάμεικτο κόσμο μέσα στον οποίον ζούμε, και μέσα στον οποίον μπορούμε να δούμε αυτούς που κάνουν φαύλες πράξεις, αυτούς που κάνουν καλές πράξεις, και αυτούς που ενώ σήμερα κάνουν καλές πράξεις αύριο μπορεί να κάνουν φαύλες πράξεις, και άλλους που σήμερα κάνουν φαύλες πράξεις, αύριο μπορεί να κάνουν καλές. Και υπάρχουν κι αυτοί που κάνουν καλές πράξεις μόνο σε αυτούς που συμπαθούν και φαύλες πράξεις μόνο σε αυτούς που αντιπαθούν.

Επίσης υπάρχουν αυτοί που κάνουν καλές πράξεις μόνο μέσα σε έναν συγκεκριμένο κύκλο ανθρώπων, και κάνουν φαύλες πράξεις μέσα σε κάποιον άλλο κύκλο ανθρώπων επειδή τους υποτιμούν ως κατώτερους.

Έτσι, σ' αυτόν τον ανθρώπινο κόσμο που ζούμε, οι πράξεις είναι που ορίζουν τους ανθρώπους, και η ευτυχία που κυνηγάμε όλοι μας ορίζεται από αυτές τις πράξεις. Οι άνθρωποι κάνουν όλες αυτές τις φαύλες πράξεις προσπαθώντας να αποκτήσουν δήθεν μια ευτυχία από εδώ κι από εκεί, να βολεψτούν, χωρίς να αντιλαμβάνονται τα αποτελέσματα των ενεργειών τους και χωρίς να καταλαβαίνουν ότι η ευτυχία εξαρτάται ανάλογα από τις πράξεις που κάνουν και από τα μελλοντικά τους αποτελέσματα.

Γι' αυτόν τον λόγο κάνουμε αυτά τα μαθήματα, ώστε να ξεκαθαρίσουμε ορισμένα πράγματα και να διευκρινίσουμε ποιά είναι τα πιο συνηθισμένα φαύλα κάρμα που κάνουν οι

άνθρωποι, και ποιά είναι τα καλά κάρμα τα οποία φέρνουν καλά αποτελέσματα.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για το καλό κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης που είναι τριπλό ανάλογο με τα όργανα της πράξης, δηλαδή με το σώμα, τον λόγο και τον νου.

Αυτό το κάρμα μπορεί να εμφανιστεί στο ηδονικό επίπεδο ύπαρξης, στον ανθρώπινο κόσμο, και στους 6 ουράνιους θεϊκούς κόσμους, όχι όμως στους 4 κόσμους του ξεπεσμού.

Θα δώσουμε πολλές πληροφορίες για το καλό κάρμα, περισσότερες από ότι στο φαύλο, γιατί είναι πολύ σημαντικό να μιλήσουμε γι' αυτό. Μη μιλάμε μόνο για την κακή πλευρά της ζωής. Θα ολοκληρώσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 19ο Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεων Μας (Κάρμα) Μέρος 4ο

Σήμερα θα συνεχίσουμε την εξέταση των δεκαέξι ειδών εκούσιων πράξεων (κάρμα). Είχαμε εξηγήσει για το κάρμα, όπως έχουμε και την ανάλογη λέξη στα ελληνικά, τα καμώματα, που σημαίνει τις πράξεις, τις ενέργειες, τις δραστηριότητες που κάνουμε καθημερινά.

Κάθε δράση έχει κάποια αιτία και προκαλεί κάποια αντίδραση που δίνει αποτελέσματα, τα οποία μπορούν να είναι αιτίες για περαιτέρω δράση. Ο ψυχολογικός παράγοντας που προωθεί την εκτέλεση μιας πράξης είναι η **βούληση / πρόθεση**, που την καθορίζει ως καλή και επιδέξια ή ως φαύλη κι αδέξια.

Τα 16 είδη των εκούσιων πράξεων, αποτελούνται από τέσσερις τετράδες. Έχουμε την 1η τετράδα σύμφωνα με τη λειτουργία του κάρμα, τη 2<sup>η</sup> τετράδα, σύμφωνα με τη σειρά ωρίμανσής του, την 3<sup>η</sup> τετράδα, σύμφωνα με το χρόνο της ωρίμανσής του.

Αυτές τις 3 τετράδες τις είχαμε εξετάσει στα προηγούμενα μαθήματα. Τώρα βρισκόμαστε στην 4η τετράδα και εξετάζουμε την πρώτη κατηγορία που αναφέρεται στο φαύλο κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης, από την οποία εξετάσαμε ένα μέρος και θα συνεχίσουμε με το υπόλοιπο μέρος σήμερα.

### —4η Τετράδα— Σύμφωνα με τον Τόπο της Ωρίμανσης

Όσον αφορά τον τόπο όπου προκύπτει το αποτέλεσμα ενός





κάρμα, υπάρχουν τέσσερα είδη κάρμα, δηλαδή:

1. Φαύλο (*akusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
2. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.
3. Καλό (*kusala*) Κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφονούς ύλης.
4. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην άυλη σφαίρα ύπαρξης.

Είχαμε κατατάξει τη συνείδηση σε επίπεδα ύπαρξης.

Στο πρώτο επίπεδο, το ηδονικό, αναπτύσσονται 54 είδη συνειδήσεων και έχουμε 11 κόσμους:

6 ηδονικούς ουράνιους θεϊκούς κόσμους,

τον δικό μας ανθρώπινο κόσμο και

4 κόσμους του ξεπεσμού (φαντάσματα, τα ζώα, οι δαίμονες και η κόλαση)

Είχαμε αναφέρει ότι οι φαύλες πράξεις γίνονται μέσω του οργάνου του σώματος, του λόγου και του νου και υπάρχουν δέκα είδη φαύλες πορείες πράξεων (*akusala-kamma-patha*) που εκτελούνται με αυτά τα όργανα.

Αυτές τις φαύλες πράξεις τις κάνουν οι άνθρωποι από την αρχαιότητα, και μπορούμε να τις δούμε στην καθημερινή ζωή.

Απογοητευόμαστε και μιλάμε για το κακό που υπάρχει στην κοινωνία, χωρίς να καταλαβαίνουμε ότι αυτό οφείλεται στα δέκα είδη φαύλων πράξεων που συνήθως κάνουν οι άνθρωποι και επιφέρουν διχόνοια και δυσαρμονία.

Οι άνθρωποι από τις πρωτόγονες εποχές έκαναν φαύλες πράξεις, όπως στη σημερινή εποχή, και παρόλο που ο πληθυσμός έχει αυξηθεί, η κοινωνία έχει βελτιωθεί σε πολλούς τομείς, οι πράξεις αυτές δεν παύουν να υπάρχουν.

Στον πληθυσμό αυτής της γης μπορεί κάποιος να δει τον φόνο, την κλοπή, την ψευδολογία, τον σκληρό και διχαστικό λόγο, διχόνοιες ανάμεσα στους ανθρώπους, πράξεις εμφύλιων

ή ακόμα και παγκόσμιων πολέμων, που τα παρακολουθούμε, τα διαβάζουμε, και τα ακούμε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο, τις εφημερίδες, αλλά τις ανταμώνουμε και στις εμπειρίες μας και στις εμπειρίες άλλων ανθρώπων.

Θα εξετάσουμε σήμερα τις επιπτώσεις που έχουν οι φαύλες πράξεις σε διάφορους κόσμους επαναγέννησης, αρχίζοντας από τον ανθρώπινο κόσμο και προχωρώντας στους τέσσερεις κόσμους του ξεπεσμού όπου θα εξηγήσουμε γιατί ονομάζονται κόσμοι του ξεπεσμού και γιατί ορισμένα όντα ξεπέφτουν σ' αυτούς τους κόσμους. Το «εισιτήριο» γι' αυτούς τους κόσμους είναι τα δέκα είδη φαύλων πράξεων που είχαμε προαναφέρει.

Στη Βουδιστική κοσμολογία αναφέρονται εκτός του ανθρώπινου κόσμου και των κόσμων του ξεπεσμού και έξη ηδονικοί ουράνιοι θεϊκοί κόσμοι στους οποίους γεννιέται κανείς εάν έχει κάνει καλό κάρμα. Η δυναμικότητα του καλού κάρμα μπορεί να εξυψώσει τη συνείδηση ενός ατόμου ώστε αυτός/ή να επαναγεννηθεί σε τέτοιους χαρμόσυνους κόσμους. Στα επόμενα μαθήματα θα μιλήσουμε γι' αυτούς του χαρμόσυνους κόσμους.



Περίληπτικά θα αναφέρουμε, στο πρώτο επίπεδο στη βάση έχουμε τους τέσσερις μεγάλους βασιλιάδες (*Cātu-mahā-rājika*), όπου οι άνθρωποι ζουν — θα σας φανεί πολύ παράξενο — 9 εκατομμύρια χρόνια.

Μετά έπεται ο κόσμος των τριάντα τριών θεών (*Tānavatiṃsa*), έπειτα οι θεοί *Yāma* και οι θεοί *Tusita* και μετά είναι οι θεοί *Nimmānarati* και οι θεοί *Paranimmitavasavatti*.

Στα επόμενα μαθήματα θα μιλήσουμε γι' αυτούς του χαρμόσυνους κόσμους για να ξαλαφρώσει λίγο το πνεύμα μας από τις πληροφορίες από τους κόσμους του ξεπεσμού.

Όπως έχουμε πει και σε άλλα μαθήματα, αυτοί οι κόσμοι δεν είναι τίποτε άλλο παρά διαστάσεις της συνείδησης. Η συνείδηση μπορεί να πάρει πολλές διαστάσεις ανάλογα με το τρόπο που την αναπτύσσει κανείς. Άλλες διαστάσεις θα πάρει εάν την αναπτύξει κανείς από την καλή πλευρά, και άλλες εάν την αναπτύξει από τη φαύλη πλευρά.



Εάν θεωρήσουμε τη συνείδηση σαν έναν άξονα που ανεβοκατεβαίνει ανάλογα με τις φάσεις, περίπου ενδιάμεσα βρίσκεται ο ανθρώπινος κόσμος. Για να γεννηθεί κάποιος στον ανθρώπινο κόσμο πρέπει να έχει ένα ικανό ποσοστό καλού κάρμα.

Εάν όμως κατά την παραμονή του στον ανθρώπινο κόσμο,

αρχίζει και δημιουργεί φαύλα κάρμα όπως αυτά που προαναφέραμε και τα κάνει τακτικά, τότε η συνείδησή του βαραίνει, κατεβαίνει, και μπορεί να πέσει σε κάποιον από τους κόσμους



του ξεπεσμού σαν φάντασμα, σαν ζώο, σαν δαίμονας ή ακόμα και στην κόλαση.

Εάν όμως κάνει καλά κάρμα, που έχει αρκετή δυναμικότητα, τότε η συνείδησή του εξυψώνεται και μπορεί να γεννηθεί σε κάποιον χαρμόσυνο κόσμο ευφροσύνης. Αλλά όπως έχουμε πει αυτοί οι κόσμοι δεν είναι παντοτινοί, αιώνιοι, όταν το καλό κάρμα εξαντληθεί, η συνείδηση ξανά πέφτει κάτω. Διότι η ενέργεια του κάρμα, όπως και κάθε άλλου είδους ενέργεια, εγείρεται, ακμάζει μέχρι ενός σημείου, και μετά παρακμάζει.

## Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Ο ανθρώπινος κόσμος έχει ένα μείγμα δυστυχίας (*dukkha*) και ευτυχίας (*sukha*) αλλά επίσης και ουδετερότητας (*upekkha*).



Σύμφωνα με το κάρμα τους, οι άνθρωποι, μπορεί να ζουν πολύ διαφορετικές ζωές.

Κάποιοι μπορεί να γεννηθούν σε ένα φτωχό χωριό ή χώρα, χωρίς φαγητό, καθαρό νερό, ρούχα, χρήματα και λοιπά. Είναι σαν κόλαση επί της γης: όλα είναι δυστυχία (*dukkha*).

Άλλοι έχουν μέτρια ευτυχία, καλές οικογένειες, ρούχα, σχολείο, δεν είναι ούτε πλούσιοι, ούτε φτωχοί.

Ενώ άλλοι γεννιούνται ως πρίγκιπες ή πριγκίπισσες και έχουν το καλύτερο από όλα: πολύ λίγη δυστυχία (*dukkha*) και πολλή ευτυχία (*sukha*) — φυσικά σε προσωρινή κατάσταση.

## Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΩΝ

Ο επόμενος κόσμος είναι αυτός που συχνά αναφέρεται ως πεινασμένα φαντάσματα.

Από μικρά παιδιά, οι γονείς μας



τρομάζανε με τα φαντάσματα, για να είμαστε καλά παιδιά, όμως αυτά τα όντα υπάρχουν πραγματικά.

Λέγεται ότι τα πεινασμένα φαντάσματα έχουν μεγάλα, παχιά στομάχια και μικροσκοπικά, μικρά στόματα. Δεν είναι ποτέ ικανοποιημένα: είναι πάντα πεινασμένα και ποτέ δεν μπορούν να φάνε αρκετά.

Έτσι, εάν οι άνθρωποι είναι πολύ άπληστοι και δεν ασκούν τη γενναιοδωρία (συμμερισμό), δεν έχουν φιλότιμο, αρνούνται να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους, τότε θα μπορούσαν στην επαναγέννησή τους να γίνουν ένα από αυτά τα όντα.

Μερικές φορές οι άνθρωποι λυπούνται τα φαντάσματα επειδή αυτά δεν μπορούν να κάνουν καλές πράξεις για τον εαυτό τους, επομένως προσπαθούν να τα βοηθήσουν κάνοντας καλές πράξεις οι ίδιοι και μοιράζοντας τις αξίες μαζί τους, ειδικά αν πιστεύουν ότι ο αποθαμένος συγγενής τους μπορεί να έχει επαναγεννηθεί ως φάντασμα.

Σε γενικές γραμμές, τα φαντάσματα είναι οι άνθρωποι που έχουν πολύ ισχυρή προσκόλληση στην ανθρώπινη ύπαρξη ή σε ένα συγκεκριμένο μέρος και παρόλο που είναι νεκροί, δε θέλουν να φύγουν.

Παρόλο που κάποιοι άνθρωποι φοβούνται τα φαντάσματα, αυτά δεν κάνουν κακό στους ανθρώπους, αλλά εμφανίζονται σε κάποιους που είχαν προσκόλληση ενόσω ήταν ζωντανοί, όπως σε άτομα της οικογένειας, και δεν εμφανίζονται με κακή πρόθεση αλλά καλοπροαίρετα. Όμως μπορεί να ταραξουν την ψυχική ηρεμία ανθρώπων, κάνοντάς τους να υποφέρουν ψυχολογικά, γιατί έχουν κάπως φοβερή μορφή.

Υπάρχουν πολλές ιστορίες και μαρτυρίες για φαντάσματα από τους ανθρώπους.

Επαναγεννιέται κάποιος στον κόσμο των φαντασμάτων, από τη συσσώρευση πολλών φαύλων πράξεων, όπως απατεωνίες, να έχουν πληγώσει άλλους ανθρώπους, δε συμμερίζονται τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων, δε βοηθούν και όταν γεννιούνται σ' αυτόν τον κόσμο, δεν έχουν τροφή, είναι δηλαδή

σαν τους ζητιάνους που τους βλέπουμε να ζητιανεύουν στα σκουπίδια. Η δομή τους είναι πολύ λεπτεπίλεπτη και είναι σχεδόν αόρατα στο ανθρώπινο μάτι. Είναι διαφανή και μπορούν να αιωρούνται πηγαίνοντας εύκολα από το ένα μέρος στο άλλο. Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στο ζωικό βασίλειο, υπάρχουν ζώα που έχουν σχεδόν διαφανές σώμα και μας είναι αόρατα, παρόλο που υπάρχουν, κάτι ανάλογο γίνεται και με αυτά τα φαντάσματα.

## Ο ΖΩΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Με τον ζωικό κόσμο είμαστε εξοικειωμένοι. Ο ζωικός κόσμος δεν είναι επίσης ένα ευχάριστο μέρος, αλλά συχνά πιστεύουμε ότι είναι. Κοιτάμε τα πουλιά που πετούν στον ουρανό και λέμε, «'Ω, τόσο όμορφα, είναι ελεύθερα και μπορούν να πάνε όπου θέλουν».



Η πτήση δεν είναι τόσο εύκολη όσο φαίνεται. Φανταστείτε να βάζατε ένα ζευγάρι φτερών και να προσπαθείτε να πετάξετε, θα μπορούσατε να κρατήσετε τα χέρια σας τεντωμένα ακόμη και για 5 ή 10 λεπτά;

Τα πουλιά το κάνουν για ώρες, μερικές φορές μέρες! Άλλωστε, γιατί πετούν εκεί πάνω; Δεν το κάνουν για διασκέδαση, δουλεύουν.

Ψάχνουν για φαγητό ή κάτι για να φτιάξουν τη φωλιά τους, φροντίζοντας τα παιδιά τους και προσπαθώντας να αποφύγουν τον κίνδυνο. Τα πουλιά και τα ζώα φοβούνται πάντα ότι κάποιος ή κάτι πρόκειται να τα αρπάξει, ζουν με φόβο και ανησυχία.

Οι ζωές των ζώων δεν είναι τόσο μεγάλες, δεν έχουν άλλη επιλογή από το να ψάξουν για φαγητό, να πολεμήσουν και να σκοτώσουν για να μείνουν ζωντανά.

Πιστεύουμε ότι ορισμένα ζώα είναι τυχερά, όπως κατοικίδια ζώα, αλλά είναι πραγματικά χαρούμενα; Ίσως θα προτιμούσαν να είναι έξω στη φύση ή να ψάξουν το δικό τους φαγητό, δεν ξέρουμε.

Όλα τα όντα στον πλανήτη γη δε ζουν μόνο βοηθούμενα από τις καιρικές και ατμοσφαιρικές συνθήκες, όπως τον αέρα και τη θερμοκρασία. Χρειάζονται επίσης τροφή για ενέργεια, συντήρηση και επιβίωση.



Η ύπαρξη στον πλανήτη γη σημαίνει να φας και να αποφεύγεις να μη σε φάνε. Επομένως ολόκληρη η γη είναι μουσκεμένη και λερωμένη από το αίμα αμέτρητων εκατομμυρίων ζώων που σκοτώθηκαν και ακόμα σκοτώνονται για φαγητό, στη ξηρά, στη θάλασσα και στον αέρα.

Πολλά αρχαία είδη ζώων εξαφανίστηκαν και νέα είδη εξαφανίζονται επειδή δεν μπόρεσαν και δεν μπορούν να αποφύγουν να πέσουν θύματα των αρπακτικών ζώων, συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπου.

Πάνω στον πλανήτη γη υπάρχουν δισεκατομμύρια στόματα που περιμένουν να φάνε ζώα. Όχι μόνο για πρωινό, αλλά και για μεσημεριανό και



βραδινό. Όχι μόνο για μια μέρα, αλλά για εβδομάδες, για μήνες και για χρόνια. Έτσι ο φόνος τέτοιων ζώων γίνεται σε αμέτρητο αριθμό. Υπολογίστε πόσα δισεκατομμύρια ζώα φονεύονται κάθε χρόνο επί πολλά χρόνια!

Σχεδόν όλα τα ζώα ζουν με τον φόβο των αρπακτικών που τα σκοτώνουν και τα τρώνε. Ξέρουμε ότι «το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό».



Αυτό δε γίνεται μόνο στους ωκεανούς αλλά και στην ξηρά γιατί αυτό κάνουν τα ζώα σύμφωνα με την τροφική αλυσίδα. Ζουν και αναπαράγονται τρώγοντας άλλα μικρότερα ή πιο αδύναμα ζώα.



Οι άνθρωποι βέβαια έχουν τον δικό τους τρόπο για να τρώει ό ένας τον άλλον μέσα από τον πόλεμο των επιχειρήσεων και του κέρδους.



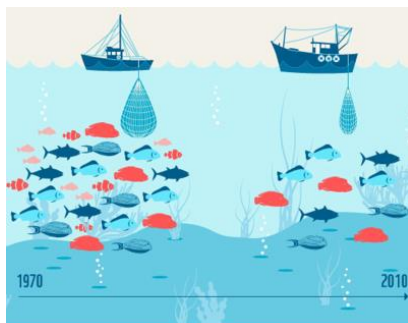
Πρέπει επίσης να αναφέρουμε ότι υπάρχουν κάποια ζώα στη θάλασσα (όπως και στην ξηρά), που οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι πολύ ευτυχισμένα και ελεύθερα, για παράδειγμα τα δελφίνια (επειδή δείχνουν να χαμογελάνε).



Έχουμε όμως πληροφορίες ότι τα δελφίνια έχουν αρχίσει να εξαφανίζονται.

### Γιατί τα δελφίνια εξαφανίζονται;

Εξαφανίζονται ως αποτέλεσμα της φαλαινοθηρίας και άλλων ανθρώπινων και φυσικών επιρροών. Δεκαέξι είδη φαλαινών και δελφινιών θεωρούνται ότι κινδυνεύουν να εξαφανιστούν σύμφωνα με τον





Νόμο για τα απειλούμενα είδη.

Επιπλέον, επειδή λείπουν οι γνώσεις μας για τα περισσότερα δελφίνια και φάλαινες, μπορεί να υπάρχουν πολλά περισσότερα είδη που απειλούνται με εξαφάνιση.

Σήμερα έχουν απομείνει μόνο πέντε είδη δελφινιών ποταμού στον κόσμο και όλα απειλούνται ή κινδυνεύουν σοβαρά. Αυτό συμβαίνει επειδή η ρύπανση, τα φράγματα, η ναυτιλία και τα αλιεύματα έχουν επιπτώσεις σε αυτό το ειδικό είδος.

Τα δελφίνια καθώς και άλλα είδη όπως οι θαλάσσιες χελώνες, οι καρχαρίες, και λοιπά κινδυνεύουν με μείωση του πληθυσμού τους λόγω της παρεμπόρουσας αλιείας. Παρεμπόρουσα αλιεία (*bycatch or by-catch*), ονομάζεται η ακούσια αλίευση μη επιλέξιμων ειδών όπως δελφίνια, φάλαινες, καρχαρίες, θαλάσσιες χελώνες, θαλασσοπούλια, ασπόνδυλα και άλλα στην προσπάθεια αλίευσης συγκεκριμένων επιτρεπόμενων εμπορικών ειδών ή/και μεγεθών θαλάσσιας πανίδας.

Σε έρευνα αναφέρεται ότι παγιδεύονται στα δίχτυα και σκοτώνονται:

250 χιλιάδες χελώνες καρέτα-καρέτα,  
100 εκατομμύρια καρχαρίες και  
300 χιλιάδες μικρές φάλαινες και δελφίνια.

Μετά έχουμε τη ρύπανση της θάλασσας, όπου τα πλαστικά απόβλητα σχηματίζουν τεράστια νησιά, και



πολλά ψάρια καταπίνουν πλαστικά σκουπίδια και πεθαίνουν. Και τώρα με τον κορωνοϊό έχουμε και χελώνες να καταπίνουν και μάσκες.

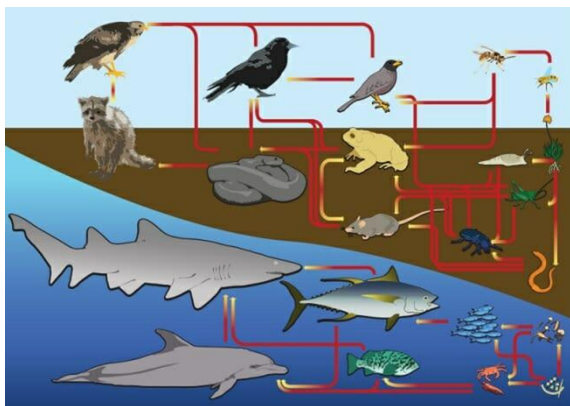
Στη θάλασσα υπάρχουν και τα μικροπλαστικά, που όταν τα τρώνε τα ψάρια ψοφάνε. Το 2014, εκτιμάται ότι υπήρχαν μεταξύ 15 και 51 τρισεκατομμύρια επιμέρους κομμάτια μικροπλαστικών στους ωκεανούς του κόσμου, τα οποία εκτιμάται ότι ζυγίζουν 93.000 με 236.000 μετρικούς τόνους.



Όπως στα θαλάσσια είδη, τροφική αλυσίδα υπάρχει και στην ξηρά, όπου τα μεγαλύτερα, ισχυρότερα, και πολυπληθή ζώα, τρώνε τα μικρότερα και τα πιο αδύναμα.

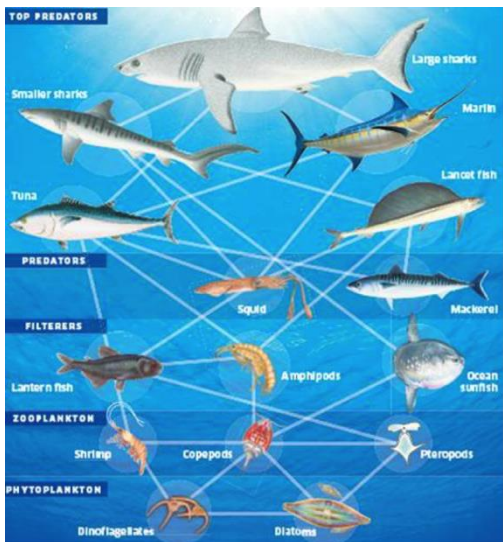


Αυτός είναι ο κόσμος των ζώων, όπου υπάρχει η ίδια τροφική αλυσίδα και στην ξηρά και στη θάλασσα.



Στη θάλασσα ειδικά υπάρχει μεγάλη αναταραχή, και οι επιστήμονες μπερδεύονται καμιά φορά για το ποιός τρώει ποιόν!

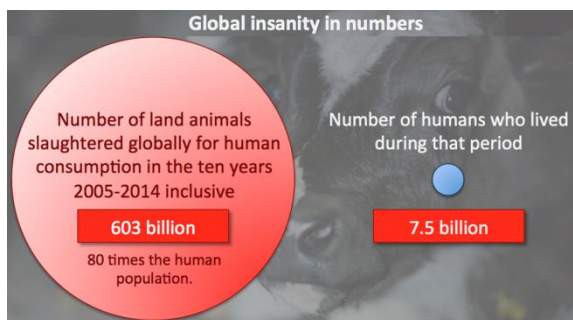
Υπάρχουν μερικά ψάρια με κεφάλι δράκου.



Αυτά είναι όλα με κακό κάρμα, γιατί και τα ψάρια έχουν προθέσεις, επιθυμίες που τις εκπληρώνουν με αγριότητα.

Είναι αυτός ο φαύλος κύκλος που εάν μπλεχθεί κάποιος σ' αυτόν, πρέπει να επιβιώσει με αγριότητα και επιθετικότητα, μέχρι να του επιτεθεί κάποιος άλλος και να τον εξοντώσει.

Εδώ βλέπουμε την παγκόσμια παραφροσύνη σε αριθμούς: Ο αριθμός των ζώων ξηράς μόνον, που σφαγιάστηκαν παγκοσμίως για ανθρώπινη κατανάλωση κατά τη δεκαετία 2005-2014, ανέρχεται σε 603 δι-



σεκατομμύρια (80 φορές περισσότερο του ανθρώπινου πληθυσμού). Ο αριθμός των ανθρώπων που έζησαν την ίδια περίοδο ήταν 7.5 δισεκατομμύρια. Δεν έχουν υπολογισθεί τα θαλάσσια

ζώα και τα πτηνά, ούτε τα άγρια ζώα που ανεβάζουν αυτόν τον αριθμό κατά πολλά δισεκατομμύρια επιπλέον.

Παρακάτω βλέπουμε την αναλογία μεταξύ ανθρώπου και ζώων 10.000 χρόνια πριν και σήμερα:

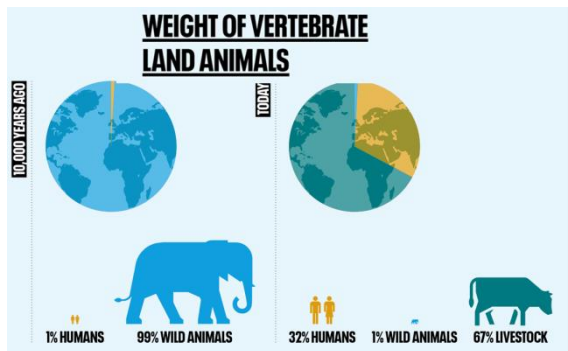
Πριν 10.000 χρόνια η αναλογία ήταν 1% άνθρωποι και 99% άγρια ζώα (ξηράς) στη χερσαία γη.

Σήμερα τα ποσοστά έχουν αντιστραφεί επικίνδυνα:

Μόνο 1% είναι άγρια ζώα (από 99%), 32% άνθρωποι, και 67% ζώα (ξηράς μόνο) παραγωγής κρέατος και γαλακτοκομικών.

Όλο το οικοσύστημα πάνω στη γη έχει αλλάξει, και τα ζώα έχουν υποβιβασθεί σε αντικείμενα ικανοποίησης των ανθρωπινων αναγκών και της ανθρώπινης απληστίας. Οι άνθρωποι τα εκμεταλλεύονται σε τόσο μεγάλο βαθμό, που τα περισσότερα πεθαίνουν ή σφαγιάζονται πριν φτάσουν το προσδόκιμο όριο ζωής τους. Μερικά είδη δε, είναι καταδικασμένα να πεθάνουν αμέσως μετά τη γέννησή τους.

Αυτός είναι ο κόσμος των ζώων, ένας κόσμος ξεπεσμού. Αν ξεπέσει κανείς σ' αυτόν είναι λόγω του φαύλου κύκλου που έχει συσσωρεύσει. Κανείς δε γεννιέται σαν ζώο τυχαία. Κάποιοι είτε έχουν φονεύσει, είτε έχουν κλέψει, είτε έχουν κάνει πολύ άσχημες πράξεις, σκληρές πράξεις και τελικά γεννιούνται σε έναν σκληρό κόσμο, σε έναν πολύ επώδυνο κόσμο, στον οποίο πρέπει να υποφέρουν όλα αυτά τα δεινά σαν αποτέλεσμα του κύκλου τους.



Υπάρχουν βέβαια τρόποι για να απελευθερωθούν, αλλά για όσο βρίσκονται σ' αυτόν τον κόσμο του ξεπεσμού πρέπει να υποφέρουν αυτά τα δεινά.

## Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΑΙΜΟΝΩΝ

Μερικοί άνθρωποι αμφιβάλλουν για την ύπαρξη αυτού του κόσμου. Θα δώσουμε μερικά παραδείγματα, για να καταλάβουμε πως πιθανόν να υπάρχει.

Οι δαίμονες ή οι τιτάνες (*Asura*) είναι ισχυροί και πολεμικοί, αλλά φαίνεται ότι δε βλάπτουν τους ανθρώπους. Ζουν και πολεμούν μεταξύ τους.



Πάνω απ' όλα, είναι εθισμένοι στα πάθη ειδικά:

στην οργή,  
στην υπερηφάνεια,  
στον φθόνο,  
στην ανειλικρίνεια,  
στην ψευδολογία,  
στην καύχηση και  
στον πόλεμο.

Πάντα επιθυμούν να είναι ανώτεροι από τους άλλους, χωρίς υπομονή για κατώτερους και υποτιμώντας τους ξένους.

Στον ανθρώπινο κόσμο μπορούμε να πούμε ότι έχουμε τέτοιους δαίμονες, δηλαδή που είναι πολεμοχαρείς, και δημιουργούν πολέμους και συγκρούσεις.

Εάν διαβάσουμε την ανθρώπινη ιστορία, μπορούμε να δούμε ότι οι άνθρωποι ήταν πολύ σκληροί ο ένας προς τον άλλον, δολοφονούν άλλους ανθρώπους και έχουν κάνει μάχες τόσο

σκληρές, με τέτοιο δαιμονικό τρόπο, που μας τρομάζουν όταν ακούμε γι' αυτές. Τελικά, η ιστορία, και η παγκόσμια και η εθνική, είναι η μία μάχη μετά την άλλη.

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε τέτοιες μάχες διαπράττοντας φαύλες πράξεις, σε ποιόν κόσμο επαναγεννιούνται τελικά;

Θα το δούμε παρακάτω.

Βέβαια από την πρωτόγονη εποχή αλλά και από τα αρχαία χρόνια, οι άνθρωποι είχαν αυτή την τάση να ντύνονται και να βιάζονται με πολύ



άγριο τρόπο για να φοβηρίσουν τους εχθρούς τους και να δείξουν ότι είναι ικανοί να σκοτώσουν.

Σήμερα μάλιστα, είναι εξοπλισμένοι με μοντέρνα όπλα και ντύνονται με ανάλογο τρόπο. Έχουμε φυλές που είναι φιλοπόλεμες.

Τώρα εάν τέτοιοι άνθρωποι σας φαίνονται ήρωες και άξιοι θαυμασμού, μπορείτε να τους θαυμάζετε, αλλά αυτοί δεν παύουν να



είναι πολεμοχαρείς και να έχουν την τάση να σκοτώνουν εύκολα, χωρίς κανένα οίκτο.

Όλοι οι πολιτισμοί που αναπτύχθηκαν, αναπτύχθηκαν

στηριζόμενοι στα στρατεύματα, στη βία και στη σκληρότητα.

Πολεμιστές ντύνονταν έτσι που να τρομάζουν τους αντιπάλους τους, όπως ντύνονταν και ντύνονται και τώρα οι πρωτόγονοι άνθρωποι, βαμμένοι κατάλληλα, έτοιμοι για πόλεμο.



Αυτοί οι άνθρωποι όταν πεθάνουν, γεννιούνται πού;

Οι πόλεμοι δεν είναι κάτι ασυνήθιστο στον ανθρώπινο κόσμο. Όλα τα μεγάλα κράτη που ανέπτυξαν μεγάλο πολιτισμό είχαν φοβερούς στρατούς, που έστελναν νέα παιδιά να πηγαίνουν και να σφάζουν τους εχθρούς τους, να τους κομματιάζουν με σκληρότητα, επιθετικότητα και αγριότητα.



Έτσι έχουμε αμέτρητες μάχες, πολέμους και εκστρατείες που έχουν διεξαχθεί με τρομερούς στρατούς χιλιάδων ατόμων.



Στρατόπεδα και στρατόπεδα και πεδία μάχης έχουν γεμίσει από αίμα, και μέχρι σήμερα οι αρχαιολόγοι εξακολουθούν να ανακαλύπτουν ασπίδες και δόρατα στρατιωτών που έπεσαν στα πεδία των μαχών.



Αυτή είναι η ιστορία της Ευρώπης. Μια φιλοπόλεμη θεά που στέκεται όρθια με το σπαθί, έτοιμη να υπερασπισθεί τους λαούς αυτών των



ευρωπαϊκών χωρών.

Αυτό βέβαια συμβαίνει και σε άλλες χώρες και λαούς. Κάθε λαός έχει τη δική του θεότητα του πολέμου που είναι το ιδανικό είδωλο για την προστασία της χώρας.

Εν ολίγοις, οτιδήποτε απέκτησαν οι άνθρωποι, το απέκτησαν με τη βία και τη σκληρότητα.

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι που κάνουν αυτές τις σκληρές πράξεις, που φονεύουν και λοιπά, πού επαναγεννιούνται; Στους κόσμους των δαιμόνων!

Και φυσικά, τις πράξεις αυτές δεν τις κάνουν μόνον οι άνθρωποι του στρατού, των πολέμων αλλά υπάρχουν και οι γκάνγκστερ. Κι αυτοί πηγαίνουν στον παράδεισο;



Δεν υπάρχουν γκάνγκστερ στον παράδεισο.

Όπως δεν υπάρχουν στον παράδεισο και άλλοι άνθρωποι που κάνουν τέτοιες πράξεις.



Έχουμε και τη Μαφία, που μπορεί να σκοτώσουν ακόμη κάποιον που δεν είναι της αρεσκείας τους.



Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, οι τιτάνες παρουσιάζονται σαν τέρατα που τρώνε άλλους ανθρώπους. Ως γνωστό, ο Κρόνος έτρωγε τα παιδιά του για να μη του κλέψουν την εξουσία.

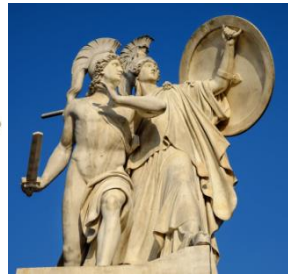




Έχουμε δε και περιγραφές για μάχες μεταξύ των Ολύμπιων θεών και των τιτάνων για την εξουσία, τις λεγόμενες τιτανομαχίες, που διεξάγονταν με μεγάλη σκληρότητα και αγριότητα.



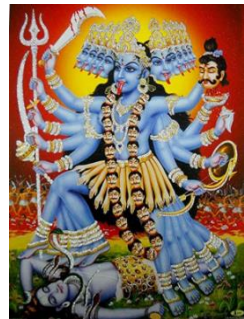
Πολλοί θεοί έχουν προσωποποιηθεί σαν θεοί του πολέμου, αρματωμένοι με ξίφη και ασπίδες, όπως ο θεός Άρης και η θεά Αθηνά.



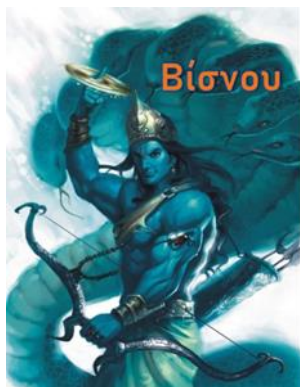
Η εμφάνιση των θεοτήτων του πολέμου είναι ακριβώς η απεικόνιση της αγριότητας που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι για να εκφοβίσουν τους εχθρούς τους. Αυτό δε γινόταν μόνο στην Ευρώπη αλλά και στην Ασία.



Στην Ινδία υπάρχουν πολλοί τέτοιοι θεοί που απεικονίζουν αυτή την αγριότητα, έτοιμοι πάντα να κόψουν τα κεφάλια των εχθρών και να τους κομματιάσουν.



Ο Βίσνου απεικονίζεται πολλές φορές σαν φιλοπόλεμος και πολεμοχαρής θεός.



Υπάρχει δε, η επική μάχη που δόθηκε ανάμεσα στον Σίβα και στον Βίσνου, μάχη μεταξύ θεών. Όχι, δηλαδή Τιτανομαχία, αλλά Θεομαχία.



Τέτοιοι θεοί παρουσιάστηκαν σε πολλές ιερές γραφές και θρησκευτικά κείμενα πολλών λαών.

Στους Εβραίους έχουμε τον θεό Ιεχωβά (*Jehovah*) που είναι το κύριο όνομα του Θεού του Ισραήλ στην εβραϊκή Βίβλο (Παλαιά Διαθήκη). Μερικοί μεταφραστές τον ονομάζουν Κύριο, αλλά στα εβραϊκά είναι Γιαχβέ, και σε παλιές μεταφράσεις ονομάζεται επίσης έτσι.



Στην Παλαιά Διαθήκη παρουσιάζεται ως ακολούθως:

«Ο Ιεχωβά είναι άντρας του πολέμου. Το δεξί του χέρι συντρίβει σε κομμάτια τον εχθρό» (Εξ.15: 3,6).

«Ο Ιεχωβά είναι δυνατός στη μάχη» (Ψαλ. 24: 8).

Ο Ιεχωβά είναι ο Άρχοντας των δυνάμεων (στρατοί που πηγαίνουν στον πόλεμο).

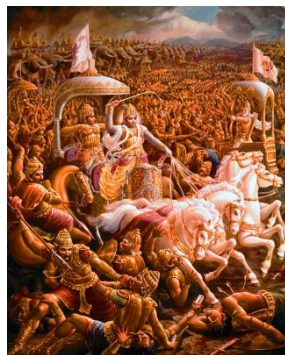
«Θα προκαλέσει ζήλια σαν ένας άντρας πολέμου, ή « ένας άντρας των πολέμων» που έχει συνηθίσει να πολεμάει σε μάχες».

Τέτοιες περιγραφές υπάρχουν πολλές και σε άλλα ιερά ή θρησκευτικά κείμενα άλλων χωρών, όπως στην Ινδία, οι διάλογοι ανάμεσα στον Αρτζούνα και τον Κρίσνα, όπου ο θεός Κρίσνα δίνει συμβουλές πολέμου στον Αρτζούνα, και αυτά συνεχίζονται από λαό σε λαό. Έχουν γράψει τα έπη τους και παρουσιάζουν ακόμη και τους θεούς τους να έχουν σκληρότητα και επιθετικότητα εναντίον των εχθρών τους.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα λόγια του Μαχάτμα Γκάντι, ότι τα πιο φρικτά και πιο σκληρά εγκλήματα που έχει καταγράψει η ιστορία, έχουν διαπραχθεί κάτω από την κάλυψη της θρησκείας ή άλλων εξ' ίσου ευγενών κινήτρων.

Για τους ανθρώπους που διέπραξαν εγκλήματα η επαναγέννησή τους είναι στον κόσμο των δαιμόνων και εκεί μάχονται μεταξύ τους.

Πολλές θρησκείες προωθούν τους οπαδούς τους να πάνε στον πόλεμο και να πολεμήσουν, υποσχόμενοι ότι όταν πεθάνουν και χάσουν τη ζωή του στη μάχη, θα πάνε στον παράδεισο και θα απολαύσουν τη βασιλεία των ουρανών. Οι απολαβές διαφέρουν από λαό σε λαό. Για τους μουσουλμάνους είναι παρθένες, για τους Βίκινγκς ήταν η συναναστροφή με τους



θεούς στη Βαλχάλα. Οι Βίκινγκς πίστευαν ότι όταν πεθάνουν στη μάχη θα γεννηθούν στον παράδεισο της Βαλχάλα και εκεί θα πίνουν μπύρα και κρασί μαζί με τους θεούς κάτω από ομπρέλες από ασπίδες. Για τους τζιχαντιστές οι μάρτυρες θα γεννηθούν σε ένα καλύτερο κόσμο, σε έναν παράδεισο, παρ' όλο που έχουν σκοτώσει πολλές χιλιάδες ανθρώπους με τις ενέργειές τους, που κατά τη γνώμη τους ωθούνται από ευγενή θρησκευτικά κίνητρα.

Και οι στρατηγοί ασφαλώς προωθούν τέτοιες ιδέες για να δώσουν θάρρος στα νέα παιδιά των είκοσι ή εικοσιπέντε ετών που πάνε στη μάχη, που ως είναι φυσικό φοβούνται.

Οι άνθρωποι λοιπόν που κάνουν τέτοια φρικτά και σκληρά εγκλήματα, παρ' όλο που έχουν την ιδέα ότι υποκινούνται από ευγενή κίνητρα και κάνουν το καθήκον τους προς τον θεό τους, γεννιούνται σ' αυτούς τους κόσμους του ξεπεσμού, στον κόσμο των δαιμόνων ή τιτάνων, και περνούν όλον τον χρόνο της ζωής τους εκεί, πολεμώντας και σκοτώνοντας ο ένας τον άλλον, όπως κάνουν οι μαφιόζοι και οι γκάνγκστερ, τελείως αντίθετα από τον ευτυχισμένο παράδεισο που νόμιζαν ότι θα πάνε.

Άλλοι που έχουν κάνει αυτές τις πράξεις επανειλημμένα, δεν επαναγεννιούνται σαν δαίμονες αλλά στους κόσμους των κολάσεων.

## ΟΙ ΚΟΣΜΟΙ ΤΩΝ ΚΟΛΑΣΕΩΝ

Αυτοί είναι κόσμοι αδιανόητου πόνου και βασάνων.

Δεν πρέπει όμως να συγγέονται με την αιώνια κόλαση που προτείνονται από άλλες θρησκείες, δεδομένου ότι ο χρόνος εδώ είναι, όπως σε κάθε άλλο κόσμο, προσωρινός.



Στον κόσμο των δαιμόνων λόγω των πολλαπλών φόνων και πολέμων που εκτελούν, πέφτουν παρακάτω και γεννιούνται στις κολάσεις, που υποφέρουν πολύ περισσότερο.

Για πολλούς ανθρώπους η ύπαρξη αυτών των κόσμων φαίνεται εξωπραγματική, Για παράδειγμα, εμείς σαν ανθρώπινο γένος, μόλις πρόσφατα τα τελευταία εκατό με εκατόν πενήντα χρόνια ανακαλύψαμε πολλά άλλα είδη ζώων που υπήρξαν ή που υπάρχουν στον πλανήτη μας, για τα οποία προηγουμένως ούτε καν είχαμε διανοηθεί ότι υπάρχουν· όπως παράδειγμα, οι δεινόσαυροι που ήταν τεράστιου μεγέθους και έμοιαζαν με τέρατα, και που αν συναντούσαμε σαρκοφάγους δεινόσαυρους θα τρομάζαμε γιατί θα μπορούσαν να μας φάνε σε δευτερόλεπτα· ή όπως τα ψάρια που υπάρχουν στα βάθη των ωκεανών και έχουν φοβερή όψη σαν δράκοι, σαν δαίμονες με δόντια με μεγάλη δύναμη, και μπορούν να σκοτώσουν άλλα ψάρια γρήγορα.

Μάλιστα, μέχρι πριν πενήντα χρόνια, οι επιστήμονες πίστευαν ότι δεν μπορούσε να υπάρχει ζωή στους ωκεανούς κάτω από το όριο των εκατό μέτρων διότι οι ακτίνες του ηλίου δε διαπερνούν το νερό κάτω από τα εκατό μέτρα. Αυτή ήταν η αντίληψη των ανθρώπων τότε. Σήμερα βέβαια, έχουν ανακαλύψει ότι στους πυθμένες των ωκεάνιων αβύσσων, σε βάθος εντεκάμιση χιλιάδων μέτρων υπάρχει ζωή.

Έτσι, όσον αφορά τους κόσμους του ξεπεσμού, μπορεί κάποιος να ερευνήσει από μόνος του εάν όντως υπάρχουν! Διότι αυτοί οι κόσμοι αντανakλώνται και στον ανθρώπινο κόσμο. Ο καθένας μπορεί να δει ότι υπάρχουν άνθρωποι που βιώνουν την κόλαση στη ζωή τους πριν ακόμα πεθάνουν, όπως για παράδειγμα τα βασανιστήρια των πολιτικών συστημάτων όλων των εποχών, που βιώνουν όμηροι και πολιτικοί κρατούμενοι. Έχουμε ντοκουμέντα για τα φρικτά και σκληρά εγκλήματα που έχουν γίνει ήδη από τους ίδιους τους ανθρώπους. Το πού επαναγεννιούνται αυτοί οι άνθρωποι, μπορείτε να το φανταστείτε.

Ο Βούδας έχει πει ότι υπάρχουν τέσσερα είδη συμπεριφοράς των ανθρώπων.

1. Μερικοί άνθρωποι διαπράττουν φαύλο κάρμα, πολύ σκοτεινό και βαρύ κάρμα, που τους οδηγεί στο να κάνουν κι άλλο φαύλο κάρμα: είναι ο φαύλος κύκλος, πηγαίνουν δηλαδή **από το σκοτάδι στο σκοτάδι**.



2. Άλλοι άνθρωποι που έχουν περισσότερη συνειδητοποίηση, κάνουν κάρμα που τους οδηγεί από το σκοτάδι στο φως. Σταδιακά, εγκαταλείπουν αυτές τις φαύλες πράξεις διότι καταλαβαίνουν ότι δεν υπάρχει λύση με την τέλεσή τους, και αρχίζουν να συναναστρέφονται με καλούς ανθρώπους κάνοντας καλές πράξεις και να βγαίνουν **από το σκοτάδι στο φως**.



3. Άλλοι πάλι, πάνε από το φως στο σκοτάδι. Παρ' όλο που έχουν γεννηθεί σε καλές καταστάσεις, σε καλές και πλούσιες οικογένειες με όλες τις καλές συνθήκες, εν τούτοις διαφθείρονται, μπλέκουν με κακές παρέες, και εκτελούν πολλές φαύλες πράξεις οι οποίες σταδιακά τους οδηγούν στον υπόκοσμο να μπλεχτούν με γκάγκστερ με μαφίες, που τους οδηγούν **από το φως στο σκοτάδι**, στον κόσμο του ξεπεσμού.



4. Τέλος υπάρχουν αυτοί που κάνουν το ταξίδι τους **από το φως στο φως**. Κάνουν καλές πράξεις και πάντα ζητούν ευκαιρία να κάνουν κι άλλες καλές πράξεις. Συναναστρέφονται με καλούς ανθρώπους και απο-



φεύγουν να εκτελούν φαύλες πράξεις που μπορεί να τους οδηγήσουν σε επώδυνες καταστάσεις.

Αυτά είναι τα τέσσερα είδη συμπεριφορών ατόμων στον κόσμο. Θα μιλήσουμε και για το καλό κάρμα που μπορεί κανείς να κάνει για να ξεφύγει από αυτές τις επώδυνες καταστάσεις του ξεπεσμού.

Τώρα, πόσοι άνθρωποι γεννιούνται σ' αυτούς τους κόσμους του ξεπεσμού;

Ο Βούδας έχει δώσει μια παρομοίωση γι' αυτό:

Μια μέρα πήρε κι έβαλε έναν κόκκο άμμου πάνω στο νύχι του, και στη συνέχεια ρώτησε τους παρευρισκόμενους: «Ποιό είναι περισσότερο, αυτός ο κόκκος άμμου πάνω στο νύχι μου, ή οι κόκκοι της άμμου που υπάρχουν σε όλον τον πλανήτη γη;»



Οι παρευρισκόμενοι απάντησαν:

«Ασφαλώς Κύριε, οι κόκκοι της άμμου που υπάρχουν σε όλον τον πλανήτη γη, είναι περισσότεροι».

Ο Βούδας συνέχισε:

«Έτσι ακριβώς και τα όντα που μεταβαίνουν από αυτόν τον κόσμο στους κόσμους του ξεπεσμού, είναι σαν την άμμο του πλανήτη γη, ενώ τα όντα που μεταβαίνουν από αυτόν τον κόσμο στους ανώτερους κόσμους, είναι σαν τον κόκκο της άμμου πάνω στο νύχι μου!»

Όσοι έχουν διαβάσει την παγκόσμια ιστορία σχετικά με τον ανθρώπινο πληθυσμό και τον πληθυσμό των άλλων όντων, θα έχουν διαπιστώσει ότι ο συνολικός πληθυσμός των ζώων της

ξηράς, της θαλάσσης, του αέρος, των εντόμων και άλλων οργανισμών, ξεπερνά κατά πολλά τρισεκατομμύρια τον πληθυσμό των ανθρώπων. Εμείς είμαστε μια κουκκίδα συγκριτικά με όλα τα όντα που υπάρχουν στη γη.

Θα δούμε ξανά τον χάρτη αναλογίας μεταξύ ανθρώπων και ζώων.

Πριν 10.000 χρόνια ο πληθυσμός μόνον των χερσαίων ζώων, ήταν 99% και των ανθρώπων μόνον 1%.

Την εποχή του Βούδα 2.500 έτη πριν, ο πληθυσμός των ανθρώπων δεν ήταν όπως σήμερα αλλά πολύ λιγότερος.

Αλλά και σήμερα που ο πληθυσμός των ανθρώπων έχει φτάσει στο 32%, πάλι υπολείπεται έναντι του πληθυσμού των άλλων όντων. Μιλάμε εδώ για το 67% των ζώων εκτροφής μόνον. Χωρίς να υπολογίσουμε τα ζώα της θάλασσας, του αέρα, των ποταμών και των λιμνών, των εντόμων και αυτών που βρίσκονται κάτω από τη γη, Πόσο μάλλον εάν υπολογίσουμε και τους κόσμους των φαντασμάτων, των δαιμόνων και των κολάσεων.

Είμαστε λοιπόν σαν μια κουκκίδα άμμου πάνω στο νύχι ενός ανθρώπου. Οι άνθρωποι, έχουμε γεννηθεί σε έναν καλότυχο κόσμο, παρ' όλες τις δυσκολίες που υπάρχουν. Διότι σαν άνθρωποι έχουμε την ικανότητα να αναπτύξουμε και να εξυψώσουμε τη νοημοσύνη μας, και να κατανοήσουμε περισσότερα πράγματα από αυτά που μπορούν να κατανοήσουν τα άλλα όντα που έχουν ξεπέσει στους κατώτερους κόσμους λόγω των φαύλων πράξεων που έχουν διαπράξει.

Μπορούμε να πετύχουμε αυτή την ανύψωση μέσω των καλών πράξεων που κάνουμε με το σώμα, την ομιλία, και τον νου μας ανά πάσα στιγμή, αρκεί να έχουμε την απαιτούμενη γνώση γι' αυτό το ταξίδι. Πολλές καλές πράξεις μπορούν να τελεσθούν χωρίς να χρειάζεται να ξοδέψει κανείς ούτε μια δεκάρα. Δεν είναι θέμα χρήματος αλλά χρόνου και καλής θέλησης.



## Ο Νόμος της Έλξης

Εδώ πρέπει να αναφέρουμε και τον νόμο της έλξης, ότι δηλαδή «το όμοιο ελκύει το όμοιο».

Σαν άνθρωποι ελκύνουμε ανθρώπους που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα, είμαστε δηλαδή ένας ζωντανός μαγνήτης. Όπως ο μαγνήτης ελκύει μόνον τα σιδερομαγνητικά υλικά, σε αναλογία κι εμείς, αυτό που προσελκύουμε στη ζωή μας είναι αυτό που βρίσκεται σε συνάφεια με τις επικρατούσες σκέψεις, λέξεις και πράξεις μας.



Αν είμαστε ηθικοί, προσελκύουμε ηθικούς ανθρώπους στη ζωή μας. Αν είμαστε ανήθικοι προσελκύουμε ανήθικους ανθρώπους.

Αν θέλουμε καλούς, ηθικούς και ενάρετους ανθρώπους στη ζωή μας, πρέπει να προσπαθήσουμε να είμαστε εμείς οι ίδιοι καλοί, ηθικοί και ενάρετοι.

Κατ' αυτόν τον τρόπο ελκύνουμε τη συναναστροφή ανθρώπων που μας κάνουν καλύτερους, και όχι εκείνων που ενθαρρύνουν τον χειρότερο εαυτό μας.

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ και στο επόμενο μάθημα θα αρχίσουμε να εξηγούμε για το καλό (*kusala*) κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.

## Μάθημα 20ο

### Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεων Μας, Μέρος 5ο Οι Καλές Πράξεις (Κάρμα) στην Ηδονική Σφαίρα Ύπαρξης

Είχαμε ξεκινήσει να εξηγούμε για τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας (κάρμα), που έχουν αποτελέσματα σύμφωνα με τον νόμο της αιτίας και της δράσης, της αντίδρασης και του αποτελέσματος. Είχαμε μιλήσει για τις φαύλες πράξεις και τα αποτελέσματά τους. Σήμερα θα μιλήσουμε για τις καλές πράξεις, με διαφορετικά, εκ διαμέτρου αντίθετα αποτελέσματα από τις φαύλες πράξεις.



Σε γενικές γραμμές πρέπει να ξαναθυμηθούμε ότι από τεχνική άποψη, το κάρμα, τα καμώματά μας της καθημερινότητας, δηλώνουν την καλή ή τη φαύλη βούληση / πρόθεση (*cetanā*)· την πρόθεση η οποία είναι ο υπεύθυνος ψυχολογικός παράγοντας για την πράξη. Έτσι όταν μιλάμε για πράξεις, βασικά μιλάμε για την ψυχολογία ενός ατόμου. Είναι ο ψυχολογικός παράγοντας που συντελεί στην προώθηση κάποιας πράξης. Είναι βασικά η πρόθεση που καθορίζει τις πράξεις μας ως καλές και επιδέξιες ή ως φαύλες και αδέξιες.

Μιλήσαμε για τις 4 τετράδες του κάρμα, δηλαδή τα 16 είδη κάρμα. Είχαμε εξηγήσει τις 3 τετράδες και βρισκόμαστε στην 4<sup>η</sup> τετράδα, σύμφωνα με τον τόπο της ωρίμανσης του κάρμα. Εξηγήσαμε:

1. το φαύλο (*akusala*) κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης και σήμερα θα εξηγήσουμε

2. το καλό (*kusala*) κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.  
Σε άλλα μαθήματα θα εξηγήσουμε
3. το καλό (*kusala*) κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφυούς ύλης και το
4. καλό (*kusala*) κάρμα στην άυλη σφαίρα ύπαρξης.

Αυτές οι τετράδες του κάρμα είναι ρεύματα, δηλαδή ενέργειες. Μη φαντασθείτε ότι έρχονται από το σύμπαν ή είναι κάτι μεταφυσικό, είναι ενέργειες που κάνουμε καθημερινά. Έχουμε την ικανότητα να κάνουμε ενέργειες με το σώμα, το λόγο και τον νου, που χαρακτηρίζονται από την πρόθεσή μας. Εξετάζουμε αυτόν τον ψυχολογικό παράγοντα και τα αποτελέσματα των ενεργειών μας.

Σε γενικές γραμμές μιλάμε για διασταυρούμενα ρεύματα των πράξεών μας, διότι άλλοτε συμπίπτουν και άλλοτε συγκρούονται ή αλλιώς διασταυρούμενα πεδία ενέργειας των πράξεών μας, γιατί εμείς – εάν

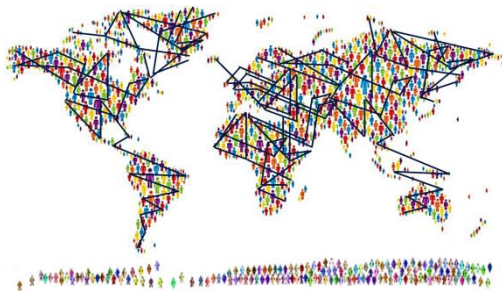


το δούμε από τη φυσική πλευρά της ύπαρξής μας – είμαστε ένα πεδίο ενέργειας και ενεργούμε ανάλογα με τις περιστάσεις στο περιβάλλον μας, κάνοντας άλλες φορές φαύλο κάρμα κι άλλες καλό, δημιουργώντας αυτά τα ρεύματα τα οποία κάποιες φορές διασταυρώνονται, συμπίπτουν ή συγκρούονται μέσα μας, δημιουργώντας ψυχολογικό αντίκτυπο.

Από την αρχέγονη εποχή μέχρι σήμερα οι άνθρωποι πάντα έκαναν και συνεχίζουν να κάνουν φαύλες και αδέξιες ή καλές και επιδέξιες πράξεις, και φυσικά κρίνονται από αυτές. Οι άνθρωποι που κάνουν φαύλες πράξεις υποτιμούνται, ενώ αυτοί που κάνουν καλές πράξεις επαινούνται. Έτσι δεν κρίνεται κανείς από το έθνος ή τη φυλή του αλλά από τις πράξεις του. Διότι ακόμα και ένας χαμηλής κοινωνικής τάξης άνθρωπος,

εάν είναι επιδέξιος και έντιμος, εμπνέει σεβασμό στους άλλους, ενώ ένας πλούσιος και καλής οικογενείας άνθρωπος που κάνει αδέξιες, διεφθαρμένες πράξεις, αν και ανώτερης τάξης, δεν τον υπολήπτουν οι άλλοι άνθρωποι.

Έτσι σ' αυτόν τον πλανήτη έχουμε έναν πληθυσμό δισεκατομμυρίων ανθρώπων, που εκτελούν πράξεις καθημερινά, και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους ανταλλάσσοντας πληροφορίες, ενέργειες, και κάθε είδους δραστηριότητες, οι οποίες έχουν αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή.



Πολλές φορές τα συμφέροντα μιας ομάδας συγκρούονται με τα συμφέροντα μιας άλλης, καταλήγοντας σε μάχες και πολέμους. Αυτά συνέβαιναν από την αρχαίονη εποχή και συνεχίζονται μέχρι σήμερα: φαύλες πράξεις που μας σοκάρουν και μας κάνουν να απορούμε πώς μπορεί ο άνθρωπος να φέρεται με τόσο άγριο και επιθετικό τρόπο.



Από την άλλη πλευρά έχουμε και την καλή εικόνα της ζωής, που ορίζεται από τη συνεργασία, τη συνέργεια, τη σύμπραξη, όταν άνθρωποι ευρισκόμενοι σε ομόνοια ενώνουν τις δυνάμεις τους και μπορούν να κάνουν θαυμαστά έργα.

### Συνεργασία, Συνέργεια, Σύμπραξη



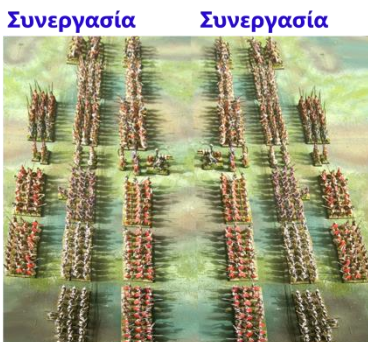
Αναπτύσσουν καλές πράξεις κι έτσι, η συνεργασία και η σύμπραξη οδηγούν στην πρόοδο. Για να επιτευχθεί όμως αυτό, χρειάζεται να υπάρχει αλtruισμός, όχι εγωισμός, γενναιοδωρία, φιλοτιμία, συμπόνια, τιμιότητα, και πολλές άλλες αρετές που συντελούν στη συνεργασία των ατόμων για να κάνουν κάτι καλό.



Διακρίνουμε τις πράξεις σε φαύλες πράξεις όπου για παράδειγμα οι άνθρωποι είναι σε σύγκρουση μεταξύ τους και με τον ίδιο τον εαυτό τους και σε καλές πράξεις που φέρνουν καλά αποτελέσματα, πρόοδο στον άνθρωπο και πνευματικά και σωματικά.

Ξέρουμε από την ιστορία των ανθρώπων, ότι η συνεργασία πάντα δε σημαίνει ότι τη χρησιμοποιούσαν για καλούς σκοπούς.

Για παράδειγμα ολόκληροι στρατοί συνεργάζονται για να χτυπήσουν άλλους στρατούς, που χρειάζεται μια μεγάλη οργάνωση συνεργασίας · και από την αντίθετη πλευρά υπάρχει συνεργασία από άλλους στρατούς για να χτυπήσουν τους πρώτους.



Έτσι, εάν εξετάσουμε τη συνεργασία μόνο επιφανειακά, δεν μπορούμε να καταλάβουμε την πρόθεση και τον λόγο αυτής της συνεργασίας. Στη γη, κάποιες φορές, οι άνθρωποι συνεργάστηκαν μεταξύ τους αλλά για πολύ κακούς λόγους.

Αν εξετάσουμε αυτές τις ενέργειες με τις προθέσεις του, από ψυχολογική πλευρά, βλέπουμε τις διαστάσεις της συνείδησης που ο άνθρωπος μπορεί να επιτύχει και πώς τις χειρίζεται.



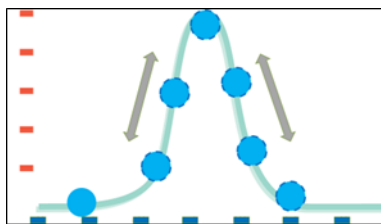
Τον ανθρώπινο κόσμο, αν τον τοποθετήσουμε σε άξονα, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη συνείδησή τους, ανάλογα με τις επιθυμίες και τις προθέσεις τους, αν κάνουν φαύλο κάρμα, τότε η συνείδησή τους βαραίνει και μπορεί να επιφέρει επανα-

γέννηση σε πολύ χαμηλούς κόσμους ή στον κόσμο του ξεπεσμού. Αν κάνουν καλό κάρμα, καλές εκούσιες πράξεις η συνείδησή τους είναι δυνατόν να εξυψωθεί και να φέρουν πρόοδο στη ζωή τους

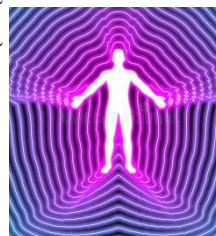


και πνευματικά, και μετά το θάνατο να επαναγεννηθούν σε πολύ ευνοϊκούς κόσμους. Αλλά κι αυτοί οι κόσμοι δεν είναι κάτι μόνιμο κι αυτό το κάρμα έχει μια ενέργεια που παρακαμάζει, και μπορεί να πέσει ξανά ο άνθρωπος κάτω σε χαμηλότερα επίπεδα.

Δηλαδή η συνείδησή μας όπως κάθε ενέργεια έχει τα άνω και τα κάτω. Αν έχει καλή ενέργεια μπορεί να ανέβει σε πολύ ψηλά επίπεδα ακόμη και ύπαρξης και μετά να κατέβει ξανά, επανειλημμένα. Δεν υπάρχει στον κόσμο, όπως έχουμε αναφέρει τίποτα μόνιμο, σταθερό, κι ακόμη το καλό κάρμα που κάνει κάποιος έχει μια καμπύλη ενέργειας.



Αν τον δούμε τον άνθρωπο είναι απλώς μια ενέργεια, κάνει ενέργειες, κι αυτό έχει αντίκτυπο στην καθημερινή του ζωή και σε μετέπειτα ζωές.



Είδαμε σε προηγούμενα μαθήματα, την κατάταξη της

συνείδησης σε επίπεδα και σφαίρες.

Σήμερα θα εξετάσουμε το ηδονικό επίπεδο και το καλό κάρμα που οδηγεί στον ανθρώπινο κόσμο ή στους ηδονικούς ουράνιους θεϊκούς κόσμους.

Για τον ανθρώπινο κόσμο όπως είπαμε και την άλλη φορά υπάρχει ένα μείγμα δυστυχίας (*dukkha*) και ευτυχίας (*sukha*) αλλά επίσης και ουδετερότητας (*upekkha*). Στους ουράνιους θεϊκούς κόσμους είναι πιο έντονη η ευτυχία.



Όπως έχουμε δει μέχρι τώρα, διαιρέσαμε το κάρμα σε τέσσερις τετράδες και την κάθε μία σε τέσσερις κατηγορίες, που συνολικά συνθέτουν τα δεκαέξι είδη του κάρμα.

Βρισκόμαστε στην 4η τετράδα – σύμφωνα με τον τόπο της ωρίμανσης του κάρμα – και σήμερα θα εξηγήσουμε τη δεύτερη κατηγορία που είναι το καλό κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης.

## 2. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην Ηδονική Σφαίρα Ύπαρξης

Όταν μιλάμε για καλό κάρμα δηλαδή για καλές πράξεις και ενέργειες, για καλά καμώματα, είμαστε συγκεκριμένοι για το τι εννοούμε. Προσδιορίζουμε ακριβώς ποιές είναι αυτές οι ενέργειες, τις οποίες μπορούμε να τις βιώσουμε καθημερινά, χωρίς να μιλάμε για κάτι αφηρημένο ή μεταφυσικό.

Το καλό κάρμα στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης είναι τριών ειδών ανάλογα με τα όργανα της πράξης, δηλαδή:

- καλή πράξη μέσω του οργάνου του σώματος,
  - σωματική καλή πράξη,
- καλή πράξη μέσω του οργάνου του λόγου
  - λεκτική καλή πράξη, και
- καλή πράξη μέσω του οργάνου του νου
  - νοητική καλή πράξη.

Εξετάζοντας την καθημερινή μας ζωή, διαπιστώνουμε ότι έχουμε τις ικανότητες να κάνουμε μερικές φορές καλές πράξεις, που αν και δεν τους δίνουμε πολύ σημασία εν τούτοις παίζουν μεγάλο ρόλο. Στο σημερινό μάθημα πιστεύω ότι θα συνειδητοποιήσουμε ποιές είναι αυτές οι καλές πράξεις, και θα δούμε ότι ο ανθρώπινος κόσμος προσφέρει πάρα πολλές ευκαιρίες για να αναπτύξει κανείς τέτοιες πράξεις.

Υπάρχουν δέκα καλές πορείες πράξεων (*kusala-kamma-patha*) που εκτελούνται με τα όργανα του σώματος, του λόγου και του νου.

## **ΚΑΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ) ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ**

- Αποχή από: ➤ τον φόνο έμβιων όντων  
➤ την κλοπή  
➤ τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά

Αναφορικά με τον φόνο έμβιων όντων, γνωρίζουμε ότι πολλοί άνθρωποι λόγω της επιθετικότητας, έχουν τον πειρασμό να σκοτώνουν ή να βασανίζουν οποιοδήποτε έμβιο ον δουν. Η αποχή από τέτοιες δραστηριότητες είναι καλή πράξη.

Η αποχή από την κλοπή επίσης είναι καλή πράξη, όπως και η αποφυγή της λανθασμένης σεξουαλικής συμπεριφοράς, δηλαδή από τον βιασμό, από τη σεξουαλική σχέση με άτομα που είναι κάτω από την κηδεμονία γονέων και κηδεμόνων που δεν έχουν δώσει την άδεια, από τη μοιχεία, και λοιπά.

## **ΚΑΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ) ΜΕ ΤΟΝ ΛΟΓΟ**

- Αποχή από: ➤ τον ψευδή λόγο  
➤ τον διχαστικό λόγο  
➤ τον σκληρό λόγο  
➤ τη φλυαρία



Χρειάζεται να έχει κανείς εγκράτεια για να κάνει καλό κάρμα αποφεύγοντας να λέει ψέματα, προσπαθώντας να λέει καλά λόγια που φέρνουν ομόνοια και όχι διχασμό ανάμεσα στους ανθρώπους, αποφεύγοντας τα σκληρά λόγια που πληγώνουν τους άλλους, και αποφεύγοντας φυσικά τη φλυαρία και το κουτσομπολιό.

## ΚΑΛΟ ΚΑΡΜΑ (ΠΡΑΞΗ) ΜΕ ΤΟΝ ΝΟΥ

- Αποχή από: ➤ την απληστία / πλεονεξία  
➤ τον θυμό / την κακοβουλία  
➤ τη λανθασμένη νόηση

Συγκρατώντας τον εαυτό μας από την απληστία και τον θυμό κάνουμε καλές πράξεις. Έχοντας επίσης ορθή νόηση για τη συμπεριφορά μας στην καθημερινή ζωή, είναι καλή πράξη.

- τρεις πορείες καλών πράξεων είναι **σωματικές**,
- τέσσερις είναι **λεκτικές**, και
- τρεις είναι καθαρά **νοητικές**.

Οι πρώτες **επτά** πορείες ταυτίζονται με την **καλή πρόθεση / βούληση** που παρακινεί μια προσπάθεια για την επίτευξη της αντίστοιχης **καλής πράξης** με το σώμα ή με τον λόγο.



Μια τέτοια **καλή πρόθεση / βούληση με τον νου** είναι ένα καλό κάρμα ανεξάρτητα από το αν ολοκληρώνει ή όχι την πράξη.



Για παράδειγμα, έχουμε καλές προθέσεις και θέλουμε να κάνουμε διάφορες ενέργειες. Αυτό είναι ένα καλό κάρμα αλλά δεν έχει ακόμα ολοκληρωθεί. Ωστόσο, εάν φτάσει στην ολοκλήρωση:

- της σωματικής ή
- λεκτικής πράξης και επιτύχει τον στόχο της, τότε γίνεται μια πλήρους πορείας πράξη.

Παραδείγματα είναι:

- Ο μη θάνατος του στοχευμένου θύματος. Μπορεί να υπάρχει η πρόθεση να μη σκοτώσουμε κάποιον που θέλαμε να τον σκοτώσουμε, αλλά αν δεν το κάνουμε με την αποφυγή της πράξης του φόνου, η πορεία της πράξης δεν ολοκληρώνεται.



- Η μη αφαίρεση της ιδιοκτησίας κάποιου με κλέψιμο — και λοιπά. Λέμε ότι δεν είναι καλό να κλέβουμε, και διδάσκουμε και τα παιδιά μας να μην κλέβουν, αλλά εμείς σαν γονείς έχουμε τον πειρασμό να κλέψουμε.

Για την ολοκλήρωση της πράξης εκτός της πρόθεσης, πρέπει να συνοδεύεται κι από την ανάλογη καλή σωματική ή λεκτική πράξη. Υπάρχουν άνθρωποι με καλές προθέσεις που δίνουν υποσχέσεις. Όμως άνθρωποι με καλό χαρακτήρα, είναι αυτοί που τις τηρούν στην πράξη.

Σε σχέση με τις υπέρτατες πραγματικότητες, οι πρώτες επτά καλές πορείες πράξεων προσδιορίζονται από τους νοητικούς παράγοντες

- της ορθής πράξης, και
- του ορθού λόγου.

Οι τρεις τελευταίες καλές πορείες πράξεων είναι οι μορφές των τριών καλών ριζών,

- της μη απληστίας,
- του μη μίσους, και
- της μη αυταπάτης.



Οι άνθρωποι που έχουν διαύγεια και σαφήνεια για το τι είναι καλή και τι φαύλη πράξη, σημαίνει ότι έχουν μη αυταπάτη, και άρα μπορούν να εξετάσουν τις προθέσεις τους και να έχουν μια καθαρή εικόνα τους.

Παρομοίως, οι καλές πορείες πράξεων είναι τριών ειδών ως:

1. Γενναιοδωρία
2. Ηθική ή ενάρετη διαγωγή, και
3. Διαλογισμός ή πνευματική ανάπτυξη.

Έχουμε δηλαδή μια πληθώρα άλλων καλών πράξεων τις οποίες μπορούμε να κάνουμε και να συσσωρεύσουμε πολύ καλό κάρμα, το οποίο με τη σειρά του αποφέρει μεγάλες ποσότητες καλής ενέργειας ώστε να έχουμε ευτυχία και ευδαιμονία στη ζωή μας.

Υπάρχουν τρία βασικά σκαλοπάτια για γέννηση σε καλότυχους κόσμους, για την επαναγέννηση στον ανθρώπινο κόσμο, ο άνθρωπος πρέπει να πατήσει σε μερικά από αυτά τα σκαλοπάτια. Κατ' αρχάς πρέπει να είναι κανείς γενναιοδωρος: αν όχι πολύ, τουλάχιστον να διαθέτει μια μικρή ποσότητα γενναιοδωρίας και αλτρουισμού. Πρέπει να διαθέτει επίσης έστω και μια μικρή ποσότητα ηθικής διαγωγής και τιμότητας εάν θέλει να γεννηθεί ή έστω να επαναγεννηθεί στον ανθρώπινο κόσμο ή μια μεγαλύτερη ποσότητα για να επαναγεννηθεί στους θεϊκούς κόσμους. Τέλος, γι' αυτούς που θέλουν να προχωρήσουν σε ανώτερα επίπεδα, πρέπει να εξασκήσουν τον διαλογισμό ώστε να αναπτυχθεί η συνείδηση και η νοημοσύνη τους σε πολύ υψηλό βαθμό και να επιτύχουν τις ανώτατες επαναγεννήσεις.

Οι καλές πορείες πράξεων είναι επίσης δέκα ειδών όπως:

**Τρία βασικά σκαλοπάτια  
για γέννηση σε  
καλότυχους κόσμους:**



1. Γενναιοδωρία,
2. Ηθική ή ενάρετη διαγωγή,
3. Διαλογισμός ή πνευματική ανάπτυξη,
4. Σεβασμός προς τους άλλους,
5. Υπηρεσία με τη βοήθεια προς τους άλλους,
6. Αφιέρωση της αξίας των καλών πράξεων
7. Εκτίμηση της αξίας των καλών πράξεων των άλλων
8. Διδαχή του καλού στους άλλους,
9. Ακρόαση της διδασκαλίας του Βούδα, και
10. Διόρθωση των απόψεών μας.

## 1. ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ (DĀNA)

Η γενναιοδωρία είναι μια αρετή που οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν· και αρέσει στους ανθρώπους να έχουν γενναιοδωρους φίλους. Και όταν έχουμε την ικανότητα της γενναιοδωρίας γινόμαστε με τη σειρά μας αγαπητοί στους άλλους. Η αρετή της γενναιοδωρίας και του συμερισμού, βοηθά στη δημιουργία και στη σύσφιξη καλών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων

Η γενναιοδωρία είναι η πιο βασική πρακτική για την εκτέλεση καλών και φιλότιμων πράξεων.

Η γενναιοδωρία υλικών αγαθών περιλαμβάνει τρόφιμα για τους πεινασμένους, φάρμακα για τους άρρωστους, και ούτω καθεξής.

Ο Βούδας έχει επαινέσει πολύ τη γενναιοδωρία δεδομένου ότι είναι μια θεμελιώδης αρετή και δεδομένου ότι βοηθά στη μείωση του πάθους, τον οικοδόμο της υπαρξιακής ταλαιπωρίας και του πόνου, όπως ο ίδιος το αποκάλεσε.

Έτσι λέει σε μια Ομιλία του:



«Αν τα όντα γνώριζαν, όπως εγώ γνωρίζω, το αποτέλεσμα της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού, δε θα έτρωγαν χωρίς να έχουν δώσει στους άλλους· ούτε θα επέτρεπαν τον λεκέ της τσιγγουνιάς να καταβάλει τον νου τους και να παραμείνει. Ακόμα κι αν ήταν η τελευταία τους μπουκιά, δε θα την έτρωγαν χωρίς να τη συμεριστούν, αν υπήρχε κάποιος να την αποδεχτεί.



Επειδή όμως τα όντα δε γνωρίζουν το αποτέλεσμα της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού, τρώνε χωρίς να έχουν δώσει στους άλλους, και ο λεκές της τσιγγουνιάς καταβάλει τον νου τους και παραμένει».



(It *Dānasuttam*)

Οτιδήποτε αναγκαία της ζωής προσφέρει κάποιος σε εκείνους που τα στερούνται, λέγεται ότι προσφέρει υλικά δώρα.

Αυτά είναι:

- ρουχισμός,
- τρόφιμα,
- στέγη, και
- φάρμακα.

Με αυτόν τον τρόπο συσσωρεύει κάποιος ένα καλό κάρμα.

Ένας δωρητής τροφίμων, για παράδειγμα, προσφέρει πέντε ευλογίες στον αποδέκτη:

- μακρά ζωή,
- ομορφιά,
- ευτυχία,



- δύναμη, και
- νοημοσύνη.

Ευλογίες για μακρά ζωή και ομορφιά διότι με την τροφή παύει να είναι κάποιος πεινασμένος και μαραζωμένος, ευτυχία διότι αυτός που δεν πεινάει είναι χαρούμενος, δύναμη και νοημοσύνη διότι η νοημοσύνη του ανθρώπου μπορεί εύκολα να παραμείνει στάσιμη εάν δεν υπάρχει η κατάλληλη τροφή.

Ως αποτέλεσμα, θα είναι το μερίδιό του:

- μακρά ζωή,
- ομορφιά,
- ευτυχία,
- δύναμη, και
- νοημοσύνη

Επιπλέον, αποκτά πέντε ακόμα ευλογίες:

- τη συμπάθεια πολλών,
- τη συναναστροφή καλών ανθρώπων,
- καλή φήμη,
- αυτοπεποίθηση, και
- επαναγέννηση σε ουράνιους θεϊκούς κόσμους.

Όπως και σε άλλες καλές ή κακές πράξεις, έτσι και στη γενναιοδωρία, είναι η πρόθεση (*cetanā*) που πραγματικά μετράει ως πράξη, και όχι η απλή εξωτερική πράξη.

Η **καλή πρόθεση** (*kusala-cetanā*) που εγείρεται στον δωρητή διακρίνεται σε τρεις φάσεις.



Η καλή πρόθεση: (α) να προμηθευτεί το δώρο,  
 (β) να το προσφέρει, και  
 (γ) να αναθυμάται την προσφορά με χαρά.

Αυτός είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα σε τρεις φάσεις.

## Η Γενναιοδωρία της Αφοβίας (*Abhaya-dāna*)

Ο Βούδας περιγράφει επίσης την τήρηση της ηθικής διαγωγής ως μια έκφραση γενναιοδωρίας που είναι δώρο και προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους.

Έτσι λέει:



«Αποφεύγοντας τον φόνο έμβιων όντων, κάποιος δίνει σε αμέτρητα όντα την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του απολαμβάνει απαράμιλλη ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο. Αυτό είναι ένα δώρο, ένα μεγάλο δώρο μακράς διάρκειας, που επιφέρει ευχάριστες καταστάσεις για την ενημερία και την ευτυχία ενός ατόμου.

Επίσης, αποφεύγοντας την κλοπή, τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, την ψευδολογία και τη χρήση μεθυστικών ουσιών, κάποιος δίνει σε αμέτρητα όντα την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του απολαμβάνει απαράμιλλη ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Αυτά είναι δώρα, μεγάλα δώρα, μακράς διάρκειας, που επιφέρουν ευχάριστες καταστάσεις για την ενημερία και την ευτυχία ενός ατόμου».

(AN *Abhisanda Sutta*)

## 2. ΗΘΙΚΗ ΔΙΑΓΩΓΗ (SĪLA)

Τηρώντας την ηθική διαγωγή, αποκτά κα-



νείς πολλά πλεονεκτήματα για ένα καλό κάρμα. Διάγοντας μια ενάρετη ζωή, βιώνει μια ευτυχισμένη και ικανοποιημένη ζωή εδώ και στις μετέπειτα ζωές.

Η ηθική διαγωγή τον βοηθά να είναι ατρόμητος, ατάραχος και γαλήνιος καθώς δεν έχει κάνει κακό ούτε στον εαυτό του ούτε σε άλλους.

Δεν αισθάνεται τύψη, ενοχή ή αυτοκατηγορία. Ως εκ τούτου αισθάνεται χαρά, αγαλλίαση, ηρεμία και ευτυχία.

Αποκτά επίσης πέντε ευλογίες:



- πλούτη ως συνέπεια της επιμέλειάς του,
- καλή φήμη,
- αυτοπεποίθηση,
- θάνατο χωρίς σύγχυση, και
- επαναγέννηση σε ουράνιους θεϊκούς κόσμους.

Η ηθική διαγωγή είναι σε κάθε περίπτωση η καλή εκούσια πρόθεση για εγκράτεια από φαύλες πράξεις.

Η **ντροπή** (*hiri*) και ο **ηθικός φόβος** (*ottapara*) για το κακό είναι η εγγύτατη αιτία της. Γιατί όταν υπάρχουν η ντροπή και ο ηθικός φόβος, η ηθική διαγωγή εμφανίζεται και παραμένει. Όταν δεν υπάρχουν, ούτε εμφανίζεται ούτε και παραμένει.



Συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο είδη ηθικής διαγωγής:

- εγκόσμια, και
- υπερκόσμια.

Κάθε ηθική διαγωγή η οποία τηρείται από αυτούς που δεν έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āsava*) είναι εγκόσμια. Επιφέρει πρόοδο στην παρούσα και στη μελλοντική ζωή



και αποτελεί μια προϋπόθεση για τη διαφυγή από όλη την ταλαιπωρία στον κύκλο της επαναγέννησης (*saṃsāra*).

Εκείνη η ηθική διαγωγή όμως η οποία τηρείται από εκείνα τα άτομα που έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āśava*), είναι υπερκόσμια.

Αυτά τα άτομα είναι:



Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα (Σώταπανα — *Sotāpanna*)



Ο Άπαξ Επιστρέφων (Σακαταγκάμι — *Sakadāgāmi*).



Ο Μη Επιστρέφων (Αναγκάμι — *Anāgāmi*),



Ο Αξιος (Άραχαν — *Arahant*)

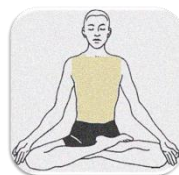
Η υπερκόσμια ηθική διαγωγή επιφέρει άμεσα τη διαφυγή από όλη την ταλαιπωρία στον κύκλο της επαναγέννησης (*saṃsāra*).

Εδώ, η **καλή πρόθεση** που εγείρεται σε κάποιον που αναλαμβάνει την ηθική διαγωγή και την τηρεί, είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.

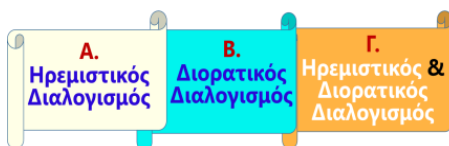


### 3. ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (BHĀVANA)

Ο διαλογισμός ή η νοητική ανάπτυξη όταν ασκηθεί κατάλληλα, είναι ένα από τα πλουσιότερα πεδία για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.



Υπάρχουν τρεις πρώτοι τρόποι διαλογισμού:



A. Ηρεμιστικός Διαλογισμός

B. Διορατικός Διαλογισμός και

Γ. Ηρεμιστικός και Διορατικός Διαλογισμός σε συνδυασμό.

## **Α. Ηρεμιστικός Διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική *Samatha-pubbaṅgamaṃ***

Αυτός είναι ο διαλογισμός που ως αρχική πρακτική οδηγεί:

- στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*),
- στη νοητική ηρεμία ή αταραξία (*samatha*), και
- στις εκστάσεις (*jhāna*).

Ο διαλογιζόμενος που ασκείται σ' αυτόν τον διαλογισμό ονομάζεται: «αυτός που έχει ως όχημα τον ηρεμιστικό διαλογισμό» (*samatha-yānika*).

Η θεμελιώδης αρχή στον ηρεμιστικό διαλογισμό είναι η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), ή η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Αυτό επιτρέπει σε κάποιον να αποκτήσει μεγάλο έλεγχο πάνω στον νου του και να μην υποκύπτει στις παρορμήσεις ή στα πάθη του νου.

Η αυτοσυγκέντρωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σταδιακά στις εκστάσεις (*jhānas*) που μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον **διορατικό διαλογισμό** (*vipassanā*) τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και επέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση.

### **Η Φύση των Εκστάσεων**

Παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες και οδηγούν σε επαναγέννηση σε πολύ καλότυχους κόσμους, πρέπει να ειπωθεί μολαταύτα ότι τους λείπει η σοφία της διορατικότητας. Οι εκστάσεις μπορούν να επιτευχθούν σε ορισμένα επίπεδα ύπαρξης. Αυτοί που κάνουν διαλογισμό και έχουν επιτύχει τις εκστάσεις, τότε επαναγεννιούνται στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο ή στο άυλο επίπεδο και μπορούν να ζήσουν εκεί σε μια πολύ ευδαιμονική κατάσταση. Υπάρχουν και υπερκόσμιες εκστάσεις της συνείδησης.

Έτσι οι εκστάσεις δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης, το Νιμπάνα. Οι ίδιες είναι παροδικές επιτεύξεις.

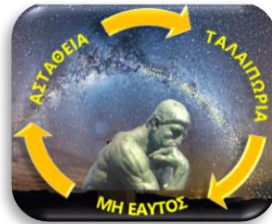
Ο υψηλός όμως βαθμός αυτοσυγκέντρωσης, που αφενός κατευνάζει τον νου και αφετέρου παράγει βαθιά ηρεμία και αταραξία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).

Έτσι στον Βουδισμό χρησιμοποιούνται αυτές οι εκστάσεις ώστε να επιτύχει κάποιος υψηλή αυτοσυγκέντρωση που μπορεί να χρησιμοποιήσει για βαθειά ανάλυση του νου και της ύλης.

## **Β. Διορατικός Διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική *Vipassanā-pubbaṅgamaṃ***

Αυτός είναι ο διαλογισμός που ως αρχική πρακτική οδηγεί στη διορατικότητα των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

- την παροδικότητα / αστάθεια (*anicca*),
- την ταλαιπωρία / τον πόνο (*dukkha*) και
- τον μη εαυτό (*anatta*).



Ο διαλογιζόμενος που αρχικά ασκείται σ' αυτόν τον διαλογισμό ονομάζεται «αυτός που έχει ως όχημα τον διορατικό διαλογισμό» (*vipassanā-yānika*), ή «αυτός που ασκείται στη σκέτη (αμιγή) διόραση» (*sukkhā-vipassaka*). Αυτός, δηλαδή, δεν έχει επιτύχει κάποια έκσταση (*jhāna*) αλλά εφαρμόζει απευθείας τον διορατικό διαλογισμό και επιτυγχάνει τη φώτιση ή το Νιμπάνα.

Η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού είναι η πα-

**ρατήρηση** και η **μελέτη** του νου και της ύλης, που αποτελούν το σύνολο της ύπαρξης, και της πραγματικής φύσης τους, που δεν είναι παρά η **έγερση** (*samudaya*) και η **παρακμή** (*vaya*), δηλαδή η παροδικότητά τους.

Αυτό συντελεί στην εξάγνιση (*visuddhi*) του νου από τα πάθη, και λοιπά που φέρνουν ταλαιπωρία και οδύνη με το να προσκολλάται κανείς σε ασταθή φαινόμενα: και επομένως συντελεί στην υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου, στην εξαφάνιση του πόνου και της θλίψης, στην επίτευξη της πραγματικής μεθόδου και στην πραγμάτωση του Νιμπίνα, δηλαδή της απόλυτης μακαριότητας και ευδαιμονίας (*parama-sukha*), μιας ιδεώδους κατάστασης ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης και του θανάτου.

### **Γ. Ηρεμιστικός & Διορατικός Διαλογισμός σε Συνδυασμό** *Samatha-vipassanaṃ yuganaddham*

Αυτός ο διαλογισμός συνδυάζει τον ηρεμιστικό με τον διορατικό διαλογισμό.

Όπως προαναφέρθηκε, παρόλο που ο ηρεμιστικός διαλογισμός επιφέρει τις εκστάσεις (*jhāna*) που είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, ωστόσο δεν μπορεί να επιφέρει την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης, το Νιμπίνα.

Επομένως, ο διαλογιζόμενος πρέπει να τον συνδυάσει με τον διορατικό διαλογισμό.

Εδώ, η **καλή πρόθεση** που εγείρεται σε κάποιον που διαλογίζεται, είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.



### **4. ΣΕΒΑΣΜΟΣ (APACITI)**

Ο σεβασμός ως τρόπος συσσώρευσης του καλού κάρμα μπορεί να εκδηλωθεί σε τέτοιες πράξεις όπως:



- να σηκώνεται κανείς όρθιος από το κάθισμά του με την εμφάνιση πρεσβυτέρων,
- να καλωσορίζει τη μητέρα του, τον πατέρα του, τον μεγαλύτερό του αδελφό, τη μεγαλύτερή του αδελφή ή ένα ηλικιωμένο άτομο,
- να τους βοηθάει με τις αποσκευές τους,
- να τους δείχνει τον δρόμο, και ούτω καθεξής. Ή γενικά,
- να σέβεται τα αισθήματα άλλων ανθρώπων, τα προνόμια και τα δικαιώματά τους, την ιδιοκτησία και τη ζωή τους,
- να αποφεύγει την υποτίμηση και την προσβολή τους,
- να αποφεύγει να τους διακόπτει όταν μιλάνε,
- να αποφεύγει να τους διαφθείρει ή να τους βάζει σε πειρασμό.

Υπάρχουν τα εξής άτομα που **δε** δείχνουν σεβασμό προς τους άλλους:

- Ένας λάγνος, ηδυπαθής λόγω της λαγνείας του.
- Ένας θυμωμένος λόγω του θυμού του.
- Ένας συγχυσμένος λόγω της σύγχυσής του.
- Ένας αλαζονικός λόγω της υπερηφάνειάς του.
- Ένας πεισματάρης λόγω της αγένειάς του.
- Ένας μικροπρεπής λόγω της μικροπρέπειάς του.
- Ένας φαύλος λόγω του εγωισμού του.

Είναι σαφές ότι ο ευσεβής άνθρωπος καλλιεργεί την καλή συμπεριφορά και με αυτόν τον τρόπο συσσωρεύει καλό κάρμα. Διότι με τη στάση του αποκόβει τη νοητική ρύπανση της υπερηφάνειας και την αντικαθιστά με τη σοφή συμπεριφορά της μετριοφροσύνης.

Εδώ, η **καλή πρόθεση** που εγείρεται σε κάποιον που δείχνει σεβασμό, είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.



## 5. Η ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ (ΒΕΥΥΑΪΝΑCΑ)

Με το να είναι κανείς σε θέση να εξυπηρετήσει εθελοντικά τις ανάγκες των άλλων ή να τους βοηθήσει με συμπόνια είναι ένας άλλος τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.

Δίνουμε μερικά ενδεικτικά παραδείγματα:

Να προσφέρουμε ομπρέλα σε κάποιον που βρέχεται.

Να βοηθήσουμε ανήμπορους και ηλικιωμένους ανθρώπους να κουβαλήσουν τις αποσκευές τους ή διάφορα άλλα πράγματα.

Να παραχωρήσουμε τη θέση μας σε μέσα μαζικής μεταφοράς.

Να βοηθήσουμε έναν τυφλό ή ανήμπορο να διασχίσει το δρόμο κυκλοφορίας οχημάτων.

Η βοήθεια μπορεί να επεκταθεί και σε κατοικίδια ζώα, προσφέροντάς τα τροφή ή νερό και αυτή την υπηρεσία μπορούμε να τη θεωρήσουμε σαν καλό κάρμα.

Εδώ, η **καλή πρόθεση** που εγείρεται σε κάποιον για να εξυπηρετήσει και να βοηθήσει τους άλλους, είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του καλού κάρμα.



## 6. ΑΦΙΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ (PATTĀNUPPADĀNA)

Η αφιέρωση της αξίας των καλών πράξεων γίνεται στην περίπτωση που κάποιος έχει κάνει ένα δώρο ή μια προσφορά σε άλλους και αφιερώνει την αξία αυτής της καλής πράξης σε ένα άλλο άτομο λέγοντας:

«Η αξία αυτής της καλής μου πράξης να είναι για σένα!» ή  
«να είναι για το τάδε άτομο!» ή  
«να είναι για όλα τα όντα!»

Κάνουμε δηλαδή κάτι καλό, και είμαστε τόσο ευχαριστημένοι, που συμμεριζόμαστε αυτή τη χαρά με την προσφορά σε άτομα που γνωρίζουμε ή γενικά σε άλλα άτομα.

Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και η αφιέρωση των καλών πράξεων στους αποθανόντες συγγενείς κατά τη διάρκεια ενός **μνημόσυνου**, δηλαδή, εκδήλωση που γίνεται για να τιμηθεί η μνήμη ενός αποθανόντος.

Έτσι, ο Βούδας δηλώνει ότι ένα από τα καθήκοντα των παιδιών προς τους αποθανόντες γονείς τους είναι να τελέσουν ένα **μνημόσυνο**, για να τιμήσουν τη μνήμη τους με το να κάνουν μια φιλότιμη πράξη και να αφιερώσουν την αξία αυτής της καλής πράξης σε αυτούς.

Σε πολλές κουλτούρες υπάρχει αυτή η παράδοση κατά το μνημόσυνο, να δίνουν τροφή σε φτωχούς και λοιπά και την αξία αυτής της πράξης να την αφιερώνουν στους αποθανόντες συγγενείς τους.

Εδώ έχουμε μια τελετή που οι άνθρωποι δίνουν προσφορές, και την αξία τους την προσφέρουν στη μνήμη των συγγενών τους.



## 7. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ (*ABBHĀNUMODANA*)

Η εκτίμηση της αξίας των καλών πράξεων των άλλων γίνεται ως δήλωση χαράς με τις λέξεις:

«Καλό, καλό, μπράβο! εύγε! συγχαρητήρια! ζήτω! (*sā-dhu*)», όταν για παράδειγμα άλλοι κάνουν μια καλή πράξη ή όταν συμμερίζονται την αξία μιας καλής πράξης τους με εμάς. Αυτή είναι μια έκφραση της συμπαθητικής χαράς (*muditā*), δηλαδή, το αντίθετο της ζήλειας.

Διότι το πρώτο πράγμα που σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι είναι «έ, αυτός τώρα, σιγά, και τι ήταν αυτό που έκανε;»! προσπαθώντας να υποτιμήσουν και αυτόν και την πράξη του. Δεν έχουμε τη συμπαθητική χαρά, να συγχαρούμε κάποιον που κατάφερε να κάνει κάτι καλό στη ζωή του.

Έτσι, εκτιμώντας την αξία των καλών πράξεων των άλλων, συσσωρεύουμε καλό κάρμα.

## 8. ΔΙΔΑΧΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ (*Dhamma-desana*)

Ο Βούδας είπε ότι το υψηλότερο δώρο όλων είναι «το δώρο της Διδασκαλίας». Είπε ότι, αν κάποιος φρόντιζε τους γονείς του κουβαλώντας τους όλη του τη ζωή στους ώμους του, δεν θα μπορούσε ακόμα να ξεπληρώσει τα χρέη που τους οφείλει. Ο μόνος τρόπος είναι να τους διδάξει και να τους στερεώσει στη Διδασκαλία.

Πριν από το θάνατό του ο σεβαστός *Sariputta*, επέστρεψε στο σπίτι και δίδαξε τη μητέρα του και τη βοήθησε να φτάσει στο *Nibbāna*.

Έτσι, το δώρο της Διδασκαλίας σημαίνει:

❁ Διδαχή και εξήγηση της Διδασκαλίας στους άλλους.



- ✿ Διόρθωση κάποιον από λάθος μονοπάτι και καθοδήγησή στο σωστό μονοπάτι.
- ✿ Συμβουλή στους άλλους ό, τι είναι ηθικό.
- ✿ Οργάνωση συζητήσεων για τη Διδασκαλία.
- ✿ Γράψιμο και δημοσίευση βιβλίων για τη Διδασκαλία.

## 9. ΑΚΡΟΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΒΟΥΔΑ

Η ακρόαση της διδασκαλίας του Βούδα ή κάποιας ηθικής διδασκαλίας μπορεί να μας φέρει γνώση, έτσι ώστε να μπορούμε να καταλάβουμε τις πραγματικότητες στη ζωή μας.

## 10. ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΜΑΣ

Όταν κάνουμε λάθη, είναι καλό να προσπαθούμε να διορθώσουμε τις απόψεις μας.

### Οι Δέκα Τελειοποιήσεις (*Pārami*)

Υπάρχουν κι άλλες πράξεις για συσσώρευση καλού κάρμα.

Όσοι όμως έχουν υψηλότερες φιλοδοξίες, μπορούν να ολοκληρώσουν την πρακτική τους εφαρμόζοντας τις δέκα τελειοποιήσεις (*pārami*).

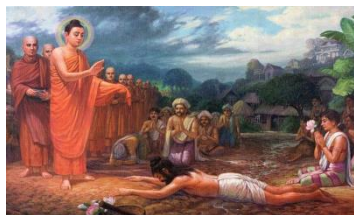
Αυτές ισχύουν για ανθρώπους που είναι λίγο προχωρημένοι και έχουν μια αποφασιστικότητα, έτσι ώστε να μην κάνουν καλές πράξεις μόνο περιστασιακά αλλά πολύ συχνά.

Αυτές είναι:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. Γενναιοδωρία                         | ( <i>Dāna</i> )     |
| 2. Ηθική ή ενάρετη συμπεριφορά          | ( <i>Sīla</i> )     |
| 3. Απόρνηση των ηδονικών ευχαριστήσεων  | ( <i>Nekkhamā</i> ) |
| 4. Σοφία                                | ( <i>Paññā</i> )    |
| 5. Ενεργητικότητα                       | ( <i>Viriya</i> )   |
| 6. Ανεκτικότητα, υπομονετικότητα, ανοχή | ( <i>Khanti</i> )   |

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 7. Φιλαλήθεια                  | ( <i>Sacca</i> )      |
| 8. Αποφασιστικότητα            | ( <i>Adhiṭṭhāna</i> ) |
| 9. Φιλικότητα προς όλα τα όντα | ( <i>Mettā</i> )      |
| 10. Πνευματική ηρεμία          | ( <i>Upekkhā</i> )    |

Ο Βούδας – πριν γίνει Βούδας – είχε εκπληρώσει όλες αυτές τις τελειοποιήσεις. Είχε επιδειξει μεγάλη αποφασιστικότητα και δεν έχανε ευκαιρία να πραγματοποιεί καθημερινά κάποια από αυτές τις τελειοποιήσεις. Σε πολύ προηγούμενες ζωές του όταν ήταν ακόμα ασκητής είχε συναντήσει έναν άλλον Βούδα, τον Βούδα *Dīpaṅkara*, ο οποίος προφήτεψε ότι ο τότε ασκητής *Sumedha* θα γινόταν ο μελλοντικός Βούδας Γκοτάμα, λόγω της επιμελούς εξάσκησης των δέκα *Pārami*. Στην εικόνα, ο Βούδας *Dīpaṅkara* δίνει τη δήλωση του στον ασκητή *Sumedha* (μελλοντικό Βούδα Γκόταμα)



## 1. Τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας (*dāna*)

Η πρώτη από τις τελειοποιήσεις με την οποία εξάσκησε την πρακτική του ο μελλοντικός Βούδας Γκοτάμα ήταν η γενναιοδωρία.

Λέει χαρακτηριστικά:

«Τότε διερεύνησα και είδα πρώτα την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας: το μεγάλο μονοπάτι που ακολούθησαν οι προηγούμενοι Βούδες. Και είπα στον εαυτό μου:

«Ανέλαβε τώρα σθεναρά πρώτα αυτή και προχώρησε στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, αν θέλεις να επιτύχεις τη Φώτιση (*Bodhi*).

Και όπως ακριβώς ένα δοχείο γεμάτο νερό ό-  
ταν γυριστεί ανάποδα αδειάζει όλο το νερό χω-  
ρίς να το διατηρεί μέσα του, έτσι επίσης, όταν  
βλέπεις ζητιάνους, ή ανθρώπους σε ανάγκη,  
χαμηλής, υψηλής ή μεσαίας κατάστασης πρέ-  
πει να κάνεις μια πλήρη δωρεά, όπως ένα δο-  
χείο νερού γυρισμένο ανάποδα».



Αυτό είναι ένα παράδειγμα για να καταλάβουμε πόση απο-  
φασιστικότητα είχε για να εκπληρώσει όχι μόνον αυτή αλλά  
και τις άλλες τελειοποιήσεις.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΩΝ

Ας δούμε τώρα κάποια από τα αποτελέσματα των  
τελειοποιήσεων.

1. Βλέποντας το μειονέκτημα στην πλεονεξία και τη φιλαργυ-  
ρία, κάποιος τελειοποιεί τη **γενναιοδωρία**. Όταν δει πώς η  
πλεονεξία και η φιλαργυρία των ανθρώπων τους κάνει τόσο  
εγωιστές, τότε κάποιος τελειοποιεί τη γενναιοδωρία διότι κα-  
ταλαβαίνει πόσο σημαντικό είναι να είναι κανείς αλτρουιστής  
και πόσο καλό κάρμα μπορεί να συσσωρεύσει.

2. Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην παραβίαση  
της ηθικής ή ενάρετης συμπεριφοράς, κάποιος τελειοποιεί την  
**ηθική ή ενάρετη συμπεριφορά**. Παρατηρώντας το πώς οι πε-  
ρισσότεροι άνθρωποι είναι ανήθικοι, το πόσο εύκολα πέφτουν  
στην ατιμία, και πόσα ψυχολογικά προβλήματα και συγκρού-  
σεις προκαλούνται από την ανήθικη συμπεριφορά, κάποιος

τελειοποιεί την ηθική, ενάρετη συμπεριφορά και συσσωρεύει καλό κάρμα.

**3.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στις ηδονικές απολαύσεις, κάποιος τελειοποιεί την **απάρνηση**. Παρατηρώντας πώς οι άνθρωποι είναι λάγνοι και παθιασμένοι για υλικές απολαύσεις, και πώς αυτό τους οδηγεί σε ρήξη με τα συμφέροντα άλλων ανθρώπων, τελειοποιεί την απάρνηση αυτών των απολαύσεων και συσσωρεύει καλό κάρμα.

**4.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην άγνοια και την αμφιβολία, κάποιος τελειοποιεί τη **σοφία**. Μπορούμε να πούμε ότι η άγνοια είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου στην προσπάθειά του να βαδίζει στη ζωή του και να εξελιχθεί. Γι' αυτό τελειοποιεί τη σοφία ώστε να αποκτήσει καθαρή γνώση και διαύγεια.

**5.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην τεμπελιά, κάποιος τελειοποιεί την **ενεργητικότητα**.

**6.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην ανυπομονησία και τη μη ανοχή, κάποιος τελειοποιεί την **ανεκτικότητα, την υπομονετικότητα και την ανοχή**.

**7.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην ανειλικρίνεια και την ατιμία, κάποιος τελειοποιεί τη **φιλαλήθεια**. Ο Βούδας θεωρούσε τη φιλαλήθεια ως υπέρτατο αγαθό. Διότι όταν λέμε ψέματα στους άλλους, πώς είναι δυνατόν να καταλάβουμε την αλήθεια της ύπαρξής μας;

**8.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην αναποφασιστικότητα, κάποιος τελειοποιεί την **αποφασιστικότητα**.

**9.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στον θυμό, το μίσος και την έχθρα, κάποιος τελειοποιεί τη **φιλικότητα και τη φιλοφροσύνη**.

**10.** Βλέποντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στις παροδικές κοσμικές συνθήκες, όπως:

- στο κέρδος και την απώλεια,
- στην καλή και την κακή φήμη,
- στον έπαινο και την κατηγορία,
- στην ευτυχία και τη δυστυχία, κάποιος τελειοποιεί την **πνευματική ηρεμία**.

Αυτά ήταν μερικά παραδείγματα που ήθελα να σας δώσω, για να σας δείξω ότι όταν κανείς είναι αποφασισμένος να δημιουργήσει ευτυχία στο μέλλον και καλά αποτελέσματα, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή, σε αυτή εδώ τη ζωή, να αρχίσει να δημιουργεί αυτές τις συνθήκες οι οποίες μπορούν να συντελέσουν στη μελλοντική ευτυχία. Όλα αυτά δε, εξαρτώνται από τις καθημερινές πράξεις του καθενός. Κι όπως σας έχω πει, στον ανθρώπινο κόσμο υπάρχουν πάρα πολλές ευκαιρίες για τέτοιες καλές και ενάρετες πράξεις με τις οποίες κάποιος δίνει ευχάριστα συναισθήματα στους άλλους, αισθάνεται καλά κι ο ίδιος και μπορεί να συσσωρεύσει πολύ καλό κάρμα ώστε να έχει πολύ καλά αποτελέσματα και μια καλή επαναγέννηση σε ευτυχισμένους κόσμους.

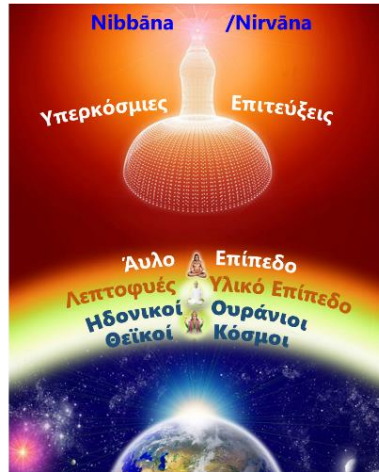
Σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημά μας εδώ. Στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε περισσότερο το καλό κάρμα.

## Μάθημα 21ο

### Τα Δεκαέξι Είδη των Εκούσιων Πράξεών Μας, Μέρος 6ο Οι Καλές Πράξεις (Κάρμα) Υπεράνω της Ηδονικής Σφαίρας Ύπαρξης

Βρισκόμαστε στην επιτομή των δεκαέξι ειδών των εκούσιων πράξεών μας (κάρμα) και εξετάζουμε κάποιες πτυχές αυτών των δεκαέξι ειδών. Αναφορικά με την πρόθεση είχαμε πει ότι αυτή είναι που καθορίζει τις πράξεις μας ως καλές και επιδέξιες ή ως φαύλες και αδέξιες.

Βρισκόμαστε στην 4η τετράδα του κάρμα και συγκεκριμένα θα μιλήσουμε σήμερα για το τρίτο επίπεδο που είναι το καλό κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφυούς ύλης. Θα κάνουμε ένα μικρό ταξίδι για να δούμε τι συμβαίνει στη συνείδηση όταν καταφέρει να υπερβεί την ηδονική σφαίρα. Θα δούμε ότι από την αρχαιότητα οι άνθρωποι πειραματίστηκαν και μπόρεσαν να αναπτύξουν τη συνείδησή τους σε πολύ μεγαλύτερα επίπεδα απ' ό,τι βίωναν οι απλοί άνθρωποι στην καθημερινότητά τους. Έτσι σήμερα θα επικεντρωθούμε πέρα από τον ανθρώπινο κόσμο.



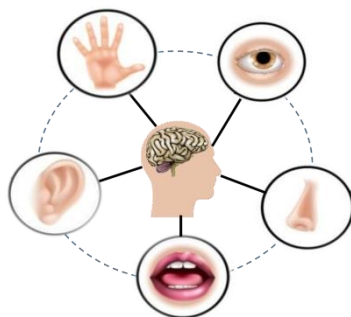
Στους ουράνιους θεϊκούς κόσμους μπορεί να γεννηθεί κανείς μέσω καλών πράξεων, όπως πράξεων φιλανθρωπίας, γεν-

ναιοδωρίας, ηθικής διαγωγής και λοιπά, ή μέσω διαλογισμών που δεν έχουν φθάσει ακόμη σε εκστάσεις.

Στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο όπως και στο άυλο επίπεδο και στις υπερκόσμιες επιτεύξεις μπορεί κάποιος να γεννηθεί με τους διαλογισμούς που φέρνουν εκστάσεις, για να φθάσει στο Νιμπάνα

Πρέπει όμως να συνειδητοποιήσουμε πρωτίστως τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στους κόσμους της ηδονικής σφαίρας ύπαρξης και τους λεπτοφυείς και άυλους κόσμους υπεράνω αυτής.

**Η ηδονική σφαίρα** ύπαρξης είναι γεμάτη υλικές και ιδίως σαρκικές απολαύσεις από την ικανοποίηση των ενστίκτων και των ορμών μέσω των αισθητήριων οργάνων. Έτσι η ευχαρίστησή μας εξαρτάται από αυτά τα υλικά αντικείμενα.



Καθημερινά, ο νους μας έρχεται σε επαφή μέσω των υλικών αισθητηρίων οργάνων με αυτά τα αντικείμενα, που τα αισθάνεται είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα. Η ευχαρίστησή μας εξαρτάται από αυτά τα υλικά αντικείμενα. Αν έρθουμε σε επαφή με ευχάριστα αντικείμενα, είμαστε χαρούμενοι, αν ανταμώσουμε δυσάρεστα, είμαστε δυσαρεστημένοι ή λυπημένοι.

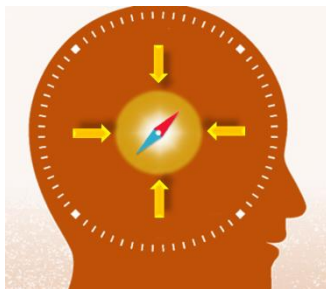


Αυτός είναι ο ηδονικός κόσμος που προσφέρει αυτές τις υλικές απολαύσεις και πολλοί άνθρωποι προσκολλούνται σ' αυτές, μη γνωρίζοντας κάτι παραπάνω από αυτές. Στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης ο νους μας περιστρέφεται συνεχώς γύρω από αυτά τα αντικείμενα και όλες οι εμπειρίες που έχουμε είναι μέσω αυτής της επαφής. Τι φάγαμε, τι ήπιαμε, με ποιόν μιλήσαμε, και λοιπά. Ο νους μας

κινείται συνεχώς προς τα έξω για να ελκύσει, να ρουφήξει αυτή την ευχαρίστηση από τα υλικά αντικείμενα.

Αντιθέτως, η λεπτοφυής υλική σφαίρα ύπαρξης είναι γεμάτη πνευματική ευδαιμονία μέσω του οργάνου του νου που έχει πετύχει βαθειά αυτοσυγκέντρωση.

Στην περίπτωση αυτή, ο νους προσηλώνεται προς τα μέσα και περιστρέφεται γύρω από ένα αντικείμενο μόνο. Η φυγόκεντρος δύναμη που εκδηλώνει ο ηδονικός νους, μετατρέπεται εδώ μέσω της αυτοσυγκέντρωσης σε κεντρομόλο δύναμη.



Έτσι, παρόλο που οι αισθήσεις δε λειτουργούν κατά την ώρα της βαθειάς αυτοσυγκέντρωσης, ο νους μένει ενεργός και μπορεί να βιώσει μια πνευματική ευδαιμονία, που δεν μπορεί να τη βιώσει όταν έρχεται σε επαφή με υλικά αντικείμενα. Τα όντα στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο δεν έχουν τα αισθητήρια όργανα της μύτης, της γλώσσας και του σώματος.

Όταν επιτύχει κάποιος τις εκστάσεις και επαναγεννηθεί σ' αυτό το επίπεδο ύπαρξης δεν έχει ανάγκη τα παραπάνω όργανα. Τα όντα που γεννιούνται εκεί έχουν φωτεινό σώμα, έχουν μάτια και αυτιά, αλλά τα χρησιμοποιούν σπάνια μια και το αντικείμενό τους είναι ο νους.

### **3. Καλό (kusala) Κάρμα στη Σφαίρα Ύπαρξης της Λεπτοφυούς Ύλης**

Το καλό κάρμα στη σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφυούς ύλης είναι καθαρά νοητική πράξη. Δεν υπάρχει σωματική ή λεκτική πράξη.

Αποτελείται από τον διαλογισμό όπου ο νους έχει φτάσει σε βαθειά αυτοσυγκέντρωση στην απορρόφηση και στις εκστάσεις, και είναι πενταπλάσια ως νοητική πράξη σύμφωνα με τη διαφορά των νοητικών παραγόντων στις εκστάσεις.



Λέγεται λεπτοφυής ύλη διότι το αντικείμενο είναι διαφανές. Επιτυγχάνεται δηλαδή μία κατάσταση φωτός, διαφανής φωτεινότητα, και ενότητας, και πάνω στην οποία συγκεντρώνεται ο νους. Είναι μία κατάσταση μη χονδροειδής, και το αντικείμενό της δεν είναι κάτι εξωτερικό, αισθητηριακό, αλλά κάτι νοητικό που παράγει μεγάλη ευδαιμονία· μεγαλύτερη από αυτή που δύναται να βιώσει κάποιος από τα ερεθίσματα της καθημερινότητας.

## 15 Συνειδήσεις της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας

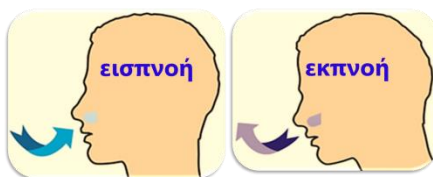
Η λεπτοφυής υλική σφαίρα της συνείδησης περιλαμβάνει όλες τις συνειδήσεις που «κινούνται μέσα» ή ανήκουν στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο της ύπαρξης (*rūpabhūmi*). Δηλαδή, στους κόσμους όπου η χονδροειδής ύλη απουσιάζει και μόνο ένα λεπτοφυές υπόλειμμα της ύλης παραμένει.

Η επαναγέννηση σε αυτούς τους κόσμους επιτυγχάνεται με την επίτευξη των διαλογιστικών καταστάσεων που ονομάζονται *jhāna* (εκστάσεις), δηλαδή υψηλά επιτεύγματα μέσω της ανάπτυξης της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*).

Η υψηλή αυτοσυγκέντρωση που επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την ηδονική σφαίρα (*kāmāvacara*) της συνείδησης και να επιτύχει τη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpāvacara*) που ονομάζεται *jhāna* (έκσταση).



Για παράδειγμα, δίνουμε εδώ τον διαλογισμό επί της αναπνοής, όπου ένας διαλογιστής μπορεί να συγκεντρωθεί στην αναπνοή του, και σταδιακά να αναπτύξει αυτοσυγκέντρωση έτσι ώστε η συνείδησή του να συγκεντρωθεί προς τα μέσα. Οποιαδήποτε



εξωτερικά ερεθίσματα παύουν να τον επηρεάζουν και ο νους του συγκεντρώνεται προς το εσωτερικό. Έτσι όλη η ενέργεια του νου προσηλώνεται σε ένα μόνο αντικείμενο όπως είναι η αναπνοή, και ο διαλογιστής δε σκέφτεται τίποτε άλλο παρά μόνον την εισπνοή και την εκπνοή του, είτε για μία ή δύο ώρες, είτε για περισσότερο.

### Επίκτητο Σημάδι — *Uggaha-nimitta*

Όταν η αυτοσυγκέντρωση ωριμάσει, το αρχικό αντικείμενό της θα προκαλέσει ένα ορατό και φωτεινό αντίγραφο του εαυτού του που ονομάζεται «επίκτητο σημάδι» (*uggaha-nimitta*).



Είχαμε εξηγήσει σε προηγούμενα μαθήματα ότι η φωτεινότητα αυτή είναι απλώς φωτόνια που παράγονται από τον νου. Ο νους δεν έχει φως αλλά μπορεί να το παράξει. Αυτό το φως το βλέπει ο διαλογιστής δια μέσω του νου του, και δεν είναι άλλο παρά εγκεφαλικά κύματα που παράγονται από τη νοητική δραστηριότητα και παράγουν με τη σειρά τους αυτό το φως.

Αυτό είναι ακόμα ένα ασταθές Σημάδι σε μορφή φωτός που προκύπτει όταν ο νους έχει φτάσει σε έναν αδύναμο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.

Με περαιτέρω αυτοσυγκέντρωση στο αρχικό αντικείμενο, το «επίκτητο σημάδι» δυναμώνει και προκαλεί το «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*).

### Αντίγραφο Σημάδι — *Paṭibhāga-nimitta*

Αυτό είναι ένα εντελώς ξεκάθαρο και ακίνητο Σημάδι που προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.

Αυτό το φως έρχεται και σκεπάζει όλο το πρόσωπο του διαλογιστή, και σε αυτή την περίπτωση ο διαλογιστής δεν μπορεί να σκεφτεί τίποτα εκείνη τη στιγμή. Αυτό που υπάρχει μπροστά του είναι το φως και η αναπνοή. Στη συνέχεια το φως γίνεται όλο και πιο διαφανές μέχρι σημείου μεγάλης λεπτότητας· το ίδιο συμβαίνει και με την αναπνοή η οποία γίνεται πολύ απαλή και λεπτή (εξ' ου και η ονομασία «λεπτοφυής σφαίρα»).



Μόλις προκύψει αυτό το Σημάδι, φτάνει κάποιος στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*upacārasamādhi*).

Το αντικείμενο της συνείδησης της *jhāna* είναι βασικά αυτή η νοερή εικόνα που ονομάζεται «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*).

Το σημάδι αυτό θεωρείται ότι είναι ένα ιδεατό αντικείμενο (*paññatti*), αλλά γενικά προκύπτει με βάση μια φωτεινή μορφή ύλης και επομένως αυτές οι *jhāna* ανήκουν στη λεπτοφυή υλική σφαίρα.

Η *jhāna* τελικά είναι η **πλήρης απορρόφηση** της συνείδησης και των νοητικών παραγόντων στο «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*).

## Ο ΝΟΥΣ

Μετά από ένα σημείο, ο διαλογιστής αισθάνεται ότι ο νους του απορροφάται μέσα σε αυτό το αντίγραφο σημάδι, βυθίζεται μέσα σε αυτό το φως, και επιτυγχάνει την κατάσταση που ονομάζεται πρώτη έκσταση. Κατά την έκσταση ο νους δεν είναι άδειος, κενός όπως νομίζουν μερικοί, αλλά υπάρχουν διάφοροι νοητικοί παράγοντες εντός του. Αυτοί είναι:



- ο λογισμός
- ο συλλογισμός
- η αγαλλίαση
- η ευδαιμονία
- η ενότητα του νου

Ο λογισμός υπάρχει μόνο για το αντικείμενο της προσοχής και ο διαλογιστής δεν μπορεί να σκεφτεί ούτε το παρελθόν ούτε το μέλλον, παρά βρίσκεται μόνο στην παρούσα στιγμή.

Με τον συλλογισμό, επιθέτει τον νου του ξανά και ξανά πάνω στο ίδιο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης. Ο διαλογιστής βιώνει μια αγαλλίαση, νιώθει μια πολύ εξυψωμένη χαρά, συγχρόνως με πνευματική ευδαιμονία και ενότητα του νου.

### Οι Πέντε Παράγοντες της 1ης Έκστασης

**1. Ο λογισμός** (*vitakka*), που επιθέτει τους σχετικούς νοητικούς παράγοντες στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης.

**2. Ο συλλογισμός** (*vicāra*), που τους διατηρεί εκεί.

**3. Η αγαλλίαση** (*pīṭi*), που φέρνει την ευχαρίστηση για το αντικείμενο.

**4. Η ευδαιμονία** (*sukha*), ως το αίσθημα που βιώνει την ευτυχία μέσα στην έκσταση.

**5. Η ενότητα του νου** (*ekaggatā*), που έχει την ικανότητα της συνένωσης των νοητικών παραγόντων στο αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

Οι εκστάσεις είναι καταστάσεις βαθιάς εσωτερικής ενοποίησης του νου που χαρακτηρίζονται από μια απόλυτη απορρόφηση και βύθιση του νου στο αντικείμενό του.

Προκύπτουν από την πολύ αυξημένη και



βαθεία αυτοσυγκέντρωση πάνω σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο με τέτοιο βαθμό προσοχής, που επί το πλείστον η λεκτική λειτουργία, ο λογισμός και ο συλλογισμός αναστέλλονται.

Ωστόσο τα συναισθήματα της αγαλλίασης, της ευδαιμονίας και της πνευματικής ηρεμίας υπεραυξάνονται μέχρι το σημείο της αποκορύφωσης.

Έτσι, παρόλο που ο διαλογιζόμενος μπορεί περιστασιακά να βιώσει κάποιον βαθμό **αγαλλίασης** και **ευδαιμονίας** πριν την επίτευξη μιας έκστασης, αυτά τα εύφορα συναισθήματα φτάνουν στο ύψιστο σημείο εντός της εγκόσμιας ανθρώπινης εμπειρίας κατά τη διάρκεια της έκστασης.

Ο νους που βιώνει τις εκστάσεις αποτραβιέται εσωτερικά, πιο βαθιά στον εαυτό του, υπερβαίνει την ηδονική σφαίρα (*kāmānacāra*) της συνείδησης, μακριά από τα αισθητηριακά αντικείμενα και ερεθίσματα που προσκρούουν στις αισθήσεις από τον εξωτερικό κόσμο, επιτυγχάνοντας ένα επίπεδο αυξημένης αυτοσυνείδησης, ηρεμίας, ησυχίας και αγνότητας που ξεπερνά κατά πολύ τη διαλεκτική ή παρεκβατική σκέψη.

Γενικά, μια έκσταση είναι μια νοητική κατάσταση πέρα από τις πέντε αισθητηριακές λειτουργίες, και μπορεί να επιτευχθεί μόνο στην απομόνωση και στην ησυχία με την αδιάκοπη επιμονή στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης.

Σε αυτές τις καταστάσεις αναστέλλεται κάθε δραστηριότητα των πέντε αισθήσεων. Δε γίνεται αντιληπτό κάποιο εξωτερικό σωματικό αίσθημα. Ο διαλογιστής σε αυτή την περίπτωση έχει χάσει τελείως την αίσθηση του σώματος και το μόνο που παραμένει είναι το αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης μπροστά του.

Μολονότι όμως που όλες οι εξωτερικές αισθητηριακές εντυπώσεις έχουν σταματήσει, ο νους παραμένει ενεργός, απόλυτα άγρυπνος, ολότελα ξύπνιος και διαυγής, με πλήρη επίγνωση του αντικειμένου της αυτοσυγκέντρωσης και της μακάριας εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτή, όπως αγαλλίαση και ευδαιμονία.

## Οκτώ Είδη Έκστασης Μέσω Ηρεμιστικού Διαλογισμού

Υπάρχουν οκτώ είδη έκστασης, τα οποία διαφέρουν μεταξύ τους κυρίως στο **βαθμό έντασης** της αυτοσυγκέντρωσης και των επακόλουθων συναισθημάτων ευεξίας.



Αυτό δηλαδή που ονομάζουμε αυτοσυγκέντρωση έχει διάφορους βαθμούς. Ανάλογα με την ένταση της αυτοσυγκέντρωσης παράγονται και ευχάριστα επακόλουθα συναισθήματα ευεξίας, της αγαλλίασης και της ευδαιμονίας.

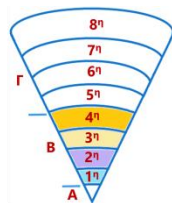
Αυτές οι εκστάσεις διαιρούνται σε δύο κατηγορίες:

- ⊙ εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας της συνείδησης
- ⊙ και εκστάσεις της άυλης σφαίρας της συνείδησης.

Και διακρίνονται:

4 Εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας	4 Εκστάσεις της άυλης Σφαίρας
1η Έκσταση 2η Έκσταση 3η Έκσταση 4η Έκσταση	

Αυτές οι εκστάσεις δηλαδή, διακρίνονται από το βαθμό έντασης της αυτοσυγκέντρωσης.



Στο σχεδιάγραμμα μπορούμε να δούμε ότι το «Α» στη βάση υποδεικνύει το αρχικό στάδιο της αυτοσυγκέντρωσης κατά το οποίο ο διαλογιζόμενος μπορεί περιστασιακά να βιώσει κάποιον βαθμό αγαλλίασης και

ευδαιμονίας αλλά η συνείδηση του βρίσκεται ακόμα στο επίπεδο της ηδονικής σφαίρας.

Είναι αυτή ακριβώς η αγαλλίαση που παροτρύνει τον διαλογιστή να συνεχίσει τον διαλογισμό του. Όταν κάποιος έχει καταφέρει να επιτύχει αυτοσυγκέντρωση

μέσω κάποιου διαλογισμού, τότε θέλει να επαναλάβει αυτή την εμπειρία λόγω του ότι βιώνει έστω και έναν ελάχιστο βαθμό ευδαιμονίας που δεν τον έχει βιώσει προηγουμένως.



Το «**B**» υποδεικνύει το επίπεδο της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και τις τέσσερις εκστάσεις που η συνείδηση του διαλογιζόμενου μπορεί να βιώσει.

Πριν αυτές τις εκστάσεις δηλαδή, υπάρχουν μικρά κύματα αγαλλίασης και ευδαιμονίας τα οποία εντείνονται κατά τη διάρκεια των εκστάσεων. Έχουμε στο επίπεδο «**B**» την 1<sup>η</sup>, 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup>, 4<sup>η</sup> έκσταση.

Το «**Γ**» υποδεικνύει το επίπεδο της άυλης σφαίρας και τις τέσσερις άλλες εκστάσεις τις οποίες η συνείδηση του διαλογιζόμενου μπορεί να βιώσει, την 5<sup>η</sup>, 6<sup>η</sup>, 7<sup>η</sup>, 8<sup>η</sup> έκσταση.

Η 1<sup>η</sup> Έκσταση της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας της συνείδησης έχει πέντε σημαντικούς νοητικούς παράγοντες που ονομάζονται τα «πέντε μέλη της έκστασης» (*jhānaṅga*), τα οποία είναι:

**I. Συνείδηση της πρώτης έκστασης (*jhāna*)** συνοδευόμενη με:

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),

3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

Ο νους του διαλογιζόμενου δεν είναι κενός ή άδειος. Υπάρχουν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες με τους οποίους μπορεί κάποιος να βιώνει αυτή την έκσταση.

Ως εκ τούτου, όταν ο διαλογιστής βγει από την έκσταση μπορεί να ανακαλέσει και να θυμηθεί τι ακριβώς συνέβη μέσα στην έκσταση και να περιγράψει όλη την εμπειρία του.

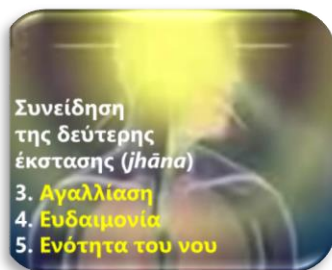
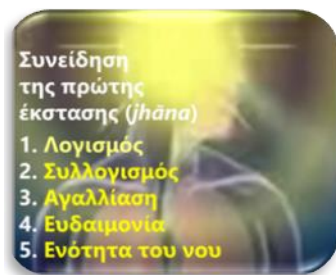
Όταν ο διαλογιζόμενος συνεχίσει να επιτυγχάνει την **1η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτή επανειλημμένα, τότε ο **λογισμός** και ο **συλλογισμός** αρχίζουν να του φαίνονται χονδροειδείς και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την **αγαλλίαση** και την **ευδαιμονία** που του φαίνονται πιο λεπτοφυείς και ευχάριστες.

Με τον καιρό ο νους του αποσπάται από τον λογισμό και τον συλλογισμό με αποτέλεσμα να επιτύχει τη **2η έκσταση** που έχει μόνο την **αγαλλίαση**, την **ευδαιμονία** και την **ενότητα του νου** ως μέλη.

## II. Συνείδηση της δεύτερης έκστασης συνοδευόμενη με:

3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

Εδώ παραμένει μόνο το αισθηματικό μέρος. Το λογικό έχει φύγει διότι ο διαλογιστής το θεωρεί ως εμπόδιο στην εμπειρία της αγαλλίασης και της ευδαιμονίας.





Όταν συνεχίζει να επιτυγχάνει τη **2η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτή επανειλημμένα, τότε η **αγαλλίαση** αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την **ευδαιμονία** που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη.

Με τον καιρό ο νους του αποσπάται από την **αγαλλίαση** με αποτέλεσμα να επιτύχει την **3<sup>η</sup> έκσταση** που έχει μόνο την **ευδαιμονία** και την **ενότητα του νου** ως μέλη.

### III. Συνείδηση της τρίτης έκστασης συνοδευόμενη με:

4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

Ο λογισμός, ο συλλογισμός και η αγαλλίαση απουσιάζουν και κάποιος μπορεί να έχει την πλήρη εμπειρία της ευδαιμονίας και την ενότητα του νου που ενοποιεί τον νου επάνω στο αντικείμενο του διαλογισμού.



Όταν συνεχίζει να επιτυγχάνει την **3η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτή επανειλημμένα, τότε η **ευδαιμονία** αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την **ενότητα του νου** που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη.

Με τον καιρό ο νους του αποσπάται από την ευδαιμονία με αποτέλεσμα να επιτύχει την **4<sup>η</sup> έκσταση** που έχει μόνο την **ενότητα του νου** και την **πνευματική ηρεμία** (*upekkhā*) ως μέλη.

### IV. Συνείδηση της τέταρτης έκστασης συνοδευόμενη με:

5. πνευματική ηρεμία  
(*upekkhā*) και  
ενότητα του νου (*ekaggatā*).

Σε αυτή την έκσταση δεν υπάρχει ούτε λογισμός, ούτε συλλογισμός, ούτε η αγαλλίαση, ούτε και η ευδαιμονία. Η ενότητα του νου ενοποιεί το αντικείμενο συγκέντρωσης με τον νου.

Και εάν θεωρήσουμε ότι ο νους μας διακυμαίνεται όλη την ώρα, πνευματική ηρεμία σημαίνει ευθυγράμμιση του νου. Όλες οι δονήσεις του νου έχουν σταματήσει.

Κάτι άλλο που μπορεί να σας φανεί παράξενο, είναι ότι σε αυτή την 4η έκσταση η αναπνοή σταματάει. Ο διαλογιστής ανάλογα με το βαθμό συγκέντρωσης, μπορεί να παραμείνει μία, δύο, τρεις ώρες χωρίς να αναπνέει καθόλου. Η πνευματική ηρεμία ηρεμεί όλο το νευρικό σύστημα μέχρι του σημείου που ακόμα και η αναπνοή σταματάει.

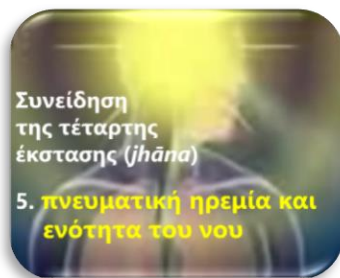
ΙΑτρικά εάν τον εξετάσει κάποιος, θα διαπιστώσει ότι οι παλμοί της καρδιάς του έχουν μειωθεί τόσο, ώστε να φαίνεται κλινικά νεκρός. Αυτό πραγματικά δε συμβαίνει βέβαια, διότι όταν ο διαλογιστής βγει από την κατάσταση αυτής της έκστασης είναι τόσο φρέσκος και μακάριος, και σφύζει από ζωτικότητα.

Τώρα, αυτό που κάνει τον διαλογιστή να επιτύχει αυτές τις εκστάσεις, είναι η ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Και τι είναι ορθή αυτοσυγκέντρωση;

Απομονωμένος από τις ηδονικές ευχαριστήσεις, απομονωμένος από φαύλες νοητικές καταστάσεις, κάποιος εισέρχεται και παραμένει στην **πρώτη έκσταση** (*jhāna*), η οποία συνοδεύεται από λογισμό και συλλογισμό, από αγαλλίαση και ευδαιμονία, που προκύπτουν από την απομόνωση.

Με την κατάπαυση του λογισμού και συλλογισμού, εισέρχεται και παραμένει στη **δεύτερη έκσταση** (*jhāna*), που εσω-



τερικά έχει την αυτοπεποίθηση και την ενοποίηση του νου χωρίς λογισμό και συλλογισμό, αλλά με αγαλλίαση και ευδαιμονία που προκύπτουν από την αυτοσυγκέντρωση.

Με την εξάλειψη της αγαλλίασης, παραμένει πνευματικά ήρεμος, μνήμων και με πλήρη επίγνωση, αισθάνεται ευδαιμονία με το σώμα και εισέρχεται και παραμένει στην τρίτη έκσταση (*jhāna*), λόγω της οποίας οι ευγενείς λένε:

«Είναι πνευματικά ήρεμος, μνήμων και ευδαίμων».

Και με την εγκατάλειψη της ευδαιμονίας και του δυσάρεστου αισθήματος, και με την προηγούμενη εξαφάνιση της ευαρέσκειας και δυσαρέσκειας, εισέρχεται και παραμένει στην τέταρτη έκσταση (*jhāna*), η οποία δεν έχει ούτε δυσάρεστο ούτε ευχάριστο αίσθημα αλλά έχει διαύγεια της μνήμης εξαιτίας της πνευματικής ηρεμίας (*upekkhā*).

Αυτή είναι μια περιληπτική περιγραφή από τις Ομιλίες του Βούδα, και από εδώ μπορούμε να δούμε πώς εξελίσσεται σταδιακά η συνείδηση ώστε να αποκτήσει κάποιος βαθύτερους βαθμούς αυτοσυγκέντρωσης και βαθύτερους βαθμούς ευδαιμονίας και να δει ακόμη και τα μειονέκτημα της ευδαιμονίας και να επιτύχει την πνευματική ηρεμία.

### Η Ενότητα του Νου (*ekaggatā*)

Θα μιλήσουμε για την ενότητα του νου, γιατί η ενότητα του νου ως νοητικός παράγοντας είναι το κύριο συστατικό και στις πέντε *jhānas* και η ουσία της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*).

Όπως λέει ο Βούδας:

«Η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) είναι η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο προσοχής.»

(MN 44 *Cūḷavedallasuttam*)

Αυτή η «ενότητα» είναι ένας νοητικός παράγοντας που υπάρχει σε κάθε κατάσταση της συνείδησης και έχει την ικανότητα της συνένωσης των άλλων νοητικών παραγόντων στη γνωστική λειτουργία. Ονομάζεται συνήθως αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) όταν υπάρχει σε έντονο βαθμό.

Στην καθημερινή ζωή εμείς χρησιμοποιούμε αυτόν τον νοητικό παράγοντα για να εστιάσουμε τον νου μας κάπου.

Για παράδειγμα, όταν θέλουμε να διαβάσουμε κάτι, για να συγκεντρωθούμε έστω και για λίγα δευτερόλεπτα χρειαζόμαστε αυτόν τον νοητικό παράγοντα που λέγεται ενότητα του νου.

Ακόμα και ένας κλέφτης, για να βάλει το κλειδί στην κλειδαριά ενός χρηματοκιβωτίου και να το περιστρέψει, χρειάζεται την ενότητα του νου. Εάν ο νους του είναι διασκορπισμένος δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

Κι εμείς όταν βάζουμε το κλειδί στην πόρτα πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι και να εστιάσουμε τον νου μας, ώστε να μη βάλουμε λάθος κλειδί ή να το βάλουμε σε λάθος κλειδαριά.

Ακόμα κι αυτοί που παίζουν σκάκι, εκείνη τη στιγμή δε σκέφτονται την οικογένειά τους αλλά προσπαθούν να δουν την επόμενη κίνηση. Εκεί υπάρχει ένας βαθμός αυτοσυγκέντρωσης. Χρησιμοποιούν την ενότητα του νου για να καταλάβουν ποιο είναι το πόνι που πρέπει να μετακινήσουν.

Η ενότητα του νου ονομάζεται αυτοσυγκέντρωση όταν είναι σε μεγάλο βαθμό και μπορεί κάποιος να εστιάσει τον νου του για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ένα μόνο αντικείμενο χωρίς να φεύγει από αυτό. Έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την ηδονική σφαίρα (*kāmāvacara*) της συνείδησης και να επιτύχει τη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpāvacara*) που ονομάζεται *jhāna* (έκσταση).

Η ενότητα του νου αναστέλλει προσωρινά τη φιλήδονη επιθυμία, και είναι μία απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε επίτευξη στον διαλογισμό.

Χρειάζεται τη συνδυασμένη δράση των άλλων τεσσάρων παραγόντων της *jhāna* που εκτελούν ο καθένας τη δική του ειδική λειτουργία.

[1] Ο λογισμός (*vitakka*), που επιθέτει τους σχετικούς παράγοντες στο αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

[2] Ο συλλογισμός (*vicāra*), που τους διατηρεί εκεί.

[3] Η αγαλλίαση (*pīti*), που φέρνει την ευχαρίστηση για το αντικείμενο, και

[4] η ευδαιμονία (*sukha*), ως το αίσθημα που βιώνει την ευτυχία μέσα στη *jhāna*.

Αναφορικά με τη *jhāna*, θα δώσουμε τώρα μερικές γλωσσικές εξηγήσεις.

Οι σχολιαστές της *Pāli* παράγουν τη λέξη *jhāna* από τη ρίζα **jhe** που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από την άλλη ρίζα **jhā** που σημαίνει «καίω».

Έτσι *jhāna* σημαίνει:

**α.** «ο διαλογισμός σε ένα αντικείμενο (*ārammaṇ'ūpanij-jhāna*), ή

**β.** το κάψιμο οποιωνδήποτε αντιθετικών καταστάσεων (*paccanīka-jhāraṇa*)».

Οι αντιθετικές καταστάσεις είναι αυτές που αντιτίθενται στην αυτοσυγκέντρωση και αυτές είναι τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*), δηλαδή:

1. η φιλήδονη επιθυμία
2. ο θυμός
3. η νωθρότητα και η νύστα
4. η ανησυχία και η τύψη
5. η αμφιβολία

Αυτός που έχει φιλήδονες επιθυμίες, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί εξαιτίας των περισπασμών. Αυτός που θυμώνει και σκέφτεται με ποιόν θα τσακωθεί, είναι αδύνατον να συγκεντρωθεί. Τη νωθρότητα και τη νύστα τη γνωρίζουν πολύ καλά αυτοί που θέλουν να διαλογισθούν διότι έρχονται και του λένε: «Εντάξει τώρα, φτάνει, κουράστηκες... μη διαλογίζεσαι άλλο, ησύχασε... ξάπλωσε λίγο!» Έτσι αφήνουν τον διαλογισμό και ξαπλώνουν. Όποιος είναι ανήσυχος ή τον βασανίζουν οι τύψεις, επίσης δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Το ίδιο κι όταν αμφιβάλλουμε και δεν ξέρουμε τι ακριβώς να κάνουμε.

Όλες αυτές είναι καταστάσεις που ο διαλογιστής πρέπει να τις «κάψει» και να τις αποβάλλει από μέσα του για να επιτύχει την αυτοσυγκέντρωση, κι αυτό το καταφέρει με τις *jhāna*.

Στα ελληνικά, *jhāna* μπορεί να μεταφραστεί ως «έκσταση», [έξιστημι < έκ + ἴστημι], δηλαδή πλήρης έξοδος ή αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και ένωσή του, απορρόφησή του, σε ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

Έτσι η έκσταση έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την ηδονική σφαίρα (*kāmāvacara*) της συνείδησης και να επιτύχει τη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpāvacara*) που ονομάζεται *jhāna*.

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση που προκύπτει από την επίτευξη των εκστάσεων περισυλλέγει το συνηθισμένο, διασκορπισμένο, και διαλυμένο ρεύμα των νοητικών καταστάσεων, έτσι ώστε να προκαλέσει μια εσωτερική ενοποίηση.

Τα δύο κύρια χαρακτηριστικά ενός τέτοιου αυτοσυγκεντρωμένου νου είναι η αδιάκοπη προσοχή σε ένα αντικείμενο και η συνακόλουθη ηρεμία των νοητικών λειτουργιών· δηλαδή ιδιότητες που τον διακρίνουν από τον μη συγκεντρωμένο νου.

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση σχετίζεται εδώ κυρίως με τη μεθοδική ανάπτυξη του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*).

**Η θεμελιώδης αρχή του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*) είναι η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), ή η «ενότητα**

του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια παρατεταμένο χρονικό διάστημα, με τον αποκλεισμό άλλων αντικειμένων.

Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση κινείται με διασκορπισμένο τρόπο.

Ο Βούδας τον συγκρίνει με το τρέμουλο και το σπαρτάρισμα ενός ψαριού που έχει παρθεί από το νερό και έχει ριφθεί στην ξηρά.



Δεν μπορεί να μείνει ακίνητος, αλλά τρέχει από ιδέα σε ιδέα, από σκέψη σε σκέψη, χωρίς εσωτερικό έλεγχο. Ένας τέτοιος αποσπασμένος νους είναι επίσης ένας νους με αυταπάτες. Κατακλυσμένος από ανησυχίες, βλέπει τα πράγματα μόνο τεμαχισμένα και παραμορφωμένα λόγω των διακυμάνσεων τυχαίων σκέψεων.



Τουναντίον, ο νους που έχει γυμναστεί στην αυτοσυγκέντρωση μπορεί να παραμείνει ατάραχος και εστιασμένος στο αντικείμενό του χωρίς τρέμουλο και απόσπαση της προσοχής.



Γι' αυτό συμβουλεύει ο Βούδας:



«Αυτόν τον άστατο και ασταθή νου, που είναι δύσκολο να προστατευθεί, να εμποδιστεί και να δαμαστεί, τον ισιώνει ο σοφός, όπως το βέλος ο τοξοποιός.



Το δάμασμα του νου είναι καλό, διότι ένας δαμασμένος νους φέρνει ευτυχία». (Dh 33, 34)

Η ευτυχία αυτή είναι πνευματική ευτυχία και όχι ηδονική όπως αυτή που βιώνουμε στην καθημερινή ζωή.

Με την προσήλωση του νου σε ένα επιλεγμένο αντικείμενο, όλο το τρέμουλο και όλη η διανοητική απόσπαση της προσοχής εξαλείφονται. Τα προαναφερθέντα πνευματικά εμπόδια καταστέλλονται και ο νους απορροφάται πλήρως στο αντικείμενό του.

Αυτή η ελευθερία από την απόσπαση της προσοχής προκαλεί μία περαιτέρω γαλήνη που κάνει τον νου αποτελεσματικό μέσω διείσδυσης



- στη διόραση (*vipassanā*),
- στη σοφία (*paññā*) και
- στην απελευθέρωση (*vimutti*).

#### 4. Καλό (*kusala*) Κάρμα στην Άυλη Σφαίρα Ύπαρξης

Επίσης, το καλό κάρμα της άυλης σφαίρας είναι καθαρά νοητική πράξη. Αποτελείται από τον διαλογισμό όπου ο νους έχει φτάσει στην απορρόφηση και στις εκστάσεις και είναι τετραπλάσια ως πράξη σύμφωνα με τη διαφορά των αντικειμένων αυτοσυγκέντρωσης.

Τα αντικείμενα αυτοσυγκέντρωσης σε αυτή την άυλη σφαίρα ύπαρξης είναι το διάστημα ή ο χώρος που είναι κάτι αφηρημένο, η απέραντη συνείδηση, η αντίληψη, και λοιπά. Με λίγα λόγια το αντικείμενο δεν είναι κάτι υλικό όπως η αναπνοή ή κάποιο χρώμα, φως, αλλά κάτι άυλο όπως η συνείδηση ή η αντίληψη.

#### Η Φύση των Εκστάσεων

Παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, πρέπει να ειπωθεί μολαταύτα ότι τους λείπει η σο-



φία της διορατικότητας και έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης.

Μάλιστα, τα έντονα ευχάριστα αισθήματα και συναισθήματα που παράγονται, πριν και μετά την έκσταση, έχουν παρερμηνευθεί, μυστικοποιηθεί και προσωποποιηθεί από μερικούς διαλογιστές ως:

«η ένωση του ανθρώπου με το θείο»,  
«η ένωση της ανθρώπινης ψυχής με τη θεϊκή ψυχή»,  
«η εμπειρία του ζωντανού Θεού»,  
«το άπειρο εγώ»,  
«η κοσμική / συμπαντική ψυχή, συνείδηση ή ενέργεια»,  
«η αθάνατη, ακατάστρεπτη, καθαρή και άπειρη ψυχή ή συνείδηση»,  
«οι αρχέγονες δυνάμεις»,  
«το Απόλυτο», και λοιπά.

Άλλες πολλές πρακτικές διαλογισμού έχουν επίσης θρησκοποιηθεί αποδίδοντας σε αυτές «θρησκευτικά αισθήματα».

Έχουμε για παράδειγμα στον ινδουισμό ασκητές που έχουν επιτύχει υψηλούς βαθμούς αυτοσυγκέντρωσης, πριν από την έκσταση, θεωρούν ότι έχουν έλθει σε επαφή με τη θεότητα διότι δεν έχουν αναλύσει τον νου τους.

Έτσι είναι πολύ εύκολο να εξιδανικεύσει κανείς αυτές τις εκστάσεις και να τις θεωρήσει σαν το υπέρτατο αγαθό που πρέπει να αποκτήσει.

Παρόμοιες παρερμηνείες υπήρχαν και στην εποχή του Βούδα. Ωστόσο, ο ίδιος, που είχε βιώσει τις εκστάσεις, εξήγησε την πλάνη των αισθημάτων, το πώς

«τα αισθήματα δημιουργούν το πάθος·  
το πάθος δημιουργεί την προσκόλληση·  
η προσκόλληση δημιουργεί την ύπαρξη·  
η ύπαρξη δημιουργεί τη γέννηση·

η γέννηση δημιουργεί  
το γήρας,  
τον θάνατο,  
τη λύπη,  
τον θρήνο,  
την οδύνη  
και το υπαρξιακό άγχος».

Εξήγησε επίσης πώς ο ίδιος «έχει κατανοήσει όπως πραγματικά συμβαίνει η έγερση (*samudaya*) και η παρακμή (*atthaṅgama*) των **αισθημάτων**, η απόλαυση, ο κίνδυνος και η διαφυγή από αυτά, και το πώς έχει απελευθερωθεί μέσω της μη προσκόλλησης (*anupādā-vimutto*)».

Παρά το ότι οι εκστάσεις είναι παροδικές επιτεύξεις, ο Βούδας τις συμπεριέλαβε στη διδασκαλία του αποβάλλοντας τις μυστικιστικές και λοιπά ερμηνείες και κρατώντας την ουσία τους που είναι ο **υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης** που παράγουν, ο οποίος αφ' ενός κατευνάζει τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) και αφ' ετέρου δημιουργεί βαθειά ηρεμία και αταραξία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό.

Αυτή ήταν μια περίληψη για τις εκστάσεις που μας δίνει μια εικόνα για το πώς μπορεί κάποιος μέσω της αυτοσυγκέντρωσης και της ενότητας του νου να πετύχει υψηλά επίπεδα ευδαιμονίας.

Τις πρώτες τέσσερις εκστάσεις ο Βούδας τις ονόμασε «*Sukha-vihara*» δηλαδή ευδαιμονικές ή μακάριες διαμονές. Έτσι, άνθρωποι που ασκούνται στις εκστάσεις, μπορούν να βιώσουν αυτή την ευδαιμονική χαρά και ευτυχία ενώ βρίσκονται ακόμα στο ανθρώπινο σώμα. Όταν επαναγεννηθούν σ' αυτούς τους κόσμους, ζουν επί αιώνες μέσα σ' αυτόν τον ωκεανό της ευδαιμονίας.

Δεν έχουν μύτη, δεν έχουν γλώσσα, δεν έχουν στόμα, δεν έχουν σώμα, παρά μόνο μάτια και αυτιά που κι αυτά όμως εί-

ναι πολύ λεπτοφυή διότι σπανίως τα χρησιμοποιούν μια και δεν έχουν εξωτερικά ερεθίσματα. Όλη η ενότητα του νου είναι συγκεντρωμένη προς το εσωτερικό του νου.

Είναι μια τελείως διαφορετική κατάσταση που ξεπερνάει την ηδονική σφαίρα ύπαρξης. Είναι επίσης καλό να γνωρίζουμε όλες τις διαστάσεις που παίρνει ο νους, όχι μόνον στη δικιά μας καθημερινή ζωή στην ηδονική σφαίρα, αλλά και αλλού σε άλλες διαστάσεις.

Όλα αυτά τα συγκαταλέγουμε στα μαθήματα της βουδιστικής ψυχολογίας, διότι αυτό που επιδιώκει ψυχολογικά ο άνθρωπος είναι να έχει θετικές σκέψεις και ευδαιμονία. Οι περισσότεροι άνθρωποι τουλάχιστον, προσπαθούν να έχουν στη ζωή τους ευχαρίστηση και ευδαιμονία ψάχνοντας έξω από αυτούς, αποκτώντας κάποιες σταγόνες απόλαυσης συγκριτικά με τις τεράστιες ποσότητες ευχαρίστησης που μπορεί να βιώσει κάποιος μέσω των τεχνικών των διαλογισμών.

Με αυτές τις τεχνικές μπορεί να συγκεντρώσει κανείς όλη την ενέργεια του νου του χωρίς να την αφήνει να διαχέεται προς τα έξω. Τότε μπορεί να φορτισθεί με αυτή την ενέργεια του νου και να αισθάνεται πλήρης. Αυτή την πληρότητα εμείς τη χάνουμε από τη στιγμή που αφήνουμε την ενέργεια του νου μας να διαχέεται προς τα έξω.

## 15 Συνειδήσεις της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας

Οι καταστάσεις της συνείδησης που «συχνάζουν» σ' αυτό το επίπεδο, επειδή είναι ποιοτικά συνδεδεμένες με αυτό, ονομάζονται «συνειδήσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας».

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ και στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε τα επακόλουθα αυτών των συνειδήσεων και αν υπάρχει χρόνος για τις υπερκόσμιες συνειδήσεις.

## Μάθημα 22ο Πέρα από το Κάρμα – Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων

Είχαμε εξηγήσει στα προηγούμενα μαθήματα τις 4 τετράδες ειδών κάρμα, δηλαδή τα δεκαέξι είδη των εκούσιων πράξεών μας.

Όλα αυτά τα είδη είπαμε ότι είναι Διασταυρούμενα Ρεύματα ή Πεδία Ενέργειας των Πράξεών μας, που κάποιες φορές πηγαίνουν παράλληλα, κάποιες φορές συγκρούονται, και υπάρχει περιπλοκή των ενεργειών που κάνουμε καθημερινά και μας φέρνουν ανάμεικτα αποτελέσματα, γιατί κάνουμε ανάμεικτες πράξεις. Σε αυτά τα ρεύματα των πράξεών μας υπάρχουν καλά ή φαύλα ρεύματα.



Σήμερα θα δούμε πώς μπορεί κάποιος να πάει πέρα από τα ρεύματα του κάρμα ή πέρα από τα πεδία ενέργειας του κάρμα.

Θα διαπιστώσουμε επίσης ότι δεν είμαστε έρμια του κάρμα αλλά ότι μπορούμε να σπάσουμε αυτή την αλυσίδα των επαναγεννήσεων. Έτσι θα μιλήσουμε για τις υπερκόσμιες συνειδήσεις και ποια είναι η ψυχολογία τους. Οι Βούδες και οι Άξιοι μαθητές (Arahant) ονομάζο-



νται *ogha-tiṇṇā*, αυτοί που έχουν διασχίσει τα ρεύματα του κάρμα και διέφυγαν από αυτά.

Μπορούμε να πούμε το κάρμα σαν ρεύμα ή μπορούμε να το εξηγήσουμε με άλλο τρόπο. Να δούμε και τα δεκαέξι είδη του κάρμα σαν έναν λαβύρινθο.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι σήμερα θα κάνουμε στο μάθημα, πώς κάποιος μπορεί να περάσει πέρα από τον λαβύρινθο του κάρμα, που είναι από ζωή σε ζωή και δε δημιουργεί νέο κάρμα και τερματίζει το παλιό κάρμα.



### Πέρα από το Κάρμα (Πράξεις)

Όσο συνεχίζουμε να κάνουμε Κάρμα (Πράξεις) και να συσσωρεύουμε Κάρμα (Πράξεις), εξακολουθούμε να υποτασσόμαστε στη γέννηση και στον θάνατο, συναντώντας έτσι τον πόνο και την ταλαιπωρία στις ποικίλες μορφές της επαναγέννησης.

Είτε ζει κάποιος τώρα σε έναν τυχερό κόσμο είτε σ' έναν ατυχή, είναι δευτερεύον ζήτημα, εφόσον όλες οι καταστάσεις της ύπαρξης είναι ασταθείς, χωρίς ουσιαστική μονιμότητα.

Το Κάρμα (Πράξεις) δημιουργείται λόγω της προσκόλλησης σε καλές ή κακές πράξεις. Και η προσκόλληση εγείρεται λόγω της άγνοιας.

Στον Βουδισμό είμαστε πολύ συγκεκριμένοι όταν μιλούμε για την άγνοια. **Άγνοια** σημαίνει να μην καταλαβαίνουμε την αστάθεια αυτού του κόσμου ή των πράξεων και των εμπειριών μας που επιφέρουν την ταλαιπωρία, και επίσης να μην καταλαβαίνουμε την έννοια του μη εαυτού.

Είναι αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης που κάποιος δεν τα έχει γνωρίσει στην πλήρη μορφή τους.

Η **άγνοια** αφορά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης:



**α.** Την αστάθεια ή παροδικότητα (*anicca*) των νοητικών και υλικών φαινομένων που έχουν τη φύση της **έγερσης** και της **παρακμής**.

**β.** Την υπαρξιακή ταλαιπωρία, δυστυχία, οδύνη ή πόνο (*dukkha*) που επέρχεται λόγω της ασταθούς φύσης όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων που καταπιέζονται και καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο.

**γ.** Τον μη εαυτό, τη μη ψυχή, τη μη εγωικότητα (*anattā*), που σημαίνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτε αιώνιο ή αμετάβλητο στην ανθρώπινη φύση το οποίο μπορεί κανείς να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή» ή «εγώ» και να αγκυροβολήσει μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».

Με την ανάπτυξη της ορθής μνήμης και της διορατικότητας, μαθαίνοντας να βλέπει κανείς τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, μπορεί να θέσει ένα τέλος στην προσκόλληση, και τελικά να απελευθερωθεί από τα δεσμά του Κάρμα (Πράξεις) και τα αποτελέσματά του.

Τότε ανακαλύπτει την ελευθερία πέρα από το Κάρμα, την ελευθερία πέρα από τον πόνο και την ταλαιπωρία στις ποικίλες μορφές της επαναγέννησης.



Ο πραγματικός στόχος είναι να περάσει κανείς εντελώς πέρα από την αλυσίδα του Κάρμα και από τα αποτελέσματά του, επιτυγχάνοντας τις υπερκόσμιες συνειδήσεις.



Απελευθέρωση από τα Δεσμά του Κάρμα

## Υπερκόσμιες Συνειδήσεις και η Ψυχολογία τους

Θα εξηγήσουμε τις υπερκόσμιες συνειδήσεις και την ψυχολογία τους σε γενική περιγραφή. Είχαμε μιλήσει για τις διαστάσεις της συνείδησης και τις κοσμικές συνειδήσεις. Στον πίνακα κατάταξης της συνείδησης σε επίπεδα και σφαίρες ύπαρξης, η συνείδηση μπορεί να υπάρξει σε 31 επίπεδα ύπαρξης. Το ηδονικό, λεπτοφυές υλικό και άυλο επίπεδο έχουν τις κοσμικές συνειδήσεις. Οι μη κοσμικές λέγονται υπερκόσμιες συνειδήσεις και θα εξηγήσουμε γιατί λέγονται έτσι.



Διαστάσεις της Συνείδησης

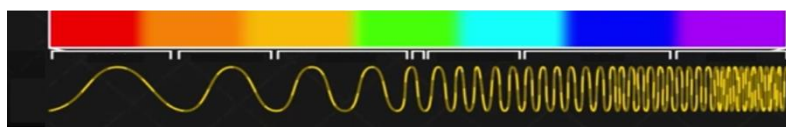
Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οδός &amp; Καρπός της Αξιοτήτας (<i>arahatta</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Μη Επιστροφής (<i>anāgāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Άπαξ Επιστροφής (<i>sakadāgāmi</i>)</li> <li>Οδός &amp; Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα (<i>sotāpatti</i>)</li> </ul>		<b>8 Είδη Υπερκόσμιες Συνείδησης (<i>lokuttara</i>)</b>
<b>31 Επίπεδα Ύπαρξης</b>			
<b>Άυλο Επίπεδο (<i>Arūpa-bhūmi</i>)</b> 4 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη</li> <li>- Αντίληψη της Μηδανότητας</li> <li>- Άπειρη Συνείδηση</li> <li>- Άπειρο Διάστημα</li> </ul>	12 Είδη Συνείδησης της Άυλης Σφαίρας ( <i>Arūpāvacara-citta</i> )	Καλο- τυχοι  Κόσμοι  ( <i>Sugati</i> )
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο (<i>Rūpa-bhūmi</i>)</b> 16 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Διείδηση</li> <li>10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα</li> <li>6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι</li> </ul>	12 Είδη Συνείδησης της Υλικής Σφαίρας ( <i>Rūpāvacara-citta</i> )	
<b>Ηδονικό Επίπεδο (<i>Kāma-bhūmi</i>)</b> 11 Κόσμοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Ανθρώπινο Κόσμος</li> <li>4 Κόσμοι του Σεισμού</li> <li>Ζώα, Φαντάσματα, Δαίμονες, Κόλαση</li> </ul>	12 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαίρας ( <i>Kāpāvacara-citta</i> )	Κακό- τυχοι Κόσμοι

Κοσμικές Συνειδήσεις

Saṃsāra

Στις κοσμικές συνειδήσεις τα όντα επαναγεννιούνται συνεχώς. Υπάρχει αυτή η ανακύκλωση αυτών των συνειδήσεων που δεν μπορούν να παραμείνουν σε έναν κόσμο για πολύ χρονικό διάστημα. Αυτό λέγεται *Samsāra*, δηλαδή, η συνεχής περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ζωής.

## Η Συχνότητα της Καλής Συνειδήσης



**Ηδονική Σφαίρα**

**Λεπτοφυής  
Υλική  
Σφαίρα  
(Εκστάσεις)**

**Ύλη  
Σφαίρα  
(Εκστάσεις)**

**Υπερκόσμιες  
Συνειδήσεις  
(Εκστάσεις)**

Αν υποθέσουμε ότι στο ανωτέρω σχεδιάγραμμα η συχνότητα της καλής συνειδήσης στην ηδονική σφαίρα έχει κάποιες καμπύλες συχνότητας, τότε η συχνότητα στη λεπτοφυή υλική σφαίρα της καλής συνειδήσης είναι μεγαλύτερη. Δηλαδή οι καλές συνειδήσεις εμφανίζονται πολύ πιο συχνά. Ενώ στον ανθρώπινο κόσμο ή ακόμη στους ηδονικούς ουράνιους θεϊκούς κόσμους, υπάρχουν κενά, όπου εμφανίζονται και φαύλες συνειδήσεις κάπου-κάπου. Αν εξετάσετε την καθημερινή ζωή μπορείτε να καταλάβετε πόσες είναι αυτές οι καλές εμπειρίες που έρχονται μέσα σας και πόσες έρχονται φαύλες, να δείτε τη συχνότητά τους. Η συχνότητα των καλών συνειδήσεων στην ηδονική σφαίρα είναι αρκετά αραιή με αποτέλεσμα να παρεισφρέουν ανάμεσα μεγάλες ποσότητες φαύλων συνειδήσεων.

Όμως, όπως βλέπουμε και στο σχεδιάγραμμα, όσο προχωράμε προς τους λεπτοφυείς κόσμους ύπαρξης όπου υπάρχουν εκστάσεις, η συχνότητα των καλών συνειδήσεων μεγαλώνει, με αποτέλεσμα να παρεισφρέουν μικρότερες ποσότητες φαύλων συνειδήσεων. Υπάρχουν πολύ αραιές στιγμές όπου φαύλες συνειδήσεις μπορούν να εμφανιστούν.



Στην άυλη σφαίρα ύπαρξης η συχνότητα εμφάνισης καλών συνειδήσεων είναι πιο συχνή.

Στις υπερκόσμιες συνειδήσεις υπάρχουν κι εκεί εκστάσεις και βλέπουμε ότι η συχνότητα έχει αυξηθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Έτσι μπορούμε να καταλάβουμε ότι υπάρχει διαφορά συχνότητας εμφάνισης στον νου ενός ανθρώπου των καλών συνειδήσεων και ανεβαίνοντας στα επίπεδα ύπαρξης, ενώ οι φαύλες συνειδήσεις έχουν ελαττωθεί ή έχουν αποκοπεί τελείως, όπως γίνεται στον κόσμο των υπερκόσμιων συνειδήσεων.

## 8 Υπερκόσμιες Συνειδήσεις (*Lokuttara-cittāni*)

Θα μιλήσουμε για τις 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις, που στη γλώσσα Πάλι, *loka* σημαίνει κόσμος, *uttara* σημαίνει πάνω από, *citta* είναι η συνείδηση ή ο νους ή η σκέψη.

Η υπερκόσμια συνείδηση (*lokuttara-citta*) είναι η συνείδηση που ανήκει στη διαδικασία της υπέρβασης (*uttara*) του κόσμου (*loka*).

Ο κόσμος εδώ σημαίνει τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση (*Pañca-ūpadāna-khandha*).

Αυτός είναι ο κόσμος μας, οι εντυπώσεις από την προσκόλληση που έχουμε σ' αυτά τα νοητικά και υλικά φαινόμενα μέσω των οποίων τον αντιλαμβανόμαστε.

Και ανάλογα με το πώς τα αντιλαμβάνεται ο καθένας, διαμορφώνει και το ανάλογο είδος κόσμου. Ο καθένας με τον κόσμο του.



Δηλαδή, ο κόσμος μας αποτελείται από το υλικό σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδηση και την προσκόλληση σε αυτά, γιατί μας κάνουν να νοιώθουμε ότι υπάρχουμε.



Έτσι γεννιέται η υπαρξιακή ταλαιπωρία και ο υπαρξιακός πόνος, με το να γεννηθεί κάποιος σε έναν κόσμο, όπου υπάρχει η αστάθεια και πρέπει να βιώσει όλη αυτή την ταλαιπωρία λόγω της παροδικής φύσης όλων αυτών των φαινομένων.

Εάν αναρωτηθούμε:

Πού είναι ο κόσμος μας;

Πού η ύπαρξή μας;

Ο Βούδας απαντάει:

«Σ' αυτό το υλικό σώμα με το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδησή του δηλώνω τον κόσμο, την προέλευση του κόσμου, την παύση του κόσμου, και την πρακτική που οδηγεί στην παύση του κόσμου».

(SN *Rohitassa Sutta*)



Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι ένας άνθρωπος έχει ζήσει όλη του τη ζωή στην κορυφή ενός βουνού χωρίς να έχει πάει πουθενά αλλού. Γι' αυτόν, ο κόσμος είναι αυτά που βλέπει γύρω του, αυτά που αισθάνεται γύρω του, αυτά που αντιλαμβάνεται γύρω του. Δεν υπάρχει άλλος κόσμος, εκτός των εμπειριών που έχει μέσω των αισθημάτων, των αντιλήψεων,

και των νοητικών λειτουργιών. Εάν καθίσουμε να μιλήσουμε μαζί του και τον ρωτήσουμε για τον κόσμο του, αυτός θα μας περιγράψει τις εμπειρίες που έχει ζήσει από μικρό παιδί πάνω σ' αυτό το βουνό.

Κι εμείς όμως που έχουμε ζήσει και μεγαλώσει στην πόλη, έχουμε τον ανάλογο κόσμο. Η πόλη είναι ο κόσμος μας· αυτόν τον κόσμο ξέρουμε.

Και τον γνωρίζουμε μέσα από τα αισθήματά μας, τις αντιλήψεις μας, τις νοητικές μας λειτουργίες, και λοιπά.

Και υπάρχει προσκόλληση σ' αυτόν τον κόσμο.

Η προσκόλληση γίνεται πάνω σ' αυτά τα πέντε συναθροίσματα ως:

Εγώ

Δικά μου

Ο εαυτός μου

Η ψυχή μου



Ο Βούδας το αποκαλεί το φορτίο των πέντε συναθροισμάτων. Το φορτίο αυτό είναι: του σώματος που το κουβαλάμε από την ώρα που γεννιόμαστε, των αισθημάτων που άλλες φορές είναι ευχάριστα και άλλες δυσάρεστα, των αντιλήψεων, των φόβων, με τα άγχη μας και άλλες νοητικές λειτουργίες, και φυσικά των συνειδησών μας.



Έτσι ο Βούδας λέει:

«Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης είναι

πράγματι φορτία (*bhāra*).  
Ο μεταφορέας του φορτίου είναι  
το άτομο με το τάδε όνομα και  
φυλή. Η ανάληψη του φορτίου εί-  
ναι ταλαιπωρία στον κόσμο, και  
το ξεφόρτωμα του φορτίου είναι  
ευδαιμονία». (*SN Bhārasuttam*)



## Η Έννοια του Συναθροίσματος

Επίσης, συνάθροισμα σημαίνει, συσσώρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση. Κι αυτό που τα κολλάει όλα μαζί, αυτή η κόλλα, είναι η προσκόλληση που έχει ένα άτομο γι' αυτά τα πέντε συναθροίσματα.

Έτσι ο κόσμος μας δεν είναι αυτή η φωτογραφία, αλλά τα αισθήματα και οι αντιλήψεις που έχουμε γι' αυτή τη φωτογραφία.



Παρόλο που οι άνθρωποι λόγω της απληστίας και της διαμάχης έχουν διαιρέσει τον πλανήτη σε κομμάτια κομμάτια, και έμβια όντα βρίσκονται παντού, αυτό που είναι ο κόσμος μας είναι τα υλικά σώματα που υπάρχουν, τα διαφορετικά αισθήματα των ανθρώπων πάνω στη γη, οι διαφορετικές αντιλήψεις των ανθρώπων, οι φόβοι, τα άγχη, οι χαρές και οι λύπες, και οι όποιες άλλες νοητικές λειτουργίες που έχουν, και φυσικά οι διαφορετικές συνειδήσεις των ανθρώπων.

Έτσι ο κόσμος μας είναι αυτά τα πέντε πράγματα. Είχαμε αναφέρει σε προηγούμενα μαθήματα ότι υπάρχουν 108 είδη αισθημάτων, 108 είδη αντιλήψεων, γύρω στα 50 είδη νοητικών λειτουργιών και περίπου 89 είδη συνειδήσεων. Το υλικό σώμα μας, μπορούμε να το διαιρέσουμε σε 28 κατηγορίες.

## Υπερκόσμια Συνείδηση

Πρέπει να καταλάβουμε ότι η υπερκόσμια συνείδηση (*lokuttara-citta*) είναι η συνείδηση που υπερβαίνει (*uttara*) την **προσκόλληση** στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, ή του κόσμου (*loka*).

Η μη προσκόλληση ως:

- Όχι εγώ
- Όχι δικά μου
- Όχι εαυτός μου
- Όχι ψυχή μου



Αυτό το είδος συνείδησης οδηγεί στην απελευθέρωση από τη σανσάρα (*samsāra*) και τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, και στην επίτευξη του Νιμπάνα (*Nibbāna*), την παύση της ταλαιπωρίας και του πόνου.

Αυτός ο κύκλος της σανσάρα, είναι ο αέναος κύκλος της ζωής, του θανάτου, της γέννησης και της επαναγέννησης.



Δια μέσω του διορατικού διαλογισμού εάν καταλάβει κανείς τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, δηλαδή την παροδικότητα, την ταλαιπωρία, και τον μη-εαυτό, μπορεί να επιτύχει την απελευθέρωση από τη σανσάρα.



Υπάρχουν οκτώ υπερκόσμιες συνειδήσεις. Αυτές ανήκουν στα τέσσερα στάδια της φώτισης και ταξινομούνται σε

**4 καλές** (*kusala*) και

**4 επακόλουθες** (*vipāka*).

Κάθε στάδιο περιλαμβάνει δύο είδη συνειδησης,

- τη συνείδηση της οδού (*magga-citta*)
- και τη συνείδηση του καρπού (*phala-citta*).

Η Οδός εδώ είναι η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» (*ariya-atthaṅgika-magga*) που με την πρακτική μεταφέρει κάποιον αμετάκλητα στη ροή και στην είσοδο του *Nibbāna* ή *Nirvāna*.

Δηλαδή η οδός είναι μια ορισμένη πρακτική που κάποιος αν την ακολουθήσει μπορεί να επιτύχει τις υπερκόσμιες συνειδήσεις. Γι' αυτή την πρακτική, την ευγενή οκταμελή οδό είχαμε μιλήσει σε προηγούμενα μαθήματα. Ο διορατικός διαλογισμός είναι εφικτός στην εφαρμογή του για μεταφέρει κάποιον αμετάκλητα στη ροή και στην είσοδο του *Nibbāna*.

Ο Καρπός είναι το αποτέλεσμα της πρακτικής που επιτρέπει σε κάποιον να βιώσει άμεσα το *Nibbāna*.

Με άλλα λόγια, η οδός ως μέθοδος και πρακτική αποκόπτει τις νοητικές μολύνσεις που επισκιάζουν τη διαύγεια και τη φώτιση του νου, και ο καρπός ως αποτέλεσμα είναι η διαύγεια και η φώτιση του νου που είναι ικανή να δει το *Nibbāna*.

Η συνείδηση της οδού είναι μία καλή συνείδηση (*kusala-citta*). Η συνείδηση του καρπού είναι μία καλή επακόλουθη συνείδηση (*vipāka-citta*).

Θα αναφέρουμε ποιες είναι οι 4 υπερκόσμιες καλές συνειδήσεις και οι 4 υπερκόσμιες επακόλουθες συνειδήσεις.

#### **4 Υπερκόσμιες Καλές Συνειδήσεις**

1. Συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα (*Sotāpattimagga-citta*)
2. Συνείδηση της οδού για την άπαξ επιστροφή (*Sakadāgāmi-magga-citta*)

3. Συνείδηση της οδού για τη μη επιστροφή (*Anāgāmi-magga-citta*)
4. Συνείδηση της οδού για την Αξιότητα (*Arahatta-magga-citta*)

#### **4 Υπερκόσμιες Επακόλουθες Συνειδήσεις (*lokuttara-vipāka-cittāni*)**

Οι υπερκόσμιες επακόλουθες συνειδήσεις είναι το καθρέφτισμα των καλών συνειδήσεων της οδού.



1. Συνείδηση του καρπού για την είσοδο στο ρεύμα (*Sotāpatti-phala-citta*)
2. Συνείδηση του καρπού για την άπαξ επιστροφή (*Sakadāgāmi-phala-citta*)
3. Συνείδηση του καρπού για τη μη επιστροφή (*Anāgāmi-phala-citta*)
4. Συνείδηση του καρπού για την Αξιότητα (*Arahatta-phala-citta*)

Θα εξηγήσουμε αυτούς τους όρους λίγο αργότερα.

#### **Υπερκόσμια Συνείδηση**

Οι οδοί και οι καρποί επιτυγχάνονται με τη μέθοδο του διαλογισμού που ονομάζεται ανάπτυξη της διορατικότητας (*vipassana-bhāvana*).

Αυτός ο διαλογισμός περιλαμβάνει την ενίσχυση της ικανότητας της σοφίας (*paññā*).



Με τη συνεχή προσοχή στα μεταβαλλόμενα φαινόμενα του νου και της ύλης, ο διαλογιστής μαθαίνει να διακρίνει τα αλη-

θινά χαρακτηριστικά της παροδικότητας (*anicca*), της ταλαιπωρίας (*dukkha*) και του μη εαυτού (*anatta*).

Όταν αυτές οι διοράσεις για τα τρία χαρακτηριστικά αποκτήσουν πλήρη ωριμότητα, καταλήγουν στις υπερκόσμιες οδούς και καρπούς. Όλες οι υπερκόσμιες συνειδήσεις παίρνουν ως αντικείμενο τη μη συνθηκοκρατημένη πραγματικότητα (*asañkhata*), το Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Για να καταλάβουμε πώς εγείρονται αυτές οι υπερκόσμιες συνειδήσεις πρωτίστως πρέπει να καταλάβουμε τι σημαίνει συνθηκοκρατημένη πραγματικότητα, τι μη συνθηκοκρατημένη και την έννοια του *Nibbāna*.

### **Συνθηκοκρατημένα έναντι Μη Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων**

Θα κάνουμε μια σύγκριση των συνθηκοκρατημένων έναντι των μη συνθηκοκρατημένων φαινομένων.

#### **Τα Συνθηκοκρατημένα Φαινόμενα *Sañkhata***

Τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα είναι εύκολα να τα καταλάβουμε.

Ο άνθρωπος, και γενικά κάθε έμβιο ον, αποτελείται από τον **Νου** (το νοητό στοιχείο) και την **Ύλη** (το υλικό στοιχείο) τα οποία είναι συνθηκοκρατημένα φαινόμενα, υποκείμενα στην αστάθεια και την παροδικότητα λόγω της συνεχούς έγερσης και παρακμής τους.

#### **Τα Τρία Χαρακτηριστικά των Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων *Sañkhata-lakkhaṇa***

Όπως λέει Ο Βούδας, τρία είναι χαρακτηριστικά των συνθηκοκρατημένων φαινομένων.



- (1) «**Η έγερση** (*uprādo*) μπορεί να ειδωθεί,  
 (2) η **παρακμή** μπορεί να ειδωθεί (*vaya*), και  
 (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη διάρκεια (*thita*)  
 μπορεί να ειδωθεί». (*AN Saṅkhatalakkhaṇa-suttaṃ*)

Έτσι έχουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτών των φαινομένων.



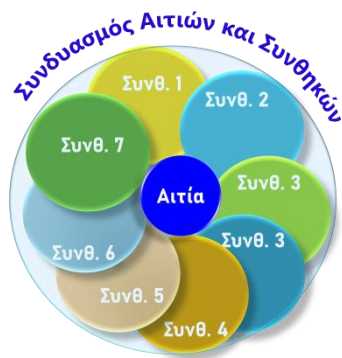
Αυτά τα φαινόμενα, λόγω του ότι εξαρτώνται από αιτίες και συνθήκες οι οποίες εγείρονται και παρακαμάζουν, λέγονται συνθηκοκρατημένα φαινόμενα.

### Η Φύση του Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Saṅkhata*

- Αποτελείται από συνθήκες
- Εξαρτάται από συνθήκες
- Παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Καμιά αιτία όπως παράδειγμα η συνείδηση, δεν μπορεί να υπάρχει από μόνη της ή να εγερθεί από μόνη της, αλλά χρειάζεται βοήθεια, ένα ερέθισμα. Το ίδιο συμβαίνει και με κάθε άλλο φαινόμενο.

Χρειάζεται να υπάρχουν διάφορες συνθήκες ώστε ένα φαινόμενο να εγερθεί. Καμιά αιτία δεν μπορεί να εξελιχθεί από μόνη της, εάν δεν υπάρχουν γύρω της οι ανάλογες συνθήκες.



Αυτές οι αιτίες και οι συνθήκες δεν είναι κάτι σταθερό και μόνιμο, αλλά μπορούν να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή.

Ἡ Ἐγερση και η Παρακμή είναι τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά ολόκληρου του σύμπαντος. Και είναι τα χαρακτηριστικά των Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων. Η συνθηκοκρατία, όπως και η αιτιοκρατία, είναι αναπόσπαστο μέρος της ύπαρξης.



Όλα τα φαινόμενα στον υλικό, φυσικό και πνευματικό κόσμο παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι:

απόλυτα,  
αυθύπαρκτα,  
αμετάβλητα,  
ανεξάρτητα  
ασυσχέτιστα με άλλα πράγματα.

Αποτελούνται,  
συγκροτούνται,  
διαμορφώνονται,  
σηματίζονται,  
πλάθονται, και  
δημιουργούνται από συνθήκες.  
Εξαρτώνται και αλληλοεξαρτώνται από συνθήκες.  
Έτσι λέγονται συνθηκοκρατημένα.

Όλες δε οι συνθήκες εγείρονται συνεχώς και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες.

Έτσι η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτει τη φύση των συνθηκών που είναι παροδικές, προσωρινές, σύντομες, πρόσκαιρες, στιγμιαίες, φευγαλέες, περαστικές, ασταθείς, και όχι μόνιμες.

## Το Μη Συνθηκοκρατημένο Φαινόμενο *Asaṅkhata* Δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*)

Το Νιμπάνα ή Νιρβάνα δεν είναι κάτι μυστικοποιημένο. Το εξηγεί ο Βούδας και είναι εύκολο να το καταλάβει κανείς.

### Τα Τρία Χαρακτηριστικά του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Asaṅkhata-lakkhaṇa* Δηλαδή τα χαρακτηριστικά του *Νιμπάνα*.

Όπως λέει ο Βούδας:

«Υπάρχουν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που καθορίζουν το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο:

- (1) «Η **έγερση** (*uppādo*) δεν μπορεί να ειδωθεί,
- (2) η **παρακμή** δεν μπορεί να ειδωθεί (*vaya*),
- (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη **διάρκεια** (*thita*) δεν μπορεί να ειδωθεί». (*AN Saṅkhatalakkhaṇa-suttaṃ*)

Έχουμε την παύση αυτής της διαδικασίας των συνθηκοκρατημένων φαινομένων όπου υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή.



### Η Φύση του Μη Συνθηκοκρατημένου *Asaṅkhata*

- Το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο,
- Δεν αποτελείται από συνθήκες
  - Δεν εξαρτάται από συνθήκες
  - Δεν παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Είναι η κατάπαυση όλων των διαδικασιών και δραστηριοτήτων που ο Βούδας περιγράφει ως:

«Αυτό είναι γαλήνιο, αυτό είναι εξάισιο: ο πλήρης κατευνασμός όλων των δραστηριοτήτων (*saṅkhāra*), η εγκατάλειψη όλων των προσκολλήσεων (*upadhi*), η εξάλειψη της επιθυμίας, το μη πάθος, η παύση (*nirodha*), το Νιμπάνα». (AN *Ānandasutta*)

«Αληθώς, υπάρχει ένα  
αγέννητο,  
ένα αποίητο,  
ένα αδημιούργητο,  
ένα μη συνθηκοκρατημένο.

Αν δεν υπήρχε αυτό το αγέννητο, το αποίητο, το αδημιούργητο, το μη συνθηκοκρατημένο, δε θα υπήρχε η διαφυγή από τον κόσμο του γεννημένου, του ποιημένου, του δημιουργημένου, του συνθηκοκρατημένου.

«Υπάρχει αυτή η σφαίρα όπου δεν υπάρχει γη, νερό, φωτιά, αέρας, δεν υπάρχει η σφαίρα του άπειρου χώρου, η σφαίρα της άπειρης συνείδησης, η σφαίρα της μηδαμινότητας, η σφαίρα της ούτε αντίληψης ούτε μη αντίληψης, ούτε αυτός ο κόσμος, ούτε άλλος κόσμος, ούτε η σελήνη ούτε ο ήλιος. Εκεί λέω ότι δεν υπάρχει ερχομός, πηγαίμος, παύση, θάνατος, ή επαναγέννηση: είναι χωρίς υποστήριγμα, χωρίς κίνηση, χωρίς αντικείμενο.

Ακριβώς αυτό είναι το τέλος της υπαρξιακής ταλαιπωρίας και του πόνου». (Ud viii, 3)

Ως μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα (*Nibbāna*) μπορεί να συνειδητοποιηθεί με τη **συνείδηση** ή τον **νου**, ο οποίος, με την εξάσκηση του διορατικού διαλογισμού, εγκαταλείπει το συνθηκοκρατημένο στοιχείο και παίρνει ως αντικείμενό του το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο του Νιμπάνα.

Κάποιοι που ασκείται σωστά μπορεί να δει το Νιμπάνα με έναν νου εξαγνισμένο, εξευγενισμένο, ισορροπημένο και ανεμπόδιστο από το πάθος και τις κοσμικές επιθυμίες.

Γι' αυτό δήλωσε ο Βούδας μετά τη Φώτισή του:

«Ο νους έχει επιτύχει το μη συνθηκοκρατημένο. Κατορθώθηκε η εξάλειψη του πάθους». (Dh 154)

«Όταν η συνείδηση δεν είναι εγκατεστημένη στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, τότε δεν αναπαράγεται και είναι τότε που απελευθερώνεται.

Με την απελευθέρωση γίνεται ευσταθής.

Με την ευστάθεια είναι εν ειρήνη.

Όντας εν ειρήνη, δεν ταράζεται.

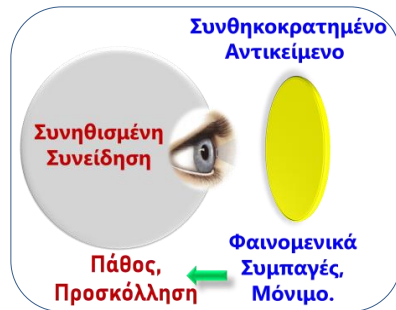
Και όντας ατάραχη, φθάνει στο Νιμπάνα».

(SN Uparayasuttam)

Εάν εξετάσουμε τη συνηθισμένη συνείδηση που έχουμε στην καθημερινή ζωή, θα διαπιστώσουμε ότι όταν βλέπουμε ορισμένα αντικείμενα τα βλέπουμε σαν ένα συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, μέσα από τη συνηθισμένη, συμβατική σκοπιά.

Λόγω της προσκόλλησης, βλέπουμε ένα συνθηκοκρατημένο και παροδικό αντικείμενο σαν συμπαγές και μόνιμο.

(Δεν εννοούμε βέβαια ότι τα βλέπουμε με το μάτι· αυτό είναι μια μεταφορική έννοια διότι το μάτι δε βλέπει, αλλά είναι η συνείδηση πίσω από το μάτι που βλέπει).



Αυτό το πάθος και η προσκόλληση για τα φαινομενικά συμπαγή και μόνιμα αντικείμενα δημιουργεί τα νοητικά δεσμά (saṃyojana) που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα - saṃsāra).

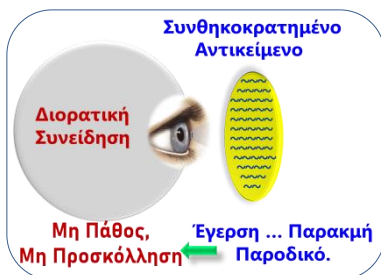


Θα μιλήσουμε για αυτά τα δεσμά.



1. η λανθασμένη νόηση της ταυτότητας ή προσωπικότητας στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης (*sakkāya-diṭṭhi*)
2. η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*)
3. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο αυτές μπορούν να φέρουν τον εξαγνισμό και τη λύτρωση (*sīlabbata-parāmāsa*).
4. η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*)
5. ο θυμός ή η κακοβουλία (*byāpāda*)
6. το πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*)
7. το πάθος για την ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*)
8. η αλαζονεία (*māna*)
9. η ανησυχία (*uddhacca*)
10. η άγνοια (*avijjā*).

Με τη διορατική συνείδηση όμως βλέπει κανείς τη φύση του συνθηκοκρατημένου αντικειμένου, την παροδική του φύση και το ότι αυτό μεταβάλλεται συνεχώς.



Τη στιγμή για παράδειγμα που βλέπουμε αυτό το φως μπροστά μας, δεν είναι παρά φωτόνια που έρχονται σαν κύματα, άλλα καταστρέφονται, καινούρια έρχονται και λοιπά. Η λάμπα που υπάρχει στο δωμάτιό μας αναπαράγει όλα αυτά τα φωτόνια που καταστρέφονται - εγείρονται επανειλημμένα, και το μάτι μας μέσω της διορατικής συνείδησης βλέπει ένα κινούμενο φαινόμενο.

Τα πράγματα γύρω μας είναι όλα κινούμενα φαινόμενα, που όμως εμείς δεν μπορούμε να τα αντιληφθούμε και νομίζουμε ότι είναι μόνιμα.

Με τη διορατική συνείδηση όμως, μπορούμε να δούμε ότι όχι μόνον ο εξωτερικός κόσμος αλλά και ο εσωτερικός κόσμος όπως το σώμα μας, τα αισθήματά μας, οι αντιλήψεις μας, οι νοητικές λειτουργίες μας, η συνείδησή μας, βρίσκονται σ' αυτή τη συνεχή έγερση και παρακμή. Όταν λοιπόν καταλάβει κάποιος αυτή τη φύση της έγερσης και της παρακμής, αρχίζει να αποβάλλει το πάθος και την προσκόλληση σε φαινόμενα τα οποία ανά πάσα στιγμή παρακμάζουν και πεθαίνουν.

Εάν δεν καταλάβει όμως ότι όλα τα φαινόμενα παρακμάζουν και πεθαίνουν, τότε είναι αδύνατον να ξεφύγει από τον κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης.

Όταν το πάθος και η προσκόλληση μειώνονται, αρχίζει σταδιακά και η απελευθέρωση από τα νοητικά δεσμά.

### Απελευθέρωση από τα Δεσμά

Το μη πάθος και η μη προσκόλληση σε παροδικά, ασταθή αντικείμενα προξενεί σταδιακά την απελευθέρωση από τα **νοητικά δεσμά** που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα - *saṃsāra*).

Αν μειωθούν τα δεσμά, τότε αυτός ο κύκλος σταματά. Αυτό που μας δεσμεύει στον κύκλο αυτό και προσκολλόμαστε, είναι η άγνοια, δηλαδή δεν μπορούμε να καταλάβουμε την παροδική φύση των φαινομένων και την ταλαιπωρία που εμείς βιώνουμε λόγω της αστάθειας.

Όταν αυτά τα νοητικά δεσμά αποκοπούν λόγω της γνώσης που αποκτάμε για τη φύση αυτών των παροδικών και ασταθών



αντικειμένων, παύει και η προσκόλληση σε αυτά που παρακμάζουν και πεθαίνουν, όπως είναι α πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης.

Ο διορατικός διαλογισμός είναι αυτός που φέρνει την απελευθέρωση, και είναι ο ίδιος διαλογισμός που πρακτικοποίησε ο Βούδας για τη φώτισή του.

Η κατανόηση της παροδικότητας και αστάθειας συντελεί στο να αποβάλει κανείς το πάθος από μέσα του για κάθε υλικό και νοητικό φαινόμενο, να παραμένει ανεξάρτητος (*anissito*) και να μην προσκολλάται σε τίποτε στον κόσμο (*na ca kiñci loke upādiyati*).

Αποστασιοποιείται και δεν ταυτίζεται.

Τότε ο νους του στρέφεται μακριά από τα συνθηκοκρατημένα υλικά και νοητικά φαινόμενα και κατευθύνεται προς το μη συνθηκοκρατημένο και αθάνατο στοιχείο του Νιμπάνα έτσι:

«Αυτό είναι γαλήνιο, αυτό είναι εξάισιο:

- ο πλήρης κατευνασμός όλων των δραστηριοτήτων,
- η εγκατάλειψη όλων των προσκολλήσεων,
- η εξάλειψη της επιθυμίας,
- το μη πάθος,
- η κατάπαυση του πόνου,
- το Νιμπάνα».

Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να δει το **Νιμπάνα**, και αν παραμείνει σε αυτό ως αντικείμενο, επιτυγχάνει την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (*āsava*)».

(*MN 64.9, Mahāmālunkya-suttaṃ*)



Έτσι η κατανόηση ή η γνώση που βλέπει το Νιμπάνα,



όταν το σκότος που αποκρύπτει τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης — παροδικότητα, τλαιπωρία / πόνος, και μη εαυτός — έχει εξαφανιστεί, είναι παρόμοια με κάποιον που βλέπει το διαυγές φεγγάρι στον ουρανό απελευθερωμένο από τα σύννεφα.

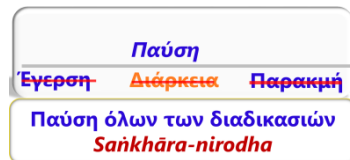


Έτσι, αυτό το σκότος της άγνοιας που μας επισκιάζει τη διαύγεια και την καθαρότητα για να δούμε αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, ιδιαίτερα την παροδικότητα όλων των φαινομένων, εξαφανίζεται, και μπορεί κανείς να δει σταδιακά το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα, και είναι σαν τον νου που απελευθερώνεται από τα σύννεφα και βλέπει την πανσέληνο.

Η εξαγνισμένη συνείδηση που έχει μη πάθος και μη προσκόλληση προς τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα, μπορεί να δει το μη συνθηκοκρατημένο αντικείμενο που δεν είναι άλλο από την παύση της έγερσης και της παρακμής.



Έτσι, μπορεί να καταλάβει κανείς ότι αυτό είναι η παύση όλων των διαδικασιών *Saṅkhāra-nirodha*.



Αυτή η κατανόηση ονομάζεται:

«Ο Οφθαλμός του Ντάμμα» (*Dhamma-cakkhu*) δηλαδή, «Ο Οφθαλμός της Αληθινής Φύσης όλων των φαινομένων»

Η αληθινή φύση όλων των φαινομένων είναι :

«Ό, τι έχει τη φύση της **έγερσης**, αυτό εξ' ολοκλήρου έχει και τη φύση της **παύσης**, της **παρακμής**».

Στην Πάλι γλώσσα είναι:

*Yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ,  
sabbam taṃ nirodha-dhamman"ti.*

Αυτό είναι κανόνας στη φύση. Όταν το καταλάβει αυτό κανείς, τότε μπορεί να αποβάλλει το πάθος του για πράγματα τα οποία εγείρονται και παρακμάζουν.

«Ο Οφθαλμός του Ντάμμα» (*Dhamma-cakkhu*), εγείρεται με την κατανόηση της παροδικής φύσης όλων των συνθηκοκρατημένων φαινομένων, με το να παίρνει ως αντικείμενό του την κατάπαυση τούτων, το μη συνθηκοκρατημένο **Νιμπάνα**.

Όλες οι υπερκόσμιες συνειδήσεις παίρνουν ως αντικείμενο τη μη συνθηκοκρατημένη πραγματικότητα (*asañkhata*), το Νιμπάνα (*Nibbāna*), αλλά διαφέρουν ως οδοί και καρποί σύμφωνα με τις λειτουργίες τους.

Η συνείδηση της οδού (*magga-citta*) έχει τη λειτουργία της εξάλειψης (ή μόνιμης εξασθένησης) των νοητικών μολύνσεων που ονομάζονται νοητικοί δεσμοί (*saṃyojana*).

Η συνείδηση του καρπού (*phala-citta*) έχει τη λειτουργία να βιώνει τον βαθμό της απελευθέρωσης που κατέστη δυνατή από την αντίστοιχη οδό μετά την εξάλειψη των νοητικών δεσμών.

Για μια φορά ακόμα να πούμε ότι **νοητικά δεσμά** (*saṃyojanas*) είναι νοητικά πάθη που δεσμεύουν τα όντα στον γύρο / στον τροχό της ύπαρξης, στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (*saṃsāra*).

Για αυτά τα νοητικά δεσμά και την ελευθερία από αυτά θα εξηγήσουμε στο επόμενο μάθημα. Τα νοητικά δεσμά υπάρχουν μέσα μας και δεσμευόμαστε κάθε μέρα από αυτά.

Οι σημερινοί ψυχολόγοι έχουν εντοπίσει πολλά από αυτά τα δεσμά μέσα μας και γι' αυτό προσπαθούν να απελευθερώσουν τους ανθρώπους απ' αυτά που τα αποκαλούν έμμονες

ιδέες, συμπλέγματα ή σύνδρομα και είναι καθημερινά ψυχολογικά προβλήματα. Η ορολογία που χρησιμοποιούν είναι διαφορετική, αλλά στην ουσία αναφέρονται στα νοητικά δεσμά.

Οι υπερκόσμιες συνειδήσεις τελικά είναι απελευθερωμένες από αυτά τα νοητικά δεσμά που δεσμεύουν τα όντα στην καθημερινή τους ζωή αλλά και στην επαναγέννησή τους.

Ο άνθρωπος έχει όλες τις δυνατότητες γι' αυτή την απελευθέρωση, όπως και πολλοί μαθητές του Βούδα που κατάφεραν να απελευθερωθούν από τα νοητικά δεσμά. Ο Βούδας και οι μαθητές του εξήγησαν με σαφήνεια και λεπτομέρειες, πολύ καθαρά τον δρόμο για την απελευθέρωση. Αυτά θα τα συζητήσουμε στο επόμενο μάθημα.

## Μάθημα 23ο

### Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων και το Νιμπάνα/Νιρβάνα, Μέρος 1ο

Στα προηγούμενα μαθήματα αφού παρουσιάστηκαν τα 16 είδη κάρμα που κάποιος μπορεί να πράττει στην καθημερινή του ζωή, είχαμε εξηγήσει για το θέμα πέρα από τα ρεύματα του κάρμα, για το πώς κάποιος μπορεί να ξεπεράσει την επήρεια από τα αποτελέσματα του κάρμα, δηλαδή την ελευθερία πέρα από τον πόνο και την ταλαιπωρία στις ποικίλες μορφές της επαναγέννησης.

Σήμερα θα μιλήσουμε για την ελευθερία από τα νοητικά δεσμά και την επίτευξη των υπερκόσμιων συνειδήσεων. Συγκεκριμένα είναι 10 τα νοητικά δεσμά ως εξής:

#### 10 ΝΟΗΤΙΚΑ ΔΕΣΜΑ

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. το φιλήδονο πάθος   | <i>kāma-rāga</i>           |
| 2. η αποστροφή / ο θυμός   | <i>paṭigha</i>             |
| 3. η υπεροψία / η αλαζονεία  | <i>māna</i>                |
| 4. η άποψη   | <i>ditṭhi</i>              |
| 5. η αμφιβολία   | <i>vicikicchā</i>          |
| 6. το πάθος για ύπαρξη   | <i>bhava-rāga</i>          |
| 7. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση. | <i>sīlabbata- parāmāsa</i> |
| 8. η ζήλεια  | <i>issā</i>                |
| 9. η τσιγκουνιά  | <i>macchariya</i>          |
| 10. η άγνοια   | <i>avijjā</i>              |

Πριν προχωρήσουμε για να δούμε πώς μπορούμε να αποβάλλουμε αυτά τα δεσμά, πρέπει πρώτα να εξετάσουμε το πώς αυτά εγείρονται μέσα μας. Έτσι, θα συγκεντρωθούμε περισσότερο στην εσωτερική μας ψυχολογία, για το πώς ο νους μας δρα και αντιδρά σύμφωνα με εξωτερικά ερεθίσματα, και το πώς «δένεται» με αυτά τα ερεθίσματα.

Πρώτα λοιπόν θα μιλήσουμε για το πώς εντείνονται αυτά τα ερεθίσματα μέσα μας, και στη συνέχεια για το πώς μπορεί κανείς να τα αποβάλλει.

Εάν δε συνειδητοποιήσουμε το πρόβλημα, εάν δε συνειδητοποιήσουμε τη δέσμευση του νου μας με αυτές τις τάσεις που υπάρχουν μέσα μας, το να μιλάμε για ελευθερία από αυτά τα δεσμά είναι κάτι ουτοπικό. Έτσι πρέπει να είμαστε πιο συγκεκριμένοι για το τι είναι αυτά τα δεσμά, πώς εγείρονται μέσα μας, πώς επηρεάζουν τον νου μας, πώς μας προκαλούν έμμονες ιδέες, συμπλέγματα, και λοιπά, και μετά να εξετάσουμε πώς μπορούμε να ελευθερωθούμε από αυτά.

Παρόλο λοιπόν που σήμερα ο τίτλος του μαθήματος είναι «η ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδητήσεων», θα επικεντρωθούμε κατά μεγάλο μέρος στη συνειδητοποίηση των κοσμικών συνειδητήσεων και το πώς εγείρονται τα νοητικά δεσμά μέσα μας στην καθημερινή ζωή. Μετά, εάν υπάρχει χρόνος, θα εξηγήσουμε την απελευθέρωση από αυτά τα δεσμά μέσω των υπερκόσμιων συνειδητήσεων.

Θα τα εξετάσουμε με τον τρόπο που τα προσεγγίζει ο Βούδας στις Ομιλίες του, γιατί το έχει αναλύσει με πολλές Ομιλίες. Εμείς βέβαια θα επικεντρωθούμε σε μία από αυτές που ονομάζεται *Satipatthāna Sutta* (Ομιλία περί της εφαρμογής της Μνήμης), διότι η μνήμη είναι απαραίτητη για να δούμε τι συμβαίνει μέσα μας ώστε να καταλάβουμε και να κατανοήσουμε το πρόβλημα που υπάρχει, και μετά φυσικά να βρεθεί και η λύση.

Σύμφωνα με τον Βούδα, αυτά τα δεσμά δεν εγείρονται τυχαία αλλά εξαιτίας της επαφής των αισθητηρίων οργάνων με τα αντίστοιχα αισθητηριακά αντικείμενα.

«Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ως νοητικά φαινόμενα όσον αφορά τα **έξη**

- εσωτερικά αισθητήρια όργανα, και
- εξωτερικά αισθητηριακά αντικείμενα;».



- ◎ Εδώ, καταλαβαίνει το **μάτι**,
- ◎ καταλαβαίνει τα **ορατά αντικείμενα**,
- ◎ και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Το μάτι είναι ένα όργανο που το χρησιμοποιούμε καθημερινά και είναι καλό να καταλάβουμε πώς είναι δυνατόν να εγερθούν δεσμοί μέσα μας λόγω του ματιού.

Με το ακόλουθο διάγραμμα μπορούμε να καταλάβουμε πώς εγείρεται αυτός ο δεσμός.

Έχουμε το αισθητήριο όργανο του ματιού -υλικό φαινόμενο- και το ορατό αντικείμενο, που το μάτι μπορεί να δει, όπως χρώματα, σχήματα και λοιπά.



Όταν το φως πέσει στο μάτι μας από το αντικείμενο, που μπορεί να είναι όμορφο ή άσχημο, αυτό ερεθίζει το νου μας και επέρχεται ένας πνευματικός δεσμός, δηλαδή ποθούμε, λαχταρούμε αυτό το ορατό αντικείμενο ή το αντιπαθούμε.

Θα εξετάσουμε κάθε αισθητήριο όργανο ξεχωριστά.

## Το Όργανο του Ματιού



Πρώτα θα εξηγήσουμε πώς λειτουργεί το μάτι.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «μάτι» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.

Μεταξύ αυτών των στοιχείων υπάρχει η **ευαισθησία στο μάτι** (*cakkhu-pasāda*), δηλαδή η ευαίσθητη ουσία στην κόρη και στον αμφιβληστροειδή χιτώνα που καταγράφει το φως και το χρώμα και χρησιμεύει ως φυσική βάση για τη συνείδηση στο μάτι.

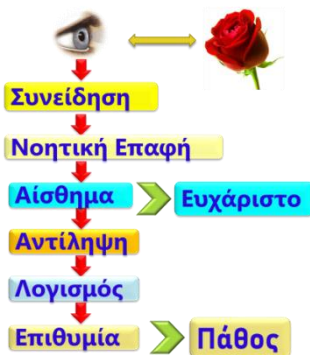
Η ευαισθησία στο μάτι είναι η «πόρτα» για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του ματιού, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει ορατές μορφές μέσω του ματιού.

Η συνείδηση στο μάτι εγείρεται με βάση την ευαισθησία στο μάτι. Χωρίς την ευαισθησία η συνείδηση είναι αδρανής.

Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να βλέπει και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως το ορατό αντικείμενο.

Η συνείδηση αυτή δε βρίσκεται μόνιμα στο μάτι, αλλά εγείρεται κάθε φορά που υπάρχει ένα ερέθισμα. Θα δώσουμε ένα παράδειγμα για να δούμε πώς δημιουργείται αυτός ο νοητικός δεσμός.

Το ορατό αντικείμενο είναι ένα ελκυστικό λουλούδι που δίνει το ερέθισμα στη συνείδηση του ματιού να εγερθεί. Από εκεί ξεκινάει μια αλυσιδωτή αντίδραση από διάφορους νοητικούς παράγοντες, όπως η νοητική επαφή, το αίσθημα που σε αυτή την περίπτωση μπορεί να είναι



ευχάριστο, η αντίληψη, ο λογισμός, που καταλήγουν στην επιθυμία και το πάθος γι' αυτό το λουλούδι. Η επιθυμία δεν εγείρεται ξαφνικά μέσα μας πρέπει να υπάρχει ένα ευχάριστο αίσημα. Πολλές φορές το πάθος εγείρεται μέσα μας παρόλο που εμείς δεν το περιμένουμε, αλλά το αντικείμενο είναι τόσο ελκυστικό, που ελκύετε ο νους μας και εγείρεται και η επιθυμία και το πάθος μέσα μας.

Ο δεσμός του φιλήδονου πάθους εγείρεται σε αυτόν που μέσω της φιλήδονης απόλαυσης απολαμβάνει και ευχαριστιέται ένα ποθητό αντικείμενο που γίνεται ορατό στο όργανο του ματιού.

Υπάρχει και η έκφραση «**γυαλίζει το μάτι του**».

Όταν το ορατό αντικείμενο είναι ελκυστικό επέρχεται ένα φιλήδονο πάθος μέσα στο νου που γίνεται ένας πνευματικός δεσμός. Δένεται ο νους και ξανά αν δεν το αντικρύσουμε αυτό το αντικείμενο που ποθήσαμε, για παράδειγμα ένα λουλούδι, αν δεν το δούμε το ποθούμε, αισθανόμαστε ότι κάτι μας λείπει. Δημιουργείται δηλαδή ένας ισχυρός σύνδεσμος με το αντικείμενο. Εάν αυτός ο δεσμός αναπτυχθεί ξανά και ξανά, τότε ισχυροποιείται τόσο πολύ, που αν για κάποιον λόγο το αντικείμενο δεν υπάρχει μπροστά μας νιώθουμε αφόρητα.



Στην αντίθετη περίπτωση που το αντικείμενο δεν είναι ευχάριστο και ελκυστικό, όπως ένα μαραμένο λουλούδι, τότε η αλυσιδωτή αντίδραση που δημιουργείται περιλαμβάνει δυσάρεστο αίσημα αντί ευχάριστο, και αντιπάθεια αντί για πάθος.





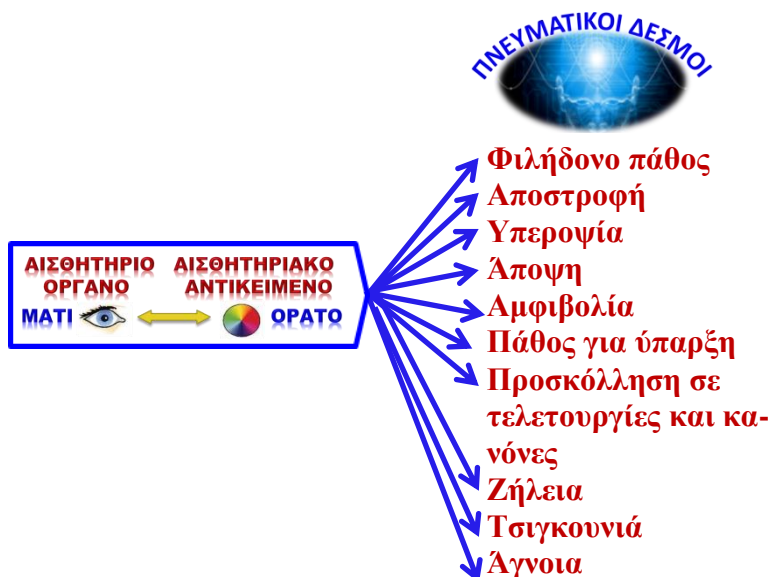
Εγείρεται πάλι η συνείδηση, επέρχεται η νοητική επαφή, υπάρχει το αίσθημα, αλλά σε αυτή την περίπτωση είναι δυσάρεστο αίσθημα. Χωρίς να το καταλάβουμε, αυτόματα μας έρχεται αυτό το δυσάρεστο αίσθημα, επειδή το λουλούδι έχει χάσει την ομορφιά του. Και μετά έρχεται η αντίληψη, ο λογισμός και η μη επιθυμία, σε αυτή την περίπτωση η αποστροφή ή η αντιπάθεια.

Ο δεσμός της αποστροφής εγείρεται σε αυτόν που είναι ενοχλημένος ή θυμωμένος με την όραση ενός δυσάρεστου αντικειμένου.

Έχουμε το αισθητήριο όργανο του ματιού και το ορατό αντικείμενο, που είναι δυσάρεστο, μη ελκυστικό, άσχημο, έχει επίπτωση στον νου μας ως αποστροφή.



Στον πίνακα βλέπουμε συγκεντρωτικά τους πνευματικούς δεσμούς που δημιουργούνται από τα ερεθίσματα στο μάτι.



**Ο δεσμός της υπεροψίας / υπερηφάνειας / αλαζονείας** εγείρεται σε αυτόν που σκέφτεται:

«Κανείς εκτός από εμένα δεν μπορεί να κατανοήσει ή να απολαύσει το αντικείμενο».

**Ο δεσμός της άποψης** εγείρεται σε αυτόν που θεωρεί το αντικείμενο ως μόνιμο, σταθερό και συνεχές.

**Ο δεσμός της αμφιβολίας** εγείρεται σε αυτόν που σκέφτεται: «Είναι το αντικείμενο ένα ον ή ενός όντος;»

Δηλαδή, ποιός δημιούργησε αυτό το λουλούδι; Είναι το λουλούδι ένα όν με ψυχή; Και αυτό το δέντρο ή τα άστρα στον ουρανό; Είναι τόσο όμορφα που κάποια θεότητα τα έχει δημιουργήσει. Το ίδιο ισχύει και για άλλα ορατά αντικείμενα, αυτά ήταν απλώς ένα παράδειγμα. Έτσι υπάρχει η αμφιβολία, για το αν τα δημιούργησε κάποιος ή δεν τα δημιούργησε. Μπορεί να υπάρχει και άποψη για αυτά τα θέματα.

**Ο δεσμός του πάθους για ύπαρξη** εγείρεται σε αυτόν που εύχεται:

«Αυτό το αντικείμενο θα το αποκτήσω εύκολα σε μια μελλοντικά ευνοϊκή ύπαρξη».

Υπάρχει βέβαια και ο δεσμός για μη ύπαρξη, όταν κάποιος θέλει να καταστρέψει ένα αντικείμενο διότι το αντιπαθεί.

**Ο δεσμός της προσκόλλησης σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες** εγείρεται σε αυτόν που σκέφτεται:

«Και στο μέλλον θα μπορέσω να αποκτήσω αυτό το αντικείμενο αναλαμβάνοντας την τήρηση ηθικών κανόνων, τελετών και αυστηροτήτων».

**Ο δεσμός της ζήλειας** εγείρεται σε αυτόν που φθονερά σκέφτεται: «Θα ήταν πράγματι καλό αν κανένας άλλος δεν αποκτήσει αυτό το αντικείμενο».

Εάν δούμε κάποιον άλλον να απολαμβάνει το αντικείμενο δε χαιρόμαστε, διότι το θέλουμε για εμάς και θέλουμε να είμαστε εμείς που το απολαμβάνουμε.

Ο **δεσμός της τσιγκουνιάς** εγείρεται σε αυτόν που τσιγκουνεύεται και δε θέλει να διαθέσει αγαθά (υλικά ή αισθήματα) για τους άλλους που τα χρειάζονται ή ακόμη και για τον εαυτό του.

Ο **δεσμός της άγνοιας** εγείρεται σε όλους τους προαναφερθέντες δεσμούς μέσω της αγνωσίας. Αγνωσία σε αυτή την περίπτωση είναι όταν δεν καταλαβαίνουμε ότι αυτό το αντικείμενο έχει παροδική φύση και μπορεί να μεταβληθεί ανά πάσα στιγμή.

Αυτός είναι ένας τρόπος για να δούμε πώς αυτοί οι δέκα δεσμοί μπορούν να εγερθούν μέσα μας ο ένας πίσω από τον άλλον, εξαιτίας ενός ποθητού ή αντιπαθητικού αντικειμένου.

## Το Όργανο του Αυτιού

Ο Βούδας λέει:

- ◎ Και καταλαβαίνει το **αυτί**,
- ◎ καταλαβαίνει τους **ήχους**,
- ◎ και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «αυτί» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.

Μεταξύ αυτών των στοιχείων υπάρχει η **ευαισθησία στο αυτί**, δηλαδή η ευαίσθητη ουσία στην τυμπανική μεμβράνη και στον κοχλία που καταγράφει τους ήχους και



χρησιμεύει ως φυσική βάση για τη συνείδηση στο αυτί.

Η ευαισθησία στο αυτί είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του αυτιού, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει ήχους μέσω του αυτιού.

Η συνείδηση στο αυτί προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο αυτί (*sota-pasāda/-dhātu*). Υπάρχει ο ακουστικός πόρος, η τυμπανική μεμβράνη και ο κοχλίας που η ευαισθησία τους στους ήχους, εγείρει τη συνείδηση του αυτιού, για να συνειδητοποιήσουμε, αν αυτός ο ήχος είναι ευχάριστος ή δυσάρεστος.



Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να ακούει ήχους και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τους ήχους.

Μέσω αυτής μπορούμε να δούμε την εμφάνιση των νοητικών δεσμών.



Εάν οι ήχοι είναι ευχάριστοι έχουμε φιλήδονο πάθος, εάν είναι δυσάρεστοι, τους αντιπαθούμε, έχουμε αποστροφή.

Εάν κατέχουμε όμορφη μουσική ή έχουμε ωραία φωνή ή έ-

χουμε σχέση με διάσημους μουσικούς, αναπτύσσουμε υπερ-ψία.

Έχουμε επίσης άποψη ή αμφιβολία για τους ήχους, πάθος για ύπαρξη των ήχων, προσκόλληση σε τελετουργίες με ήχους, ζήλεια, τσιγκουνιά, και φυσικά άγνοια για το ότι οι ήχοι είναι παροδικά φαινόμενα.

## ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ

Λέει ο Βούδας:

- ⊙ Και καταλαβαίνει τη **μύτη**,
- ⊙ καταλαβαίνει τις **μυρωδιές**,
- ⊙ και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «μύτη» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.



Η ευαισθησία στη μύτη είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου της μύτης, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει οσμές μέσω της μύτης.



Η συνείδηση στη μύτη προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη μύτη.



Η λειτουργία της συνείδησης της μύτης είναι απλά να οσμίζεται οσμές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις οσμές.

Ανάλογα με το εάν οι οσμές είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες δημιουργούνται και οι νοητικοί δεσμοί.



- Φιλήδονο πάθος
- Αποστροφή
- Υπεροψία
- Άποψη
- Αμφιβολία
- Πάθος για ύπαρξη
- Προσκόλληση σε τελετουργίες και κανόνες
- Ζήλεια
- Τσιγκουνιά
- Άγνοια

Οι άνθρωποι μαλώνουν για τις μυρωδιές και αναπτύσσουν φιλήδονη επιθυμία, ή αποστροφή για αυτές, έχουν άποψη, αμφιβολία, πάθος για την ύπαρξη μερικών οσμών, προσκόλληση σε τελετουργίες με τη χρήση ορισμένων θυμιαμάτων, ζήλεια, τσιγκουνιά για αυτές και άγνοια για την παροδικότητά τους.

Το εμπόριο επίσης βασίζεται στην ελκυστική, καλή μυρωδιά ενός προϊόντος.

### Το Όργανο της Γλώσσας

Ο Βούδας λέει:

- ⊙ Και καταλαβαίνει τη γλώσσα,
- ⊙ καταλαβαίνει τις γεύσεις,
- ⊙ και καταλαβαίνει τον πνευματικό δεσμό που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «γλώσσα» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.



Η ευαισθησία στη γλώσσα είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου της γλώσσας, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει γεύσεις μέσω της γλώσσας.



Η συνείδηση στη γλώσσα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη γλώσσα. Έχουμε τους γευστικούς κάλυκες, όπου εγείρεται η συνείδηση της γεύσης.



Έχουμε τις γευστικές περιοχές της γλώσσας που είναι το πικρό, το ξινό, το αλμυρό και το γλυκό και εγείρεται η συνείδηση της γεύσης.



Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να γεύεται γεύσεις και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις γεύσεις.

Λόγω της των γεύσεων που έχουν αντίκτυπο στην ευαισθησία της γλώσσας, εγείρονται οι διάφοροι νοητικοί δεσμοί.

Εγείρεται μέσα μας και φιλήδονο πάθος, εάν κάποια γεύση είναι ευχάριστη, νόστιμη, ποθητή και αρεστή.

Εάν είναι άγευστη, δυσάρεστη φτάνουμε στο σημείο να τσακωθούμε με αυτούς που έφτιαξαν το φαγητό εκδηλώνοντας δυσαρέσκεια-γιατί δεν έβαλες λίγο αλάτι, γιατί δεν έβαλες λίγο λεμόνι;- και εγείρεται μέσα μας αυτή η αντιπάθεια η αποστροφή και για τα άτομα που δε μαγειρεύουν καλά φαγητά με ωραίες γεύσεις αλλά και για τις γεύσεις τις ίδιες.

Η λειτουργία της συνείδησης της γλώσσας συνειδητοποιεί τις γεύσεις και εάν το προκύπτον αίσθημα είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο δημιουργεί και τους σχετικούς νοητικούς δεσμούς.



Εάν η γεύση είναι δυσάρεστη μπορεί να μαλώσουμε με αυτούς που έφτιαξαν το φαγητό εκδηλώνοντας δυσαρέσκεια - γιατί δεν έβαλες λίγο αλάτι, γιατί δεν έβαλες λίγο λεμόνι;- και εγείρεται μέσα μας αυτή η αποστροφή και για τα άτομα που μαγείρεψαν αυτά τα φαγητά αλλά και για τις γεύσεις τις ίδιες.

Εγείρεται η υπεροψία μέσα μας, επίσης έχουμε άποψη για τις γεύσεις, αμφιβολία, πάθος για την ύπαρξη των γεύσεων, εμμονή στην τήρηση αυστηρών κανόνων διατροφής, ζήλεια για τις γεύσεις, τσιγκουνιά και άγνοια ότι αυτά είναι παροδικά φαινόμενα.

## Το Όργανο του Σώματος

Λέει ο Βούδας:

- ⊙ Και καταλαβαίνει το **σώμα**,
- ⊙ καταλαβαίνει τις **αφές**,
- ⊙ και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.





Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «σώμα» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.

Η ευαισθησία στο σώμα είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του σώματος, επιτρέποντάς της να συνειδητοποιήσει αφές ή απτά αντικείμενα μέσω του σώματος. Η συνείδηση του σώματος εγείρεται όταν υπάρχει ένα ερέθισμα από έξω, που μπορεί να είναι μια μαλακή κουβέρτα ή μια πετσέτα.



Δηλαδή στην επιδερμίδα μας υπάρχει ευαισθησία, έχουμε τους υποδοχείς της αφής, υπάρχει και ο υποδοχέας πόνου, που μπορεί να αισθανθεί τις δυσάρεστες επαφές.



Υπάρχει κι ο υποδοχέας της πίεσης μέσω του οποίου μπορούμε να καταλάβουμε εξωτερικά ερεθίσματα. Και υπάρχει κι ο υποδοχέας του θερμού στοιχείου.

Η συνείδηση στο σώμα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο σώμα. Η λειτουργία της είναι απλά να άπτεται αφές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις αφές.

## Ευαισθησία σε Όλο το Σώμα

Η ευαισθησία υπάρχει σε όλο το σώμα ακόμα και μέσα στα όργανά μας. Δεν υπάρχει ούτε ένα μέρος στο σώμα μας εξωτερικά και εσωτερικά που να μην έχει ευαισθησία. Μιλάμε για την επιδερμίδα αλλά όταν πονάει το στομάχι μας ό πόνος έρχεται από μέσα και όχι απ' έξω. Και οπουδήποτε



τε αλλού κι αν υπάρχει πόνος, μπορούμε να τον αισθανθούμε λόγω αυτής της ευαισθησίας.

Η αλληλεπίδραση με τα απτά αντικείμενα δημιουργεί μέσα μας νοητικούς δεσμούς.



Έτσι, ανάλογα με το αν τα απτά αντικείμενα είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα αναπτύσσονται το φιλήδονο πάθος, η αποστροφή, η υπεροψία—ότι έχουμε από τα καλύτερα απτά αντικείμενα και οι άλλοι δεν έχουν—η άποψη, η αμφιβολία, το πάθος για ύπαρξη αυτών των απτών αντικειμένων, η ιεροποίηση απτών αντικειμένων, η ζήλεια, η τσιγκουνιά, και φυσικά η άγνοια για την παροδικότητά τους.

### Το Όργανο του Νου

Μετά πάμε στο ποιο σπουδαίο όργανο, το όργανο του νου, που εδώ γίνονται όλες οι επεξεργασίες των φαινομένων.

Ο Βούδας λέει:

- ⊙ Και καταλαβαίνει τον **νου**,
- ⊙ καταλαβαίνει τα **νοερά φαινόμενα (ιδέες)**,
- ⊙ και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Έχουμε δεσμούς όχι μόνον με εξωτερικά αντικείμενα αλλά και με τις ιδέες μας, τα συναισθήματά μας, και ταυτιζόμαστε με αυτά.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «νους» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων νοητικών στοιχείων. Όπως κάθε όργανο, κι αυτό το όργανο που λέγεται νους είναι ένα σύνθετο φαινόμενο.



Αυτό που αποκαλούμε «**Νου**» δεν είναι ένα συμπαγές, ομοιογενές, και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο από μία μόνο ουσία που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα τεμάχια.

Τουναντίον, αποτελείται από πολλά τεμάχια που ονομάζονται «νοητικοί παράγοντες».

Έτσι έχουμε το αίσθημα, την αντίληψη, την επιθυμία, τον θυμό, την αποστροφή και λοιπά, και όλα αυτά ονομάζονται νοητικοί παράγοντες που εγείρονται και παρακμάζουν ανά πάσα στιγμή μέσα μας. Όπως τα κύτταρα του οργάνου του σώματος εγείρονται και παρακμάζουν διαρκώς, το ίδιο γίνεται και με τους νοητικούς παράγοντες μέσα στο όργανο του νου.



Εάν λοιπόν το αισθητήριο όργανο είναι ο νους, το αισθητηριακό αντικείμενο είναι οι ιδέες, τα αισθήματα, τα συναισθήματα, ή οι αναμνήσεις εμπειριών που έρχονται στο νου μας.

Παρόλο που κλείνουμε τα μάτια μας, τα αυτιά μας, τη μύτη μας, το στόμα μας, δεν ερχόμαστε σε επαφή με αντικείμενα,

αρχίζουμε και σκεφτόμαστε ιδέες, οποιεσδήποτε αναμνήσεις έχουμε, και γίνονται αντικείμενο του νου. Είναι αισθητηριακά αντικείμενα εκ των έσω, που έχουν επίπτωση στον νου και μπορούν να επηρεάσουν τη νοητική διαδικασία.



Έτσι, μπορούμε να εγείρουμε φιλήδονο πάθος για τις ιδέες μας, για τις αντιλήψεις ή για τα συναισθήματα που έχουμε, ή ακόμα και αποστροφή για αυτά. Αποστρεφόμαστε τις εμπειρίες που έχουμε, ή αποστρεφόμαστε τα συναισθήματα που έχουμε και αυτοκατηγορούμε τον εαυτό μας. Έτσι έχουμε καμιά φορά αποστροφή για τον ίδιο μας τον εαυτό, και αυτό είναι επίσης ένας δεσμός.

Στην ψυχολογία τώρα, υπάρχουν ορισμένοι όροι που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι, όπως σύμπλεγμα, σύνδρομο, έμμονη ιδέα, και λοιπά. Αυτοί είναι όροι που χρησιμοποιούνται για τα νοητικά δεσμά.

Τα νοητικά δεσμά επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου για το πώς δρα και αντιδρά στη ζωή και μπορεί να καταστα-

λάξουν και στον υποσυνείδητο νου και να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή.

Δημιουργείται επίσης και υπεροψία στον νου που είναι σύμπλεγμα ανωτερότητας, κατωτερότητας και λοιπά. Υπάρχει άποψη για τις ιδέες μας αλλά και αμφιβολία — αν είναι καλές ή κακές, αν πρέπει να τις κρατήσουμε ή όχι. Υπάρχει και πάθος για την ύπαρξη των ιδεών μας και πίστη σε τελετουργίες, κανόνες και αξίες χωρίς να κατανοούμε πραγματικά το νόημα πίσω από τέτοιες πρακτικές. Υπάρχει ζήλεια για τις ιδέες μας, όταν ακούσουμε για παράδειγμα ότι άλλοι έχουν καλύτερες ιδέες από εμάς, αυτό δε μας αρέσει. Υπάρχει τσιγκουνιά για τις ιδέες μας, δηλαδή, κάτι που έχουμε σκεφθεί εμείς, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί κι είναι βοηθητικό και για άλλους ανθρώπους δε θέλουμε να το δώσουμε. Και υπάρχει άγνοια για την παροδικότητα αυτών των ιδεών.

Γενικά, οι πνευματικοί δεσμοί σε σχέση με τα έξι αισθητήρια όργανα μπορούν να απεικονιστούν συγκεντρωτικά ως εξής:



Ο Βούδας λέει για κάποιον που έχει προχωρήσει να καταλάβει όλη αυτή τη διαδικασία:

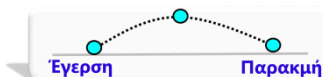
Και καταλαβαίνει επίσης

- ◎ πώς προέρχεται η **έγερση** του μη εγερμένου πνευματικού δεσμού,
- ◎ πώς προέρχεται η **εγκατάλειψη** του εγερμένου πνευματικού δεσμού,
- ◎ και πώς προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** του εγκαταλελειμμένου πνευματικού δεσμού.

Σε αυτή την περίπτωση, ο Βούδας προτείνει σε κάποιον να έχει επίγνωση αυτών των δεσμών και φυσικά να δει τη φύση τους. Αυτό μπορεί να το καταφέρει κάποιος μόνο με συστηματική και μεθοδική παρατήρηση.

Ο Βούδας στην Ομιλία του Περί της Εφαρμογής της Μνήμης δείχνει τον τρόπο με τον οποίον μπορεί να παρατηρήσει κανείς αυτούς τους νοητικούς δεσμούς όταν εμφανίζονται μέσα του, και να δει τη φύση αυτών των φαινομένων. Σε αυτή την Ομιλία αναπτύσσει κατά κύριο λόγο την έννοια του διορατικού διαλογισμού.

Και όπως είχαμε αναφέρει κι άλλες φορές, η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*) είναι η παρατήρηση της **έγερσης** (*samudaya*) και **παρακμής** (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.



Εάν παρατηρήσει κανείς αυτά τα δεσμά που υπάρχουν μέσα μας, που εμφανίζονται μέσα μας, τότε μπορεί να δει την έγερση και την παρακμή τους. Με τι τρόπο δηλαδή εγείρονται και με τι τρόπο παρακμάζουν· υπό ποιές συνθήκες εγείρονται και υπό ποιές συνθήκες παρακμάζουν.

Τότε μόνο μπορεί κανείς να αποδεσμευθεί από αυτά, με το να δει την παροδική τους φύση και να μην προσκολλάται πλέον σ' αυτά.

Αυτός ο διορατικός διαλογισμός είναι ακριβώς αυτός που βοηθάει για την επίτευξη των υπερκόσμιων συνειδήσεων.

Θα πρέπει βέβαια πρώτα να εξηγήσουμε πού υπάγονται ή που κατατάσσονται αυτές οι υπερκόσμιες συνειδήσεις.

Είχαμε αναφέρει τις διαστάσεις της συνείδησης και για το πόσες ή ποιές μορφές μπορεί να πάρει, και είχαμε κατατάξει τη συνείδηση σε διάφορες σφαίρες ύπαρξης.



Οι υπερκόσμιες συνειδήσεις ανήκουν στην κατηγορία των καλών συνειδήσεων. Τα νοητικά δεσμά ανήκουν στις φαύλες συνειδήσεις, που είναι ριζωμένες στο μίσος, στην απληστία και στην αυταπάτη.

Κατάταξη της Συνείδησης σε Επίπεδα & Σφαίρες Ύπαρξης			
	Οδός & Καρπός της Αξιότητας ( <i>arahatta</i> )		8 Είδη Υπερκόσμιες Συνείδησης ( <i>lokuttara</i> )
	Οδός & Καρπός της Μη Επιστροφής ( <i>anāgāmi</i> )		
	Οδός & Καρπός της Άπαξ Επιστροφής ( <i>sakadāgāmi</i> )		
	Οδός & Καρπός της Εισόδου στο Ρεύμα ( <i>sotāpatti</i> )		
↓	<b>Άυλο Επίπεδο</b> ( <i>Arūpa-bhūmi</i> ) 4 Κόσμοι		2 Είδη Συνείδησης της Αόρατης Σφαίρας ( <i>Arupa-citta</i> )
	<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο</b> ( <i>Rūpa-bhūmi</i> ) 16 Κόσμοι		15 Είδη Συνείδησης της Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας ( <i>Rūpāvacara-citta</i> )
	<b>Ηδονικό Επίπεδο</b> ( <i>Kāma-bhūmi</i> ) 11 Κόσμοι		54 Είδη Συνείδησης της Ηδονικής Σφαίρας ( <i>Kāmvācara-citta</i> )

Για να αποκτήσει κάποιος αυτές τις υπερκόσμιες συνειδήσεις, πρέπει να αναπτύξει καλές συνειδήσεις και να αποβάλλει τις φαύλες συνειδήσεις.

Η συχνότητα της καλής συνείδησης σε αυτές τις συνειδήσεις είναι πολύ μεγάλη.

Στην οδό και τον καρπό της αξιότητας δεν υπάρχει καθόλου κενό όπου μπορεί να εγερθούν φαύλες συνειδήσεις και η συχνότητα της καλής συνείδησης είναι εκατό τοις εκατό.

Βλέπουμε ότι υπάρχει διεύρυνση της καλής συνείδησης από χαμηλά μέχρι σε υψηλότερα επίπεδα.

Μπορεί κάποιος να αναπτύξει και να καλλιεργήσει τη συνείδησή του σε πολύ υψηλό επίπεδο.

Παρόλο που είχαμε αναφέρει για τις κοσμικές εκστάσεις του λεπτοφυούς υλικού επιπέδου και του άυλου επιπέδου, υπάρχουν και υπερκόσμιες εκστάσεις.

Οι υπερκόσμιες συνειδήσεις σχετίζονται με τις υπερκόσμιες εκστάσεις (*lokuttara-jhāna-cittāni*).

Σε αυτή την περίπτωση μπορεί ξαφνιαστείτε, διότι όλες οι υπερκόσμιες εκστάσεις που είναι δυνατόν να επιτύχει κάποιος είναι σαράντα τον αριθμό.



#### 40 Υπερκόσμιες Εκστάσεις (*lokuttara-jhāna-cittāni*)

Όλες αυτές οι εκστάσεις επιτυγχάνονται μέσω του διορατικού διαλογισμού, και είναι αυτές που εξαλείφουν τα νοητικά δεσμά.

Μόλις επιτευχθούν οι υπερκόσμιες εκστάσεις, τα νοητικά δεσμά αποκόπτονται από τη ρίζα τους και δεν επανέρχονται στον νου του διαλογιστή.

Αντίθετα, με τις εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και της άυλης σφαίρας, τα νοητικά δεσμά απλώς καταστέλλονται χωρίς να αποκόπτονται.

Πρώτα απ' όλα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι υπάρχουν τρία είδη έκστασης (*Jhāna*).



## Τρία Είδη Έκστασης (*Jhāna*)

1. Η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω του **ηρεμιστικού διαλογισμού** (*samatha*), με αυξημένη αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) σ' ένα μόνο αντικείμενο προσοχής (*ārammaṇ'ūraṇijjhāna*).



2. Η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω του **διορατικού διαλογισμού** (*vipassanā*) με αυξημένη αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης:

- **παροδικότητα,**
- **ταλαιπωρία,**
- **μη-εαυτό (*ti-lakkhaṇ'ūraṇijjhāna*).**

Αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης είναι και χαρακτηριστικά της συνθηκοκρατημένης πραγματικότητας (*saṅkhata-lakkhaṇa*).

Αυτή ονομάζεται «**διορατική έκσταση**» (*vipassanā-jhāna*), η οποία επιτυγχάνεται με τη «διορατική αυτοσυγκέντρωση» (*vipassanā-samādhi*).

### **Αυτοσυγκέντρωση με τον Διορατικό Διαλογισμό** *Vipassanā-samādhi*

Θα δώσουμε παρακάτω μία ομιλία του Βούδα για το τι σημαίνει διορατική αυτοσυγκέντρωση.

«Και ποια είναι η **ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης** (*samādhi-bhāvanā*) που οδηγεί στη μνήμη και στην ενσυνειδητότητα (*sati-sampajaññā*);

«Εδώ, κάποιος κατανοεί τα **αισθήματα**

- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhatthaṃ gacchanti*).

Κατανοεί τις **σκέψεις**

- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhatthaṃ gacchanti*).

Κατανοεί τις **αντιλήψεις**

- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhatthaṃ gacchanti*).

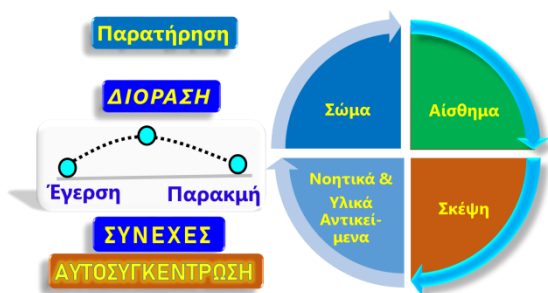
(AN *Samādhībhāvanāsuttaṃ*)

Εδώ ο Βούδας μιλάει για την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή των αισθημάτων, των σκέψεων και των αντιλήψεων.



Αυτό που συμβαίνει σε αυτή την **αυτοσυγκέντρωση** (*samādhī*), είναι το

εξής: Υπάρχει η παρατήρηση του σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεων, και των νοητικών και υλικών αντικειμένων.



Υπάρχει η διόραση πάνω στην έγερση και την παρακμή αυτών των φαινομένων. Και η αυτοσυγκέντρωση οικοδομείται ακριβώς πάνω στο συνεχές της έγερσης και της παρακμής.

Ονομάζεται αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού, και το αντικείμενό της είναι ένα ασταθές φαινόμενο· το αντίθετο δηλαδή από τον ηρεμιστικό διαλογισμό που το αντικείμενο είναι κάτι «σταθερό» όπως η αναπνοή. Επειδή

όμως η έγερση και η παρακμή είναι ένα συνεχές φαινόμενο που επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά, μπορεί ο νους να εστιαστεί σ' αυτό το φαινόμενο και να αποκτήσει βαθειά διορατική αυτοσυγκέντρωση.

Αυτή είναι η μέθοδος του διορατικού διαλογισμού. Κι όπως είχαμε αναφέρει η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*) είναι η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και παρακμής (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.

**3.** Η υπερκόσμια έκσταση που επιτυγχάνεται με τη «διορατική έκσταση», η οποία έχει ως αντικείμενο τη μη συνθηκοκρατημένη πραγματικότητα (*asañkhata*), το Νιμπίνα.

Ο Βούδας αναφέρει σχετικά:

«Υπάρχουν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που καθορίζουν το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο:

- (1) «Η **έγερση** (*uppādo*) δεν μπορεί να ειδωθεί,
- (2) η **παρακμή** δεν μπορεί να ειδωθεί (*vaya*), και
- (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη **διάρκεια** (*thita*) δεν μπορεί να ειδωθεί».

Εάν κάποιος συνεχίσει τον διορατικό διαλογισμό, τότε μέσω της διορατικής έκστασης, μέσω της διορατικής αυτοσυγκέντρωσης, τότε και μόνο τότε μπορεί να δει ότι αυτό το συνθηκοκρατημένο στοιχείο που λέγεται έγερση, διάρκεια και παρακμή, δεν υπάρχει.

Αρχίζοντας δηλαδή κάποιος την εργασία του, αντιλαμβάνεται πώς κάθε συνθηκοκρατημένο φαινόμενο εγείρεται, διαρκεί και παρακμάζει.

Ακόμα και τα νοητικά δεσμά μέσα μας, δεν είναι κάτι μόνιμο και παγιωμένο που παραμένει μέσα μας για πάντα. Εάν

τα εξετάσουμε, τότε μπορούμε να αποστασιοποιηθούμε, να αποταυτισθούμε από αυτά, και να αποκόψουμε την προσκόλλησή μας. Τότε μόνο μπορούμε να δούμε αυτό το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο στο οποίο όλα παύουν: οι δεσμοί, το πάθος, η αποστροφή, η ζήλεια, η αλαζονεία, η άγνοια.

#### 40 Υπερκόσμιες Εκστάσεις (lokuttara-jhāna-cittāni)

Θα κάνουμε τώρα μια αντιπαράθεση μεταξύ των κοσμικών εκστάσεων και των υπερκόσμιων ώστε να καταλάβουμε και να δούμε τι ακριβώς γίνεται στον νου του διαλογιστή.

Η κοσμική συνείδηση, όταν αντικρύσει ένα συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, το θεωρεί φαινομενικά συμπαγές και μόνιμο. Δεν μπορεί δηλαδή να το διαπεράσει και να δει την παροδική του φύση. Κατ' επέκταση, δημιουργεί πάθος και προσκόλληση προς αυτό.



Το ίδιο συμβαίνει και με τις κοσμικές εκστάσεις. Επειδή δεν αναλύουν το συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, το βλέπουν σαν κάτι μόνιμο, συμπαγές και αναλλοίωτο, εγείροντας κατ' επέκταση πάθος και προσκόλληση προς αυτό. Μέσα στον νου του διαλογιστή εγείρονται ο λογισμός, ο συλλογισμός, η αγαλλίαση, η ευδαιμονία και η ενότητα του νου



νου γι' αυτό το αντικείμενο που το θεωρεί συμπαγές και αμετάβλητο.

Στην κοσμική συνείδηση της διόρασης, όταν κάποιος αρχίζει να αναλύει το αντικείμενο το κάνει με την κοσμική συνείδηση.

Αρχικά, παίρνει αυτό το συνθηκοκρατημένο αντικείμενο και αρχίζει να το αναλύει, να το παρατηρεί ξανά και ξανά. Τότε αρχίζει να βλέπει την παροδική του φύση και το πώς αυτό εγείρεται και παρακμάζει, εγείρεται και παρακμάζει.

Πάνω σ' αυτή την έγερση και την παρακμή απορροφάται και φτάνει στην έκσταση.

Κατ' επέκταση, αποβάλλει το πάθος και την προσκόλληση εφ' όσον αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να βασισθεί και να επενδύσει συναισθηματικά σ' αυτό το αντικείμενο μια και την επόμενη στιγμή αυτό μπορεί να εξαφανισθεί.

Το αντικείμενο βέβαια μπορεί να είναι οτιδήποτε: μυρωδιά, ήχος, γεύση, αφή ή ιδέες, συναισθήματα.

Στον διορατικό διαλογισμό δεν αφήνει τίποτα κάποιος που να μη το εξετάσει για να δει εάν είναι μόνιμο ή παροδικό.

Βλέποντας την έγερση και την παρακμή αυτών των φαινομένων, δεν εγείρεται πάθος και προσκόλληση και δεν εγείρεται δεσμός με αυτά μέσα του.

Στην 1<sup>η</sup> διορατική έκσταση υπάρχει κι εδώ λογισμός, συλλογισμός, αγαλλίαση, ευδαιμονία, ενότητα του νου. Αυτή την αγαλλίαση και την ευδαιμονία την αισθάνεται κάποιος από την απελευθέρωση



από τα αντικείμενα, από το ξεφόρτωμα του πάθους ή της αποστροφής προς τα αντικείμενα. Οι νοητικοί παράγοντες είναι οι ίδιοι αλλά έχουν διαφορετική ποιότητα.

Στην υπερκόσμια συνείδηση, που υπάρχει το μη πάθος και η μη προσκόλληση λόγω του διορατικού διαλογισμού και της διορατικής έκστασης, μπορεί να δει κάποιος σταδιακά το μη συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, δηλαδή την παύση της έγερσης και της παρακμής.



Συγκεντρωμένος κανείς στο μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο και βλέποντας ότι αυτά τα δεσμά έχουν παύσει μέσα του, έχουν σβήσει, αποκτά την πρώτη υπερκόσμια έκσταση.



Υπάρχουν κι εδώ οι νοητικοί παράγοντες του λογισμού, του συλλογισμού, της αγαλλίασης, της ευδαιμονίας και της ενότητας του νου, αλλά αυτή τη φορά επειδή έχει απελευθερωθεί τελείως και έχει αποκτήσει αυτή την παύση, αυτή την κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων που λέγονται δεσμά.

Έτσι, στην υπερκόσμια έκσταση οι νοητικοί παράγοντες είναι οι ίδιοι αλλά διαφέρουν στην ποιότητα.

Τώρα, όταν μιλάμε για το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, όταν δηλαδή μιλάμε για το Νιμπάνα, πρέπει να καταλάβουμε δυο πράγματα.

## Το Διπλό Νιμπάνα

Θα συζητήσουμε για το διπλό Νιμπάνα. Στους ανθρώπους κάποιες φορές υπάρχει σύγχυση και δεν μπορούν να καταλάβουν όταν μιλάμε για το Νιμπάνα πού αναφερόμαστε.

Το Νιμπάνα είναι μια ενιαία αδιαφοροποίητη υπέρτατη πραγματικότητα. Είναι αποκλειστικά υπερκόσμιο και έχει μία εγγενή φύση (*sabhāna*), που είναι το μη συνθηκοκρατημένο και αθάνατο στοιχείο το οποίο τελείως υπερβαίνει τον συνθηκοκρατημένο κόσμο.

Παρ' όλα αυτά, με αναφορά σε μια βάση για διάκριση, το Νιμπάνα είναι διπλό. Η βάση για τη διάκριση είναι η παρουσία ή η απουσία των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης.

Έτσι το στοιχείο του Νιμπάνα όπως βιώνεται από αυτούς που έχουν πετύχει τις υπερκόσμιες εκστάσεις ονομάζεται **«με παραμένον υπόλειμμα»** (*saupādisesa*) επειδή, αν και οι νοητικές μολύνσεις του πάθους, του μίσους, της αυταπάτης, και λοιπά έχουν βαθμιαία εξαλειφθεί, το **«υπόλειμμα»** των συναθροισμάτων που αποκτήθηκαν από την προηγούμενη προσκόλληση στις παρελθούσες ζωές παραμένει κατά τη διάρκεια της παρούσας ζωής τους.

Δηλαδή, κάποιος που έχει επιτύχει το πρώτο στάδιο της υπερκόσμιας συνείδησης όπως ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα, ή ο Άπαξ Επιστρέφων, ή ακόμα και ο Άξιος, ή ακόμα και ο Βούδας, ενώ είναι ακόμα εν ζωή, υπάρχει το υπόλειμμα των συναθροισμάτων, δηλαδή το σώμα τους και οι λειτουργίες του νου τους. Αυτό συμβαίνει διότι υπήρχε προσκόλληση σε προηγούμενες ζωές. Ο νους τους τώρα, δεν παύει να λειτουργεί. Λειτουργεί αλλά χωρίς προσκόλληση και χωρίς νοητικές μολύνσεις, διότι έχουν αποβάλλει από μέσα τους αυτές τις νοητικές μολύνσεις όπως πάθος, μίσος, και λοιπά. Αυτό που παραμένει όμως είναι το σώμα τους και όλες γενικά οι λειτουργίες που εξακολουθούν να υπάρχουν. Αυτό είναι το υπόλειμμα των συναθροισμάτων.

Το στοιχείο όμως του Νιμπάνα που επιτυγχάνεται μετά τον θάνατο ενός Άξιου ή ενός Βούδα ονομάζεται **«χωρίς παραμένον υπόλειμμα»** (*anupādisesa*), επειδή τα πέντε συναθροίσματα απορρίπτονται και δεν αποκτώνται ξανά.

Τα δύο στοιχεία του Νιμπάνα ονομάζονται επίσης στα επεξηγηματικά σχόλια ως **«η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων»** (*kilesa-parinibbāna*) για το πρώτο, και ως **«η κατάσβεση των συναθροισμάτων»** (*khandha-parinibbāna*) για το δεύτερο.

Προς το παρόν, θα μιλήσουμε για το πρώτο Νιμπάνα που λέγεται «η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων» και πώς επιτυγχάνεται αυτή η κατάσβεση, και στη συνέχεια θα εξηγήσουμε για την «κατάσβεση των συναθροισμάτων», τι γίνεται δηλαδή μετά τον θάνατο ενός Αραχάτ ή ενός Βούδα.

Αυτή η διάκριση είναι σημαντική, όταν αναφερόμαστε σ' αυτό το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο και πώς μπορεί να το βιώσει ο διαλογιστής ενώ βρίσκεται ακόμα εν ζωή.

Ο Βούδας χρησιμοποιεί συχνά τον όρο κατάσβεση των παθών ή παύση (*nirodha*). Όταν παύουν όλα τα νοητικά δεσμά, όλες οι νοητικές μολύνσεις, τότε απελευθερώνεται κάποιος.

Αυτό είναι κάτι που μπορεί να το βιώσει κανείς και να δει αυτή την παύση όταν οι νοητικές μολύνσεις πάψουν να λειτουργούν μέσα του.

Ο Βούδας έχει δώσει πολλές εξηγήσεις για το τι γίνεται με μετά τον θάνατο, για την κατάσβεση των συναθροισμάτων, εάν αυτά επανεμφανίζονται ή όχι, ώστε να έχουμε μια καθαρή εικόνα.

Προς το παρόν θα συνεχίσουμε να εξηγούμε για την κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων και για το ότι αυτή η κατάσβεση δε γίνεται αμέσως, αλλά σταδιακά. Υπάρχουν ορισμένα στάδια, όπως αυτό του Εισερχόμενου στο Ρεύμα που έχει επιτύχει αυτές τις υπερκόσμιες εκστάσεις και είχαμε αναφέρει ότι κάποιος μπορεί μόνο μέσω του διορατικού διαλογισμού να τις επιτύχει. Μετά έχουμε το επόμενο στάδιο που είναι αυτό του



Άπαξ Επιστρέφοντος, και μετά του Μη Επιστρέφοντος, και του Αραχάτ.

Έτσι βλέπουμε μια σταδιακή διαδρομή που επέρχεται σιγά-σιγά για την κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων.

Κάποιοι καταφέρνουν αυτή την κατάσβεση πολύ γρήγορα, άλλοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο.

Έτσι στην εποχή του Βούδα υπήρχαν μαθητές του, που ακούγοντας απλώς μια μικρή ομιλία του Βούδα, ή κάνοντας λίγο χρόνο διαλογισμό, κατάφεραν να γίνουν Αραχάτ, δηλαδή, Άξιοι. Αυτό οφειλόταν στο ότι είχαν εμπειρία από παρελθούσες ζωές. Είχαν εξασκηθεί στον διορατικό διαλογισμό και με μια μικρή ώθηση μπόρεσαν να πετύχουν την κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων.

Και στις δύο περιπτώσεις αυτά τα στάδια έρχονται το ένα πίσω από το άλλο, σε διαφορετικό χρόνο εξέλιξης για τον καθένα. Χωρίς μια σταδιακή διαδοχή δεν επιτυγχάνεται η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων.

Θα συνεχίσουμε στο επόμενο μάθημα για τις υπερκόσμιες εκστάσεις και την απελευθέρωση από τα νοητικά δεσμά. Αυτό το μάθημα είναι σημαντικό γιατί αυτά τα δεσμά δεν υπάρχουν κάπου έξω από τον κόσμο μας. Υπάρχουν στην καθημερινή ζωή μας και είναι καλό να έχουμε επίγνωση αυτών των δεσμών, που οι ψυχολόγοι τα χαρακτηρίζουν, έμμονες ιδέες, συμπλέγματα και σύνδρομα, γιατί μας βασανίζουν και στην καθημερινή ζωή και σε μεταγενέστερες ζωές.

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 24ο

### Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων και το Νιμπάνα / Νιρβάνα, Μέρος 2ο

Σήμερα θα επαναλάβουμε μερικά πράγματα από το τελευταίο μάθημα ιδιαίτερα για τις υπερκόσμιες εκστάσεις, διότι είναι πολύ σημαντικά.

Είχαμε μιλήσει για τα δεκαέξι είδη του κάρμα και για το πώς κάποιος μπορεί να περάσει πέρα από τα ρεύματα του κάρμα, πέρα από τα πεδία ενέργειας του κάρμα, και να αποκτήσει την ελευθερία από το κάρμα, πέρα από τον πόνο και την ταλαιπωρία στις ποικίλες μορφές της επαναγέννησης.

Αυτό είναι κάτι που μπορεί να το επιτύχει κανείς με τις Υπερκόσμιες συνειδήσεις. Αρχίσαμε να μιλάμε γι' αυτές τις συνειδήσεις και την ψυχολογία τους.

Είχαμε αναφέρει ότι η υπερκόσμια συνείδηση (*lokuttara-citta*) είναι η συνείδηση που ανήκει στη διαδικασία της υπέρβασης (*uttara*) του κόσμου (*loka*). Ο κόσμος εδώ σημαίνει τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση (*Pañca-ūpadāna-khandha*). Πώς δηλαδή, το υλικό σώμα, το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση λειτουργούν με ιδιαίτερες διεργασίες που δημιουργούν προσκόλληση στην ύπαρξή μας με αποτέλεσμα την υπαρξιακή ταλαιπωρία και τον υπαρξιακό πόνο.

Αυτή η προσκόλληση εκδηλώνεται με διάφορες μορφές όπως Εγώ, Δικά μου, ο Εαυτός μου, η Ψυχή μου.

Η υπερκόσμια συνείδηση (*lokuttara-citta*) είναι η συνείδηση που υπερβαίνει (*uttara*) την προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, ή του κόσμου (*loka*) και εκδηλώνεται με διάφορες μορφές όπως Όχι Εγώ, Όχι Δικά μου, Όχι ο Εαυτός μου, Όχι η Ψυχή μου.

Αυτό το είδος συνείδησης οδηγεί στην απελευθέρωση από τη σανσάρα (*samsāra*) και από τον κύκλο της γέννησης και του

θανάτου, και στην επίτευξη του Νιμπάνα (*Nibbāna*), την παύση της ταλαιπωρίας και του πόνου.

## Το Νιμπάνα

Ετυμολογικά, η λέξη Νιμπάνα (*Nibbāna*) προέρχεται από το ρήμα *nibbāti* που κυριολεκτικά σημαίνει «κατασβήνω».

Σηματοδοτεί την κατάσβεση των «φωτιών» του πάθους (*rāgaggi*), του μίσους (*dosaggi*), και της αυταπάτης (*mohaggi*).



Όταν οι φωτιές αυτές κατασβησθούν χωρίς πλέον καύσιμα, παύσουν δηλαδή αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, επιτυγχάνει κανείς το Νιμπάνα και την απελευθέρωση από τον κύκλο της επαναγέννησης (*sansāra*).

(It Aggisuttam)

## Το Διπλό Νιμπάνα

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε μιλήσει για το διπλό Νιμπάνα και για τα δύο στοιχεία του. Η βάση για τη διάκριση είναι η παρουσία ή η απουσία των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης.

Τα δύο στοιχεία του Νιμπάνα ονομάζονται επίσης στα επεξηγηματικά σχόλια ως

«η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων» (*kilesa-parinibbāna*) για το πρώτο, και ως

«η κατάσβεση των συναθροισμάτων» (*khandha-parinibbāna*) για το δεύτερο.



Δηλαδή αυτό που σβήνει είναι μετά το θάνατο ενός Άραχατ ή ενός Βούδα το υπόλειμμα των πέντε συναθροισμάτων.

Θα εξηγήσουμε προς το παρόν το πρώτο στοιχείο που είναι η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων, το πώς βιώνει αυτή την κατάσταση κάποιος που πετυχαίνει το Νιμπάνα εν ζωή και ποιά είναι η κατάσταση του νου του όταν βιώνει αυτό το φαινόμενο. Μετά θα εξηγήσουμε για την κατάσβεση των συναθροισμάτων, τι γίνεται μετά τον θάνατο ενός Άραχατ ή ενός Βούδα.

#### **40 Υπερκόσμιες Εκστάσεις (lokuttara-jhāna-cittāni) και η σταδιακή κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων**

Θα εξηγήσουμε τις 40 υπερκόσμιες εκστάσεις που είναι μια σταδιακή κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων.

Για να επιτύχει κάποιος το Νιμπάνα είναι σημαντικό να περάσει μέσα από τα παρακάτω στάδια, ώστε να επιτύχει την κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων μέχρι το τέταρτο στάδιο του Άξιου. Μετά τον θάνατο ενός Άξιου ή Βούδα τότε επέρχεται η κατάσβεση του υπολείμματος των συναθροισμάτων.

Αυτά τα στάδια είναι τέσσερα και τα άτομα που τα βιώνουν έχουν ορισμένα ονόματα.



Οι κατασβέσεις αυτές και για τα τέσσερα στάδια γίνονται με δύο τρόπους:

μέσω της συνείδησης της υπερκόσμιας οδού και μέσω της συνείδησης του υπερκόσμιου καρπού.

Η «υπερκόσμια οδός», ή απλά η «οδός» (*magga*), είναι μια ονομασία για τη στιγμή της εισόδου σε ένα από τα 4 στάδια των υπερκόσμιων συνειδήσεων — όπου το *Nibbāna* είναι το αντικείμενο — τα οποία στάδια προκύπτουν από τη διόραση (*vipassanā*) στην παροδικότητα, στη δυστυχία και στην απροσωπία της ύπαρξης, αναλαμβάνοντας και μεταμορφώνοντας για πάντα τη ζωή και τη φύση κάποιου.

Με τον όρο «υπερκόσμιος καρπός» ή απλά «καρπός» (*phala*) εννοούνται εκείνες οι στιγμές της υπερκόσμιας συνείδησης που αμέσως επακολουθούν ως αποτέλεσμα της οδού και οι οποίες μπορεί να επαναληφθούν για αμέτρητες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής.

### Συνείδηση της Οδού και του Καρπού (*Magga-Phala-citta*)

Δηλαδή, αμέσως μετά τη συνείδηση της οδού, επέρχεται η συνείδηση του καρπού ως αποτέλε-

σμα της οδού και μπορεί να συνεχιστεί δυο στιγμές, τρεις στιγμές ή παραπάνω.

Η οδός είναι η είσοδος για να δει κανείς για πρώτη φορά την παύση των νοητικών μολύνσεων. Αυτή η παύση γίνεται σταδιακά. Από τα δέκα νοητικά δεσμά που είχαμε αναφέρει, τα τρία πρώτα αποκόπτονται με την επίτευξη της πρώτης οδού. Σταδιακά, στο τρίτο στάδιο αποκόπτονται πέντε από αυτά τα νοητικά δεσμά, και στο τέταρτο στάδιο, αυτό του Άξιου, αποκόπτονται όλα τα νοητικά δεσμά.

Θα μιλήσουμε τώρα για τις υπερκόσμιες εκστάσεις.



**1.** Η πρώτη υπερκόσμια έκσταση (*jhāna*) με τη **συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα** (*sotāpatti-magga-citta*), συνοδεύεται από

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).



Εδώ βλέπουμε ότι το συναίσθημα ευδαιμονίας υπάρχει ό-  
πως υπήρχε και στις κοσμικές εκστάσεις, με τη μεγάλη διαφο-  
ρά ότι η ευδαιμονία στις κοσμικές εκστάσεις επέρχεται λόγω  
της λανθασμένης αντίληψης ότι το αντικείμενο πάνω στο ο-  
ποίο συγκεντρώνεται κανείς είναι μόνιμο και σταθερό, ενώ  
στην περίπτωση της υπερκόσμιας έκστασης η ευδαιμονία ε-  
πέρχεται από την ορθή αντίληψη ότι το αντικείμενο δεν είναι  
μόνιμο αλλά παροδικό και υπόκειται σε έγερση και παρακμή.

### **Οι Πέντε Παράγοντες της 1ης Έκστασης**

**1. Ο λογισμός** (*vitakka*) που επιθέτει τους σχετικούς νοητι-  
κούς παράγοντες στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης δη-  
λαδή, στο Νιμπάνα, στην παύση της έγερσης-διάρκειας-  
παρακμής.

**2. Ο συλλογισμός** (*vicāra*) που τους διατηρεί εκεί.

**3. Η αγαλλίαση** (*pīti*) που φέρνει την ευχαρίστηση για το  
αντικείμενο.

**4. Η ευδαιμονία** (*sukha*) ως το αίσθημα που βιώνει την  
ευτυχία μέσα στην έκσταση.

**5. Η ενότητα του νου** (*ekaggatā*) που έχει την ικανότητα  
της συνένωσης των νοητικών παραγόντων στο αντικείμενο  
αυτοσυγκέντρωσης.

**II. Η δεύτερη υπερκόσμια έκσταση (*jhāna*) με τη συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-citta*) συνοδεύεται από:**

- ~~1. λογισμό (*vitakka*),~~
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

**III. Η τρίτη υπερκόσμια έκσταση (*jhāna*) με τη συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-citta*) συνοδεύεται από:**

- ~~1. λογισμό (*vitakka*),~~
- ~~2. συλλογισμό (*vicāra*),~~
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

**VI. Η τέταρτη υπερκόσμια έκσταση (*jhāna*) με τη συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-citta*) συνοδεύεται από:**

- ~~1. λογισμό (*vitakka*),~~
- ~~2. συλλογισμό (*vicāra*),~~
- ~~3. αγαλλίαση (*pīti*),~~
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).

**V. Η πέμπτη υπερκόσμια έκσταση (*jhāna*) με τη συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-citta*) συνοδεύεται από:**

1. λογισμό (vitakka),
2. συλλογισμό (vicāra),
3. αγαλλίαση (pīti),
4. ευδαιμονία (sukha),
5. πνευματική ηρεμία (upekkhā) και ενότητα του νου (ekaggatā).

Εδώ επέρχεται μια πνευματική ηρεμία και μια ισορροπία του νου. Διότι ακόμα και στην ευδαιμονία υπάρχει ένα «τρέμουλο», το οποίο όμως εξαλείφεται με την πνευματική ηρεμία και ενότητα του νου όπου επέρχεται μια απόλυτη γαλήνη.

Στον **συνδυασμό των νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 1<sup>ης</sup> έκστασης**, υπάρχει η συνείδηση που συνδυάζεται με τον λογισμό και τον συλλογισμό, αλλά και με την αγαλλίαση και με την ευδαιμονία και την ενότητα του νου. Έχουμε



φυσικά και τη μη απληστία, το μη μίσος και τη μη αυταπάτη, γιατί αυτές είναι τρεις ρίζες της καλής συνείδησης. Είχαμε μιλήσει γι' αυτές τις τρεις ρίζες και ότι πάντα συνοδεύουν τις καλές συνειδήσεις.

Βλέπουμε ότι παρόλο που υπάρχουν και άλλοι νοητικοί παράγοντες, κάτω, στη ρίζα, οι νοητικοί παράγοντες που υποστηρίζουν την 1η έκσταση είναι η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.

Σε αυτή την περίπτωση, τα πνευματικά εμπόδια που εμποδίζουν κάποιον να δει το Νιμπίνα, αναστέλλονται ως εξής:

Με τον λογισμό αναστέλλεται η νωθρότητα και η νύστα. Δηλαδή, ο διαλογιστής δεν είναι σε μια κοιμισμένη κατάσταση



όταν βλέπει το Νιμπάνα.

Ο συλλογισμός ανα-  
στέλλει την αμφιβολία.  
Εκείνη τη στιγμή δεν  
αμφιταλαντεύεται ο νους  
του, - είναι αυτό; Δεν είναι  
αυτό;-.

Αναστολή των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων		
λογισμός	⊗ →	νωθρότητα & νύστα
συλλογισμός	⊗ →	αμφιβολία
αγαλλίαση	⊗ →	θυμό
ευδαιμονία	⊗ →	ανησυχία και τύψη
ενότητα του νου	⊗ →	φιλήδονη επιθυμία

Η αγαλλίαση αναστέλλει τον θυμό. Δεν είναι δυνατόν να εγερθεί μέσα στον διαλογιστή θυμός. Και η ευδαιμονία ανα-στέλλει την ανησυχία και την τύψη και η ενότητα του νου αναστέλλει τη φιλήδονη επιθυμία.

**Στον συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 2ης έκστασης,** υπάρχει η συνείδηση και ο συλλογισμός. Ο διαλογιστής δε χρειάζεται πλέον τον λογισμό. Υπάρχει η αγαλλίαση, η ευδαιμονία, η ενότητα του νου, και φυσικά η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.



**Στον συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 3ης έκστασης,** υπάρχει συνείδηση, ο λογισμός και ο συλλογισμός δεν υπάρχουν.

Υπάρχει η αγαλλίαση, η ευδαιμονία, η ενότητα του νου και η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.



Στον συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 4ης έκστασης, υπάρχει η συνείδηση, η ευδαιμονία, η ενότητα του νου και η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.

Ο λογισμός, ο συλλογισμός και η αγαλλίαση έχουν επαλειφθεί.



Και στον συνδυασμό νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 4ης έκστασης υπάρχει η συνείδηση, η πνευματική ηρεμία, η ενότητα του νου, η μη απληστία, το μη μίσος και η μη αυταπάτη.

Ακόμη και η ευδαιμονία σε αυτή την περίπτωση έχει επαλειφθεί.



Για μερικούς ανθρώπους η λέξη έκσταση αντιπροσωπεύει ένα κενό, ή μια κατάσταση που όλα παύουν και δεν υπάρχει τίποτα, όμως δεν είναι έτσι.

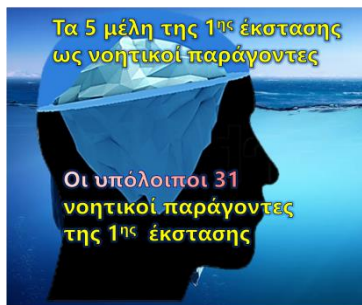
Αυτό που αποκαλούμε «**Έκσταση**» δεν είναι ένα **κενό**, ή **συμπαγές**, ομοιογενές, και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο ολόκληρο από μία ουσία, το υποθετικό «**Εν**» στη φιλοσοφία και μυστικισμό, που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα μέρη.

Τουναντίον, αποτελείται από πολλά μέρη που ονομάζονται «**νοητικοί παράγοντες**».

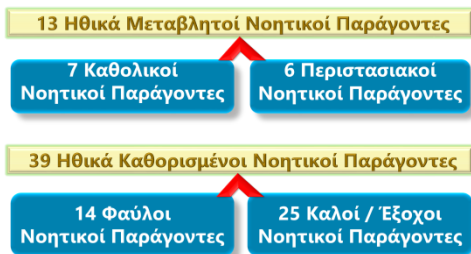
Και υπάρχουν 36 νοητικοί παράγοντες που συνδυάζονται με τη συνείδηση για να μπορέσει κανείς να έχει την εμπειρία της 1ης έκστασης



Αυτοί οι 5 νοητικοί παράγοντες που αναφέραμε ή τα 5 μέλη της 1ης έκστασης, δεν είναι παρά η κορυφή του παγόβουνου. Κάτω από αυτούς υπάρχουν άλλοι 31 νοητικοί παράγοντες που υποστηρίζουν την εμπειρία της 1ης έκστασης.



Όπως έχουμε προαναφέρει, συνολικά οι νοητικοί παράγοντες είναι 52. Αποτελούνται από 13 ηθικά μεταβλητούς παράγοντες, που κι αυτοί διακρίνονται σε 7



καθολικούς νοητικούς παράγοντες που είναι οι παράγοντες που πάντα συμβαίνουν με κάθε συνείδηση και στους 6 περιστασιακούς νοητικούς παράγοντες που εμφανίζονται περιστασιακά. Μετά έχουμε τους 39 ηθικά καθορισμένους νοητικούς παράγοντες που ταξινομούνται σε 14 φαύλους και 25 καλούς ή έξοχους νοητικούς παράγοντες.

Όμως στις υπερκόσμιες εκστάσεις, οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες δεν υπάρχουν, εξαφανίζονται. Αυτοί που παραμένουν είναι οι 7 καθολικοί νοητικοί παράγοντες, οι 6 περιστασιακοί, και οι 25 ή 23 καλοί νοητικοί παράγοντες. Γι αυτό μιλάμε για την παύση των νοητικών μολύνσεων, διότι οι

νοητικές μολύνσεις βρίσκονται στην κατηγορία των φαύλων νοητικών παραγόντων που έχουν ήδη εξαλλειφθεί.

Παραθέτουμε έναν πίνακα για να θυμηθούμε ξανά όλους τους νοητικούς παράγοντες.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	1. <b>αυταπάτη</b>	8. <b>μίσος</b>
3. αντίληψη	8. λογισμός	2. <b>αδιαντροπία</b>	9. <b>ζήλια</b>
4. πρόθεση	9. συλλογισμός	3. <b>μη ηθικός φόβος</b>	10. <b>τσιγκουνιά</b>
5. ενότητα του νου	10. αποφασιστικότητα	4. <b>ανησυχία</b>	11. <b>τύψη</b>
6. νοητική ζωτικότητα	11. ενεργητικότητα	5. <b>απληστία</b>	12. <b>νωθρότητα</b>
	12. <b>χαρά (αγαλλίαση)</b>	6. <b>λανθασμένη άποψη</b>	13. <b>υπηγλία</b>
	13. <b>αρέσκεια</b>	7. <b>αλαζονεία</b>	14. <b>αμφιβολία</b>
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	9. ηρεμία του νου	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	10. ελαφρότητα του σώματος	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	11. ελαφρότητα του νου	20. ορθός λόγος	
4. ηθικός φόβος	12. ευκαμνία του σώματος	21. ορθή πράξη	
5. <b>μη απληστία</b>	13. ευκαμνία του νου	22. ορθός βιοπορισμός	
6. <b>μη μίσος</b>	14. ευστροφία του σώματος	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. συμπαθητική χαρά	
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία</b>	
	17. δυναμικότητα του νου		

Οι επτά καθολικοί παράγοντες καθώς και οι έξη περιστασιακοί, βρίσκονται παρόντες στην έκσταση. Χωρίς την προσοχή για παράδειγμα, ο διαλογιστής δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, χωρίς αντίληψη του αντικειμένου, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, χωρίς πρόθεση για τον διαλογισμό, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Η ενότητα του νου είναι ένας παράγοντας που υποστηρίζεται και από την προσοχή και από την αντίληψη και από το αίσθημα για να διατηρηθεί.

Οι 25 καλοί νοητικοί παράγοντες είναι αυτοί που είναι πιο πρόδηλοι στις υπερκόσμιες εκστάσεις, και αυτοί που τις υποστηρίζουν. Με κόκκινο χρώμα τονίζονται οι ρίζες της καλής συνείδησης, το μη μίσος, η μη απληστία και η σοφία.

Από τους 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες, αυτοί που είναι με κόκκινο χρώμα, θα δούμε ότι συμπίπτουν με τα νοητικά δεσμά ή τις νοητικές μολύνσεις που έχουμε αναφέρει. Αυτό που παύει μέσα στις υπερκόσμιες εκστάσεις είναι αυτοί οι 14 φαύλοι νοητικοί παράγοντες. Αυτοί είναι οι τρεις φωτιές που αναφέραμε.

1. το φιλήδονο πάθος	απληστία
2. η αποστροφή / ο θυμός	μίσος
3. η υπεροψία / η αλαζονεία	αλαζονεία
4. η άποψη	λανθασμένη άποψη
5. η αμφιβολία	αμφιβολία
6. το πάθος για ύπαρξη	απληστία
7. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνον έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση.	λανθασμένη άποψη
8. η ζήλεια	ζήλεια
9. η τσιγκουνιά	τσιγκουνιά
10. η άγνοια	αυταπάτη

Τα νοητικά δεσμά που είχαμε αναφέρει είναι στην πραγματικότητα φαύλοι νοητικοί παράγοντες που έχουν τόση δυναμικότητα μέσα τους, ώστε να δεσμεύουν τον άνθρωπο στην επαναγέννηση, όπως το φιλήδονο πάθος για παράδειγμα, που

είναι στην πραγματικότητα ο νοητικός παράγοντας της απληστίας. Βλέπουμε αυτή την αντιστοιχία στον ανωτέρω πίνακα.

Στον ακόλουθο πίνακα βλέπουμε, ότι αυτές οι φωτιές των παθών που αναφέραμε, βρίσκονται στον τομέα των φαύλων νοητικών παραγόντων. Γι' αυτές τις φωτιές μιλάει ο Βούδας. Αυτές είναι που πρέπει να κατασβησθούν.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	1. αυταπάτη	8. μίσος
3. αντίληψη	8. λογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
4. πρόθεση	9. συλλογισμός	3. <del>μη ηθικός</del>	10. <del>παιγδαριά</del>
5. ενότητα του νου	10. αποφασιστικότητα	4. <del>ακαμψία</del>	<del>τύψη</del>
6. νοητική ζωτικότητα	11. ενεργητικότητα	5. <del>ακαμψία</del>	<del>αποπνευστική</del>
	12. χαρά (αγαλλίαση)	6. <del>ακαμψία</del>	<del>αμφο</del>
	13. αρέσκεια	7. <del>ακαμψία</del>	<del>αμφο</del>
		7. αλαζονεία	
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	9. ηρεμία του νου	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	10. ελαφρότητα του σώματος	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	11. ελαφρότητα του νου	20. ορθός λόγος	
4. ηθικός φόβος	12. ευκαμψία του σώματος	21. ορθή πράξη	
5. <b>μη απληστία</b>	13. ευκαμψία του νου	22. ορθός βιοπορισμός	
6. <b>μη μίσος</b>	14. ευστροφία του σώματος	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. συμπαθητική χαρά	
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία</b>	
	17. δυναμικότητα του νου		

Με την κατάσβεση αυτών των φωτιών είναι το Νιμπάνα. Όταν μιλάμε για το Νιμπάνα, μιλάμε για την κατάσβεση αυτών των φαύλων νοητικών παραγόντων. Μιλάμε για την κατάπαυση (*Nirodha*). Αυτές τις λέξεις χρησιμοποιεί ο Βούδας πολύ συχνά στις ομιλίες του, ιδιαίτερα τη λέξη *Nirodha* τη χρησιμοποιεί πολύ πιο συχνά από το *Nibbāna*. Αλλά είναι συνώνυμες λέξεις η κατάσβεση και η κατάπαυση. Έτσι, όταν μιλά-

με για Νιμπάνα στην ουσία μιλάμε για την κατάσβεση ή την κατάπαυση των φαύλων νοητικών παραγόντων.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	<b>Κατάσβεση</b> <i>(Nibbāna / Nirvāṇa)</i> <b>Κατάπαυση</b> <i>(Nirodha)</i>
3. αντίληψη	8. λογισμός	
4. πρόθεση	9. συλλογισμός	
5. ενότητα του νου	10. αποφασιστικότητα	
6. νοητική ζωτικότητα	11. ενεργητικότητα	
	12. χαρά (αγαλλίαση)	
	13. αρέσκεια	
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες		
1. πίστη στην καλοσύνη	9. ηρεμία του νου	18. ευθύτητα του σώματος
2. μνήμη	10. ελαφρότητα του σώματος	19. ευθύτητα του νου
3. ηθική ντροπή	11. ελαφρότητα του νου	20. ορθός λόγος
4. ηθικός φόβος	12. ευκαμψία του σώματος	21. ορθή πράξη
5. <b>μη απληστία</b>	13. ευκαμψία του νου	22. ορθός βιοπορισμός
6. <b>μη μίσος</b>	14. ευστροφία του σώματος	23. συμπόνια
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. συμπαθητική χαρά
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία</b>
	17. δυναμικότητα του νου	

Στις εκστάσεις πάλι, είναι οι καλοί νοητικοί παράγοντες που υποστηρίζουν την αποκοπή, την εξάλειψη, την κατάπαυση και την κατάσβεση των φαύλων νοητικών παραγόντων.

Αυτό λοιπόν που ονομάζουμε έκσταση, είναι στην ουσία η υποστήριξη σε πολύ μεγάλη συχνότητα αυτών των καλών νοητικών παραγόντων, και σε τόσο μεγάλο βαθμό, ώστε να μην υπάρχει κανένα κενό μεταξύ τους που να μπορεί να παρεισφρήσει μια φαύλη συνείδηση ή ένας φαύλος νοητικός παράγοντας. Με αυτόν τον τρόπο, αποκόπτονται, εξαλείφονται, καταπαύουν, κατασβήνονται σταδιακά όλοι οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες.

## Συνείδηση της 2ης Υπερκόσμιας Έκστασης

Παρόμοια, στα είδη συνείδησης της δεύτερης υπερκόσμιας έκστασης, συμπεριλαμβάνονται όλοι οι παραπάνω νοητικοί παράγοντες, εκτός από τον **λογισμό** (*vitakka*).

12 ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες  
+ 22 καλοί ή έξοχοι νοητικοί παράγοντες  
Σύνολο: **34** νοητικοί παράγοντες

## Συνείδηση της 3ης Υπερκόσμιας Έκστασης

Στα είδη συνείδησης της τρίτης υπερκόσμιας έκστασης, συμπεριλαμβάνονται όλοι αυτοί, εκτός από τον **λογισμό** (*vitakka*) και τον **συλλογισμό** (*vicāra*).

11 ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες  
+ 22 καλοί ή έξοχοι νοητικοί παράγοντες  
Σύνολο: **33** νοητικοί παράγοντες

## Συνείδηση της 4ης Υπερκόσμιας Έκστασης

Στα είδη συνείδησης της τέταρτης υπερκόσμιας έκστασης, (όλοι αυτοί), εκτός από τον **λογισμό** (*vitakka*), τον **συλλογισμό** (*vicāra*) και την **αγαλλίαση** (*pīti*).

10 ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες  
+ 22 καλοί ή έξοχοι νοητικοί παράγοντες  
Σύνολο: **32** νοητικοί παράγοντες

## Συνείδηση της 5ης Υπερκόσμιας Έκστασης

Στα είδη συνείδησης της πέμπτης υπερκόσμιας έκστασης, περιλαμβάνονται αυτοί οι ίδιοι νοητικοί παράγοντες της τέ-



ταρτης έκστασης συνοδευόμενοι από την **πνευματική ηρεμία** (αντί της ευδαιμονίας).

10 ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες  
+ 22 καλοί ή έξοχοι νοητικοί παράγοντες  
Σύνολο: **32** νοητικοί παράγοντες

Οι αφαιρέσεις από τη 2<sup>η</sup> μέχρι την 5<sup>η</sup> έκσταση θα πρέπει να γίνουν κατανοητές σύμφωνα με τη βαθμιαία εξάλειψη των χο-ντρικών μελών των εκστάσεων (*jhānaṅga*), όπως **λογισμό, συλλογισμό, αγαλλίαση και ευδαιμονία**, στα διαφορετικά επίπεδα των υπερκόσμιων εκστάσεων.

## ΣΥΝΟΨΗ

Αντίστοιχα με την υπερκόσμια συνείδηση της έκστασης, υπάρχουν:

τριάντα τέσσερεις (**34**) **νοητικοί παράγοντες** στην 1<sup>η</sup> έκ-  
σταση

τριάντα τρεις (**33**) **νοητικοί παράγοντες** στη 2<sup>η</sup>

τριάντα δύο (**32**) **νοητικοί παράγοντες** στην 3<sup>η</sup>, και

τριάντα δύο (**32**) **νοητικοί παράγοντες** στην 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup>.

Έτσι, υπάρχουν με πέντε τρόπους οι εκστάσεις στην υπερ-  
κόσμια συνείδηση.

Γενικά, υπάρχουν 20 είδη συνείδησης της οδού (*magga*) σχετισμένες με εκστάσεις. Δηλαδή:

Συνείδηση της **οδού**

➤ για την είσοδο στο ρεύμα = 5 εκστάσεις,

➤ για την άπαξ επιστροφή = 5 εκστάσεις,

➤ για τη μη επιστροφή = 5 εκστάσεις, και

➤ για την Αξιότητα = 5 εκστάσεις.

Ομοίως, υπάρχουν 20 είδη συνείδησης του **καρπού** (*phala*) σχετισμένες με εκστάσεις που είναι οι **επακόλουθες** (*vipāka*) συνειδήσεις. Δηλαδή:

Συνείδηση του **καρπού**

- για την είσοδο στο ρεύμα = 5 εκστάσεις,
- για την άπαξ επιστροφή = 5 εκστάσεις,
- για τη μη επιστροφή = 5 εκστάσεις, και
- για την Αξιότητα = 5 εκστάσεις.

Επομένως υπάρχουν σαράντα (**40**) είδη υπερκόσμιας συνείδησης:

- 20 συνειδήσεις **της οδού** σχετισμένες με εκστάσεις, και
- 20 συνειδήσεις **του καρπού** σχετισμένες με εκστάσεις

Όλοι οι διαλογιστές επιτυγχάνουν τις υπερκόσμιες οδούς και τους καρπούς με την ανάπτυξη της σοφίας (*paññā*): που σημαίνει διόραση (*vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης:

την **παροδικότητα** (*anicca*),  
την **ταλαιπωρία** (*dukkha*) και  
τον **μη-εαυτό** (*anatta*).

Ωστόσο, διαφέρουν μεταξύ τους στον βαθμό ανάπτυξης της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*).

Εκείνοι που αναπτύσσουν διόραση χωρίς κάποια βάση σε κοσμική έκσταση (*jhāna*) ονομάζονται «**εξασκούμενοι μόνο στη διόραση ή στη σκέτη διόραση**» (*sukkha-vipassaka*).

Υπάρχουν δηλαδή διαλογιστές που ξεκινούν απ' ευθείας με τον διορατικό διαλογισμό. Δεν αναπτύσσουν ηρεμιστικό δια-

λογισμό για να αποκτήσουν εκστάσεις. Η σοφία τους όμως και η οξυδέρκειά τους αυξάνει τόσο πολύ μέσω του διορατικού διαλογισμού (σκέτη διόραση) με την υποστήριξη από τον λογισμό, τον συλλογισμό, την αγαλλίαση την ευδαιμονία και την ενότητα του νου για την απόκτηση επαρκούς αυτοσυγκέντρωσης που μπορεί να φθάσει στον βαθμό της πρώτης κοσμικής έκστασης. Επομένως, όταν επιτυγχάνουν την **οδό** και τον **καρπό**, οι συνειδήσεις τους της οδού και του καρπού συμβαίνουν σε ένα επίπεδο που αντιστοιχεί στην **πρώτη κοσμική έκσταση** (με λογισμό, συλλογισμό, αγαλλίαση και ευδαιμονία και ενότητα του νου).

Τώρα, εκείνοι που έχουν επιτύχει κάποια κοσμική έκσταση (*jhāna*) μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού χρησιμοποιούν την αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) αυτής της έκστασης σαν βάση για να αναπτύξουν τη διόραση και για να επιτύχουν τις **οδούς** και τους **καρπούς** που αντιστοιχούν στο επίπεδο της έκστασης που είχαν φθάσει πριν επιτύχουν την οδό. Παράδειγμα, εκείνος που έχει φθάσει στην 5η κοσμική έκσταση (χωρίς λογισμό, συλλογισμό, αγαλλίαση και ευδαιμονία) πετυχαίνει αντίστοιχα την υπερκόσμια έκσταση της οδού χωρίς την ανάγκη υποστήριξης από τον λογισμό, τον συλλογισμό, την αγαλλίαση και την ευδαιμονία επειδή η αυτοσυγκέντρωσή του είναι αρκετά δυνατή.

Για τον διαλογιστή **στη σκέτη διόραση** και για τον διαλογιστή στην **κοσμική έκσταση**, όλες οι συνειδήσεις των οδών και των καρπών θεωρούνται είδη συνείδησης της έκστασης (*jhāna*).

Θεωρούνται έτσι επειδή συμβαίνουν με τον τρόπο της προσεκτικής σκέψης στο αντικείμενό τους με πλήρη **απορρόφηση**, όπως οι κοσμικές εκστάσεις (*jhānas*), αλλά και επειδή έχουν τους παράγοντες των εκστάσεων με μια ένταση που αντιστοιχεί στις ομόλογες κοσμικές εκστάσεις τους.

Συνεπώς, για την επίτευξη των υπερκόσμιων οδών και καρπών ο ελάχιστος απαραίτητος βαθμός αυτοσυγκέντρωσης είναι

της πρώτης κοσμικής έκστασης και ο μέγιστος της πέμπτης κοσμικής έκστασης.

## **Οι Διαφορές των Εκστάσεων**

Οι υπερκόσμιες εκστάσεις των οδών και των καρπών διαφέρουν από τις κοσμικές εκστάσεις σε πολλά σημαντικά σημεία.

### **Πρώτον:**

Ενώ οι κοσμικές εκστάσεις λαμβάνουν ως αντικείμενο τους κάποια συμβατική έννοια, οι υπερκόσμιες εκστάσεις παίρνουν ως αντικείμενό τους το Νιμπάνα (*Nibbāna*), δηλαδή τη μη συνθηκοκρατημένη πραγματικότητα (*asañkhata*).

### **Δεύτερον:**

Ενώ οι κοσμικές εκστάσεις απλώς καταστέλλουν τις νοητικές μολύνσεις και τους νοητικούς δεσμούς (*saṃyojana*) αλλά αφήνουν ανέπαφους τους υποκείμενους σπόρους τους, **οι υπερκόσμιες εκστάσεις της οδού** εξαλείφουν τελείως τις νοητικές μολύνσεις και τους νοητικούς δεσμούς, ώστε να μην μπορούν ποτέ να ξαναεμφανιστούν.

### **Τρίτον:**

Ενώ οι κοσμικές εκστάσεις οδηγούν στην επαναγέννηση στον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης και συνεπώς διατηρούν την ύπαρξη στον κύκλο των επαναγεννήσεων, οι εκστάσεις της υπερκόσμιας οδού αποκόπτουν τα νοητικά δεσμά που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο και έτσι καταλήγουν στην απελευθέρωση από τον γύρο της γέννησης και του θανάτου.

### **Τέταρτον:**

Ενώ ο ρόλος της **σοφίας** (*paññā*) στις κοσμικές εκστάσεις είναι δευτερεύων από εκείνον της **αυτοσυγκέντρωσης** (*samā-*

dhi), στις υπερκόσμιες εκστάσεις η **σοφία** (*paññā*) και η **αυτοσυγκέντρωση** (*samādhi*) είναι καλά ισορροπημένες.

Θα κάνουμε μια σύνοψη των συνειδήσεων. Είχαμε μιλήσει για τα 54 είδη των κοσμικών συνειδήσεων της ηδονικής σφαίρας, για τα 15 είδη των κοσμικών συνειδήσεων της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και τα 12 είδη των κοσμικών συνειδήσεων της άυλης σφαίρας. Συνολικά έχουμε 81 είδη κοσμικών συνειδήσεων.

<b>Κοσμικές Συνειδήσεις:</b>	
<b>Ηδονικής Σφαίρας</b>	<b>54 είδη</b>
<b>Λεπτοφυούς Υλικής Σφαίρας</b>	<b>15 είδη</b>
<b>Άυλης Σφαίρας</b>	<b>12 είδη</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ:</b>	<b>81 είδη</b>

## 8 Υπερκόσμιες Συνειδήσεις (*lokuttara-cittāni*)

Είχαμε αναφέρει για τις 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις.

- 1-2. Συνείδηση της **οδού / του καρπού** για την είσοδο στο ρεύμα (*Sotāpatti-magga-citta*)
- 3-4. Συνείδηση της **οδού / του καρπού** για την άπαξ επιστροφή (*Sakadāgāmi-magga-citta*)
- 5-6. Συνείδηση της **οδού / του καρπού** για τη μη επιστροφή (*Anāgāmi-magga-citta*)
- 7-8. Συνείδηση της **οδού / του καρπού** για την Αξιότητα (*Arahatta-magga-citta*)

Δηλαδή έχουμε 81 είδη κοσμικών συνειδήσεων και 8 είδη υπερκόσμιων συνειδήσεων. Συνολικά έχουμε 89 είδη συνειδήσεων.

<b>Συνειδήσεις:</b>	
<b>Κοσμικές Συνειδήσεις:</b>	<b>81 είδη</b>
<b>Υπερκόσμιες Συνειδήσεις:</b>	<b>8 είδη</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ:</b>	<b>89 είδη</b>

Οι 8 υπερκόσμιες συνειδήσεις, διαιρούνται σε άλλες συνειδήσεις και γι' αυτές μιλήσαμε σήμερα. Η κάθε είδους συνείδηση διαιρείται στη συνείδηση της οδού και στη συνείδηση του καρπού που επιτυγχάνονται με τις υπερκόσμιες εκστάσεις.



Αναλυτικά, η 1η οδός μπορεί να επιτευχθεί με πέντε είδη έκστασης, και γι' αυτό, αντί να μιλάμε για μία συνείδηση μιλάμε για πέντε είδη συνείδησης. Χονδρικά λέμε ότι υπάρχει μία συνείδηση της οδού, αλλά αναλυτικά λέμε ότι αυτή η οδός μπορεί να επιτευχθεί με πέντε τρόπους. Γι' αυτό έχουμε την υποδιαίρεση της μιας συνείδησης σε πέντε άλλες συνειδήσεις. Μπορεί η οδός να επιτευχθεί με την πρώτη έκσταση και τότε λέμε ότι είναι ένα είδος, αλλά μπορεί να επιτευχθεί και με κάποια άλλη έκσταση οπότε είναι συνολικά πέντε είδη συνειδήσεων που εμφανίζονται σ' αυτές τις εκστάσεις.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον καρπό. Έτσι κάθε συνείδηση μπορεί να διαιρεθεί σε πέντε άλλες συνειδήσεις-εκστάσεις. Οι οκτώ συνειδήσεις μπορεί να γίνουν σαράντα εάν τις εξετάσουμε αναλυτικά από την πλευρά των εκστάσεων.

Έχουμε δηλαδή, 81 είδη κοσμικών συνειδήσεων, 8 είδη υπερκόσμιων συνειδήσεων, σύνολο 89 είδη συνειδήσεων.

Αλλά αν διαιρέσουμε τα 8 είδη των υπερκόσμιων συνειδήσεων, γίνονται 40. Έχουμε τότε σύνολο 121 είδη συνειδήσεων.

<b>Κοσμικές Συνειδήσεις:</b>	<b>81 είδη</b>
<b>Υπερκόσμιες Συνειδήσεις:</b>	<b>40 είδη</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ Συνειδήσεων</b>	<b>121 είδη</b>

Αυτές τις υπερκόσμιες συνειδήσεις τις βιώνει ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα, ο Άπαξ Επιστρέφων, ο Μη Επιστρέφων, και ο Άξιος. Γι' αυτά τα τέσσερα άτομα θα μιλήσουμε σε επόμενο μάθημα, και θα δούμε τι είναι αυτό που βιώνουν σ' αυτές τις εκστάσεις και ποιές γνώσεις αποκτούν, καθώς και ποιού είδους νοητικά δεσμά αποκόπτει ο καθένας από αυτούς.

Για παράδειγμα, εάν ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα αποκόψει τρία νοητικά δεσμά, τότε πόσες ακόμα ζωές βιώνει; Μπορεί να βιώσει άλλες επτά ζωές σε επαναγεννήσεις μέχρι να κόψει και τα υπόλοιπα επτά νοητικά δεσμά.

Θα επικεντρωθούμε σε επόμενο μάθημα πάνω σ' αυτά τα τέσσερα άτομα. Σήμερα θα τελειώσουμε εδώ το μάθημα με τις υπερκόσμιες συνειδήσεις και τις υπερκόσμιες εκστάσεις.

## Μάθημα 25ο

# Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων και των Ατόμων που τις έχουν Επιτύχει, Μέρος 1ο Οι Υπερκόσμιες Εκστάσεις

Σήμερα θα εξετάσουμε την ψυχολογία των υπερκόσμιων συνειδήσεων και των ατόμων που τις έχουν επιτύχει.

Ποιά είναι αυτά τα άτομα και πώς έχουν καλλιεργήσει ορισμένους νοητικούς παράγοντες και ορισμένες αντιλήψεις ώστε να πετύχουν αυτές τις υπερκόσμιες συνειδήσεις.

**Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων  
και των Ατόμων που τις έχουν επιτύχει**



Θα εξηγήσουμε επίσης κάποια επιπλέον πράγματα για τη συνείδηση της Οδού και του Καρπού.

Η υπερκόσμια συνείδηση (*lokuttara-cittāni*) είναι η συνείδηση που υπερβαίνει (*uttara*) την προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης (υλικό σώμα, αίσθημα, αντίληψη, νοητικές λειτουργίες και συνείδηση), που συγκροτούν τον κόσμο (*loka*).

Οδηγεί στην απελευθέρωση από τα **νοητικά δεσμά** που δεσμεύουν τα όντα στον τροχό της ύπαρξης, στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, και συντελεί στην επίτευξη του Νιμπάνα, την παύση της ταλαιπωρίας και του πόνου στον κύκλο της σανσάρα.

## 8 Υπερκόσμιες Συνειδήσεις (*lokuttara-cittāni*)

Για τις υπερκόσμιες συνειδήσεις είχαμε μιλήσει, ότι υπερβαίνουν τα νοητικά δεσμά, απελευθερώνονται από αυτά και η εμπειρία τους γίνεται δια μέσου ορισμένων συνειδήσεων.





1. Συνείδηση <b>της οδού</b> για την είσοδο στο ρεύμα ( <i>sotāpatti-magga-citta</i> )	<b>A.</b> <b>Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα</b>
2. Συνείδηση <b>του καρπού</b> για την είσοδο στο ρεύμα ( <i>sotāpatti-phala-citta</i> )	
1. Συνείδηση <b>της οδού</b> για την άπαξ επιστροφή ( <i>sakadāgāmi-magga-citta</i> )	<b>B.</b> <b>Ο Άπαξ Επιστρέφων</b>
2. Συνείδηση <b>του καρπού</b> για την άπαξ επιστροφή ( <i>sakadāgāmi-phala-citta</i> )	
1. Συνείδηση <b>της οδού</b> για τη μη επιστροφή ( <i>anāgāmi-magga-citta</i> )	<b>Γ.</b> <b>Ο Μη Επιστρέφων</b>
2. Συνείδηση <b>του καρπού</b> για τη μη επιστροφή ( <i>anāgāmi-phala-citta</i> )	
1. Συνείδηση <b>της οδού</b> για την Αξιότητα ( <i>arahatta-magga-citta</i> )	<b>Δ.</b> <b>Ο Αξιος</b>
2. Συνείδηση <b>του καρπού</b> για την Αξιότητα ( <i>arahatta-magga-citta</i> )	

### Η σταδιακή εξάλειψη των νοητικών δεσμών



Η «υπερκόσμια οδός», ή απλά η «οδός» (*magga*), είναι μια ονομασία για τη **στιγμή της εισόδου** σε ένα από τα 4 στάδια των υπερκόσμιων συνειδήσεων — όπου το *Nibbāna* είναι το

αντικείμενο — τα οποία στάδια προκύπτουν από τη διόραση (*vipassanā*) στην παροδικότητα, στη δυστυχία και στην απροσωπία της ύπαρξης, αναλαμβάνοντας και μεταμορφώνοντας για πάντα τη ζωή και τη φύση κάποιου.

Με τον όρο «υπερκόσμιος καρπός» ή απλά «καρπός» (*phala*) εννοούνται εκείνες οι στιγμές της υπερκόσμιας συνείδησης που αμέσως επακολουθούν ως **αποτέλεσμα της οδού** και οι οποίες μπορεί να επαναληφθούν για αμέτρητες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής.

Η συνείδηση της οδού συμβαίνει μόνο μία φορά.

Η συνείδηση του καρπού συμβαίνει πολλαπλές φορές, δηλαδή κάθε φορά που κάποιος εισέρχεται στην ανάλογη υπερκόσμια έκσταση.

Για παράδειγμα, όταν κάποιος επιτύχει την είσοδο στο ρεύμα, η συνείδηση αυτή θα εμφανισθεί μόνο μία φορά, ενώ οι συνειδήσεις του καρπού μπορούν να βιωθούν επανειλημμένα.

Είχαμε μιλήσει για την υποδιαίρεση των 8 υπερκόσμιων συνειδήσεων. Επειδή μπορούν να επιτευχθούν με διαφορετικούς τρόπους στις εκστάσεις, συνολικά γίνονται 40.



Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να επιτύχει την οδό με την πρώτη έκσταση, ενώ κάποιο άλλο άτομο μπορεί να επιτύχει την οδό με τη δεύτερη έκσταση που είναι διαφορετική συνείδηση. Ένα τρίτο άτομο μπορεί να πετύχει την οδό με την τρίτη έκσταση, και λοιπά. Έτσι, παρόλο που η οδός του κάθε

σταδίου είναι μία, μπορεί να την προσεγγίσει κάποιος με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με την έκταση που επιτυγχάνει.

## Υπερκόσμια Συνείδηση

Η συνείδηση της **οδού** (*magga-citta*) έχει τη λειτουργία της εξάλειψης (ή μόνιμης εξασθένησης) των νοητικών μολύνσεων που ονομάζονται νοητικά δεσμά (*sahyojana*).



Η συνείδηση του **καρπού** (*phala-citta*) έχει τη λειτουργία να βιώνει το βαθμό της απελευθέρωσης που κατέστη δυνατή από την αντίστοιχη οδό μετά την εξάλειψη των νοητικών δεσμών.



«Όταν η συνείδηση δεν είναι εγκατεστημένη στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, τότε δεν αναπαράγεται και είναι τότε που απελευθερώνεται. Με την απελευθέρωση γίνεται ευσταθής. Με την ευστάθεια είναι εν ειρήνη. Όντας εν ειρήνη, δεν ταράζεται. Και όντας ατάραχη, φθάνει στο Νιμπάνα». (*SN Urayasuttam*)



Και αυτή η απελευθέρωση αρχίζει με τη μέθοδο και την πρακτική της **Ευγενούς Οκταμελούς Οδού** (*ariya atthaṅgika magga*).

Όταν μιλάμε για Οδό, πρέπει να προσδιορίσουμε τον όρο. Τι είναι, πώς επιτυγχάνεται, και γιατί λέγεται υπερκό-



σμα οδός όταν κάποιος έχει φτάσει στην αποκορύφωση της πρακτικής εξάσκησης αυτής της οδού.

Η λέξη που χρησιμοποιείται για την οδό είναι *magga*. Στα κείμενα των ομιλιών του Βούδα στη γλώσσα Πάλι, ο όρος *magga* μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένας δρόμος από το ένα χωριό στο άλλο.

Η λέξη *magga* μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μια λεωφόρο ή εθνική οδό. Για παράδειγμα, όταν ο Βούδας ταξίδευε σε διάφορα μέρη στην Ινδία γύρω από τις πεδιάδες του ποταμού Γάγγη, περιγράφεται ότι ταξίδευε από το Μπεναρές σε άλλες πόλεις, πάνω στη *magga*. *Magga* μπορεί να σημαίνει μακριά οδός που ταξιδεύουν πολλοί άνθρωποι, κέρα και ελέφαντες.



Μεταφορικά Οδός μπορεί να σημαίνει **Μέθοδος**, δηλαδή ο τρόπος να φτάσει κάποιος σε έναν στόχο. Μια συνώνυμη λέξη *magga = nāya, upāya*, που σημαίνει **Μέθοδος ή Μεθοδολογία**.

Μια άλλη συνώνυμη λέξη της *magga = rātipadā* που σημαίνει **Πρακτική**. Η λέξη *rātipadā* και η λέξη *magga* χρησιμοποιούνται πάρα πολύ από τον Βούδα για θέματα πρακτικής εξάσκησης.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει κι άλλη λέξη στη γλώσσα Πάλι που λέγεται *patha*, δηλαδή ατραπός ή μονοπάτι, όπου μπορούν να περπατήσουν ένα-δύο άτομα, και χρησιμοποιείται σπάνια ή σχεδόν καθόλου από τον Βούδα για θέματα πρακτικής εξάσκησης της οκταμελούς ευγενούς οδού.



Στα Αγγλικά υπάρχει η λέξη *path*, από όπου έρχονται οι περισσότερες μεταφράσεις στα Ελληνικά.

Γι' αυτόν τον λόγο μεταφράζουμε τη λέξη *magga* σαν Οδό ή Μέθοδο ή Πρακτική.

Τη λέξη *magga* την έχει διαλέξει ο Βούδας, γιατί σ' αυτή την οδό βάδισαν εκατοντάδες άνθρωποι.

Αν δούμε στην εποχή του Βούδα, εκείνο τον καιρό, μαθήτευαν εκατοντάδες ή χιλιάδες μαθητές.



Ο Βούδας συνδυάζει τη λέξη πρακτική με την οδό και λέει:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της **πρακτικής** (*paññipadā*) που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου; Είναι αυτή της Ευγενούς Οκταμελούς Οδοῦ (*magga*), δηλαδή:

Η Ορθή Νόηση  
Ο Ορθός Λογισμός,  
Ο Ορθός Λόγος,  
Η Ορθή Πράξη,  
Ο Ορθός Βιοπορισμός,  
Η Ορθή Προσπάθεια,  
Η Ορθή Μνήμη και  
Η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση



Εάν δούμε ότι αυτοί είναι νοητικοί παράγοντες που πρέπει να αναπτύξει κανείς νοητικά, πνευματικά, τότε καταλαβαίνουμε ότι αυτή είναι πνευματική οδός, η οποία επιτυγχάνεται μέσω του διαλογισμού, κατά τον οποίον ο διαλογιστής πρέπει να αναπτύξει την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό, τον ορθό λό-

γο, την ορθή πράξη, τον ορθό βιοπορισμό, την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση.



Από την πλευρά της Βουδιστικής ψυχολογίας, όλοι αυτοί είναι νοητικοί παράγοντες που τους είχαμε εξετάσει στα προηγούμενα μαθήματα δίνοντας και τον κατάλογό τους.

Εξετάζοντας τους νοητικούς παράγοντες που υπάρχουν στην Ευγενή Οδό, βλέπουμε ότι ανταποκρίνονται σε κάποιους από τους καλούς νοητικούς παράγοντες:

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	1. <b>αυταπάτη</b>	8. <b>μίσος</b>
3. αντίληψη	8. λογισμός	2. <b>αδιαντροπία</b>	9. <b>ζήλια</b>
4. πρόθεση	9. συλλογισμός	3. <b>μη ηθικός φόβος</b>	10. <b>τσιγκουνιά</b>
<b>Ορθή</b>	10. αποφασιστικότητα	4. <b>ανησυχία</b>	11. <b>τύψη</b>
<b>αυτοσυγκέντρωση</b>	<b>Ορθή προσπάθεια</b>	5. <b>απληστία</b>	12. <b>νοσηρότητα</b>
6. νοητική	12. <b>χαρά (αγαλλίαση)</b>	6. <b>λανθασμένη άποψη</b>	13. <b>υπηλιμία</b>
ζωτικότητα	13. <b>αρέσκεια</b>	7. <b>αλαζονεία</b>	14. <b>αμφιβολία</b>
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	10. ελαφρότητα του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	11. ελαφρότητα του νου	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	12. ευκαμψία του σώματος	20. <b>ορθός λόγος</b>	
4. ηθικός φόβος	13. ευκαμψία του νου	21. <b>ορθή πράξη</b>	
5. <b>μη απληστία</b>	} <b>Ορθός λογισμός</b>	22. <b>ορθός βιοπορισμός</b>	
6. <b>μη μίσος</b>		14. ευστροφία του σώματος	23. <b>συμπόνια Ορθός λογισμός</b>
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. <b>συμπαθητική χαρά</b>	
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία Ορθή νόηση</b>	
9. ηρεμία του νου	17. δυναμικότητα του νου		

Για πααράδειγμα, η σοφία είναι η ορθή νόηση της οκταμελούς οδού, ο ορθός λογισμός είναι η μη απληστία, το μη μίσος — αυτός ο ορισμός υπάρχει στις ομιλίες του Βούδα—αλλά και η συμπόνια αντιστοιχεί στον ορθό λογισμό, η ορθή προσπάθεια είναι η ενεργητικότητα και η ορθή αυτοσυγκέντρωση είναι η ενότητα του νου.

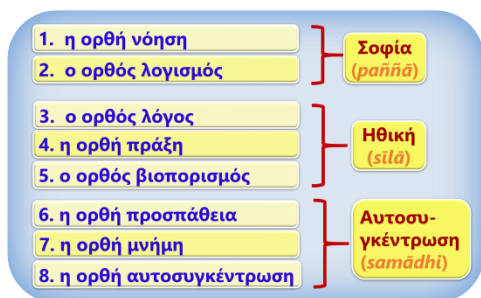
Παρόλο που η ενεργητικότητα και η ενότητα του νου υπάγονται στην κατηγορία των μεταβλητών παραγόντων, ονομάζονται ορθοί, γιατί συνδυάζονται με τον ορθό λογισμό και την ορθή νόηση.

Έχουμε λοιπόν έξη καλούς νοητικούς παράγοντες από την κατηγορία των 25 καλών, και δύο από την κατηγορία των 13 ηθικά μεταβλητών νοητικών παραγόντων.

Αυτό που επιτυγχάνεται με αυτή τη μέθοδο είναι ότι κάποιος πρακτικοποιεί, αυξάνει και καλλιεργεί αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, οι οποίοι τελικά γίνονται μία μέθοδος, μια οδός, μια πρακτική που συντελεί στην επίτευξη αυτών των υπερκόσμιων συνειδήσεων.

Από την άποψη της πρακτικής εξάσκησης, τα οκτώ μέλη της Ευγενούς Οδού διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες:

Έτσι έχουμε την κατηγορία της σοφίας που αποτελείται από την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό, την κατηγορία της ηθικής που περιλαμβάνει τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό και την κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης που αποτελείται από την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση.



Στην πρακτική έχουμε τη Σοφία, που κάποιος πρέπει να αναπτύξει, την Ηθική και την Αυτοσυγκέντρωση.

Αυτές οι τρεις κατηγορίες συντελούν στην απελευθέρωση από τα νοητικά δεσμά και τον υπαρξιακό πόνο.

Αυτές οι τρεις κατηγορίες αντιπροσωπεύουν τρία στάδια εξάσκησης:

- A.** την εξάσκηση στην **Ανώτερη Σοφία** (*adhi-rañhā-sikkhā*),
- B.** την εξάσκηση στην **Ανώτερη Ηθική Διαγωγή** (*adhi-sīlā-sikkhā*), και
- Γ.** την εξάσκηση στην **Ανώτερη Συνείδηση μέσω της αυτοσυγκέντρωσης** (*adhi-citta-sikkhā*).



## Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Θα αναλύσουμε πρώτα απ' όλα την κατηγορία της Σοφίας.

Η σειρά των τριών εξασκήσεων καθορίζεται από τον ολικό σκοπό και την κατεύθυνση της Οκταμελούς Οδού.

Δεδομένου ότι ο τελικός σκοπός στον οποίον οδηγεί η Οδός, δηλαδή η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία, εξαρτάται τελικά από την **εξάλειψη της άγνοιας**, η αποκορύφωση της Οδού πρέπει να είναι η εξάσκηση που αντιτίθεται κατευθείαν στην **άγνοια** των υπαρξιακών αληθειών.

Αυτή είναι η εξάσκηση στη **σοφία** που έχει σχεδιαστεί να αφυπνίσει την ικανότητα της διεισδυτικής κατανόησης προ-





κειμένου να βλέπει τα πράγματα «όπως πραγματικά είναι» και όχι όπως εμείς φανταζόμαστε ότι είναι.

Η **σοφία** αναπτύσσεται βαθμιαία και βοηθάει στη διόρθωση του διαστρεβλωμένου έργου της **άγνοιας**.

Μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τα υπαρξιακά φαινόμενα όπως είναι στην πραγματικότητα, άμεσα και αμέσως, απαλλαγμένα από το παραπέτασμα των ιδεών, των απόψεων, των εικασιών και των υποθέσεων που δημιουργεί συνήθως ο νους μας.

Η Σοφία αναπτύσσεται και επιτυγχάνεται μέσω

1. της ορθής νόησης
2. του ορθού λογισμού

1. ορθή νόηση

2. ορθός λογισμός

Σοφία  
(*raññā*)

## Η ΟΡΘΗ ΝΟΗΣΗ

Θα αρχίσουμε με την ορθή νόηση, για να δούμε τι σημαίνει να αναπτύξει κανείς αυτή τη Σοφία στον Βουδισμό.

Από γλωσσική άποψη η ορθή νόηση λέγεται στην Πάλι γλώσσα *sammā ditthi*

**ditthi** προέρχεται από το ρήμα *dassati* που σημαίνει «ορώ», «θεωρώ», «θεώμαι», βλέπω», «κοιτάζω», ή στα αρχαία, «**δέρκομαι**» «**ιδέω, ειδῶ**», «**νοῶ**» ή αν το πούμε σήμερα, «έχω άποψη».

Στα αγγλικά για τη λέξη *ditthi* έχουμε τη λέξη *view*

Συνώνυμο του **ditthi** είναι το *dassana* που σημαίνει «όραση», «θεώρηση», «θέαση», «θέα».

Στα σανσκριτικά το *dassana* είναι *darśana* που σημαίνει μερικές φορές «**φιλοσοφία**», δηλαδή όραση, θεώρηση, θέαση για το νόημα της ζωής, του κόσμου και της θέσης του ανθρώπου σε αυτόν ή όπως λέμε, μια κοσμοθεωρία.

Όλες οι φιλοσοφίες που υπάρχουν στην Ινδία και υπάρχουν τέσσερις σχολές φιλοσοφίας, λέγονται *darśana*.

Έτσι, *sammā dassana* μπορεί να σημαίνει «ορθή φιλοσοφία». Εδώ όμως έχουμε μεταφράσει το *sammā diṭṭhi* ως «ορθή νόηση» επειδή σχετίζεται με τη «γνώση» (*ñāṇa*).

Όπως λέει ο Βούδας:

«Και τι είναι η **ορθή νόηση** (*sammā diṭṭhi*); Είναι

- η **γνώση** (*ñāṇa*) του υπαρξιακού πόνου, ...»

## 8 Καλές Συνειδήσεις της Ηδονικής Σφαίρας

### 1. Μία συνείδηση, συνοδευόμενη από

- αίσθημα ευαρέσκειας (*somanassa*),
- σχετιζόμενη με **γνώση** (*ñāṇa*), και
- αυθόρμητη (χωρίς προτροπή – *asaṅkhārika*).

Εδώ η λέξη **γνώση** (*ñāṇa*) αναφέρεται στον νοητικό παράγοντα της σοφίας (*paññā-cetasika*), η οποία αντιπροσωπεύει επίσης τη ρίζα της «μη αυταπάτης» (*amoha*).

Στην Ευγενή Οκταμελή Οδό, η σοφία αντιπροσωπεύει την **ορθή νόηση** (*sammā diṭṭhi*) και **τον ορθό λογισμό** (*sammā saṅkappa*).

Η ορθή νόηση είναι η αντίθετη της **λανθασμένης νόησης** (*micchā diṭṭhi*) που σχετίζεται με φαύλες συνειδήσεις.

Είχαμε αναφέρει για τη γενναιοδωρία, που μπορεί να γίνει με **Καλή Συνείδηση Ριζωμένη στη Μη Απληστία**.

- Με αίσθημα ευαρέσκειας και
- έχοντας **γνώση** και **ορθή νόηση** ότι αυτή είναι μία καλή πράξη,
- κάποιος κάνει μία γενναιόδωρη πράξη αυθόρμητα.



Η γνώση έχει να κάνει με την αντίληψη του υπαρξιακού πόνου, καταλαβαίνει κάποιος τον πόνο του άλλου ανθρώπου και εγείρεται η πρόθεση να βοηθήσει.

Ακριβώς το αντίθετο συμβαίνει με τη λανθασμένη νόηση.

### Φαύλη Συνείδηση Ριζωμένη στη Απληστία

- Με αίσθημα ευαρέσκειας,
- διατηρώντας τη **λανθασμένη νόηση** ότι δεν υπάρχει κακό στην κλοπή
- κάποιος αυθόρμητα κλέβει λεφτά από την τσάντα ενός άλλου.



Εδώ η λανθασμένη νόηση έχει να κάνει με την έλλειψη αντίληψης του υπαρξιακού πόνου, κάνοντας κάποιον να μην υπολογίζει τον πόνο και την ταλαιπωρία του άλλου ατόμου που θα υποφέρει από αυτή την πράξη.

Η **ορθή νόηση** είναι υψίστης σημασίας, επειδή εξαιτίας της προκύπτουν πολλές καλές, ενάρετες, επωφελείς και ευεργετικές συνειδήσεις και καταστάσεις, ενώ κατά την απουσία της αυτές οι καταστάσεις δεν προκύπτουν.

Η εξάσκηση στην Ευγενή Οκταμελή Οδό αρχίζει με την «ορθή νόηση» ως το πρώτο μέλος της.

Είναι, όπως λέει ο Βούδας, ο «πρόδρομος» (*pubbaṅgamā*) όλων των άλλων μελών της οδού.

Ως εκ τούτου, προτού να αρχίσει κάποιος να βαδίζει σ' αυτή την οδό, πρέπει να έχει κάποιον βαθμό ορθής νόησης. Μόνο όταν γνωρίζει σαφώς αυτό που αναζητά, θα μπορέσει να το επιτύχει.

Η ορθή νόηση έχει πολλές όψεις. Συνήθως περιλαμβάνει την κατανόηση της ακόλουθης πραγματικότητας:



Τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, τον ηθικό νόμο του κάρμα, τον ηρεμιστικό και διορατικό διαλογισμό, το Νιμπάνα και την Υπερκόσμια οδό και τον καρπό.



## Οι Τέσσερες Ευγενείς Αλήθειες *Cattāri Ariya-saccāni*

Θα μιλήσουμε πρώτα για τις 4 Ευγενείς Αλήθειες.  
Ο Βούδας δίνει τον ορισμό για την ορθή νόηση.

«Και τι είναι η ορθή νόηση; Είναι

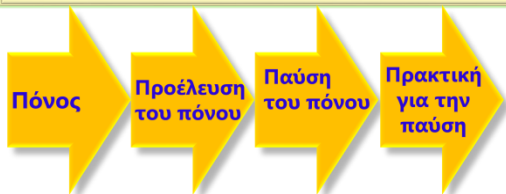
- η γνώση (*ñāṇa*) του υπαρξιακού πόνου,
- η γνώση της προέλευσης του πόνου,
- η γνώση της κατάπαυσης του πόνου,
- και η γνώση της πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου».

Αυτές οι υπαρξιακές αλήθειες είναι συμπαντικές, και με αυτές συνδέεται η ορθή νόηση. Πρέπει κάποιος να έχει τουλάχιστον μια ορθή νόηση, μια ορθή φιλοσοφία, για το τι είναι η ζωή. Αυτές οι έννοιες όπως φιλοσοφία, νόηση, θεώρηση, θέαση, για το πώς είναι ο κόσμος, είναι αυτό που λέμε ορθή νόηση.

Αυτή η γνώση είναι βασικά η γνώση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.

Η ορθή νόηση, επομένως, αναφέρεται κυριολεκτικά στη σωστή κατανόηση και γνώση του εαυτού μας, διότι όπως λέει ο Βούδας:

Οι Τέσσερες Ευγενείς Αλήθειες *Cattāri Ariya-saccāni*




«Σε αυτό το σώμα με την αντίληψη και τη συνείδησή του δηλώνω

- τον κόσμο του πόνου,
- την προέλευση,
- την κατάπαυση, και
- την πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυσή του».

(SN *Rohitassasuttam*)

## Ο Ηθικός Νόμος του Κάρμα

Άλλη όψη της ορθής νόησης είναι ο Ηθικός Νόμος του Κάρμα.

Ορθή νόηση είναι επί-   
σης η γνώση του φυσικού νόμου του Κάρμα, δηλαδή της ηθικής δράσης και αντίδρασης, της αιτίας και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεων μας, που αντιστοιχεί στη ρήση:

«Ό, τι σπόρο σπέρνει κάποιος, τέτοιον καρπό θερίζει.

Ο πράττων το καλό, θερίζει το καλό

και ο πράττων το κακό, το κακό.

Σπείρατε τον σπόρο, Θα βιώσετε τον καρπό του».

(SN *Samuddakasuttam*)

Ή όπως λέει ο Βούδας:

«Αν με αγνό νου κάποιος μιλάει ή πράττει, ευτυχία τον ακολουθεί, όπως η σκιά του που ποτέ δε φεύγει».

«Αν με διεφθαρμένο νου κάποιος μιλάει ή πράττει, η δυστυχία τον ακολουθεί, όπως ο τροχός του κάρου το πόδι του βοδιού». (Dh 1-2)

Δηλαδή, εάν προβάλλει κάποιος κάτι θετικό, θα πάρει πίσω, αργά ή γρήγορα, κάτι θετικό.

Αντιθέτως, εάν προβάλλει κάτι αρνητικό, θα πάρει πίσω, αργά ή γρήγορα, κάτι αρνητικό.

Αγνός νους σημαίνει αγνή πράξη και αποτέλεσμα που είναι η ευτυχία. Ενώ διεφθαρμένος νους σημαίνει διεφθαρμένη πράξη και το αποτέλεσμα είναι η δυστυχία.



Δηλαδή έχουμε την καλή αιτία που φέρνει το καλό αποτέλεσμα και την κακή αιτία που δίνει κακό αποτέλεσμα.



Αυτός ονομάζεται ο φυσικός νόμος του Κάρμα, δηλαδή ο φυσικός νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, της δράσης και της αντίδρασης των πράξεών μας.



**Δράση** → **Αντίδραση**  
**Αιτία** → **Αποτέλεσμα**

Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας». Υπάρχει η αιτία και το αποτέλεσμα.

## Ο Ηρεμιστικός Διαλογισμός

Άλλη όψη της ορθής νόησης είναι ο Ηρεμιστικός Διαλογισμός.

Ορθή νόηση είναι ακόμη και η σωστή γνώση όσον αφορά τον **ηρεμιστικό** διαλογισμό.

Για τον **ηρεμιστικό** διαλογισμό είναι η σωστή γνώση για την αυτοσυγκέντρωση και τις εκστάσεις (*jhāna*), το πώς αυτές επιτυγχάνονται και το πώς μπορεί κανείς να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ μιας έκστασης και της άλλης.

Αυτή η γνώση εξαλείφει επίσης τη λανθασμένη νόηση ότι οι εκστάσεις είναι η τελική απελευθέρωση, ή το Νιμπάνα.

## Ο Διορατικός Διαλογισμός

Άλλη όψη της ορθής νόησης είναι ο Διορατικός Διαλογισμός.

Για τον διορατικό διαλογισμό είναι η σωστή γνώση για τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, που είναι:

### 1. Η Παροδικότητα (*Anicca*)

Η αστάθεια και η μεταβολή επικρατούν σε όλα τα νοητικά και υλικά φαινόμενα που όλα έχουν τη φύση να εγείρονται και να παρακμάζουν.



*Συνεχής έγερση και παρακμή*

### 2. Ο Πόνος (*Dukkha*)

Η καταπιεστική φύση όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή και γίνονται έτσι η βάση του πόνου, της ταλαιπωρίας και της οδύνης μέσα στον ασταθή κόσμο.

### 3. Ο μη-εαυτός (*Anattā*)

Η έννοια του μη-εαυτού, της μη-ψυχής, της μη-εγωικότητας επισημαίνει το γεγονός ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτε αιώνιο ή αμετάβλητο στην παροδική ανθρώπινη φύση που κάποιος μπορεί να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή» ή «εγώ», ώστε να αγκυροβολήσει μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».



Οι συνεχώς μεταβαλλόμενες διαδικασίες όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων εγείρονται και παρακμάζουν διαρκώς σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*), που και οι ίδιες διαρκώς μεταβάλλονται.

Έτσι, στην υπέρτατη πραγματικότητα, ούτε μέσα αλλά και ούτε έξω από τα νοητικά και υλικά φαινόμενα μπορεί να βρεθεί κάτι που θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια αυτοδύναμη, ανεξάρτητη, ξεχωριστή εγωικότητα, ψυχή ή οποιαδήποτε άλλη ουσία που είναι:

αμετάβλητη, αμετάτρεπτη,  
μόνιμη, συνεχής,  
διαρκής, σταθερή,  
ακίνητη, αέναη,  
αιώνια, αθάνατη  
και αδιάσπαστη, άφθαρτη.

Τοιουτοτρόπως, ο διορατικός διαλογισμός οδηγεί στην α-νεπτυγμένη νοημοσύνη των τριών κεντρικών και παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης που αποτελούν την πραγματικότητα μας:

την αστάθεια,  
την ταλαιπωρία και  
τον μη εαυτό.

Βασικά, δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρομε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι ότι θέλουμε και επιθυμούμε τα πράγματα να είναι σταθερά και μόνιμα όταν στην πραγματικότητα δεν είναι.

Αυτή η κατανόηση των τριών υπαρξιακών χαρακτηριστικών — της παροδικότητας, του πόνου και του μη-εαυτού — συντελεί στο να παραμένει κανείς ανεξάρτητος (*anissito*) και να μην προσκολλάται σε τίποτε στον κόσμο (*na ca kiñci loke upādiyati*).

Αυτό συντελεί στην εξάγνιση (*visuddhi*) του νου από τα πάθη και λοιπά που φέρνουν ταλαιπωρία και οδύνη με το να προσκολλάται κανείς σε ασταθή φαινόμενα: και επομένως συντελεί στην υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου, στην εξαφάνιση του πόνου και της θλίψης, στην επίτευξη της πραγματικής μεθόδου και στην πραγμάτωση του Νιμπάνα: δηλαδή, της απόλυτης μακαριότητας και ευδαιμονίας (*parama-sukha*),





μιας ιδεώδους κατάστασης ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης και του θανάτου.

### Το Νιμπάνα (Nibbāna)

Και η άλλη όψη της ορθής νόησης είναι σχετικά με το Νιμπάνα, ότι το Νιμπάνα είναι η κατάπαυση των νοητικών μολύνσεων, όπως:

- η επιθυμία (*tanhā*) στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης,
- η προσκόλληση (*upadāna*),
- το πάθος (*rāga*),
- η αποστροφή (*dosa*),
- η αυταπάτη (*moha*), και λοιπά προς αυτά που προκαλούν πόνο και επαναγέννηση.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες	14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες
1. νοητική επαφή 2. αντίληψη 3. πρόθεση 4. ενότητα του νου 5. νοητική ζωτικότητα 6. προσοχή 7. λογισμός 8. συλλογισμός 9. αποφασιστικότητα 10. ενεργητικότητα 11. χαρά (αγαλλίαση) 12. αρέσκεια	1. αυταπάτη 2. αδιαντροπία 3. μη ηθικός 4. <del>αδίκαια</del> 5. <del>αδίκαια</del> 6. <del>αδίκαια</del> 7. αλαζονεία 8. μίσος 9. ζήλια 10. <del>αδίκαια</del> 11. <del>αδίκαια</del> 12. <del>αδίκαια</del> 13. <del>αδίκαια</del> 14. <del>αδίκαια</del> 15. <del>αδίκαια</del> 16. <del>αδίκαια</del> 17. <del>αδίκαια</del> 18. <del>αδίκαια</del> 19. <del>αδίκαια</del> 20. <del>αδίκαια</del> 21. <del>αδίκαια</del> 22. <del>αδίκαια</del> 23. <del>αδίκαια</del> 24. <del>αδίκαια</del> 25. <del>αδίκαια</del>
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες	
1. πίστη στην καλοσύνη 2. μνήμη 3. ηθική ντροπή 4. ηθικός φόβος 5. <b>μη απληστία</b> 6. <b>μη μίσος</b> 7. αμεροληψία 8. ηρεμία του σώματος 9. ηρεμία του νου 10. ελαφρότητα του σώματος 11. ελαφρότητα του νου 12. ευκαμψία του σώματος 13. ευκαμψία του νου 14. ευστροφία του σώματος 15. ευστροφία του νου 16. δυναμικότητα του σώματος 17. δυναμικότητα του νου 18. ευθύτητα του σώματος 19. ευθύτητα του νου 20. ορθός λόγος 21. ορθή πράξη 22. ορθός βιοπορισμός 23. συμπόνια 24. συμπαθητική χαρά 25. <b>σοφία</b>	

Το Νιμπάνα είναι η κατάπαυση ή κατάσβεση των τριών φω-  
τιών της απληστίας, του μίσους, και της αυταπάτης, και γενικά  
όλων των φαύλων νοητικών παραγόντων.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	<p style="text-align: center;">Κατάσβεση (<i>Nibbāna / Nirvāṇa</i>)</p> <p style="text-align: center;">Κατάπαυση (<i>Nirodha</i>)</p>	
3. αντίληψη	8. λογισμός		
4. πρόθεση	9. συλλογισμός		
5. ενότητα του νου	10. αποφασιστικότητα		
6. νοητική ζωτικότητα	11. ενεργητικότητα		
	12. χαρά (αγαλλίαση)		
	13. αρέσκεια		
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	9. ηρεμία του νου		18. ευθύτητα του σώματος
2. μνήμη	10. ελαφρότητα του σώματος		19. ευθύτητα του νου
3. ηθική ντροπή	11. ελαφρότητα του νου		20. ορθός λόγος
4. ηθικός φόβος	12. ευκαμψία του σώματος		21. ορθή πράξη
5. <b>μη απληστία</b>	13. ευκαμψία του νου		22. ορθός βιοπορισμός
6. <b>μη μίσος</b>	14. ευστροφία του σώματος	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. συμπαθητική χαρά	
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία</b>	
	17. δυναμικότητα του νου		

Αυτό που λέγεται *Nibbāna* είχαμε αναφέρει σημαίνει κατά-  
σβεση ή κατάπαυση που λέγεται *Nirodha*.

Οι υπόλοιποι νοητικοί παράγοντες που έχουν παραμείνει  
εδώ στον πίνακα, είναι αυτοί που βοηθούν για να επιτύχει κά-  
ποιος το στάδιο των υπερκόσμιων συνειδήσεων υπερβαίνο-  
ντας τους φαύλους νοητικούς παράγοντες

## Η Υπερκόσμιος Οδός και Καρπός

Άλλη μία όψη της ορθής νόησης είναι οι Υπερκόσμιοι Οδοί  
και Καρποί.

Αυτή είναι η ορθή νόηση ότι το Νιμπάνα μπορεί να επιτευχθεί σε τέσσερα στάδια με τη συνείδηση των υπερκόσμιων οδών και καρπών, δηλαδή:

1. Συνείδηση της οδού και του καρπού για την είσοδο στο ρεύμα (*Sotāpatti-magga-phala-citta*)
2. Συνείδηση της οδού και του καρπού για την άπαξ επιστροφή (*Sakadāgāmi-magga-phala-citta*)
3. Συνείδηση της οδού και του καρπού για τη μη επιστροφή (*Anāgāmi-magga-phala-citta*)
4. Συνείδηση της οδού και του καρπού για την Αξιότητα (*Arahatta-magga-phala-citta*)

Επίσης είναι η ορθή νόηση για το πώς αυτά τα στάδια επιτυγχάνονται και για το πώς διακρίνεται η διαφορά μεταξύ ενός σταδίου και του άλλου.

Έτσι η ορθή νόηση συμπεριλαμβάνει, την κατανόηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, τον ηθικό νόμο του κάρμα, τον ηρεμιστικό διαλογισμό, τον διορατικό διαλογισμό, το Νιμπάνα και την υπερκόσμια οδό και καρπό.

Κάτι που ήθελα να αναφέρω είναι ότι σε προηγούμενα μαθήματα είχαμε μιλήσει για τις άλλες όψεις όπως τον ηθικό νόμο του κάρμα, τον ηρεμιστικό και διορατικό διαλογισμό. Τα μαθήματα που κάνουμε αυτό τον καιρό αφορούν το Νιμπάνα και την υπερκόσμια οδό και τον καρπό.

Η ορθή νόηση είναι, επομένως, ο σωστός τρόπος να βλέπει κανείς τη ζωή, τη φύση και τον κόσμο όπως πραγματικά είναι και όχι όπως φαίνεται να είναι. Είναι η κατανόηση και η γνώση του πώς λειτουργεί η πραγματικότητά μας. Αυτή βασίζεται σε άμεση και εμπειρική παρατήρηση και γνώση μάλλον και όχι σε παράλογη πίστη.

Ο σκοπός της ορθής νόησης είναι να καθαρίσει κανείς την πνευματική του πορεία από τη σύγχυση, την παρανόηση, την παραπλάνηση και την αυταπάτη. Είναι ένας τρόπος απόκτησης

μιας σωστής κατανόησης της υπαρξιακής μας πραγματικότητας.

Ωστόσο, η ορθή νόηση πρέπει να διατηρείται με ευέλικτο, ανοιχτό νου, χωρίς να προσκολλάται κανείς σε αυτή τη νόηση σαν δογματική θέση. Με αυτόν τον τρόπο, η ορθή νόηση γίνεται μάλλον μια Οδός απελευθέρωσης παρά ένα εμπόδιο.

Ως τέτοια, ενεργεί σαν κίνητρο με το οποίο κάποιος αρχίζει να εξασκεί την Ευγενή Οκταμελή Οδό.

Εξηγεί τους λόγους:

της ανθρώπινης ύπαρξής μας,  
της ταλαιπωρίας,  
της ασθένειας,  
της γήρανσης και  
του θανάτου·  
της ύπαρξης της απληστίας,  
του μίσους και της αυταπάτης.

Ο Βούδας ευκρινώς συνοψίζει αυτό το θέμα όταν λέει ότι:

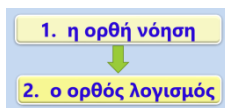
για έναν που έχει **λανθασμένη νόηση**, οι πράξεις, τα λόγια, τα σχέδια και οι σκοποί του βασιζόμενα σε αυτή τη νόηση θα τον οδηγήσουν στον πόνο, στην ταλαιπωρία και στη δυστυχία, ενώ για έναν που έχει **ορθή νόηση**, οι πράξεις, τα λόγια, τα σχέδια και οι σκοποί του βασιζόμενα σε αυτή τη νόηση θα τον οδηγήσουν στην ευτυχία.

(AN i, *Ekdhammapāḷi*, 1:16.2)

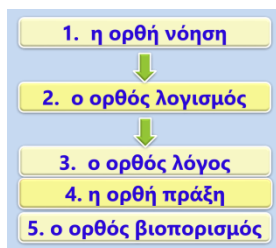
## Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΝΟΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΛΗ

Η ορθή νόηση δίνει κατεύθυνση και αποτελεσματικότητα στα άλλα επτά μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού.

Όταν αναπτύσσεται, διασφαλίζει τη διατήρηση και τον συντονισμό του ορθού λογισμού.



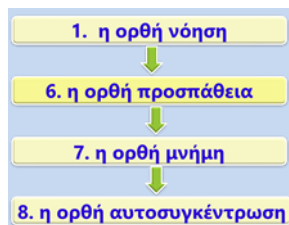
Όταν ο ορθός λογισμός γίνει καθαρός, τότε ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη, και ο ορθός βιοπορισμός γίνονται επίσης ηθικά καθαροί, άσπιλοι, άψογοι και ενάρετοι.



Και πάλι, μέσω της ορθής νόησης, κάποιος παραιτείται από επιβλαβείς, λανθασμένες προσπάθειες και καλλιεργεί την **ορθή προσπάθεια** που βοηθά στην ανάπτυξη της **ορθής μνήμης**.



Η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη που καθοδηγούνται από την ορθή νόηση οδηγούν στην ορθή αυτοσυγκέντρωση.



Έτσι, η **ορθή νόηση**, η οποία είναι η αφετηρία της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, προκαλεί τα άλλα μέλη να κινηθούν σε κατάλληλη σχέση με έναν συντονιστικό τρόπο.

Επίσης,

☉ με το να κατανοεί κάποιος τη **λανθασμένη νόηση** ως λανθασμένη και την ορθή νόηση ως ορθή, εξασκεί την «**ορθή νόηση**» (1).

☉ Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τη **λανθασμένη νόηση** και να αναπτύξει την ορθή νόηση, εφαρμόζει την «**ορθή προσπάθεια**» (6).

© Με το να εγκαταλείπει τη **λανθασμένη νόηση** με καθαρή μνήμη και να αναπτύσσει την ορθή νόηση με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «**ορθή μνήμη**» (7).

Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή νόηση, δηλαδή: Μετά την ορθή νόηση υπάρχει η ορθή προσπάθεια και φυσικά η ορθή μνήμη.



(MN 117, *Mahācattārīsaka Sutta*)

Συνοψίζοντας, κάποιος που ακολουθεί αυτή τη μέθοδο είναι απαραίτητο να αναπτύξει αυτά τα οκτώ μέλη της Οδού, την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό, τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη, τον ορθό βιοπορισμό, την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση.

### Οι Επτά Παράγοντες της Φώτισης -*Bojjhaṅga*-

Όταν μιλάμε για τις υπερκόσμιες οδούς, σημαίνει ότι κάποιος έχει αναπτύξει αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, αυτά τα μέλη της οδού, σε πολύ υψηλό βαθμό, τόσο ώστε να υπερβούν τις κοσμικές συνειδήσεις και να επιτύχουν τις υπερκόσμιες συνειδήσεις. Και όταν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες αυξηθούν σε πολύ μεγάλο βαθμό, ονομάζονται παράγοντες της Φώτισης και οδηγούν κάποιον στη Φώτιση.

Η Φώτιση είναι μια σταδιακή διαδικασία. Για παράδειγμα αν αναπτύξει κανείς την ορθή μνήμη και ξεκινήσει να την αναπτύξει σταδιακά, θα αυξηθεί αυτή η μνήμη, μέχρι να φτάσει στο αποκορύ-



φωμα. Κι αυτό το αποκορύφωμα γίνεται παράγοντας της Φώτισης σε τέτοιο βαθμό που τον οδηγεί κάποιον στο ρεύμα προς τη Φώτιση. Γι' αυτό λέγεται το πρώτο στάδιο της Φώτισης, είσοδος στο ρεύμα. Σημαίνει ότι κάποιος έχει αναπτύξει σαν ψυχολογικό παράγοντα, σαν πνευματικό παράγοντα για παράδειγμα την ορθή μνήμη.

Έτσι μέχρι τώρα, μπορούμε να καταλάβουμε την ψυχολογία των ατόμων που επιτυγχάνουν τις υπερκόσμιες εκστάσεις ή υπερκόσμιες συνειδήσεις, ποια οδό, ποια μέθοδο, ποια πρακτική ακολουθούν, πως την αναπτύσσουν δια μέσου του ηρεμιστικού διαλογισμού, δια μέσω αυτής της κατανόησης αυτών των φαινομένων, με την καλλιέργεια της Οδού και ποια είναι η πνευματική τους ανάπτυξη.

Η ψυχολογία αυτών των ατόμων καλλιεργεί ορισμένους καλούς νοητικούς παράγοντες για να αποβάλλει τους φαύλους νοητικούς παράγοντες.

Αυτή η καλλιέργεια είναι σταδιακή και μπορεί να αποκορυφωθεί στα τέσσερα στάδια της Φώτισης ή στη Φώτιση. Οι παράγοντες που συντελούν σε αυτή λέγονται στη γλώσσα Πάλι *Bojjhaṅga* και μεταφράζονται σαν παράγοντες της Φώτισης.

Γι' αυτούς τους παράγοντες της Φώτισης θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημα γιατί παίζουν μεγάλο ρόλο για την επίτευξη των υπερκόσμιων συνειδήσεων που κάποιος μπορεί να πετύχει.

Θα ολοκληρώσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

## Μάθημα 26ο

# Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων και των Ατόμων που τις έχουν Επιτύχει, Μέρος 2ο Οι Υπερκόσμιες Εκστάσεις

Συνεχίζουμε το θέμα της ψυχολογίας των υπερκόσμιων συνειδήσεων και των ατόμων που τις έχουν επιτύχει.

Η υπερκόσμια συνείδηση οδηγεί στην απελευθέρωση από τα **νοητικά δεσμά** (*saṃyojana*) που δεσμεύουν τα όντα στον τροχό της ύπαρξης, στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (*σανσάρα* - *samsāra*), και συντελεί στην επίτευξη του Νιμπάνα (*Nibbāna*) ή στη Φώτιση, που είναι η παύση της υπαρξιακής ταλαιπωρίας και του πόνου στον κύκλο της σανσάρα.

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε αρχίσει να μιλάμε για τους επτά παράγοντες της Φώτισης που συντελούν στην επίτευξη των υπερκόσμιων συνειδήσεων. Προηγουμένως πρέπει να εξηγήσουμε τι σημαίνει Φώτιση: μια έννοια που για πολλούς είναι κάτι πολύ αόριστο και μπορεί κάποιος να αρχίσει να φαντάζεται οτιδήποτε. Πρέπει λοιπόν να συνειδητοποιήσουμε πολύ καλά τι εννοούμε με τον όρο Φώτιση, ιδιαίτερα στον Βουδισμό. Δε σημαίνει ότι άναψε ένα λαμπάκι μέσα σε κάποιον και αυτός έγινε φωτισμένος. Είναι μια διαδικασία πολλών γνώσεων που πρέπει να αποκτήσει κάποιος ώστε να επιτύχει αυτή τη Φώτιση.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν από τη γλωσσική έννοια του τι σημαίνει **Bojjhaṅga**. Η λέξη *Bojjhaṅga* προέρχεται από δύο άλλες λέξεις, *bodhi* + *aṅga*. *Bodhi* συνήθως μεταφράζεται σαν φώτιση και *aṅga* σαν παράγοντας ή μέλος.



**Bodhi** προέρχεται από τη ρηματική ρίζα **budha** και το ρήμα **bujjhati** που στην κυριολεξία σημαίνει: κατανοώ πλήρως, συνειδητοποιώ, γνωρίζω.



Έτσι *bodhi* κυριολεκτικά σημαίνει:

«πλήρη ή ανώτατη γνώση»,  
«πλήρη ή ανώτατη κατανόηση»  
«πλήρη ή ανώτατη νοημοσύνη», και μεταφορικά  
«αφύπνιση», «φώτιση», «ύψιστη φώτιση».

Τι όμως είναι αυτή η «**φώτιση**»;

Είναι η «πλήρης ή ανώτατη κατανόηση» των **Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών**. Είναι η γνώση αλλά και η πραγμάτωση

αυτών. Αυτό που συνειδητοποιούν οι παρὰγοντες της φώτισης, είναι οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες που είναι ο υπαρξιακός πόνος, η προέλευση του πόνου, η παύση του πόνου, και η πρακτική για την παύση.



Η λέξη «Βούδας» (*Buddha*) προέρχεται επίσης από το ρήμα *bujjhati* και τα ομόρριζα *bodhi* και *buddhi* που σημαίνει: ανώτερη διάνοια, νοημοσύνη, κατανόηση, σοφία.

Αναφέρεται όμως πιο συγκεκριμένα στην ανώτατη νοημοσύνη και κατανόηση που κατέχει ένας Βούδας λόγω της ανακάλυψης και της πλήρους κατανόησης των «Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών». Μεταφορικά η λέξη *Buddha* μεταφράζεται ως «Φωτισμένος» ή «Αφύπνισμένος».

Υπάρχουν τρία είδη Βούδων:

1) Ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος

(*Sammā Sambuddha*), ο οποίος

α) ανακαλύπτει εκ νέου,

β) κατανοεί πλήρως, και

γ) διδάσκει τις Τέσσερες Ευγενείς Αλήθειες.



Στη δική μας εποχή, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος εκπροσωπείται από τον *Siddhattha Gotama* (*Skt, Siddhartha Gautama*). Στο μακρινό παρελθόν υπήρξαν άλλοι Πλήρως Αυτοφωτισμένοι.

Τα ονόματά τους βρίσκονται καταγεγραμμένα στον Κανόνα Πάλι. Μάλιστα, ο ίδιος ο *Buddha Gotama* αναφέρει ποιού ήταν οι προηγούμενοι δάσκαλοί του, που τους είχε ανταμώσει σε προηγούμενες ζωές.

- 2) Ο Φωτισμένος ως Μαθητής (*Sāvaka Buddha*), ο οποίος**
- α) μαθαίνει,**
  - β) κατανοεί πλήρως, και**
  - γ) διδάσκει τις Τέσσερες Ευγενείς Αλήθειες.**



Υπάρχουν πάρα πολλοί μαθητές που το έχουν κάνει αυτό. Η διαφορά ενός μαθητή και ενός Πλήρως Αυτοφωτισμένου ή ορθά Αυτοφωτισμένου είναι ότι ο δεύτερος ανακαλύπτει εκ νέου τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Ανακαλύπτει εκ νέου, σημαίνει ότι αυτές τις αλήθειες τις ανακάλυψαν και άλλοι Πλήρως Αυτοφωτισμένοι πριν από αυτόν. Έτσι, σε αυτή την εποχή εμφανίζεται ξανά ένας Βούδας, ο οποίος χωρίς τη βοήθεια κάποιου δασκάλου στην παρούσα ζωή, ανακαλύπτει εκ νέου αυτές τις ευγενείς αλήθειες. Ο μαθητής μαθαίνει τις τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες από έναν Πλήρως Αυτοφωτισμένο.

- 3) Ο Ατομικά Φωτισμένος (*Pacceka Buddha*), ο οποίος**

- α) ανακαλύπτει εκ νέου,**
- β) κατανοεί πλήρως, και**
- γ) δε διδάσκει τις Τέσσερες Ευγενείς Αλήθειες.**



Την εποχή που εμφανίζεται ένας *Pacceka Buddha*, δεν υπάρχουν άνθρωποι που να μπορούν να κατανοήσουν τη διδασκαλία, έτσι δεν του δίνεται η ευκαιρία να διδάξει και όχι επειδή δεν μπορεί. Έρχεται δηλαδή σε μια εποχή που οι άνθρωποι δεν έχουν τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν τέτοιες βαθιές αλήθειες.

Είναι σαν να πηγαίνει ένας καθηγητής πανεπιστημίου να διδάξει ανώτερα μαθηματικά σε ένα χωριό του οποίου οι κάτοικοι δεν ξέρουν ούτε απλή αριθμητική.

Ενώ ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος κανονίζει να έλθει σε μια εποχή που οι άνθρωποι έχουν μια ανεπτυγμένη νοημοσύνη και είναι σε θέση να καταλάβουν αυτές τις αλήθειες. Έτσι αποκτά πολλούς μαθητές και μπορεί να ιδρύσει ένα κίνημα, ώστε πολλοί άνθρωποι να έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν αυτές τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Έτσι έχουμε τα  
τρία είδη Βούδων:

Τρία Είδη Βουδών που έχουν Πλήρως Κατανοήσει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες		
Πλήρως Αυτοφωτισμένος ( <i>Sammā Sambuddha</i> )	Φωτισμένος ως Μαθητής ( <i>Sāvaka Buddha</i> )	Ατομικά Φωτισμένος ( <i>Pacceka Buddha</i> )
Άξιος ( <i>Arahant</i> )	Άξιος ( <i>Arahant</i> )	Άξιος ( <i>Arahant</i> )

1. Τον Πλήρως Αυτοφωτισμένο (*Sammā Sambuddha*), που ονομάζεται και Άξιος (*Arahant*),
2. τον Φωτισμένο ως Μαθητή (*Sāvaka Buddha*) που ονομάζεται επίσης Άξιος (*Arahant*) και
3. τον Ατομικά Φωτισμένο (*Pacceka Buddha*), ο οποίος επίσης ονομάζεται Άξιος (*Arahant*).

Ονομάζονται Άξιοι (*Arahant*) διότι έχουν κατανοήσει πλήρως τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Μήπως όμως υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε αυτούς τους Φωτισμένους;

Είναι αξιοσημείωτο να αναφέρουμε αυτό που είπε ο Βούδας:

«Δηλώνω ότι στην περίπτωση της απελευθέρωσης (*vimutti*) δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσά τους, δηλαδή μεταξύ της απελευθέρωσης του ενός και της απελευθέρωσης των άλλων».  
(AN *Sumanasutta*)

«Δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος της επαναγέννησης στην περίπτωση εκείνων που είναι *Arahant*,

- διότι έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āsava*),
- έχουν ζήσει την αγνή ζωή,
- έχουν τελειώσει ό, τι έπρεπε να τελειώσουν,
- παράτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης,
- έφτασαν στον στόχο τους,
- κατέστρεψαν τα δεσμά (*samyojana*) του γίνεσθαι,
- και είναι εντελώς απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*). (DN *Pāsādikasutta*)

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία για κάποια σημαντική διαφορά στο θέμα της απελευθέρωσης μεταξύ τους.

Τώρα, όταν ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος γίνει Βούδας, επειδή έχει τη φιλοδοξία αλλά και την εμπειρία από προηγούμενες ζωές για το πώς να διδάξει, είναι ικανός να έχει μεγαλύτερη απήχηση στον κόσμο απ' ότι άλλοι μαθητές.

Αυτοί δε σημαίνει ότι δε διδάσκουν· διδάσκουν αλλά σε έναν πιο περιορισμένο βαθμό.

### **Η σταδιακή φώτιση και κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών**

Πρώτα πρέπει κάποιος να γίνει ο εισερχόμενος στο Ρεύμα, μετά ο Άπαξ επιστρέφων, ο Μη Επιστρέφων και τελικά Άξιος. Αυτά είναι τα άτομα που επιτυγχάνουν την υπερκόσμια συνείδηση της οδού και του καρπού, επειδή έχουν κατανοήσει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.



### Οι τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες

Θα μιλήσουμε για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, διότι εάν δεν τις καταλάβουμε έστω και θεωρητικά, θα είναι κάτι αφηρημένο να μιλάμε για φώτιση, για Νιμπάνα, ή για οποιεσδήποτε άλλες έννοιες.

Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες αναγνωρίζονται ως η πρώτη διδασκαλία που δόθηκε από τον Βούδα και μία από τις σημαντικότερες διδασκαλίες του.



Καλούνται «Ευγενείς Αλήθειες» επειδή, όπως λέει ο Βούδας:

- είναι πραγματικές (*tathāni*),
- αλάνθαστες (*avitathāni*),
- ανάλλαχτες (*anaññathāni*). (SN *Tatha Sutta*)

Εξαιτίας της πλήρους κατανόησης αυτών των τεσσάρων ευγενών αληθειών, ο Βούδας ονομάζεται:

- Άξιος (Αραχαντ – *Arahant*), και
- Πλήρως Αυτοφωτισμένος (*Σάμμα Σαμπούντχο* – *Sammā Sambuddho*). (SN *Sammāsambuddha Sutta*)

Εξάλλου, η λέξη «Βουδισμός» προέρχεται από τη λέξη «*buddha*», που με τη σειρά της προέρχεται από τη λέξη «*buddhi*» και «*bodhi*».

Στο λεξικό *Pali-Dictionary Vri*, ***budhi*** στα αγγλικά σημαίνει: *understanding, knowledge, intelligence, wisdom*. Σε μετάφραση: κατανόηση, γνώση, νοημοσύνη, σοφία

Στο λεξικό *Concise P-E Dictionary*, ***bodhi***: [f.] supreme knowledge = ανώτατη γνώση.

Μετά έχουμε το ρήμα ***bujjhati***: [*budh + ya*] *knows; understand; perceives; is awake* = γνωρίζει, κατανοεί, αντιλαμβάνεται, αφυπνίζεται. Το βρίσκουμε και σαν ρήμα και σαν ουσιαστικό: *saccāni bujji* = *he recognized the truths* = αυτός που αναγνώρισε τις αλήθειες.

Όπως βλέπετε, η λέξη φώτιση δεν υπάρχει. Χρησιμοποιείται μόνον ως μεταφορική έννοια και έχει να κάνει με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Ανεξάρτητα από την εμφάνιση ή όχι ενός Βούδα, οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες υπάρχουν. Ο Βούδας όμως είναι εκείνος που τις αποκαλύπτει, και τις διδάσκει στον παραπλανημένο κόσμο.



Ο Βούδας αφού συνειδητοποίησε αυτές τις αλήθειες είπε στους μαθητές του:

«Εγέρθηκε μέσα μου  
ο οφθαλμός (*cakkhu*),  
η γνώση (*ñāṇa*),  
η σοφία (*paññā*),  
η αληθινή γνώση (*vijjā*),  
το φως (*āloka*)».



Όπως τις διατύπωσε ο Βούδας, οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες είναι κεντρικά και παγκόσμια γεγονότα ανεξαρτήτως χρόνου και χώρου.

# 1. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΥΠΑΡΞΙΑΚΟΥ ΠΟΝΟΥ

Θα δούμε την πρώτη Ευγενή Αλήθεια του υπαρξιακού πόνου. Ο πόνος υπάρχει στα έμβια όντα, στην καθημερινή ζωή. Δεν είναι κάτι εξωπραγματικό.



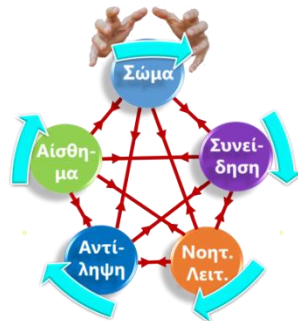
Ο Βούδας ρωτάει:

Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου;

- Η γέννηση είναι πόνος,
  - το γήρας είναι πόνος,
  - η ασθένεια είναι πόνος,
  - ο θάνατος είναι πόνος.
- } Σωματικός πόνος

- η λύπη,
  - ο θρήνος,
  - το άλγος,
  - η οδύνη, και
  - το άγχος είναι πόνος.
  - Η επαφή με το δυσάρεστο είναι πόνος.
  - Ο χωρισμός από το ευχάριστο είναι πόνος.
  - Μη αποκτώντας αυτό που θέλει κάποιος είναι πόνος.
- } Ψυχολογικός πόνος

Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης που υπόκεινται στην **προσκόλληση** είναι πόνος. (*Pañca-ūpadāna-khandhā dukkhā*)



Να διευκρινίσουμε εδώ, ότι πόνος δεν είναι τα πέντε συναθροίσματα αυτά καθ' αυτά, αλλά ο ψυχολογικός παράγοντας της προσκόλλησης σε αυτά. Επειδή αυτά τα συναθροίσματα είναι ασταθή και παροδικά, μας προκαλούν πόνο, ταλαιπωρία και δυστυχία μέσα μας.



Έτσι, έχουν λανθασμένη κατανόηση αυτοί που πιστεύουν ότι ο Βουδισμός διδάσκει ότι η ζωή είναι πόνος. Ο Βούδας δε λέει κάτι τέτοιο. Η ίδια η ζωή δεν είναι πόνος. Η προσκόλληση στη ζωή, δηλαδή στα πέντε συναθροίσματα, είναι πόνος.

Η προσκόλληση γίνεται ως:

Εγώ 😊

Δικά μου

Ο Εαυτός μου

Η Ψυχή μου



Όπως λέει ο Βούδας:

«Σε οτιδήποτε προσκολλάται κάποιος στον κόσμο, είναι μόνο

- στο υλικό σώμα,
- στο αίσθημα,
- στην αντίληψη,
- στις νοητικές λειτουργίες, και
- στη συνείδηση που προσκολλάται». (SN 22:79)

## **Β. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ**

Μετά έχουμε τη δεύτερη Ευγενή Αλήθεια της προέλευσης του πόνου, δηλαδή τη διάγνωση της αιτίας.



Έτσι ρωτάει ο Βούδας:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου;

Είναι η **επιθυμία** που οδηγεί στην επαναγέννηση, συνοδευόμενη από ευχαρίστηση και πάθος, αναζητώντας απόλαυση εδώ και εκεί· δηλαδή,



- η επιθυμία για ηδονές,
- η επιθυμία για ύπαρξη,
- η επιθυμία για μη ύπαρξη».

Η επιθυμία είναι μια ισχυρή νοητική δύναμη που διαπερνά όλες τις δραστηριότητες στη ζωή. Είναι υπολανθάνουσα σε όλους και είναι η κύρια αιτία των περισσότερων δεινών της ζωής.

Στη γλώσσα Πάλι (Pāli) η λέξη για την επιθυμία είναι *taṇhā* και συνώνυμες λέξεις της είναι:

πόθος,  
λαχτάρα,  
πάθος,  
δίψα.

Η επιθυμία είναι ο δημιουργός της έμβιας ζωής και επομένως όλων των επακόλουθων δεινών της ζωής.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Είναι η επιθυμία που δημιουργεί τον άνθρωπο».  
(*Taṇhā janeti purisaṃ*) (SN *Paṭhamajānasuttam*)

Την επιθυμία την αποκαλεί ο Βούδας ως οικοδόμο των πέντε συναθροισμάτων – σώμα, αίσθημα, αντίληψη νοητικές λειτουργίες και συνείδηση.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, ο αρχιτέκτονας ή ο δημιουργός του κόσμου μας στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον, ήταν, είναι και θα είναι αυτή η επιθυμία.



## Δημιουργός Θεός

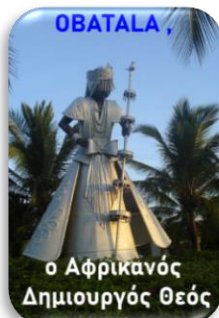
Παρόλο που πολλές θρησκείες έχουν φαντασθεί κάποιον θεό εκεί πάνω στον ουρανό, που είναι ο αρχιτέκτονας και ο δημιουργός, ο οικοδόμος αυτού του σύμπαντος, κάτι τέτοιο δε συμβαίνει.

Αντιθέτως, ο Βούδας αναφέρει αυτόν τον ψυχολογικό παράγοντα της επιθυμίας που υπάρχει μέσα μας και δημιουργεί τα πάντα στη ζωή μας· και την ευτυχία μας και τη δυστυχία μας.

Από την αρχαία εποχή, οι άνθρωποι πάντα εύρισκαν κάτι έξω από αυτούς ως αιτία των πραγμάτων.

Οι Αιγύπτιοι για παράδειγμα είχαν τον *Ptah*, που δεν ήταν δημιουργός μόνον της Αιγύπτου αλλά των πάντων στο σύμπαν.

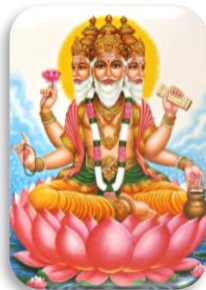
Το ίδιο και οι Αφρικανοί, έχουν τον δημιουργό Θεό τους.



Έχουμε και τους Βαβυλώ-  
νιους Δημιουργούς Θεούς,



Και έχουμε και άλλους Δημιουργούς Θεούς που παριστάνονται με γενειάδα, με μαλλιά, που κυριαρχούν στον κόσμο που έχουν δημιουργήσει.



Στην Ινδία έχουμε Δημιουργούς Θεούς με τρία πρόσωπα ή με τρεις δυνάμεις ή με πολλαπλές δυνάμεις με πολλά χέρια που μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα.

## Θεοί, θεότητες

Υπάρχουν επίσης θεοί και θεότητες, που όταν τους κάνουμε επίκληση θα μας δώσουν χρήματα, βροχή, σοδειές, αγελάδες, γάλα και λουπά, για να τρώμε και να πίνουμε.



Πόσες θρησκείες ισχυρίζονται ότι ο δικός τους Θεός είναι ο δημιουργός του σύμπαντος;

Σύμφωνα με ιστοριογραφικά κείμενα, εντός διαφορετικών πολιτιστικών συστημάτων, υπάρχουν περίπου

**120 δημιουργοί θεοί**: και οι άνθρωποι που ανήκουν σ' αυτά, ισχυρίζονται ότι ο δικός τους Θεός είναι ο δημιουργός του σύμπαντος.



Προπαντός **Μύθοι Δημιουργίας** βρίσκονται σε κάθε ανθρώπινη κουλτούρα.

Σύμφωνα με τον Βούδα όμως, είναι κάτι άλλο αυτό που δημιουργεί τον κόσμο μας:



«Ο κόσμος άγεται από την επιθυμία. Από την επιθυμία σύρεται εδώ και εκεί. Όλοι είναι υπόδουλοι ενός πράγματος: της επιθυμίας». (SN *Taṇhāsuttam*)

«Ο κόσμος είναι δούλος της επιθυμίας» (*tanhā-dāso*). (MN *Raṭṭhapālasuttam*)

Είναι εξαρτημένος από το πάθος από το οποίο δεν μπορεί να απαλλαγεί και είναι πλήρως υποταγμένος σ' αυτό.

Στα ελληνικά υπάρχει η έκφραση, «Δούλος των παθών του».

Η όλη έννοια του «εγώ» είναι στην πραγματικότητα μια **επιθυμία** που προσπαθεί να εγκατασταθεί σε ένα ασταθές και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων.

Από εκεί προέρχεται και ο πόνος, διότι αυτά τα συναθροίσματα πάντα αλλάζουν και πάντα μεταβάλλονται προκαλώντας απογοητεύσεις και λοιπά.

Συνήθως, η ύψιστη και μόνη ευτυχία για έναν μέσο άνθρωπο είναι η απόλαυση και η ικανοποίηση των ηδονικών και υλικών ευχαριστήσεων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη στιγμιαία ευτυχία στην αναμονή, ικανοποίηση και ανάμνηση τέτοιων φευγαλέων υλικών απολαύσεων, που ουσιαστικά είναι απατηλές και προσωρινές.

Ωστόσο, λόγω της επιθυμίας για ηδονικά και υλικά πράγματα οι άνθρωποι φιλονικούν και καβγαδίζουν μεταξύ τους, όπως:

κυβερνήτες με κυβερνήτες,  
πολιτικοί με πολιτικούς,  
κράτη με κράτη,  
οικογενειάρχη με οικογενειάρχη,  
η μάνα με τον γιό,  
ο γιός με τη μάνα,  
ο πατέρας με τον γιό,  
ο γιός με τον πατέρα,  
ο αδελφός με τον αδερφό,  
ο αδελφός με την αδελφή,  
η αδελφή με τον αδελφό,  
ο φίλος με τον φίλο.

Και με τις φιλονικίες και τις διαμάχες τους, επιτίθενται ο ένας τον άλλον με γροθιές, με ραβδιά, μαχαίρια ή όπλα, με αποτέλεσμα τον θάνατο ή τον θανατηφόρο πόνο.

Λόγω της επιθυμίας για ηδονικά και υλικά πράγματα οι άνθρωποι:

διαρρηγνύουν σπίτια,  
ληλατούν πλούτο,  
ληστεύουν,  
ενεδρεύουν σε δρόμους,  
ξελογιαίνουν τις συζύγους των άλλων,  
και όταν πιάνονται, οι δικαστές τους επιβάλλουν βαριές  
ποινές και βασανιστήρια.

Τα καλά πράγματα αλλά και τα δεινά που μας ταλαιπωρούν δε βρίσκονται έξω από εμάς.

Εάν τα αναζητήσουμε θα βρούμε ότι υπάρχουν μέσα μας με δυναμικότητα, με τη μορφή της επιθυμίας, του πάθους, που μας κυβερνούν.

## ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΥ ΕΓΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ;

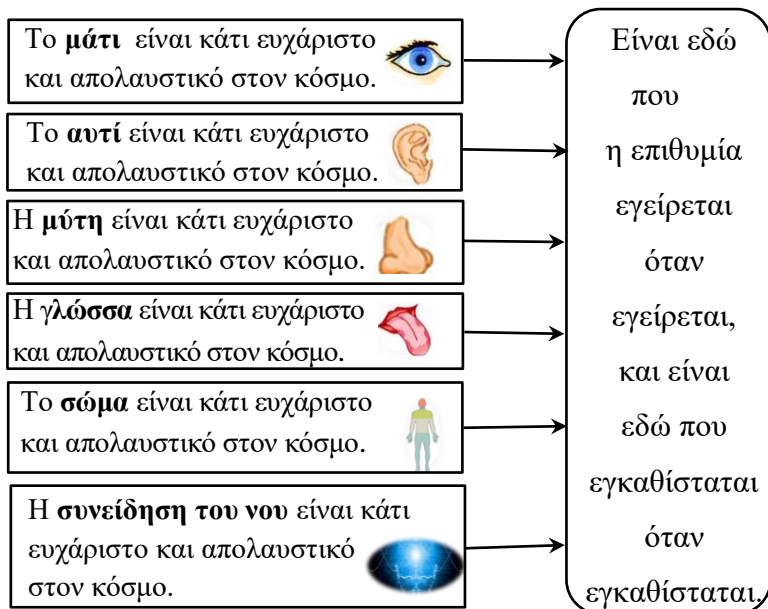
Πάμε να δούμε ποια είναι τα πλοκάμια της επιθυμίας, που εξαπλώνεται, ποιες είναι οι διαστάσεις της, πώς επέρχεται μέσα μας.

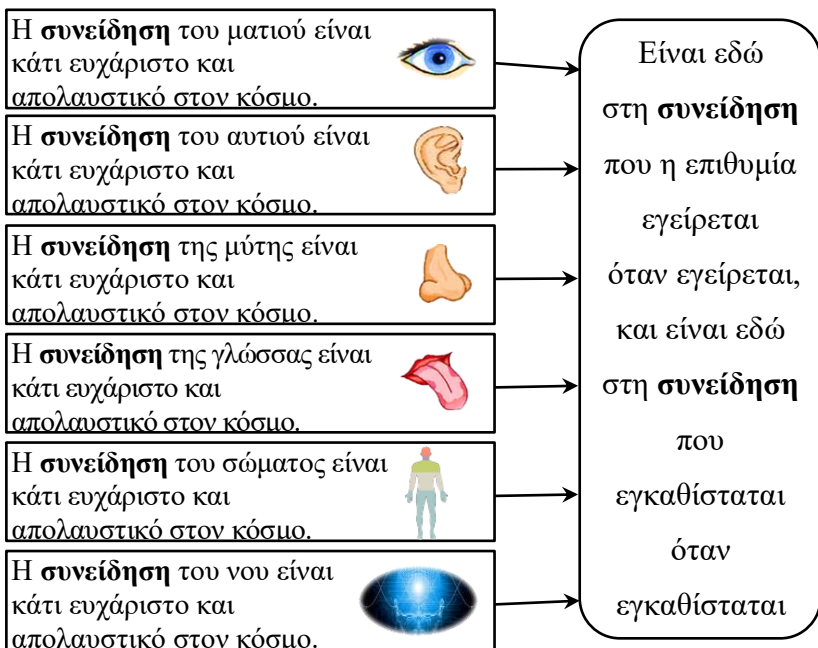
Ο Βούδας ρωτάει:

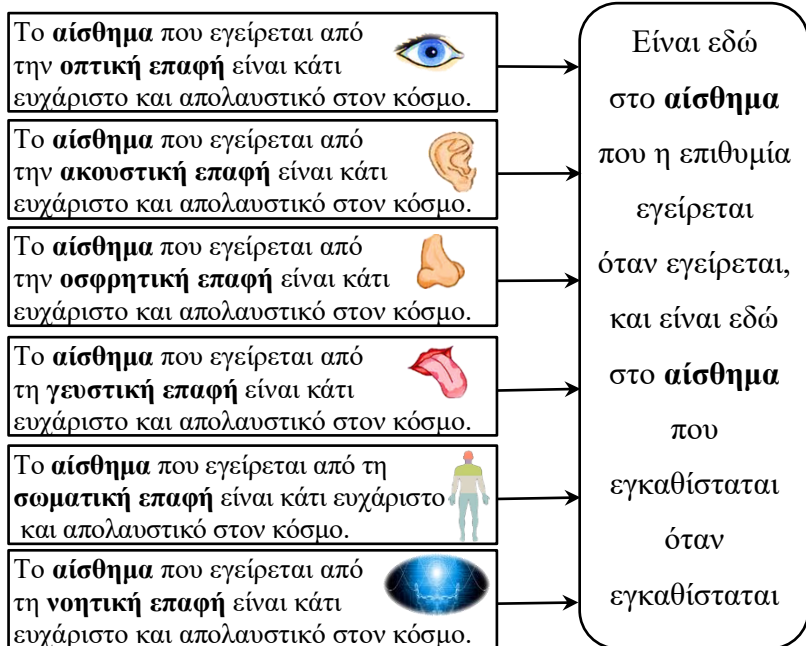
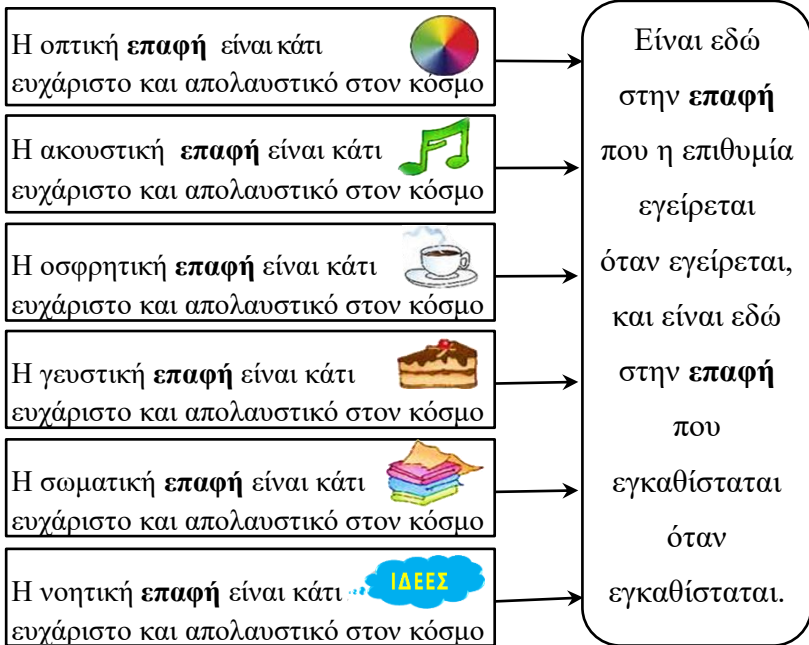
Πού όμως εγείρεται αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται, και πού εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται;

Οτιδήποτε υπάρχει στον κόσμο κάτι που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**, εκεί εγείρεται η επιθυμία όταν εγείρεται, και εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

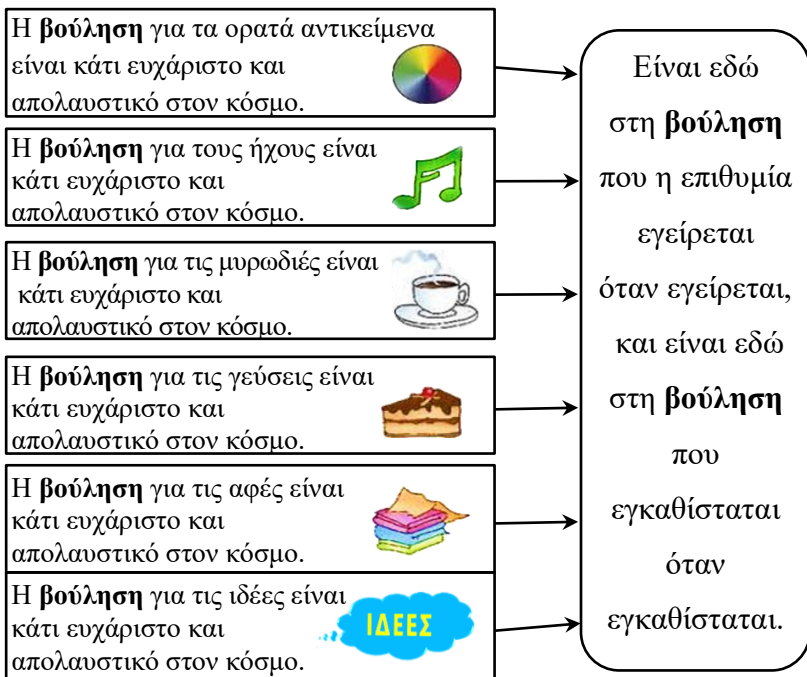
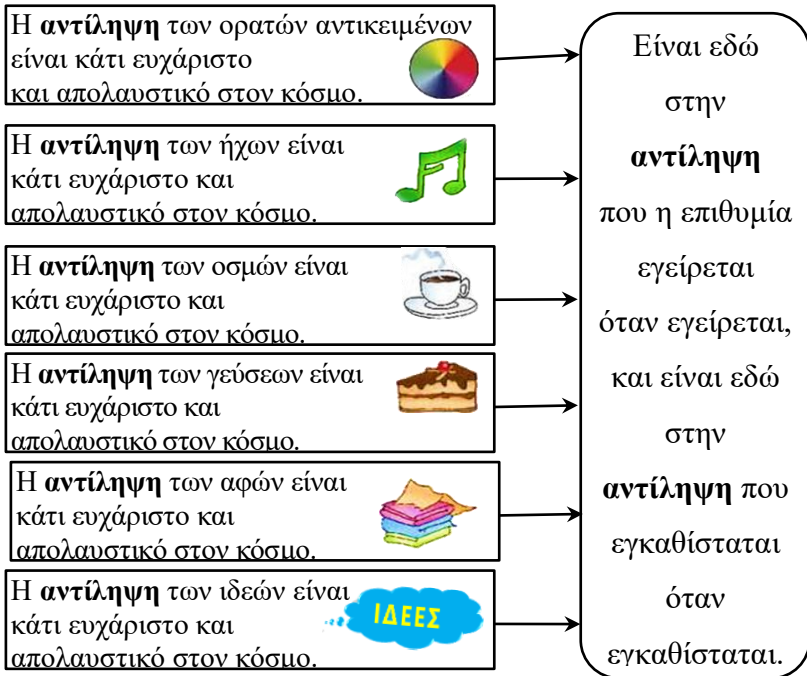
Και τι υπάρχει στον κόσμο που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**;











Η **επιθυμία** για ορατά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Η **επιθυμία** για τους ήχους είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Η **επιθυμία** για μυρωδιές είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Η **επιθυμία** για γεύσεις είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Η **επιθυμία** για αφές είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Η **επιθυμία** για ιδέες είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Είναι εδώ στην **επιθυμία** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στην **επιθυμία** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Ο **λογισμός** για ορατά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Ο **λογισμός** για ήχους είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Ο **λογισμός** για μυρωδιές είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Ο **λογισμός** για γεύσεις είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Ο **λογισμός** για αφές είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Ο **λογισμός** για ιδέες είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο.



Είναι εδώ στον **λογισμό** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στον **λογισμό** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.



Έχουμε λοιπόν την επιθυμία που μπορεί να απλώσει τα πλοκάμια της σε πολλά μέρη. Ανάλογα με τα αντικείμενα που έρχεται σε επαφή—υλικά ή νοητικά—εγείρεται η επιθυμία.

Έτσι έχουμε τα αισθητήρια όργανα, το μάτι, το αυτί, τη μύτη, τη γλώσσα και τη συνείδηση του νου, που κι αυτό είναι ένα όργανο, και τα αισθητηριακά αντικείμενα που είναι, ορατά αντικείμενα, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, αφές και ιδέες. Η επιθυμία εγείρεται στα αισθητήρια όργανα και στα αισθητηριακά αντικείμενα.

Για παράδειγμα, με το μάτι έχουμε επιθυμία προς το ορατό αντικείμενο και όταν εγείρεται η συνείδηση γι' αυτό, έχουμε επιθυμία για τη συνείδηση και όταν εγείρεται η οπτική επαφή, έχουμε επιθυμία για την οπτική επαφή, και όταν εγείρεται το αίσθημα, έχουμε επιθυμία για το αίσθημα, και όταν εγείρεται η αντίληψη, έχουμε επιθυμία και για την αντίληψη και όταν εγείρεται η βούληση, έχουμε επιθυμία για τη βούληση, όταν εγείρεται ο λογισμός, έχουμε επιθυμία για το λογισμό.

Επιθυμία	Ορατά αντικείμενα 	Ήχοι 	Οσμές 	Γεύσεις 	Απτά Αντικείμενα 	
Επιθυμία	Μάτι 	Αυτί 	Μύτη 	Γλώσσα 	Σώμα 	Συνείδηση του νου 
Επιθυμία	Συνείδηση	Συνείδηση	Συνείδηση	Συνείδηση	Συνείδηση	Συνείδηση
Επιθυμία	Επαφή	Επαφή	Επαφή	Επαφή	Επαφή	Επαφή
Επιθυμία	Αίσθημα	Αίσθημα	Αίσθημα	Αίσθημα	Αίσθημα	Αίσθημα
Επιθυμία	Βούληση	Βούληση	Βούληση	Βούληση	Βούληση	Βούληση
Επιθυμία	Επιθυμία	Επιθυμία	Επιθυμία	Επιθυμία	Επιθυμία	Επιθυμία
Επιθυμία	Λογισμός	Λογισμός	Λογισμός	Λογισμός	Λογισμός	Λογισμός
Επιθυμία	Συλλογισμός	Συλλογισμός	Συλλογισμός	Συλλογισμός	Συλλογισμός	Συλλογισμός

**«Αυτή ονομάζεται η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου».**

Η επιθυμία εγείρεται στα αισθητήρια όργανα, στα αισθητηριακά αντικείμενα, στην αλληλεπίδρασή τους και αυτή ονομάζεται η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου, δηλαδή είναι η επιθυμία, η αιτία που προσκολλόμαστε σε παροδικά αντικείμενα υλικά ή νοητικά, και εκεί είναι που ταλαιπωρούμαστε επειδή αυτά πολλές φορές δε συμπεριφέρονται με τον τρόπο που εμείς προσδοκούμε.

Η **επιθυμία** όσο αυξάνεται, έχει μια δυναμικότητα μέσα της και οδηγεί στην επαναγέννηση, δηλαδή στη Σανσάρα (*Sansāra*) — στον «επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου».



Ξαναγεννιέται ο άνθρωπος, έρχεται στη ζωή, πηγαίνει στον θάνατο, και επαναγεννιέται λόγω του ότι η επιθυμία δε σταματάει. Απλώνει τα πλοκάμια της και για την επόμενη ζωή. Και αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται. Είναι ο επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου, της σανσάρα.



Έτσι ο άνθρωπος δε σταματάει με τον θάνατο, συνεχίζει να κυνηγάει με πάθος και πόθο τις επιθυμίες του, τα αντικείμενα, οπτικά αντικείμενα, μυρωδιές, γεύσεις, αφές, ιδέες και στην επόμενη ζωή.



Όπως λέει ο Βούδας:

«Αυτή η Σανσάρα είναι χωρίς ανιχνεύσιμη αρχή. Ένα πρώτο σημείο δεν μπορεί να βρεθεί για τα όντα που περιφέρονται και περιπλανιούνται παρεμποδισμένα από την **άγνοια** και δεσμευμένα από την **επιθυμία**.

«Ένα πρώτο σημείο της **επιθυμίας για ύπαρξη** δεν μπορεί να βρεθεί ότι από εδώ και πριν δεν υπήρχε η **επιθυμία για ύπαρξη** αλλά εμφανίστηκε μετέπειτα.

Παρόλα αυτά, μπορεί να βρεθεί η συνθηκοκρατία της.

Και ποιά είναι η κύρια συνθήκη για αυτή; Είναι η **άγνοια**».

(AN *Taṇhāsuttam*)

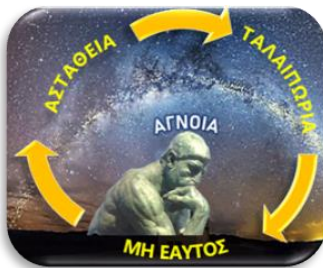
Μπορεί να μη βρούμε ποτέ σε ποιά ζωή άρχισε αυτή η επιθυμία. Μπορούμε όμως να καταλάβουμε τον μηχανισμό της:

πώς εγείρεται αυτή η επιθυμία μέσα μας, πώς μας τυραννάει, και πώς μας βασανίζει, και πώς μπορεί κάποιος να ελευθερωθεί απ' αυτή.

Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε. Κύρια αιτία είναι η **άγνοια**. Άγνοια ποιανού πράγματος;

Άγνοια για την παροδικότητα και την αστάθεια των φαινομένων, για την ταλαιπωρία και τον πόνο που μας προξενούν, και για τον μη εαυτό.

Έτσι, προσκολλόμαστε σ' αυτά τα αντικείμενα, ταυτιζόμαστε μαζί τους σαν «εγώ», «δικά μου», η ψυχή νου, και λοιπά, προκαλώντας την περαιτέρω περιστροφή του κύκλου των επαναγεννήσεων.



Ο Βούδας σαν γιατρός, δε σταματάει εδώ τη διάγνωση του αλλά συνεχίζει προσπαθώντας να μας κάνει να καταλάβουμε ότι υπάρχει διέξοδος, που είναι η απελευθέρωση από την δουλεία της επιθυμίας.



### 3. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΥΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Και αυτή είναι η τρίτη Ευγενής Αλήθεια της παύσης του πόνου. Εδώ ρωτάει ο Βούδας:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της παύσης του πόνου;»  
«Είναι το πλήρες μη πάθος και η παύση αυτής της ίδιας της επιθυμίας, η εγκατάλειψη και η παραίτηση της, η απελευθέρωση και η απεξάρτηση απ' αυτή.»



#### Η Απελευθέρωση από την Τριπλή Επιθυμία

Απελευθέρωση από

- την επιθυμία για ηδονές,
- την επιθυμία για ύπαρξη,
- την επιθυμία για μη ύπαρξη.



Όταν κάποιος απελευθερώνεται από την επιθυμία, γνωρίζει την πνευματική ηρεμία, γαλήνη και ειρήνη.

Πνευματική Ηρεμία,  
Γαλήνη & Ειρήνη



#### 4. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΠΑΥΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Μας δείχνει ο Βούδας την τέταρτη Ευγενή αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του πόνου. Δεν κάθεται κάποιος με σταυρωμένα χέρια να εύχεται αυτή η επιθυμία να φύγει από μέσα μου, να κατασβήσει. Υπάρχει μια πρακτική.

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της **πρακτικής** (*pāṭipadā*) που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου; Είναι αυτή της Ευγενούς Οκταμελούς **Οδού** (*magga*),

δηλαδή,  
η ορθή νόηση,  
η ορθή μνήμη,  
η ορθή προσπάθεια,  
ο ορθός βιοπορισμός,  
η ορθή πράξη,  
ο ορθός λόγος,  
ο ορθός λογισμός και  
η ορθή αυτοσυγκέντρωση.



Κατ' αυτόν τον τρόπο, ένας διαλογιστής που πρακτικοποιεί αυτή την πνευματική οδό, πρέπει να καλλιεργήσει την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό, τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη, τον

ορθό βιοπορισμό, την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες δεν υπάρχουν

σε εξωτερικά πράγματα όπως στα χόρτα, στα ξύλα και στις πέτρες, αλλά ακριβώς σε αυτό το σώμα μας που αποτελείται από υλικά στοιχεία μαζί με τα νοητικά στοιχεία, τη συνείδηση και την αντίληψή του· διότι όπως λέει ο Βούδας:



«Σε αυτό το σώμα με την αντίληψη και τη συνείδησή του δηλώνω

- τον κόσμο του πόνου,
- την προέλευση,
- την κατάπαυση, και
- την πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυσή του».

(SN *Rohitassasuttam*)

Από τις τέσσερις αλήθειες, η πρώτη αλήθεια εντοπίζει τον έμφυτο σωματικό και ψυχολογικό πόνο ή την έμφυτη δυστυχία, οδύνη και ταλαιπωρία πλεγμένη στην υφή της ζωής.

Η δεύτερη εντοπίζει την προέλευση και την αιτία του πόνου.

Η τρίτη αναγνωρίζει την κατάσταση στην οποία παύει και απουσιάζει ο πόνος και η αιτία του, δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Και η τέταρτη διατυπώνει μια πορεία πρακτικής προς αυτή την κατάσταση της κατάπαυσης, δηλαδή το Νιμπάνα.

Αφού έχουμε καταλάβει περίπου τι σημαίνει φώτιση που σχετίζεται με τη συνειδητοποίηση και την πλήρη κατανόηση αυτών των τεσσάρων ευγενών αληθειών, μπορούμε να αρχίσουμε να μιλάμε για τους επτά παράγοντες της φώτισης. Ποιοί



είναι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες που αν τους καλλιεργήσει κάποιος, συντελούν στη φώτιση.

## Οι Επτά Παράγοντες της Φώτισης -*Bojjhaṅga*-

Οι επτά παράγοντες της φώτισης είναι το συγκρότημα των νοητικών παραγόντων που λειτουργούν ως αιτίες και συνθήκες για την επίτευξη της φώτισης, δηλαδή την απελευθερωτική γνώση και όραση.



Αυτοί είναι:

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. η μνήμη                       | <i>sati</i>          |
| 2. η ερευνητικότητα των φαινομέ- | <i>dhamma-vicaya</i> |
| 3. η ενεργητικότητα              | <i>vīriya</i>        |
| 4. η αγαλλίαση                   | <i>pīti</i>          |
| 5. η γαλήνη                      | <i>passaddhi</i>     |
| 6. η αυτοσυγκέντρωση             | <i>samādhī</i>       |
| 7. η πνευματική ηρεμία           | <i>upekkhā</i>       |

Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι σημαντικοί καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής καθώς αναπτύσσονται και δυναμώνουν σταδιακά.

Η μνήμη είναι πολύ σημαντική γιατί αν κάποιος είναι ξεχασιάρης στο τι πρέπει να πρακτικοποιήσει, τι πρέπει να συνειδητοποιήσει, τότε δεν υπάρχει πρόοδος.



Για παράδειγμα, υπάρχει μια σταδιακή ανάπτυξη για τη μνήμη. Καθώς εξασκείται κάποιος, σιγά-σιγά, η μνήμη του αυξάνεται και δυναμώνει, μέχρι που φτάνει σε ένα αποκορύφωμα· μόνο τότε ονομάζεται παράγοντας της φώτισης.

Έτσι, αυτό που αποκαλούμε φώτιση δεν είναι ένας άδειος νους ή ένα κενό, όπου κάποιος πέφτει σε αφασία. Διότι έτσι νομίζουν μερικοί· ότι η φώτιση είναι κάτι άλλο στο οποίο μπαίνει κανείς σε ένα άλλο περιβάλλον και φωτίζεται.

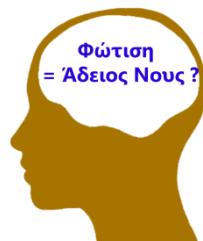
Τελικά όμως, δεν είναι παρά ο νους που αποτελείται από αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν να συνειδητοποιήσουν βαθιές αλήθειες, παγκόσμιες αλήθειες, που συμβαίνουν ανά πάσα στιγμή.

Και ο νους αυτός είναι γεμάτος από μνήμη, ερευνητικότητα, ενεργητικότητα, αγαλλίαση, γαλήνη, αυτοσυγκέντρωση και πνευματική ηρεμία.

Οι παράγοντες της φώτισης σχετίζονται μόνο με τα προχωρημένα στάδια του διορατικού διαλογισμού· όταν ενεργά εξαλείφουν τα πάθη και τις νοητικές μολύνσεις και κλίνουν προς την πραγμάτωση του Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Διότι, μνήμη έχουμε και στην καθημερινή ζωή. Ενεργητικότητα έχουμε επίσης στην καθημερινή ζωή. Ενίοτε έχουμε και κάποια γαλήνη ή και αγαλλίαση. Αυτούς τους νοητικούς παράγοντες μπορεί κανείς να τους βιώσει σποραδικά στην καθημερινή ζωή.

Αλλά όταν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες δυναμώσουν λόγω της έρευνας πάνω στις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, τότε, όταν φτάνουν στο αποκορύφωμά τους και εξαλείφουν τα πάθη και τις νοητικές μολύνσεις κλίνοντας προς το Νιμπάνα, τότε λέγονται παράγοντες της φώτισης.



Μόνο τότε μπορούν πραγματικά να περιγραφούν ως παράγοντες ή ως οδηγοί προς τη φώτιση. Νωρίτερα, η λειτουργία τους είναι απλώς προκαταρκτική.

Αυτό που μπορέσαμε να καταλάβουμε σήμερα είναι ότι η Φώτιση στον Βουδισμό, δεν είναι κάτι αφηρημένο και αόριστο. Έχει να κάνει με τη συνειδητοποίηση, την πλήρη κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών που συνειδητοποιούνται σταδιακά από τον διαλογιστή δια μέσω της πρακτικής και οι νοητικοί παράγοντες για την επίτευξη της φώτισης γίνονται οξυδερκείς και φθάνουν σε ένα σημείο αποκορύφωσης.

Το θέμα που θα αναπτύξουμε στο επόμενο μάθημα είναι η ανάπτυξη των επτά παραγόντων της φώτισης, για τους οποίους είχαμε μιλήσει, αλλά τώρα θα εξετάσουμε πώς αναπτύσσονται αυτοί οι νοητικοί παράγοντες.

## Μάθημα 27ο

### Η Ψυχολογία των Υπερκόσμιων Συνειδήσεων και των Ατόμων που τις έχουν Επιτύχει, Μέρος 3ο Οι Υπερκόσμιες Εκστάσεις

Βρισκόμαστε στην ανάλυση και εξήγηση των επτά νοητικών παραγόντων που οδηγούν στη φώτιση. Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε εξηγήσει τι σημαίνει φώτιση.

Στον συνδυασμό των παραγόντων της φώτισης με την καλή συνείδηση έχουμε τη μνήμη, την ερευνητικότητα, την ενεργητικότητα, την αγαλλίαση, τη γαλήνη, την αυτοσυγκέντρωση και την αταραξία.

Ο Βούδας έχει δώσει πολλές πληροφορίες για το πώς αυτοί οι νοητικοί παράγοντες αναπτύσσονται σταδιακά.



### Η Ανάπτυξη των Επτά Παραγόντων της Φώτισης Η ΜΝΗΜΗ (SATI)

Ο Βούδας αναφέρει:

«Όποτε κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ... τα αισθήματα... τις σκέψεις ... και τα νοητικά αντικείμενα

- επίμονος (*ātāpī*),
- ενσυνείδητος (*sampajāno*), και
- μνήμων (*satimā*),

τότε η συνεχής και διαρκής μνήμη είναι εγκατεστημένη σ' αυτόν.



Εάν η παρατήρηση του σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεων, και των νοητικών αντικειμένων, μέσω του διορατικού διαλογισμού, γίνει με συνεχή και διαρκή μνήμη, τότε μόνο, αυτή η μνήμη γίνεται παράγοντας της φώτισης.



Προηγουμένως λειτουργεί απλά σαν ένας κανονικός νοητικός παράγοντας που δεν έχει τη δυναμικότητα να φέρει τη φώτιση. Αλλά όταν φτάσει σε ένα σημείο που είναι διαρκής και συνεχής, όπως λέει ο Βούδας, τότε ονομάζεται παράγοντας της φώτισης.

Αυτή η παρατήρηση γίνεται μέσω συνεχούς και διαρκούς μνήμης στο υλικό σώμα, στα αισθήματα, στις σκέψεις και στα νοητικά αντικείμενα.

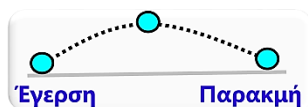


Ο Βούδα ρωτάει:

«Και πώς παραμένει παρατηρώντας το σώμα ... τα αισθήματα... τις σκέψεις ... και τα νοητικά αντικείμενα;

«Παραμένει παρατηρώντας

- τη φύση της έγερσής τους,
- τη φύση της παρακμής τους, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής τους».

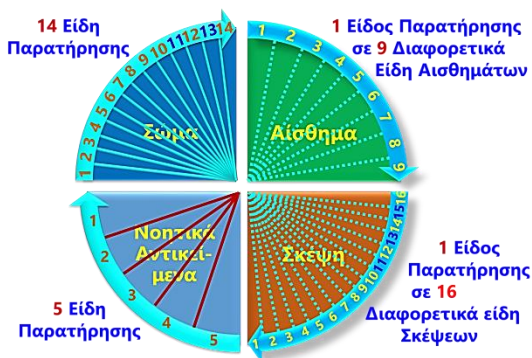


Ο διαλογιστής όταν παρατηρεί αυτά τα υλικά και νοητικά φαινόμενα, αισθήματα, σκέψεις και λοιπά, τότε σιγά-σιγά αντιλαμβάνεται την έγερση και την παρακμή τους, δηλαδή την παροδική τους φύση.

Και εκεί είναι που η μνήμη σταδιακά αναπτύσσεται με το να δει αυτή την έγερση και την παρακμή επανειλημμένα μέχρι που γίνεται διαρκής και συνεχής και δεν μπορεί να μη δει ούτε ένα σημείο που δεν εγείρεται και παρακμάζει.

Ο Βούδας έχει δώσει διάφορα είδη παρατήρησης στο σώμα, στο αίσθημα, στις σκέψεις και στα νοητικά αντικείμενα.

Για το σώμα δίνει 14 είδη παρατήρησης ώστε να καταλάβει κάποιος το σώμα από διάφορες πλευρές. Διότι το σώμα μας έχει πολλές πλευρές μέσω των οποίων μπορεί κανείς να εξετάσει την ασταθή φύση του.



Μετά υπάρχει ένα είδος παρατήρησης σε 9 διαφορετικά είδη αισθημάτων που κάποιος μπορεί να εξασκήσει.

Κατά τον ίδιο τρόπο, υπάρχει και ένα είδος παρατήρησης σε 16 διαφορετικού είδους σκέψεις, που κάποιος μπορεί να εντοπίσει μέσα του και να τις παρατηρήσει.

Και στα νοητικά αντικείμενα υπάρχουν 5 είδη παρατήρησης.

Έτσι αυτή η παρατήρηση και η μνήμη που μπορεί ο διαλογιστής να εξασκήσει, δεν αναφέρονται έξω από εμάς, σε κάποιον μακρινό γαλαξία.

Αλλά αναφέρονται στα πέντε συναθροίσματα που υπάρχουν ανά πάσα στιγμή μαζί μας. Αυτά τα φαινόμενα είναι πάντα παρόντα και μπορεί κάποιος να τα εξετάσει και να δει τη φύση τους.

Αναφέρει ο Βούδας:

«Και όποτε η συνεχής και η διαρκής μνήμη είναι εγκατεστημένη, τότε η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης εγείρεται σε αυτόν. Αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει την πλήρη ανάπτυξή της». (MN *Ānāpānassatisuttaṃ*)

Η συχνότητα της μνήμης αρχίζει σταδιακά, και με την εξάσκησή της και τη συνεχή πρακτική αυξάνεται, μέχρι που φτάνει σ' ένα σημείο που λέγεται συνεχής και διαρκής και ο διαλογιστής, όποιο αντικείμενο και να δει, μπορεί να αμέσως να δει την έγερση και την παρακμή του ακόμα και σε μικροσκοπικό επίπεδο.

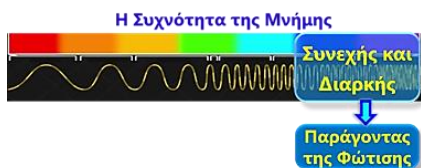
Τότε πλέον λέγεται παράγοντας της φώτισης.

Η μνήμη αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης. Είναι ο πυρήνας της γνώσης.

Ο άνθρωπος θυμάται τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις, τις γνώσεις που αποκομίζει, και έτσι μπορεί να μαθαίνει κατά την πορεία της ζωής του.

Στην αντίθετη περίπτωση της λήθης και της λησμοσύνης, όλα θα έμοιαζαν πάντα με εμπειρίες της στιγμής, οι οποίες και δε θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους.

Η διατήρηση μιας συνομιλίας, ακόμα και η



περισυλλογή για τον ίδιο μας τον εαυτό, απαιτεί μια αίσθηση συνέχειας την οποία η μνήμη και οι λειτουργίες της αποφέρουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Ωστόσο, παρόλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσες πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα, και λοιπά, η μνήμη σε σχέση με τον Παράγοντα της Φώτισης είναι η «**Ορθή Μνήμη**» (*sammā sati*).

Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε μιλήσει για την Οκταμελή Οδό και για το ότι η Ορθή Μνήμη είναι ένα από τα οκτώ μέλη της Οδοῦ.

Η Ευγενής Οκταμελής Οδός είναι η Ορθή Νόηση,  
ο Ορθός Λογισμός,  
ο Ορθός Λόγος,  
η Ορθή Πράξη,  
ο Ορθός Βιοπορισμός,  
η Ορθή Προσπάθεια,  
η Ορθή Μνήμη και  
η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση.



Είναι αυτή η «**Ορθή Μνήμη**» που συντελεί στη λύση των κεντρικών και επειγουσών θεμάτων της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή:

- ⊙ της απελευθέρωσης από την υπαρξιακή ταλαιπωρία, τα βάσανα, τον πόνο, τη λύπη, τη θλίψη, και την κατάθλιψη, και λοιπά.
- ⊙ διαμέσου της εξάγνισης (*visuddhi*) και της κάθαρσης (*vodāna*) του νου, και της πραγματοποίησης του *Nibbāna*.

### Οι Τέσσερις Εφαρμογές της Μνήμης

Αυτή η «**Ορθή Μνήμη**» έχει τεσσάρων ειδών εφαρμογές:



1. Παρατήρηση / μελέτη  
του σώματος  
(*Kāy'ānupassanā*)

2. Παρατήρηση / μελέτη  
των αισθημάτων  
(*Vedan'ānupassanā*)

3. Παρατήρηση / μελέτη  
του νου ή της σκέψης (*Citt'ānupassanā*)

4. Παρατήρηση / μελέτη νοητικών και υλικών  
φαινομένων (*Dhamm'ānupassanā*)



## Η ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ *SATI PAṬṬHĀNA SUTA* Η ΕΥΘΕΙΑ ΟΔΟΣ (*EKĀYANO MAGGO*) ΣΤΟ ΝΙΜΠΑΝΑ (*NIBBĀNA*)

Ο Βούδας έχει δώσει μια ολόκληρη ομιλία περί της εφαρμογής της μνήμης. Είναι μια πολύ εξαντλητική ομιλία στην οποία αναφέρει πολλούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιος να εφαρμόσει τη μνήμη του για να καταλάβει αυτά τα υλικά και νοητικά φαινόμενα. Αυτή η ομιλία ονομάζεται στη γλώσσα Πάλι, *Sati Paṭṭhāna Suta*, και ο Βούδας την έχει ονομάσει ως την Ευθεία Οδό προς το Νιμπάνα.

### 2. Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ (*DHAMMA-VICAYA*)

Έχουμε τον νοητικό παράγοντα της φώτισης, την ερευνητικότητα των φαινομένων.

Πολλοί νομίζουν ότι διαλογισμός είναι να κάθεται κανείς και να απολαμβάνει απλώς την αγαλλίαση και τη γαλήνη, χωρίς να ερευνά. Όμως σε αυτή την περίπτωση, εάν θέλουμε να

καταλάβουμε την ύπαρξή μας πρέπει να ερευνούμε, διότι χωρίς έρευνα υπάρχει σκότος.

Ο Βούδας εξηγεί:

«Παραμένοντας έτσι μνήμων, αυτός **ερευνάει και εξετάζει** ένα φαινόμενο του νου και της ύλης με σοφία (*ραῖḥā*) και αρχίζει την **πλήρη έρευνά τους**.

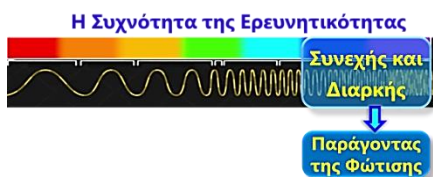
Όποτε το κάνει αυτό, **η ερευνητικότητα των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν.

Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει **την πλήρη ανάπτυξή της**».

Όταν αρχίζει την πρακτική του ο διαλογιστής, αναπτύσσεται σταδιακά η ερευνητικότητα μέχρι που φτάνει σε ένα αποκορύφωμα που λέγεται παράγοντας της φώτισης λόγω του ότι είναι συνεχής και διαρκής. Δηλαδή ο νους του δεν παραμένει αδρανής, δεν πέφτει σε λήθη, αλλά είναι πολύ ερευνητικός.



Η συχνότητα της ερευνητικότητας αυξάνει σταδιακά μέχρι που φτάνει σε ένα σημείο που είναι συνεχής και διαρκής και γι' αυτό λέγεται παράγοντας της φώτισης.



Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ερευνητικότητα σημαίνει σοφία (*ραῖḥā*), και έχουμε έναν συνδυασμό της μνήμης και της σοφίας. Δηλαδή, η σοφία μπορεί να επιτευχθεί μέσω μνήμης.

**Ερευνητικότητα = Σοφία (*ραῖḥā*)**

**Συνδυασμός:**

**Μνήμη & Σοφία (*ραῖḥā*)**

Διότι είναι πολύ δύσκολο να αποκαλέσουμε σοφό έναν άνθρωπο που είναι λήσιμων.

Αντιθέτως, εάν είναι μνήμων και μπορεί να συνδυάσει τη γνώση με νοημοσύνη, αποκαλείται σοφός. Έτσι, σοφία χωρίς μνήμη είναι απλώς ανοησία.

Συνώνυμες Λέξεις της Σοφίας

*paññā* σοφία

*pañāna* κατανόηση, νοημοσύνη

*dharmavicaya* ερευνητικότητα των φαινομένων

*vipassanā* διόραση

*sampajañña* πλήρης επίγνωση, ενσυνειδητότητα

*amoha* μη αυταπάτη

*sammādiṭṭhi* ορθή νόηση / ορθή θέαση

Ο Βούδας δίνει επίσης τον ορισμό του σοφού ανθρώπου:

«Είναι σοφός (*paññanā*), κατέχει τη **σοφία** (*paññā*) σχετικά με την έγερση και την παρακμή (*udaya-vaya*), που είναι ευγενής και διεισδυτική και οδηγεί στην πλήρη εξάλειψη της υπαρξιακής ταλαιπωρίας». (MN *Sekhasuttam*)

Σοφία λοιπόν σημαίνει, να μπορεί να δει κανείς την παροδική φύση όλων αυτών των φαινομένων, την έγερση και την παρακμή τους. Οποιοδήποτε φαινόμενο ή αντικείμενο κι αν εξετάσει, μπορεί να δει αμέσως την παροδική του φύση.



Οι άνθρωποι που έχουν αυτές τις έμμονες ιδέες για την ύπαρξη κάποιας μονιμότητας είτε στο σύμπαν είτε μέσα τους, έχουν έλλειψη αυτής της διεισδυτικής σοφίας που είναι ικανή να δει την αληθινή φύση των πραγμάτων.

### 3. Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (VIRIYA)

Μετά έχουμε την ενεργητικότητα ως παράγοντα της φώτισης. Γι' αυτή την περίπτωση ο Βούδας λέει:

«Γι' αυτόν που ερευνάει και εξετάζει τα φαινόμενα του νου και της ύλης με σοφία, και αρχίζει μία πλήρη έρευνα αυτών, εγείρεται μέσα του **ακούραστη ενεργητικότητα**.

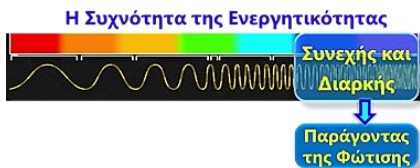
Όποτε συμβαίνει αυτό, **η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν. Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει την **πλήρη ανάπτυξή της**».

Αναπτύσσοντας τους άλλους δύο νοητικούς παράγοντες, αυξάνει σταδιακά και η ενεργητικότητα, μέχρι που φθάνει στο αποκορύφωμα και γίνεται παράγοντας της φώτισης, επειδή είναι συνεχής και διαρκής.

Κι όπως ο Βούδας λέει είναι ακούραστη. Κάποιος δεν αισθάνεται κούραση και πραγματικά έχουμε εμπειρίες από διαλογιστές, που μπορούν να διαλογισθούν επί ώρες και μάλιστα

χρειάζονται δυο ώρες ύπνου το εικοσιτετράωρο, χωρίς να αισθάνονται κούραση.

Η συχνότητα της ενεργητικότητας αυξάνει σταδιακά, μέχρι που φθάνει σε ένα σημείο, που είναι τόσο συνεχής και διαρκής που μπορεί κάποιος να την αποκαλέσει παράγοντα της φώτισης.



## 4. Η ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ (ΡΪΤΙ)

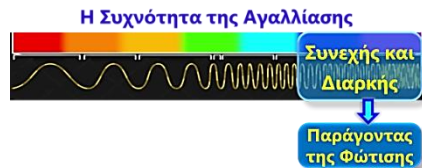
Και μετά έχουμε την αγαλλίαση. Και λέει ο Βούδας:

«Γι' αυτόν που έχει αναπτυγμένη ενεργητικότητα, εγείρεται η **αγαλλίαση**. Όποτε συμβαίνει αυτό, η **αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν. Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει **την πλήρη ανάπτυξή της**».

Στην αγαλλίαση βλέπουμε ότι υπάρχει μια σταδιακή ανάπτυξη, λόγω της μνήμης, της ερευνητικότητας και της ενεργητικότητας, σιγά-σιγά αναπτύσσεται η αγαλλίαση, μέχρι που φτάνει στο αποκορύφωμά της και μπορεί να αποκαλεστεί παράγοντας της φώτισης, όταν είναι συνεχής και διαρκής.



Και εδώ βλέπουμε ότι η συχνότητα της αγαλλίασης αυξάνεται σταδιακά μέχρι που φθάνει να είναι συνεχής και διαρκής και ονομάζεται παράγοντας της φώτισης.



## 5. Η ΓΑΛΗΝΗ (PASSADHI)



Μετά έχουμε τη γαλήνη ως παράγοντα της φώτισης. Και σε αυτή την περίπτωση ο Βούδας λέει:

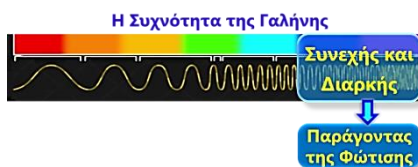
«Γι' αυτόν που αισθάνεται αγαλλίαση, το σώμα και ο νους του **γαληνεύουν**.

Όποτε συμβαίνει αυτό, η γαλήνη ως **παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν. Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει **την πλήρη ανάπτυξή της**.

Έχουμε μια σταδιακή ανάπτυξη που η γαλήνη αυξάνει σιγά-σιγά παράλληλα με τους άλλους νοητικούς παράγοντες και φθάνει σε ένα αποκορύφωμα που μπορεί να αποκαλεσθεί σε αυτή την περίπτωση παράγοντας της φώτισης, διότι είναι συνεχής και διαρκής.



Το ίδιο συμβαίνει και με τη συχνότητα της γαλήνης, σιγά-σιγά αυξάνει, μέχρι που γίνεται συνεχής και διαρκής και λέγεται παράγοντας της φώτισης.



## 6. Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ (SAMĀDHI)

Η αυτοσυγκέντρωση είναι άλλος νοητικός παράγοντας και για αυτή την αυτοσυγκέντρωση ο Βούδας λέει, πώς εγείρεται μέσα στον διαλογιστή:

«Γι' αυτόν που είναι γαλήνιος και ευτυχής, ο νους του **αυτοσυγκεντρώνεται**.

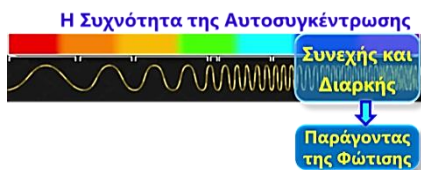
Όποτε συμβαίνει αυτό, η αυτοσυγκέντρωση ως **παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν.

Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει **την πλήρη ανάπτυξή της**.»

Και εδώ έχουμε μια σταδιακή ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης, που παράλληλα με τους άλλους νοητικούς παράγοντες αυξάνει και φθάνει μέχρι το αποκορύφωμα, όπου ονομάζεται παράγοντας της φώτισης, λόγω του ότι είναι συνεχής και διαρκής.



Μπορούμε να δούμε ότι η συχνότητα της αυτοσυγκέντρωσης αυξάνεται σταδιακά και γίνεται συνεχής και διαρκής, όπου ονομάζεται παράγοντας της φώτισης



## 7. Η ΑΤΑΡΑΞΙΑ (ΥΠΕΚΚΗΪ)

Και μετά έχουμε την αταραξία. Σε αυτή την περίπτωση ο Βούδας λέει:

«Κατόπιν παρακολουθεί στενά με **αταραξία** τον αυτοσυγκεντρωμένο του νου. Όποτε συμβαίνει αυτό, η **αταραξία** ως **παράγοντας της φώτισης** εγείρεται σ' αυτόν. Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει **την πλήρη ανάπτυξή της.**»

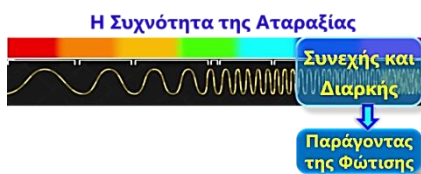
Όταν ο άνθρωπος αποκτήσει μια αυτοσυγκέντρωση, δηλαδή έχει εστιάσει



τον νου του κάπου, τότε δεν αισθάνεται αυτή τη δόνηση μέσα στον νου του. Είναι η στιγμή που επέρχεται η αταραξία σαν αποτέλεσμα της αυτοσυγκέντρωσης.

Βλέπουμε ότι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες επηρεάζουν ο ένας τον άλλον. Σε αυτή την περίπτωση και η αταραξία αυξάνεται σταδιακά και παράλληλα με τους άλλους νοητικούς παράγοντες, μέχρι που φθάνει στο αποκορύφωμα που λέγεται νοητικός παράγοντας της φώτισης, λόγω του ότι είναι συνεχής και διαρκής.

Και σε αυτή την περίπτωση έχουμε τη συχνότητα της αταραξίας που αυξάνει και γίνεται συνεχής και διαρκής και λέγεται παράγοντας της φώτισης.

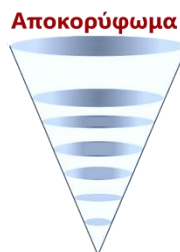


Οι παράγοντες της φώτισης αρχικά εμφανίζονται διαδοχικά, με τον καθένα να αποτελεί προϋπόθεση για τον επόμενο. Δηλαδή έχουμε μια αλυσωτή αντίδραση. Όσο περισσότερο αυξάνεται ο ένας παράγοντας, τόσο αυξάνεται και ο επόμενος. Καθώς εγείρεται ο κάθε επόμενος παράγοντας, αυτοί που έχουν ήδη εγερθεί δεν εξαφανίζονται αλλά παραμένουν παράλληλα με τους επόμενους ως επιπρόσθετοι.



Έτσι, στο προχωρημένο και ώριμο στάδιο της ανάπτυξης, όλοι οι επτά παράγοντες είναι ταυτόχρονα παρόντες, καθένας από τους οποίους κάνει τη δική του ξεχωριστή συνεισφορά.

Η μνήμη, η ερευνητικότητα, η ενεργητικότητα, η αταραξία, η αγαλλίαση, η γαλήνη, η αυτοσυγκέντρωση και η αταραξία ενδυναμώνονται βαθμιαία και στο προχωρημένο στάδιο,





στο αποκορύφωμά τους, έχουν τη δυνατότητα να επιφέρουν τη φώτιση.

## Τα Πέντε Πνευματικά Εμπόδια

Τώρα, στον δρόμο για τη φώτιση, υπάρχουν πέντε εμπόδια.

Οι επτά νοητικοί παράγοντες της φώτισης είναι αυτοί που κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους, εξαλείφουν αυτά τα πέντε εμπόδια.



Τα πέντε πνευματικά εμπόδια είναι οι κύριες εσωτερικές παρεμποδίσσεις για την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης, της διόρασης και της φώτισης.

Αυτά είναι:

η φιλήδονη επιθυμία,  
ο θυμός / μίσος,  
η νωθρότητα και η  
υπνηλία,  
η ανησυχία και  
η τύψη και η αμφιβολία.

1. η φιλήδονη επιθυμία	<i>kāmacchanda</i>
2. ο θυμός/μίσος	<i>byāpāda</i>
3. η νωθρότητα και η υπνηλία	<i>thinamiddha</i>
4. η ανησυχία και η τύψη	<i>uddhacca- kukucca</i>
5. η αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>

Αυτά τα εμπόδια, θα τα εντοπίσουμε στους φαύλους νοητικούς παράγοντες.

Για παράδειγμα, η φιλήδονη επιθυμία μπορεί να εμφανισθεί με τη μορφή της απληστίας, της λανθασμένης άποψης και της αλαζονείας.

Αυτοί οι τρεις νοητικοί παράγοντες ανήκουν στη φαύλη ρίζα της απληστίας και ανήκουν στην ομάδα των 14 φαύλων νοητικών παραγόντων.

<b>13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες</b>	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός
3. αντίληψη	9. συλλογισμός
4. πρόθεση	10. αποφασιστικότητα
5. ενότητα του νου	11. ενεργητικότητα
6. νοητική ζωτικότητα	12. χαρά (αγαλλίαση)
7. προσοχή	13. αρέσκεια
<b>14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες</b>	
1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αδιαντροπία	9. ζήλια
3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. ανησυχία	11. τύψη
5. απληστία	12. νωθρότητα
6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
<b>25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες</b>	
1. πίστη στην καλοσύνη	14. ευστροφία του σώματος
2. μνήμη	15. ευστροφία του νου
3. ηθική ντροπή	16. δυναμικότητα του σώματος
4. ηθικός φόβος	17. δυναμικότητα του νου
5. μη απληστία	18. ευθύτητα του σώματος
6. μη μίσος	19. ευθύτητα του νου
7. αμεροληψία	20. ορθός λόγος
8. ηρεμία του σώματος	21. ορθή πράξη
9. ηρεμία του νου	22. ορθός βιοπορισμός
10. ελαφρότητα του σώματος	23. συμπόνια
11. ελαφρότητα του νου	24. συμπαθητική χαρά
12. ευκαμψία του σώματος	25. σοφία
13. ευκαμψία του νου	

Ο άνθρωπος που έχει μέσα του φιλήδονη επιθυμία, μπορεί εύκολα να εμφανίσει απληστία, αλαζονεία και λανθασμένη άποψη για πολλά θέματα της ζωής.

Έχουμε μετά το μίσος, τον θυμό που μαζί με τη ζήλια και την τσιγκουνιά ανήκουν στην ομάδα του μίσους, δηλαδή του θυμού, όπου το άτομο ενοχλείται από την πρόοδο και την επιτυχία των άλλων ή ενοχλείται από την ιδέα να μοιραστεί τα υπάρχοντά του με άλλους.

Η νωθρότητα και η υπνηλία ανήκουν επίσης στους φαύλους νοητικούς παράγοντες και παρουσιάζονται σαν εμπόδιο κατά την ώρα του διαλογισμού.

Άλλα εμπόδια είναι η ανησυχία και η τύψη, καθώς και η αμφιβολία.

Η αυταπάτη δεν αναφέρεται εδώ διότι ήδη υπάρχει η ανησυχία και η αμφιβολία και όπως είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα, είναι δύο νοητικοί παράγοντες που συνοδεύονται από την αυταπάτη, η οποία είναι μία φαύλη ρίζα.

Όλα αυτά τα πνευματικά εμπόδια όμως μπορούν να αντικρουστούν από τους παράγοντες της φώτισης.

Η αυτοσυγκέντρωση αντικρούει τη φιλήδονη επιθυμία.

Η αγαλλίαση τον θυμό και το μίσος.

Η ενεργητικότητα αντικρούει τη νωθρότητα και την υπνηλία.

Η γαλήνη και η αταραξία την ανησυχία και την τύψη.

Η ερευνητικότητα την αμφιβολία.

Η μνήμη είναι ένας παράγοντας εξισορρόπησης όλων των άλλων παραγόντων της φώτισης. Η μνήμη είναι αυτή που βοηθάει όλους τους υπόλοιπους νοητικούς παράγοντες της φώτισης. Δεν αντικρούει κάποιο από τα πέντε νοητικά εμπόδια, αλλά απλώς υποστηρίζει τους άλλους παράγοντες της φώτισης.

Οι Επτά Παράγοντες  
Της Φώτισης

Η Μνήμη Παράγοντας  
Εξισορρόπησης  
των υπολοίπων  
παραγόντων

Η αυτοσυγκέντρωση

Η αγαλλίαση

Η ενεργητικότητα

Η γαλήνη & αταραξία

Η ερευνητικότητα



Αντίκρουση των  
Πέντε Πνευματικών  
Εμποδίων

φιλήδονη επιθυμία

θυμός/μίσος

νωθρότητα & υπνηλία

ανησυχία & τύψη

αμφιβολία

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΦΩΤΙΣΗΣ

Υπάρχει τρόπος να παρατηρήσει κάποιος τους επτά παράγοντες της φώτισης. Για να είμαστε πιο συγκεκριμένοι, αυτοί οι νοητικοί παράγοντες δεν υπάρχουν κάπου έξω από εμάς. Μπορεί κάποιος να τους παρατηρήσει μέσα του και να δει τη φύση τους. Γίνεται μια ενόραση με τον διαλογιστή να καταλάβει αυτούς τους παράγοντες της φώτισης.

### 1. Η ΜΝΗΜΗ

Ιδιαίτερα για τη μνήμη, ο Βούδας εξηγεί:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα όσον αφορά τους **επτά παράγοντες της φώτισης**.

Και πώς παραμένει παρατηρώντας τα;

«Όταν υπάρχει η **μνήμη** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

‘**Υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου**’.

Ή, όταν δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

‘**Δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου**’.

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης μνήμης ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης μνήμης ως παράγοντας της φώτισης.

Εδώ έχουμε την ενόραση και την παρατήρηση. Όταν αυτός ο νοητικός παράγοντας έχει αυξηθεί, τότε γίνεται τόσο πρόδηλος, που ο διαλογιστής έχει τη δυνατότητα να τον παρατηρήσει. Καταλαβαίνει επίσης, ποιές είναι εκείνες οι στιγμές που ο παράγοντας της φώτισης έχει αυξηθεί και είναι παρών, και πότε απουσιάζει.

Έτσι σε αυτή την περίπτωση, ο διαλογιστής δεν απολαμβάνει απλώς τη μνήμη αλλά προσπαθεί να κατανοήσει ποιός είναι αυτός ο νοητικός παράγοντας που λέγεται μνήμη και πώς μπορεί να αναπτυχθεί.

## 2. Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Το ίδιο γίνεται και με την ερευνητικότητα των φαινομένων. Ο Βούδας γι' αυτή την περίπτωση λέει:

«Όταν υπάρχει η ερευνητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η ερευνητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Ή, όταν δεν υπάρχει η ερευνητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η ερευνητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης ερευνητικότητας ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης ερευνητικότητας ως παράγοντας της φώτισης.

### 3. Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Κάτι ανάλογο γίνεται και για την ενεργητικότητα.  
Ο Βούδας αναφέρει σχετικά:

«Όταν υπάρχει η **ενεργητικότητα** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Ή, όταν δεν υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης ενεργητικότητας ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης ενεργητικότητας ως παράγοντας της φώτισης.

### 4. Η ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ

Το ίδιο ισχύει και για την αγαλλίαση.

Σε αυτή την περίπτωση ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **αγαλλίαση** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Ή, όταν δεν υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης αγαλλίασης ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερμένης αγαλλίασης ως παράγοντας της φώτισης.

## 5. Η ΓΑΛΗΝΗ

Το ίδιο και με τη γαλήνη, ο διαλογιστής δεν προσπαθεί να απολαύσει τη γαλήνη, αλλά προσπαθεί να καταλάβει τη φύση της, πότε είναι παρούσα και πότε απύσα.

Ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **γαλήνη** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

‘Η, όταν δεν υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης γαλήνης ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης γαλήνης ως παράγοντας της φώτισης.

## 6. Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Το ίδιο και για την αυτοσυγκέντρωση, ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **αυτοσυγκέντρωση** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Ή, όταν δεν υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης αυτοσυγκέντρωσης ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης αυτοσυγκέντρωσης ως παράγοντας της φώτισης.

## **7. Η ΑΤΑΡΑΞΙΑ**

Το ίδιο έχουμε και για την αταραξία για την οποία ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **αταραξία** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

**‘Υπάρχει η αταραξία ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Ή, όταν δεν υπάρχει η αταραξία ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

**‘Δεν υπάρχει η αταραξία ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.**

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης αταραξίας ως παράγοντας της φώτισης, και



- πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερμένης αταραξίας ως παράγοντας της φώτισης.

## ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Στη συνέχεια ο Βούδας, αρχίζει να εξηγεί τον διορατικό διαλογισμό.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*) είναι η παρατήρηση της:



- Έγερσης (*samudaya*) και
- Παρακμής (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου

Η παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι ουσιαστικά η διαδικασία του να παρατηρεί κάποιος την **έγερση** και την **παρακμή** κάθε παρατηρούμενου φαινομένου για να εμβαθύνει στην κατανόηση

- της παροδικής,
- προσωρινής, σύντομης,
- πρόσκαιρης, στιγμιαίας,
- φευγαλέας, περαστικής
- και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Λέει ο Βούδας:

«Και παραμένει παρατηρώντας **στα νοητικά αντικείμενα:**

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».

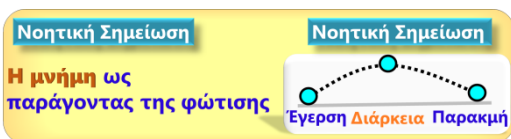
Όπως θα δούμε παρακάτω, σε αυτά τα νοητικά αντικείμενα είναι και οι παράγοντες της φώτισης.

Η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη, γίνεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι η γνώση του αντικει-

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
<b>1ο ΜΕΡΟΣ</b>	<b>2ο ΜΕΡΟΣ</b>
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
<b>ΝΟΗΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ</b>	✓

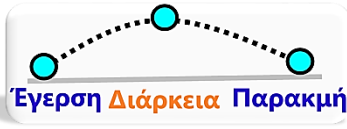
μένου της παρατήρησης και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση — να παρατηρήσει κάποιος την έγερση και την παρακμή του. Σε αυτή την περίπτωση τα νοητικά αντικείμενα είναι οι νοητικοί παράγοντες της φώτισης που έχουμε αναφέρει στην αρχή.

Όταν υπάρχει μέσα στον διαλογιστή η μνήμη, μπορεί να συνειδητοποιήσει και

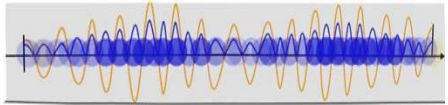


να κάνει τη νοητική σημείωση ότι «η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης υπάρχει μέσα μου». Στη συνέχεια εστιάζεται στο να δει ότι κι αυτός ο νοητικός παράγοντας της μνήμης εγείρεται, διαρκεί και παρακμάζει.

Το ίδιο γίνεται και με την ερευνητικότητα. Όταν υπάρχει μέσα του ή και όταν ακόμα δεν υπάρχει, ο διαλογιστής το καταλαβαίνει και κάνει τη νοητική σημείωση. Στη συνέχεια, μπορεί να δει την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της, δια μέσου της νοητικής σημείωσης που πρέπει να κάνει τακτικά για να βλέπει ότι κι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Το ίδιο γίνεται και με τους άλλους νοητικούς παράγοντες της φώτισης.

A/A	Νοητική Σημείωση νοητικών παραγόντων	Νοητική Σημείωση
1	<b>η μνήμη</b>	
2	<b>η ερευνητικότητα</b>	
3	<b>η ενεργητικότητα</b>	
4	<b>η αγαλλίαση</b>	
5	<b>η γαλήνη</b>	
6	<b>η αυτοσυγκέντρωση</b>	
7	<b>η αταραξία</b>	

Εάν τους παρατηρήσει κάποιος θα δει ότι παρόλο που η συχνότητά τους είναι διαρκής και συνεχής, εγείρονται και παρακμάζουν διαρκώς. Αυτό μπορεί να το δει κάποιος σε μικροσκοπικό επίπεδο. Διότι όλοι οι νοητικοί παράγοντες είναι μέρος του νου. Οτιδήποτε είναι μέρος του νου, έχει τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

A/A	Νοητικοί Παράγοντες της Φώτισης	Απεικόνιση ως κυματομορφή
1	<b>η μνήμη</b>	
2	<b>η ερευνητικότητα</b>	
3	<b>η ενεργητικότητα</b>	
4	<b>η αγαλλίαση</b>	
5	<b>η γαλήνη</b>	
6	<b>η αυτοσυγκέντρωση</b>	
7	<b>η αταραξία</b>	

Έτσι, αυτός ο διαλογισμός δεν περιορίζεται μόνο στο να δούμε την έγερση και την παρακμή άλλων αντικειμένων, αλλά να δούμε ότι και οι ίδιοι οι νοητικοί παράγοντες της φώτισης έχουν την ίδια φύση· δηλαδή να εγείρονται και να παρακμάζουν. Κατ' αυτόν τον τρόπο αποβάλλουμε την προσκόλληση προς αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Διότι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες της φώτισης δεν είναι μόνιμοι νοητικοί παράγοντες. Είναι απλώς παράγοντες που παρόλο που έχουν αυξη-

θεί και έχουν φτάσει σε τόσο υψηλό αποκορύφωμα, και παρόλο που η συχνότητά τους είναι συνεχής και διαρκής, δεν παύουν να έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Εδώ πρέπει να επισημάνουμε ότι στον διαλογισμό υπάρχει η διόραση (*vipassanā*) αλλά υπάρχει και η **μεταδιόραση** (*paṭi-vipassanā*). Με τη διόραση μπορούμε να καταλάβουμε την πραγματική φύση της έγερσης και παρακμής ενός φαινομένου μέσω για παράδειγμα της μνήμης. Η μνήμη ως παράγοντας βοηθάει για την κατανόηση της έγερσης και παρακμής. Με τη μεταδιό-



ραση όμως κάποιος παρατηρεί τη μνήμη ως αντικείμενο που η ίδια εγείρεται και παρακμάζει. Μπορούμε να την αποκαλέσουμε και «αντίστροφη διόραση» επειδή αναθεωρεί κανείς και βλέπει ακόμη και τους παράγοντες της φώτισης που παρατηρούν τη φύση της έγερσης και παρακμής σε άλλα φαινόμενα, ότι και οι ίδιοι οι παράγοντες έχουν την ίδια φύση της έγερσης και παρακμής.

Έτσι, με τον τρόπο της μεταδιόρασης, ο διαλογιστής δεν αφήνει μέσα του ούτε ένα φαινόμενο που να μην το έχει εξετάσει με διόραση, και από τη μία και από την άλλη πλευρά.

Κάνοντας αυτή την άσκηση, ο Βούδας λέει:

«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνον στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι

- υπάρχουν μόνο τα νοητικά αντικείμενα
- όχι ένα ον, όχι ένα άτομο

- όχι γυναίκα, όχι άνδρας
- όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σ' έναν εαυτό
- όχι εγώ και όχι δικό μου
- όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον

Δηλαδή αυτό γίνεται μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāna*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Και μετά λέει ο Βούδας:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».

Το νόημα είναι

- **ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditthi*) σχετικά με τα νοητικά αντικείμενα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό αντικείμενο ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Εδώ ο Βούδας διδάσκει κάτι ριζοσπαστικό, ότι δηλαδή ακόμα και αυτοί οι νοητικοί παράγοντες της φώτισης που έχουν φτάσει τόσο ψηλά στο αποκορύφωμά τους, και βρίσκονται σε αυτή τη διαρκή συχνότητα όπου ο νους δεν επιτρέπει να εισέλθουν άλλες σκέψεις ή άλλοι φαύλοι νοητικοί παράγοντες, ακόμα κι αυτοί εγείρονται και παρακμάζουν. Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο διαλογιστής δεν προσκολλάται ούτε καν σε αυτούς τους νοητικούς παράγοντες της φώτισης υπό τη μορφή ενός εαυτού ή ότι ανήκουν σε έναν εαυτό ή ότι υπάρχει κάτι μόνιμο μέσα μου που είναι παντοτινό και αιώνιο.

Η ιδέα αυτή υπάρχει φυσικά και σε άλλα φιλοσοφικά κινήματα, τα οποία επίσης πρεσβεύουν ότι ο νους και η ύλη είναι ασταθή, όπως συμβαίνει με την επιφάνεια της θάλασσας που είναι πάντα σε ταραχή και βλέπουμε μια αστάθεια.

Όμως λένε ότι όπως στον βυθό της θάλασσας όλα είναι γαλήνια και σταθερά, έτσι και βαθιά μέσα μας υπάρχει κάτι μόνιμο που το αποκαλούν ψυχή ή μόνιμο εαυτό. Που παρόλο στην επιφάνεια, ο νους μας και τα υλικά φαινόμενα ταλαντεύονται, βαθειά εσωτερικά υπάρχει κάτι αιώνιο, μόνιμο και γαλήνιο όπως και στον βυθό της θάλασσας που δεν υπάρχει κίνηση.

Αυτή την αναλογία με τη θάλασσα φυσικά δεν την έχουν καταλάβει πλήρως, διότι ακόμα και στον βυθό της θάλασσας δεν υπάρχει ούτε ένα σημείο χωρίς κινητικότητα. Σήμερα από έρευνες με υποβρύχια έχουν βρει ότι ακόμη και σε πολύ μεγάλα βάθη, χιλιάδες μέτρα βάθος, υπάρχουν ψάρια και οργανισμοί, που ποτέ δε διανοήθηκαν ότι θα μπορούσαν να υπάρχουν. Έτσι η θάλασσα βρίσκεται πάντα σε κίνηση, είτε στην επιφάνειά της είτε στον βυθό της.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τον νου μας. Ο νους μας και στην επιφάνεια δηλαδή στον συνειδητό νου βρίσκεται πάντα σε κίνηση, και κάτω από την επιφάνεια στο υποσυνείδητο βρίσκεται σε κίνηση, και στον βυθό στο ασυνείδητο βρίσκεται πάντα σε κίνηση.

Έτσι, εάν κάποιος δεν έχει αναλύσει τον νου, τότε μπορεί πολύ εύκολα να έχει τέτοιου είδους αντιλήψεις: ότι δηλαδή υπάρχει κάτι μόνιμο μέσα μας, και να θεωρήσει ότι η επίτευξη



της αγαλλίασης, της γαλήνης και της αταραξίας, σημαίνει μονιμότητα και παντοτινή διάρκεια. Αυτό συμβαίνει πολύ συχνά σε αυτούς που διαλογίζονται στην αυτοσυγκέντρωση: όταν επιτυγχάνουν έναν μεγάλο βαθμό αγαλλίασης, γαλήνης, και αταραξίας, νομίζουν ότι βρήκαν τον πραγματικό εαυτό τους που είναι μόνιμος και αμετάβλητος, χωρίς να εξετάζουν ότι αυτή η αγαλλίαση, η γαλήνη και η αταραξία, είναι κι αυτές παροδικές.

Τώρα, με τον διορατικό διαλογισμό κάποιος εξετάζει τι είναι αυτή η αγαλλίαση, τι είναι αυτή η γαλήνη, τι είναι αυτή η αταραξία και τότε βλέπει ότι κι αυτά τα φαινόμενα είναι παροδικά. Έτσι δεν προσκολλάται στην ιδέα ότι αυτά «είναι δικά μου», αυτά «είναι εγώ», «ο εαυτός μου».

Χωρίς προσκόλληση, τελικά απελευθερώνεται από αυτές τις ψευδαισθήσεις και επιτυγχάνει τη φώτιση βασισμένος στην εξίσωση ότι οτιδήποτε έχει τη φύση της έγερσης έχει και τη φύση της παρακμής. Εάν δε δει κάποιος την έγερση και την παρακμή σε αυτά τα φαινόμενα, τότε είναι πολύ εύκολο να έχει τέτοιου είδους αντιλήψεις: ότι δηλαδή κάπου βαθειά μέσα μας υπάρχει κάτι μόνιμο.

Η σταδιακή φώτιση που εξηγήσαμε και η κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών καθώς και αυτή των νοητικών παραγόντων της φώτισης, έχουν γίνει αντιληπτές από τα παρακάτω άτομα δια μέσω της υπερκόσμιας συνείδηση της οδού και του καρπού:

<b>A.</b>	<b>B. Άπαξ</b>	<b>Γ. Μη</b>	<b>Δ. Άξιος</b>
<b>Εισερχόμενος</b>	<b>Επιστρέφων</b>	<b>Επιστρέφων</b>	<b>Arahant</b>
<b>στο Ρεύμα</b>			
			
<b>υπερκόσμια</b>	<b>υπερκόσμια</b>	<b>υπερκόσμια</b>	<b>υπερκόσμια</b>
<b>οδός &amp; καρπός</b>	<b>οδός &amp; καρπός</b>	<b>οδός &amp; καρπός</b>	<b>οδός &amp; καρπός</b>

Στο επόμενο μάθημα θα δούμε τι ακριβώς είναι αυτά που έχουν κατανοήσει αυτά τα άτομα, ποια είναι τα καλά αποτελέσματα που έχουν αποκτήσει και θα εξηγήσουμε για το καθένα άτομο και τις επιτεύξεις του. Θα δώσουμε περισσότερες λεπτομέρειες για αυτό που λέγεται, φώτιση, για αυτό που λέγεται Νιμπάνα.



## Μάθημα 28ο

### Η Ψυχολογία των Απελευθερωμένων Ατόμων

Σήμερα θα μιλήσουμε για την ψυχολογία των Απελευθερωμένων Ατόμων, αυτών που όχι μόνον έχουν ξεπεράσει την ταλαιπωρία των καθημερινών και υπαρξιακών προβλημάτων αλλά έχουν φτάσει και στη φώτιση.

Οι επτά παράγοντες της φώτισης, τους οποίους είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο και γι' αυτό θα σταθούμε εκ νέου σε αυτούς.

Είναι το συγκρότημα των νοητικών παραγόντων που λειτουργούν ως αιτίες και συνθήκες για την επίτευξη της φώτισης, δηλαδή την απελευθερωτική γνώση και όραση.

Αυτοί είναι:

η μνήμη, η ερευνητικότητα των φαινομένων, η ενεργητικότητα, η αγαλλίαση, η γαλήνη, η αυτοσυγκέντρωση, και η αταραξία.

Τούς συναντούμε στην καθημερινή ζωή ως απλούς παράγοντες, αλλά όταν φτάσουν στο αποκορύφωμά τους μέσω του διορατικού διαλογισμού, τότε τους αποκαλούμε παράγοντες της φώτισης. Αυτοί οι επτά νοητικοί παράγοντες της φώτισης συνδέονται με τις καλές συνειδήσεις μόνο, εξαλείφουν τους 14 φαύλους νοητικούς παράγοντες, και επιτυγχάνουν την απελευθέρωση από τα 10 νοητικά δεσμά που δένουν τον νου στον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία. Όλα τα δέκα δεσμά, βρίσκονται υπό την επήρεια των 14 φαύλων νοητικών παραγόντων.

Τα 10 δεσμά όπως απαριθμούνται στο *Abhidhamma-piṭaka* (Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας) είναι, το φιλήδονο πά-



θος, η αποστροφή ή το μίσος, η αλαζονεία, η λανθασμένη άποψη, η αμφιβολία, το πάθος για ύπαρξη, η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνον έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση, η ζήλεια, η τσιγκουνιά και η άγνοια.

Η αριθμηση τους γίνεται σύμφωνα με τη σειρά που συμβαίνουν αυτά τα δεσμά στην καθημερινή ζωή.

Το *Abhidhamma-piṭaka* αναφέρεται στον κανόνα Πάλι, μαζί με το *Vinaya-piṭaka* (Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής) και το *Sutta-piṭaka* (Συλλογή των Ομιλιών με πάνω από 10.000 Ομιλίες).

Αλλά στο *Sutta-piṭaka* (Συλλογή των Ομιλιών) υπάρχει άλλη απαρίθμηση, σύμφωνα με τη σειρά της εξάλειψής τους.

**Τα 10 δεσμά όπως απαριθμούνται  
στο *Abhidhamma-piṭaka*  
(Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας)**

1. το φιλήδονο πάθος
2. η αποστροφή / το μίσος
3. η αλαζονεία
4. η λανθασμένη νόηση
5. η αμφιβολία
7. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες
8. η ζήλεια
9. η τσιγκουνιά
10. η άγνοια

**Τα 10 δεσμά όπως απαριθμούνται  
στο *Sutta-piṭaka*  
(Συλλογή των Ομιλιών)**

1. η λανθασμένη νόηση
2. η αμφιβολία
3. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες
4. η φιλήδονη επιθυμία
5. η κακοβουλία / το μίσος
6. το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης
7. το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα
8. η αλαζονεία
9. η ανησυχία
10. η άγνοια

**Τα 10 δεσμά όπως απαριθμούνται στο  
*Abhidhamma-piṭaka* και *Sutta-piṭaka*  
 (με τη σειρά εμφάνισης) (με τη σειρά εξάλειψης)**



Όταν εισέρχεται κάποιος στο ρεύμα της Νιμπάνα ή της φώτισης, πρώτα εξαλείφει τη λανθασμένη νόηση, που είναι το νούμερο 1 με τη σειρά της εξάλειψης.

Μετά έρχεται η αμφιβολία που αντιστοιχεί, στην αμφιβολία νούμερο 5 από την *Abhidhamma-piṭaka*.

Η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες έρχεται τρίτη στη σειρά εξάλειψης και έβδομη στη σειρά εμφάνισης. Η φιλήδονη επιθυμία, αντιστοιχεί στο φιλήδονο πάθος, η κακοβουλία ή το μίσος, αντιστοιχεί στην αποστροφή ή το μίσος. Μετά το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης, που αντιστοιχεί με το πάθος για ύπαρξη του *Abhidhamma*, που διαιρείται σε δύο μέρη (αντίστοιχο και με το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα) για να προσδιοριστεί ακριβώς ποιο ακριβώς πάθος είναι αυτό. Η αλαζονεία με σειρά εξάλειψης 8, αντιστοιχεί με την αλαζονεία με σειρά εμφάνισης 3. Η ζήλεια και η τσιγκουνιά, αντιστοιχεί στην κακοβουλία ή το μίσος που ανήκει στην ομάδα του μίσους για την οποία είχαμε μιλήσει. Και μετά υπάρχει ανησυχία και άγνοια, που αντιστοιχούν με την άγνοια. Ξέρουμε ότι η άγνοια είναι συνώ-

νυμη με την αυταπάτη και στην ομάδα της αυταπάτης υπάρχει και η ανησυχία.

Σήμερα θα εξηγήσουμε σύμφωνα με το *Sutta-piṭaka*, τι συμβαίνει στα απελευθερωμένα άτομα, πώς εξαλείφονται αυτά τα δεσμά σταδιακά και θα ασχοληθούμε με την εξάλειψή τους.

## Εξάλειψη

Είχαμε αναφέρει ότι τα τρία πρώτα δεσμά εξαλείφονται πρώτα, η λανθασμένη νόηση, η αμφιβολία και η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες.

Μετά εξαλείφεται η φιλήδονη επιθυμία και η κακοβουλία / το μίσος. Μετά εξαλείφονται μαζί, το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης, το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα, η αλαζονεία, η ανησυχία και η άγνοια.

Τα πρώτα πέντε δεσμά λέγονται κατώτερα δεσμά που δένουν κάποιον στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης και τα υπόλοιπα πέντε, λέγονται ανώτερα δεσμά που τον δένουν σε υψηλότερες σφαίρες ύπαρξης.

Δηλαδή, παρόλο που κάποιος έχει απελευθερωθεί από τα κατώτερα δεσμά, τα ανώτερα δεσμά παραμένουν και υπάρχει ακόμη πάθος και προσκόλληση στις υψηλότερες σφαίρες ύπαρξης όπως, στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης ή στην άυλη σφαίρα.

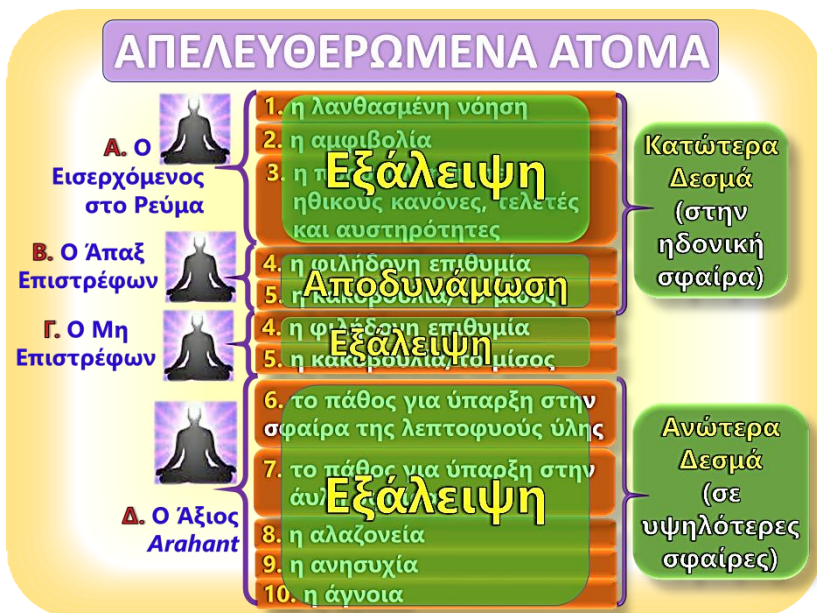
Τα πρώτα τρία δεσμά εξαλείφονται τελείως από τον νου του ατόμου, που λέγεται ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα.

Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα όταν συνεχίσει την πρακτική του αποδυναμώνει τα επόμενα δύο δεσμά, τη φιλήδονη επιθυμία και την κακοβουλία, και λέγεται ο Άπαξ Επιστρέφων. Σε αυτό το στάδιο δεν εξαλείφονται, δεν αποκόπτονται αυτά τα δύο δεσμά, αλλά αποδυναμώνουν.

Η εξάλειψη αυτών των δύο δεσμών γίνεται όταν ο Άπαξ Επιστρέφων συνεχίσει την πρακτική του και τότε γίνεται ο Μη Επιστρέφων.

Ο Μη Επιστρέφων, έχει ακόμη πέντε δεσμά να εξαλείψει, όπως το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυσούς ύλης και της άυλης, την αλαζονεία, την ανησυχία και την άγνοια.

Όταν επιτύχει σταδιακά, βαθμιαία την εξάλειψη τελείως και αυτών των πέντε τελευταίων δεσμών από τον νου του, επιτυγχάνει την αξιοότητα και γίνεται Άξιος, Άραχατ.



Βλέπουμε ότι από τους νοητικούς παράγοντες εξαλείφονται τελείως οι 14 φαύλοι νοητικοί, ενώ οι υπόλοιποι 25 καλοί νοητικοί παράγοντες και οι 13 ηθικά μεταβλητοί νοητικοί παράγοντες παραμένουν. Επιπλέον, οι 25 καλοί νοητικοί παράγοντες είναι ενδυναμωμένοι γιατί έχουν φτάσει στο αποκορύφωμα της δύναμής τους, όπως η μνήμη, η αυτοσυγκέντρωση, η σοφία και λοιπά. Έτσι δεν υπάρχει περίπτωση κάποιος φαύλος νοητικός παράγοντας να επιστρέψει στη συνείδηση, διότι οι τρεις φαύλες ρίζες ή φωτιές της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης έχουν εκριζωθεί πλήρως. Η κατάσβεση αυτών των τριών φωτιών είναι το Νιμπάνα και επιτυγχάνεται σταδιακά.

Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα είναι αυτός που κατασβήνει πρώτα τη φωτιά της απληστίας, και πετυχαίνει για πρώτη φορά το Νιμπάνα, τη φώτιση και έπονται ο Άπαξ Επιστρέφων, ο Μη Επιστρέφων και ο Άραχατ που κατασβήνει τις υπόλοιπες φωτιές και εξαλείφει όλα τα δεσμά σταδιακά.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	7. προσοχή	<p><b>Κατάσβεση, Κατάσβεση, Κατάσβεση, Κατάπαυση Κατάπαυση Κατάπαυση</b></p> <p><b>Νιμπάνα Νιμπάνα Νιμπάνα</b></p> <p><b>Φώτιση Φώτιση Φώτιση</b></p>	
2. αίσθημα	8. λογισμός		
3. αντίληψη	9. συλλογισμός		
4. πρόθεση	10. αποφασιστικότητα		
5. ενότητα του νου	11. ενεργητικότητα		
6. νοητική ζωτικότητα	12. χαρά (αγαλλίαση)		
	13. αρέσκεια		
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	9. ηρεμία του νου		18. ευθύτητα του σώματος
2. μνήμη	10. ελαφρότητα του σώματος		19. ευθύτητα του νου
3. ηθική ντροπή	11. ελαφρότητα του νου		20. ορθός λόγος
4. ηθικός φόβος	12. ευκαμψία του σώματος		21. ορθή πράξη
5. <b>μη απληστία</b>	13. ευκαμψία του νου		22. ορθός βιοπορισμός
6. <b>μη μίσος</b>	14. ευστροφία του σώματος	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	15. ευστροφία του νου	24. συμπαθητική χαρά	
8. ηρεμία του σώματος	16. δυναμικότητα του σώματος	25. <b>σοφία</b>	
	17. δυναμικότητα του νου		

Η Φώτιση δεν είναι άδειος νους. Άδειο μπορούμε να τον αποκαλέσουμε από τους φαύλους νοητικούς παράγοντες. Αλλά είναι γεμάτος ο νους από



τους 25 καλούς νοητικούς παράγοντες και τους 13 ηθικά μεταβλητούς νοητικούς παράγοντες. Γι' αυτό που λέμε άδειο πρέπει να το προσδιορίσουμε ότι μιλάμε για απουσία των φαύλων νοητικών παραγόντων, και αυτό που λέμε γεμάτο νου, πρέπει να το προσδιορίσουμε ότι μιλάμε για την παρουσία των 25 καλών και των 13 ηθικά μεταβλητών νοητικών παραγόντων.

Μεταξύ των 25 καλών και των 13 ηθικά μεταβλητών νοητικών παραγόντων, υπάρχουν οι επτά παράγοντες της φώτισης που είναι πολύ δυναμικοί και παίζουν καθοριστικό ρόλο για τη φώτιση. Όταν αυξηθούν, φθάνουν στην αποκορύφωση και εκκρίνουν τα δέκα νοητικά δεσμά.

Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες της φώτισης είναι η μνήμη, η ερευνητικότητα, η ενεργητικότητα, η αγαλλίαση, η γαλήνη, η αυτοσυγκέντρωση και η αταραξία.



Είδαμε στο προηγούμενο μάθημα τους παράγοντες της φώτισης ότι αντικρούουν τα πέντε πνευματικά εμπόδια, παρόμοια κάθε παράγοντας της φώτισης εξαλείφει ορισμένα νοητικά δεσμά.

Η ερευνητικότητα που είναι μέρος της σοφίας. Η σοφία σαν νοητικός παράγοντας έχει τη λειτουργία της ερευνητικότητας σε αυτή την περίπτωση. Όταν αυξηθεί, όταν φθάσει στην αποκορύφωσή της τότε εξαλείφει τον δεσμό της λανθασμένης νόησης, την αμφιβολία και την προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες και την άγνοια.

Η αυτοσυγκέντρωση, όταν φθάσει στην αποκορύφωσή της, εξαλείφει τη φιλήδονη επιθυμία, το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης, το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα και την αλαζονεία.

Η αγαλλίαση εξαλείφει την κακοβουλία και το μίσος.

Η γαλήνη και η αταραξία εξαλείφουν την ανησυχία.

Η μνήμη και η ενεργητικότητα δρουν ως παράγοντας εξισορρόπησης. Αυτοί οι δύο παράγοντες δεν εξαλείφουν δεσμά αλλά φέρνουν και ενεργητικότητα, βοηθάν τους άλλους νοητικούς παράγοντες να ενεργοποιηθούν και η μνήμη είναι που τους εξισορροπεί, τους συνδυάζει με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει μια ισορροπία για να αποφέρουν την εξάλειψη των νοητικών δεσμών.

Παράγοντας της φώτισης	Εξάλειψη των Δέκα Νοητικών Δεσμών
Η μνήμη και η ενεργητικότητα παράγοντες εξισορρόπησης των υπόλοιπων παραγόντων	
Η ερευνητικότητα (σοφία) ⊗ →	1. λανθασμένη νόηση 2. αμφιβολία 3. προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες 10. η άγνοια
Η αυτοσυγκέντρωση ⊗ →	4. φιλήδονη επιθυμία 6. πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης 7. πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα 8. αλαζονεία
Η αγαλλίαση ⊗ →	5. η κακοβουλία / το μίσος
Η γαλήνη και η αταραξία ⊗ →	9. η ανησυχία

Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε πει πως επιτυγχάνεται η υπερκόσμια οδός λόγω αυτών των παραγόντων της φώτισης. Όταν φτάσει κάποιος στη φώτιση, υπάρχει η συνείδηση της υπερκόσμιας οδού και του υπερκόσμιου καρπού.



Θα αντιπαραβάλλουμε τώρα τους παράγοντες της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού με τους παράγοντες της φώτισης, και θα δούμε πού ανήκουν αυτοί οι παράγοντες μέσα στην Ευγενή Οκταμελή Οδό.

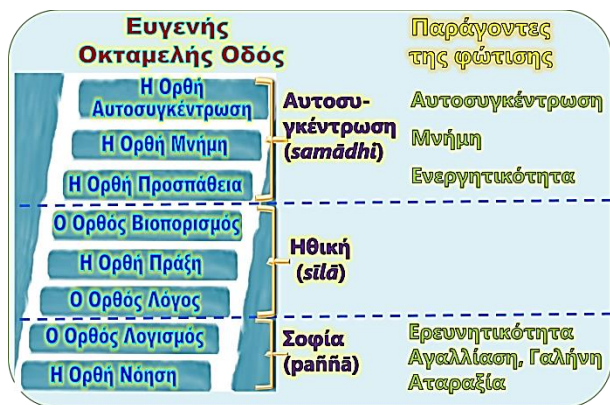
Η Ορθή νόηση και ο Ορθός λογισμός ανήκουν στην κατηγορία της Σοφίας, και σε αυτή αντιστοιχούν οι παράγοντες της Ερευνητικότητας,

της Αγαλλίασης, της Γαλήνης, και της Αταραξίας.

Στη συνέχεια έχουμε τον Ορθό λόγο, την Ορθή πράξη, και τον Ορθό Βιοπορισμό που ανήκουν στην κατηγορία της Ηθικής που απλώς υποστηρίζει τους άλλους νοητικούς παράγοντες.

Και τέλος, έχουμε την Ορθή προσπάθεια, την Ορθή μνήμη και την Ορθή αυτοσυγκέντρωση που ανήκουν στην κατηγορία της Αυτοσυγκέντρωσης, και στην οποία αντιστοιχούν οι παράγοντες της Ενεργητικότητας, της Μνήμης, και της Αυτοσυγκέντρωσης (ορθή προσπάθεια είναι η ενεργητικότητα, ορθή μνήμη είναι η μνήμη, και ορθή αυτοσυγκέντρωση είναι η αυτοσυγκέντρωση). Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι παράγοντες της φώτισης είναι μέρος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, και όταν φτάνουν στην αποκορύφωσή τους, τότε λέγεται επίτευξη της Υπερκόσμιας Οδού.

Αν και τα μέλη της οκταμελούς οδού μπορούν να εγερθούν στις κοσμικές καλές συνειδήσεις των ενάρετων κοινών ανθρώπων (*puthujjana*), τα μέλη αυτά δεν είναι σταθερά στον προορισμό τους, αφού ένας κοινός άνθρωπος μπορεί να αλλά-

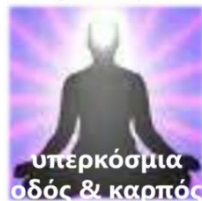


ξει χαρακτήρα και να απομακρυνθεί από τη Διδασκαλία (*Dhamma*).

Αλλά σε έναν Ευγενή μαθητή που έχει κατορθώσει να βιώσει την είσοδο στο ρεύμα, όπως στον Εισερχόμενο στο ρεύμα, τα μέλη της οδού σταθεροποιούνται στον προορισμό τους και ρέουν σαν ένα ρεύμα που οδηγεί στο Νιμπάνα.

Όπως το ρεύμα του Γάγγη ποταμού ρέει αδιάκοπα από τα Ιμαλία μέχρι τον ωκεανό, έτσι και η υπερκόσμια Ευγενής Οκταμελής Οδός ρέει αδιάκοπα από την ορθή νόηση προς την επίτευξη του Νιμπάνα.

Ο Εισερχόμενος  
στο Ρεύμα



υπερκόσμια  
οδός & καρπός



### Ελευθερία από τα Νοητικά Δεσμά

Η συνείδηση της οδού για την **είσοδο στο ρεύμα** (*sotāpatti-magga-citta*) έχει τη λειτουργία της αποκοπής των τριών πρώτων νοητικών δεσμών και της πλήρους απελευθέρωσης από αυτά.



Οι άλλες τρεις συνειδήσεις της οδού έχουν τη λειτουργία της διαδοχικής μείωσης και τελικής αποκοπής των υπόλοιπων νοητικών δεσμών.

### Η Επίτευξη του Εισερχόμενου στο Ρεύμα- *Sotāraṇna*—

Η πρώτη φορά που επιτυγχάνεται το *Nibbāna*.

Αυτός που έχει αποκόψει τα 1-3 νοητικά δεσμά και είναι πλήρως ελεύθερος από αυτά ονομάζεται *Σωταπάνα* (*Sotāraṇna*).

Ο Εισερχόμενος  
στο Ρεύμα



*Sotāraṇna*

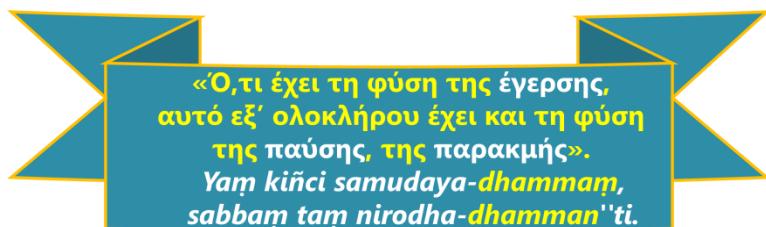
Εκείνοι που έχουν επιτύχει το πρώτο στάδιο της φώτισης και ονομάζονται «**οι Εισερχόμενοι στο Ρεύμα**» (*Sotāraṇṇa*), είναι αυτοί που έχουν κατανοήσει αυτή τη θεμελιώδη αρχή:

«Ό, τι έχει τη φύση της **έγερσης**, αυτό εξ ολοκλήρου έχει και τη φύση της **παύσης**, της **παρακμής**».

(*Yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ, sabbam taṃ nirodhadhamman"ti.*)

Αυτή η κατανόηση ονομάζεται: «Ο Οφθαλμός του Ντάμ-μα» (*Dhamma-cakkhu*) δηλαδή, «Ο Οφθαλμός της Αληθινής Φύσης όλων των φαινομένων».

Η αληθινή φύση όλων των φαινομένων:



Έτσι, καταλαβαίνοντας αυτό, ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα δεν προσκολλάται είτε στο σώμα, είτε στα αισθήματα, είτε στις νοητικές λειτουργίες, είτε σε άλλα σωματικά ή νοητικά φαινόμενα. Εκεί είναι που αποπροσκολλείται και αποταντίζεται.

Έχοντας δει αυτή την αλήθεια μέσω της παρατήρησης της έγερσης και παρακμής, ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα έχει αποκόψει τον δεσμό της σκεπτικιστικής αμφιβολίας και κατέχει τώρα τη νόηση που είναι άριστη και απελευθερωτική οδηγώντας στην πλήρη παύση της ταλαιπωρίας.

Δηλαδή είναι ένας που έχει εισέλθει πλήρως στο ρεύμα της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού που τον μεταφέρει αμετάτρεπτα στη ροή και στην είσοδο του Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Όμως, λόγω του ότι δεν έχει αποκόψει τα υπόλοιπα δεσμά, αυτός πρόκειται να φθάσει στην τελική απελευθέρωση μετά από επτά ακόμη γεννήσεις το περισσότερο, οι οποίες θα συμβούν όλες σε αυτόν τον αισθησιακό ή ηδονικό κόσμο.

Δεν υπόκειται πλέον σε επαναγέννηση στους κατώτερους κόσμους των Ζώων, Πνευμάτων, Δαιμόνων, Τιτάνων, Κολάσεων.

Γνωρίζουμε ότι ακόμα και σήμερα υπάρχουν στους θεϊκούς κόσμους άτομα που είναι Σωταπάννα από την εποχή του Βούδα 2.500 χρόνια πριν, που ζουν εκεί μια μακρόχρονη ζωή.

Παραμένουν εκεί μέχρι να πεθάνουν, στη συνέχεια επαναγεννιούνται, και λοιπά μέχρι επτά ζωές.

*Sotāraṇna*: ο «εισερχόμενος στο ρεύμα», είναι ένας ευγενές άτομο (*ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την πρώτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό, έχει βιώσει για πρώτη φορά το *Nibbāna* και έχει εξαλείψει τα πρώτα τρία από τα 10 δεσμά (*samyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (*samsāra*), έχοντας έτσι εισέλθει στο «ρεύμα» που ρέει αναπόφευκτα στο *Nibbāna*, διασφαλίζοντας ότι θα επαναγεννηθεί το πολύ επτά ακόμη φορές, και μόνο σε ανθρώπινες ή θεϊκές σφαίρες ύπαρξης.

Αν όμως ένας «**Εισερχόμενος στο Ρεύμα**» έχει αποδυναμώσει τα νοητικά δεσμά —το 4<sup>ο</sup>, το ηδονικό πάθος και 5<sup>ο</sup>, τον θυμό —τότε ονομάζεται **Σακαταγκάμι** (*Sakadāgāmi*), δηλαδή ο «**Άπαξ Επιστρέφων**» σε αυτόν τον αισθησιακό ή ηδονικό κόσμο.

Ο «**Άπαξ Επιστρέφων**», όμως, που απελευθερώνεται πλήρως από το 1-5 νοητικά δεσμά ονομάζεται «**Αναγκάμι**» (*Anāgāmi*), δηλαδή ο «**Μη Επιστρέφων**» στον αισθησιακό ή ηδονικό κόσμο.

Στον πίνακα της κατάταξης της Συνείδησης σε Σφαίρες βλέπουμε αυτούς τους κόσμους.

<b>Κατάταξη της Συνείδησης σε Σφαίρες</b>		
<b>31 Επίπεδα της Ύπαρξης</b> ↓	Path/Fruit of Stream-Entry Path/Fruit of Once-Returning Path/Fruit of Non-Returning Path/Fruit of Arahansthip	Οδός/Καρπός του Εισερχόμενου στο Ρεύμα Οδός/Καρπός του Άπαξ Επιστρέφοντα Οδός/Καρπός της Μη Επιστρέφοντα Οδός/Καρπός του Άξιου (Άραχαν)
		<b>8 Είδη Υπερκόσμιας Συνείδησης</b> Supramundane consciousness
<b>Άυλο Επίπεδο</b> Immaterial plane 4	—Ούτε Αντίληψη ούτε Μη Αντίληψη —Μηδαμνότητα —Άπειρη Συνείδηση —Άπειρο Διάστημα	<b>12 Είδη Συνείδησης της άυλης σφαίρας / Εκατάσεις</b> Immaterial-sphere consciousness/ jhāna
<b>Λεπτοφυές Υλικό Επίπεδο</b> Fine-material-plane 16	5 Αγνές Διαμονές για Μη Επιστρέφοντες 1 Κόσμος του Σώματος μόνο 10 Κόσμοι των Θεών Βράχμα	<b>15 Είδη Συνείδησης της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας / Εκατάσεις</b> Fine-material-sphere Consciousness/ jhāna
<b>Ηδονικό Επίπεδο</b> Sensuous plane 11	6 Ηδονικοί Ουράνιοι Θεϊκοί Κόσμοι 1 Ανθρώπινος Κόσμος 4 Κόσμοι του Ξεπεσμού Φαντάσματα, ζώα, δαίμονες, κόλαση	<b>54 Είδη Συνείδησης της ηδονικής σφαίρας</b> Sense-sphere consciousness

Ένας Εισερχόμενος στο Ρεύμα ή ένας Άπαξ Επιστρέφων, μπορούν να γεννηθούν είτε στον ανθρώπινο κόσμο είτε σε έναν από τους έξι ηδονικούς ουράνιους θεϊκούς κόσμους. Δεν μπορούν όμως να γεννηθούν ξανά σε έναν από τους κόσμους του ξεπεσμού· αυτός ο δρόμος έχει αποκλειστεί τελείως. Για τους απλούς ανθρώπους βέβαια, που δεν έχουν επιτύχει αυτά τα στάδια προς τη φώτιση, δεν υπάρχει καμιά εγγύηση ότι δε θα επαναγεννηθούν σαν ζώα, ή σαν δαίμονες, ή σαν φαντάσματα στην κόλαση.

Ένας Μη Επιστρέφων μπορεί να γεννηθεί σε μία από τις πέντε αγνές διαμονές για μη επιστρέφοντες στο λεπτοφυές υλικό επίπεδο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί δια μέσω των κοσμικών ή υπερκόσμιων εκστάσεων. Όταν δηλαδή ένας Μη Επιστρέφων βρίσκεται στον ανθρώπινο κόσμο και επιτυγχάνει αυτή την υπερκόσμια συνείδηση, τότε μετά τον θάνατό του και εάν δεν καταφέρει να γίνει Αραχάτ, δεν μπορεί να επαναγεννηθεί πουθενά αλλού παρά μόνον σε μία από τις πέντε αγνές διαμονές για μη επιστρέφοντες.

Ο «Μη Επιστρέφων» που απελευθερώνεται από όλα τα δέκα νοητικά δεσμά ονομάζεται **Αραχατ** ή «**Άξιος**».

Ο **Άξιος** έχει απόλυτα απελευθερωθεί από:

6. το πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης,
7. το πάθος για την άυλη ύπαρξη,
8. την αλαζονεία,
9. την ανησυχία και
10. την άγνοια.

Έχουμε την αποκοπή των δεσμών, που γίνεται σταδιακά.

Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα αποκόπτει, εξαλείφει τελείως τους τρεις πρώτους

δεσμούς, Ο Άπαξ Επιστρέφων αποδυναμώνει τον 4<sup>ο</sup> και 5<sup>ο</sup> δεσμό, που είναι η φιλήδονη επιθυμία και η κακοβουλία / το μίσος. Ο Μη Επιστρέφων αποκόπτει, εξαλείφει τελείως τον 4ο και 5ο δεσμό, δηλαδή έχει εξαλείψει όλα τα κατώτερα δεσμά.

Ο Άξιος αποκόπτει τελείως από τον 6<sup>ο</sup> μέχρι τον 10<sup>ο</sup> δεσμό, που λέγονται, τα πέντε ανώτερα νοητικά δεσμά.



## Υπερκόσμια Συνείδηση

Κάθε συνείδηση της οδού εγείρεται μόνο μία φορά, και διαρκεί μόνο μια νοητική στιγμή εκτελώντας τη λει-



τουργία της αποκοπής των νοητικών δεσμών. Δεν επαναλαμβάνεται ποτέ στο νοητικό συνεχές του ατόμου που την επιτυγχάνει. Η αντίστοιχη συνείδηση του καρπού αρχικά εγείρεται αμέσως μετά τη στιγμή της οδού και διαρκεί για δύο ή τρεις νοητικές-στιγμές.

Μετά μπορεί να επαναληφθεί, και με την πρακτική μπορεί να γίνει ικανή να διαρκεί για πολλές νοητικές-στιγμές στην υπερκόσμια

απορρόφηση ή έκσταση (*jhāna*) που ονομάζεται «επίτευξη του καρπού» (*phala-samāpatti*). Δηλαδή, ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα μπορεί να βιώσει αυτό που λέγεται Νιμπάνα ή κατάπαυση αυτών των δεσμών ξανά και ξανά, όποτε επιθυμεί. Τη συνείδηση της οδού όμως μπορεί να τη βιώσει ξανά μόνο μέσω της ανάμνησης.



## 1. Συνείδηση της Οδού για την Είσοδο στο Ρεύμα (*Sotāpatti-magga-citta*)

Η είσοδος στη μη αντιστρέψιμη οδό προς την απελευθέρωση ονομάζεται «είσοδος στο ρεύμα» και η συνείδηση που βιώνει αυτό το επίτευγμα είναι η συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα.

Το ρεύμα (*sota*) είναι η Ευγενής Οκταμελής Οδός, με τα οκτώ μέλη της, όπως την είχαμε αναφέρει.

Όπως αναφέρθηκε, η συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα, έχει ως λειτουργία την αποκοπή των τριών πρώτων νοητικών δεσμών.

Οι τρεις πρώτοι νοητικοί δεσμοί:

1. η λανθασμένη νόηση της ταυτότητας ή προσωπικότητας στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης.

(*sakkāya-ditṭhi*)

2. η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*)

3. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο αυτές μπορούν να φέρουν την εξάγνιση και τη λύτρωση (*sīlabbata-parāṃāsa*).

Θα εξετάσουμε τον πρώτο νοητικό δεσμό από διάφορες όψεις, γιατί είναι σημαντικός.

Η άποψη της προσωπικότητας εγείρεται σε σχέση με τα πέντε Συναθροίσματα της προσκόλλησης (*pañcupadāna-kkhandha*).

Κάποιοι προσκολλάται στα πέντε συναθροίσματα, δηλαδή στο σώμα, στο αίσθημα, στην αντίληψη, στις νοητικές λειτουργίες και στη συνείδηση. Και αυτή η προσκόλληση γίνεται ως εγώ, δικά μου, ο εαυτός μου, η ψυχή μου.



Πρώτα θα δούμε για το **σώμα**.

Στις Ομιλίες του Βούδα αναφέρονται είκοσι είδη αυτής της λανθασμένης νόησης (*sakkāya-ditthi*) σχετικά με τα πέντε συναθροίσματα, ή είκοσι ψυχοθεωρίες όπως λέγονται.

Πώς δηλαδή ένας συνηθισμένος άνθρωπος μπορεί να εγείρει μέσα του λανθασμένες απόψεις σχετικά με τα συναθροίσματα, και πώς ταυτίζεται μαζί τους.

Σε άλλες ομιλίες του ο Βούδας εξηγεί εξήντα οκτώ ψυχοθεωρίες που υπήρχαν στην Ινδία στην εποχή του.

Έτσι ένας ανεκπαίδευτος κοσμικός άνθρωπος θεωρεί:



Το σώμα ως  
ψυχή ή εαυτό.

Αυτή είναι η υλιστική άποψη των ματεριαλιστών που θεωρούν το σώμα ως ψυχή, λόγω του



ότι αυτό το σώμα έχει μια ζωτική ενέργεια. Αυτή η ζωτική ενέργεια που λέγεται στα Ινδικά *jiva*, τη θεωρούν ως ψυχή. Και πιστεύουν επίσης ότι όταν το σώμα παύει να υπάρχει, πεθαίνει, τότε παύει να υπάρχει και η ψυχή.

Άλλη άποψη είναι ότι η ψυχή κατέχει το σώμα και ότι μετά τον θάνατο του σώματος η ψυχή το εγκαταλείπει και παίρνει ένα καινούριο σώμα. Ή άλλη άποψη είναι ότι το σώμα βρίσκεται μέσα στην ψυχή, ή ότι η ψυχή βρίσκεται μέσα στο σώμα και είτε πεθαίνει μαζί του είτε φεύγει από μέσα του όταν εκείνο πεθαίνει.

Κάποιος θεωρεί το σώμα του ως ψυχή / εαυτό:

«Ό, τι είναι το σώμα μου, αυτό είμαι και εγώ.

Αυτό που είμαι εγώ, είναι και το σώμα μου».

Θεωρεί έτσι το σώμα του και τη ψυχή / εαυτό του ως ταυτόσημα. Είναι ακριβώς όπως βλέπει κανείς τη φλόγα ενός λύχνου και το χρώμα της φλόγας ως ίδια και ταυτόσημα:

«Ό, τι είναι η φλόγα, αυτό είναι και το χρώμα.

Ό, τι είναι το χρώμα, αυτό είναι και η φλόγα».

Εάν θέλει κανείς να έχει μια εγκυκλοπαιδική γνώση με αυτές τις ψυχοθεωρίες, χρειάζονται τέσσερα με πέντε μαθήματα ώστε να κατανοήσει πώς είναι δυνατόν οι άνθρωποι να έχουν επινοήσει τόσες θεωρίες.

Στη συνέχεια έχουμε το **αίσθημα**.

Και σχετικά με το αίσθημα υπάρχουν ψυχοθεωρίες. Ένας ανεκπαιδευτος κοσμικός άνθρωπος θεωρεί:

Το αίσθημα ως ψυχή / εαυτό.

Ταυτίζει το αίσθημα με την ψυχή.

Ή θεωρεί την ψυχή / εαυτό ως να έχει αίσθημα.

Μπορεί να θεωρεί το αίσθημα ως μέσα στην ψυχή / εαυτό.

Έχουμε και την άποψη ότι η ψυχή / εαυτός είναι μέσα στο αίσθημα.



Μετά έχουμε την ψυχοθεωρία για την **αντίληψη**.

Υπάρχει η άποψη ότι αντίληψη είναι η ψυχή / εαυτός.

Μια άλλη άποψη είναι ότι η ψυχή / εαυτός έχει αντίληψη.



Η ότι η ψυχή συνδυάζεται με την αντίληψη και όχι με το σώμα ή με το αίσθημα, δείχνοντας ότι κατέχει την αντίληψη.

Και έχουμε την άποψη ότι η αντίληψη είναι μέσα στην ψυχή, γι' αυτό μπορούμε να επικοινωνούμε με τον έξω κόσμο, λόγω της αντίληψης.

Κι έχουμε την άποψη ότι η ψυχή / εαυτός είναι μέσα στην αντίληψη.

Μετά υπάρχουν ψυχοθεωρίες σχετικά με τις **νοητικές λειτουργίες**.

Υπάρχουν οι απόψεις ότι οι νοητικές λειτουργίες είναι η ψυχή.

Η ότι η ψυχή έχει νοητικές λειτουργίες.



Η ότι οι νοητικές λειτουργίες συμβαίνουν μέσα στην ψυχή —δηλαδή λόγω των νοητικών λειτουργιών εμείς αντιλαμβανόμαστε τον εξωτερικό κόσμο και όχι λόγω της αντίληψης ή του αισθήματος.

Η ότι η ψυχή βρίσκεται μέσα στις νοητικές λειτουργίες, δηλαδή οι νοητικές λειτουργίες είναι η βάση πάνω στην οποία εγείρεται η ψυχή.

Τέλος έχουμε την ψυχοθεωρία της **συνείδησης**.

Κάποιοι πιστεύουν ότι η συνείδηση είναι ψυχή.

Έρχονται κάποιοι άλλοι και λένε ότι η ψυχή είναι η συνείδηση και όχι το αντίθετο.



Άλλοι πιστεύουν ότι η ψυχή έχει συνείδηση ή ότι η συνείδηση είναι μέσα στην ψυχή, δηλαδή χρησιμοποιεί σαν βάση την ψυχή για να εγερθεί, και κάποιοι άλλοι πρεσβεύουν ότι η ψυχή / εαυτός είναι μέσα στη συνείδηση.

Σε διάφορες ομιλίες του ο Βούδας περιγράφει 68 περίπου «**ψυχοθεωρίες**», τις οποίες απορρίπτει και θα δούμε γιατί.

Η ιδέα του εαυτού / ψυχής είναι μια φανταστική, ψευδής πεποίθηση που δεν έχει καμιά αντίστοιχη πραγματικότητα και παράγει επιβλαβείς και ναρκισσιστικές σκέψεις του «εγώ» και «δικό μου», την εγωιστική επιθυμία, το πάθος, την προσκόλληση, το μίσος, την κακοβουλία, την αλαζονεία, την υπερηφάνεια, τον εγωισμό, και άλλες νοητικές μολύνσεις, μιάνσεις και προβλήματα.

Είναι η πηγή όλων των προβλημάτων στον κόσμο, από τις διαμάχες μεταξύ ατόμων έως και τους πολέμους μεταξύ εθνών. Με λίγα λόγια, σ' αυτή την εσφαλμένη άποψη μπορεί να εντοπιστεί όλο το κακό στον κόσμο.

Παρόλο που αυτές οι «**ψυχοθεωρίες**», υπήρχαν στην Ινδία και προφανώς να υπάρχουν και σήμερα, μερικές απαντώνται από την αρχαιότητα και στον ελληνικό χώρο.

Έτσι υπήρχαν και υπάρχουν ψυχοθεωρίες:

- **προσωκρατικές** (όπως ορφικές, πυθαγόρειες),
- **πλατωνικές** (στον Φαίδωνα και μετά στην Πολιτεία)
- **αριστοτελικές**,
- **ελληνιστικές** (του Επίκουρου και των Στωικών),
- και αργότερα του **Πλωτίνου**, των **Πλατωνιστών** και των **Εκκλησιαστικών Πατέρων**, οι οποίες προέρχονται, σε μεγάλο βαθμό από τις προγενέστερες.

Οποιοσδήποτε ψυχοθεωρίες υπάρχουν ακόμα και στη θεολογία μέχρι σήμερα, βασίζονται σ' αυτές τις προγενέστερες ψυχοθεωρίες που υπήρχαν ήδη στην Ελλάδα ακόμα και πριν την εμφάνιση του χριστιανισμού ή του μουσουλμανισμού ή άλλων θεολογικών συστημάτων.

Επιπλέον ο Εισερχόμενος στο ρεύμα, εκτός των τριών δεσμών που έχει εξαλείψει, αποκόπτει περαιτέρω όλη την απληστία (*lobha*), το μίσος (*dosa*) και την αυταπάτη (*moha*), που

είναι αρκετά ισχυρές ώστε να οδηγήσουν σε μια υπο-ανθρώπινη επαναγέννηση.

Αυτή η συνείδηση επίσης εξαλείφει μόνιμα πέντε άλλες συνειδήσεις, δηλαδή:

- τις τέσσερις συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην α πληστία και σχετίζονται με τη λανθασμένη νόηση (*diṭṭhi*), και
- τη συνείδηση που είναι ριζωμένη στην αυταπάτη και σχετίζεται με την αμφιβολία.

Κάποιος που έχει την εμπειρία της εισόδου στο ρεύμα είναι εξασφαλισμένος να φτάσει στην τελική απελευθέρωση σε επτά ζωές το ανώτατο, και ποτέ να μην επαναγεννηθεί σε κάποιον από τους κόσμους του ξεπεσμού που είναι τα οδυνηρά επίπεδα της ύπαρξης.

## **2. Συνείδηση της Οδού για την Άπαξ Επιστροφή (*Sakadāgāmi-magga-citta*)**

Αυτή η συνείδηση σχετίζεται με την Ευγενή Οκταμελή Οδό και δίνει πρόσβαση στο επίπεδο του μη επιστρέφοντα.

Παρόλο που δεν εξαλείφει κανέναν νοητικό δεσμό, αυτή η συνείδηση εξασθενεί τις χονδροειδείς μορφές της ηδονικής επιθυμίας και του θυμού ή της κακοβουλίας.

Το άτομο που έχει φτάσει σε αυτό το στάδιο θα επαναγεννηθεί σ' αυτόν τον κόσμο το πολύ μία μόνο φορά πριν την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης.

## **3. Συνείδηση της οδού για τη μη επιστροφή (*Anāgāmi-magga-citta*)**

Το άτομο που έχει επιτύχει την τρίτη Οδό δε θα επαναγεννηθεί ποτέ στο ηδονικό επίπεδο ύπαρξης.

Εάν δε φτάσει στην Αξιότητα (*Arahatta*) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας ζωής του, θα επαναγεννηθεί σε κάποιον από τους λεπτοφυείς υλικούς κόσμους και εκεί θα επιτύχει τον στόχο της Αξιότητας.

Αυτοί οι κόσμοι ονομάζονται «οι πέντε αγνές διαμονές για μη επιστρέφοντες». Η συνείδηση της οδού του μη επιστρέφοντα αποκόπτει τους δεσμούς της:

4. φιλήδονης επιθυμίας (*kāma-chanda*)
5. θυμού ή η κακοβουλίας (*byāpāda*)

Εξαλείφει επίσης μόνιμα τις δύο συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στο μίσος (*dosa*).

#### 4. Συνείδηση της οδού για την Αξιότητα (*Arahatta-magga-citta*)

Ο Άξιος (*Arahan*) είναι ένα πλήρως απελευθερωμένο άτομο που έχει καταστρέψει (*hata*) τον εχθρό (*ari*) που αποτελείται από τις νοητικές μολύνσεις ή τους νοητικούς δεσμούς.

Η συνείδηση της οδού για την Αξιότητα είναι η συνείδηση που καταλήγει άμεσα στην πλήρη απελευθέρωση.

Αυτή η συνείδηση εξαλείφει τελείως τους πέντε τελευταίους δεσμούς:

6. το πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*)
7. το πάθος για την ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*)
8. την αλαζονεία (*māna*)
9. την ανησυχία (*uddhacca*)
10. την άγνοια (*avijjā*)

Εξαλείφει επίσης τις υπόλοιπες φαύλες (*akusala*) συνειδήσεις:

- τις τέσσερες ριζωμένες στην απληστία ασυσχέτιστες με τη λανθασμένη νόηση, και
- τη μία που είναι ριζωμένη στην αυταπάτη και σχετίζεται με την ανησυχία.

## Συνείδηση του Καρπού (*Phala-citta*)

Κάθε συνείδηση της οδού καταλήγει αυτόματα στον αντιστοιχό της καρπό, με την ίδια γνωστική διαδικασία, σε άμεση διαδοχή της οδού.



Μετά, η συνείδηση του καρπού μπορεί να εγερθεί πολλές



φορές όταν ο Ευγενής μαθητής εισέρχεται στο διαλογιστικό επίτευγμα της καρποφορίας (*phala-samāpatti*).

Η συνείδηση του καρπού, όπως προαναφέρθηκε, είναι ταξινομημένη ως επακόλουθη (*vipāka*). Και πρέπει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχουν υπερκόσμιες λειτουργικές (*kiriya*) συνειδήσεις. Αυτό συμβαίνει διότι όταν ένας Άξιος (*Arahan*) εισέρχεται στο διαλογιστικό επίτευγμα της καρποφορίας (*phala-samāpatti*), οι συνειδήσεις που εμφανίζονται σε αυτό το επίτευγμα ανήκουν στην κατηγορία των επακόλουθων (*vipāka*), που είναι οι καρποί της υπερκόσμιας οδού.

Υπερκόσμια οδός είναι όταν αυτοί νοητικοί παράγοντες που αντιστοιχούν στην Ευγενή Οκταμελή Οδό, έχουν δυναμώσει τόσο πολύ που φτάνουν στην αποκορύφωσή τους και αποφέρουν αυτή την απελευθέρωση.



Εδώ παρουσιάζεται ένας συγκεντρωτικός πίνακας της εξάλειψης των 12 φαύλων συνειδήσεων μέσω των υπερκόσμιων συνειδήσεων.

Υπερκόσμιες Συνειδήσεις	Εξάλειψη των 12 Φαύλων Συνειδήσεων
Εισερχόμενος στο ρεύμα ☒⇒	4 συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στην απληστία και σχετίζονται με τη λανθασμένη νόηση 1 συνείδηση που είναι ριζωμένη στην αυταπάτη και σχετίζεται με την αμφιβολία
Μη Επιστρέφων ☒⇒	2 συνειδήσεις που είναι ριζωμένες στο μίσος
Άξιος ☒⇒	4 συνειδήσεις ριζωμένες στην απληστία ασυσχέτιστες με τη λανθασμένη νόηση 1 συνείδηση που είναι ριζωμένη στην αυταπάτη και σχετίζεται με την ανησυχία.

Η Ηθική είναι η βάση που αρχίζει κάποιος αυτή την πρακτική, μετά, αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση που αποκορυφώνεται στη σοφία. Οι τρεις κατηγορίες της ευγενούς οκταμελούς αποφέρουν την εξάλειψη των φαύλων νοητικών παραγόντων που αντιπροσωπεύονται από τις τρεις φωτιές της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης που όταν σβήσουν αποφέρουν την κατάσβεση που λέγεται Νιμπάνα ή Νιρβάνα ή την κατάπαυση (*Nirodhā*).





Σχετικά με αυτή την κατάσταση Νιμπάμα θα εξηγήσουμε στο επόμενο μάθημα και θα δούμε τι συμβαίνει στη συνείδηση του Άξιου και του Βούδα μετά τον θάνατό τους.

Είδαμε σήμερα ότι εάν δε φτάσει κάποιος στο στάδιο της Αξιότητας, μπορεί να ξαναγεννηθεί σε διάφορους κόσμους. Αλλά όταν φτάσει στο στάδιο της Αξιότητας, τότε μετά τον θάνατο θα δούμε τι ακριβώς συμβαίνει.

## Μάθημα 29ο

### Η Ψυχολογία των Απελευθερωμένων Ατόμων και το Τελικό Νιμπάνα / Νιρβάνα

Θα μιλήσουμε σήμερα για την ψυχολογία των Απελευθερωμένων Ατόμων και για το Τελικό Νιμπάνα / Νιρβάνα, και για το τι συμβαίνει όχι μόνον κατά τη διάρκεια της ζωής αλλά και μετά τον θάνατο σε έναν Άραχαντ ή σε έναν Βούδα.

#### Τα Οφέλη του Εισερχόμενου στο Ρεύμα

1. Κλείνει μια και καλή τις πόρτες για την επαναγέννηση στους τέσσερις κόσμους του ξεπεσμού.



2. Αποστεγνώνει τον ωκεανό της ταλαιπωρίας που προκαλείται από τους ατέλειωτους γύρους της επαναγέννησης.

3. Είναι σταθερά εγκατεστημένος και προορίζεται για την πλήρη και τελική Φώτιση (*niyato sambodhiparāyaṇo*).

4. Διασφαλίζει μόνο επτά επαναγεννήσεις πριν από την τελική Φώτιση (δηλαδή την Αξιότητα (*Arahant*)).

5. Κατέχει τους Επτά Ευγενείς «Θησαυρούς», που είναι πνευματικοί θησαυροί:

1. Πίστη στην καλοσύνη (*saddhā*)
2. Ηθική Αρετή (*sīla*)
3. Ντροπή για αδικοπραγίες (*hiri*)
4. Φόβο για αδικοπραγίες (*ottappā*)
5. Πολυμάθεια (*bāhussacca*)
6. Γενναιοδωρία (*cāga*)
7. Διορατική γνώση ή σοφία (*paññā*)



## Πόσο υπαρξιακό πόνο και ταλαιπωρία κατέστρεψε ένas εισερχόμενος στο ρεύμα;

Το σύνολο του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας που κατέστρεψε ένας Εισερχόμενος στο Ρεύμα, με εκείνον τον **λίγο** υπαρξιακό πόνο που απομένει να καταστρέψει, ο Βούδας το παρομοιάζει όπως θα ήταν αν τα Ιμαλάια καταστρέφονταν και μόνο **επτά πετραδάκια** απέμεναν.

(SN *Dutiyaṛabbatasuttaṃ*)

Έτσι, αν εξετάσουμε την παρομοίωση, ένας εισερχόμενος στο ρεύμα, έχοντας συσσωρεύσει από ζωή σε ζωή ένα σύνολο του υπαρξιακού



πόνου σαν τα Ιμαλάια, τότε όταν γίνεται Σωταπάνα, αυτό καταστρέφεται και απομένουν μόνον αυτά τα μικρά πετραδάκια να εξαλείψει. Αυτό είναι το υπόλοιπο του υπαρξιακού του πόνου, που θα εξαλείψει, το μέγιστο σε επτά ζωές.

Εάν τώρα, ο εισερχόμενος στο ρεύμα γίνει Άπαξ Επιστρέφων, έχει μόνον ένα πετραδάκι να εξαλείψει, δηλαδή τον πόνο μίας μόνο ζωής είτε στον ανθρώπινο είτε σε θεϊκό κόσμο.



Όταν γίνει Άραχαντ, τότε κι αυτό το τελευταίο πετραδάκι εξαλείφεται.

Ας δούμε τώρα τι λέει ο Βούδας για τα άτομα που έχουν επιτύχει την Αξιότητα:

«Δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος της επαναγέννησης στην περίπτωση εκείνων που είναι *Arahanṭ*,

- διότι έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āsava*),
- έχουν ζήσει την αγνή ζωή,
- έχουν τελειώσει ό, τι έπρεπε να τελειώσουν,
- απαλλάχθηκαν από το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης,
- έφτασαν στον στόχο τους,
- κατέστρεψαν τα δεσμά (*saṃyojana*) του γίνεσθαι,
- και είναι εντελώς απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*)». (DN *Pāsādikasutta*)

Θα μιλήσουμε για το τελικό Νιμπάνα που μόνον ένας Άραχαντ ή ένας Βούδας μπορεί να πετύχει, θα επανέλθουμε στο θέμα του Νιμπάνα το οποίο έχει δύο φάσεις:

- το Νιμπάνα που επιτυγχάνεται ενώ το άτομο είναι ακόμα εν ζωή, και
- το *Parinibbāna* που συμβαίνει μετά τον θάνατό του ατόμου και ονομάζεται τελικό *Nibbāna*.

### Γενικές Εξηγήσεις για το Νιμπάνα

Νιμπάνα (Πάλι: *nibbāna*, σανσκριτικά: *nirvāna*) είναι η απόλυτη μακαριότητα και ευδαιμονία κατά τον Βουδισμό, ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης.

Είναι μια ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης, σηματοδοτώντας τη σωτηριολογική απελευθέρωση από τη *samsāra*, τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Αποτελεί τον υψηλότερο και απώτερο στόχο όλων των βουδιστικών προσδοκιών, δηλαδή την απόλυτη εξαφάνιση του πάθους, του μίσους και της αυταπάτης, και κατά συνέπεια την τελική και απόλυτη απελευθέρωση από κάθε μελλοντική γέννηση που φέρνει το γήρας, την ασθένεια και τον θάνατο και

όλα τα δεινά, τη δυστυχία, την ταλαιπωρία, τον πόνο σε όλες τις μορφές της ύπαρξης — της ανθρώπινης, της μη ανθρώπινης και της θεϊκής. Έτσι λέγεται στις Ομιλίες του Βούδα:

«Η εξάλειψη του πάθους (*rāga-*),  
η εξάλειψη του μίσους (*dosa-*),  
η εξάλειψη της αυταπάτης (*moha- khayo*):  
αυτό ονομάζεται Νιμπάνα».  
(SN *Nibbāna-rañhā-suttam*, *It Nibbāna-dhātu-suttam*)

«Αυτό είναι γαλήνιο, αυτό είναι εξαίσιο:

- ο πλήρης κατευνασμός όλων των δραστηριοτήτων,
  - η εγκατάλειψη όλων των προσκολλήσεων,
  - η εξάλειψη της επιθυμίας,
  - το μη πάθος,
  - η κατάπαυση του πόνου,
  - το Νιμπάνα».
- (AN 3, *Ānandasuttam*)

Ετυμολογικά, η λέξη Νιμπάνα (*Nibbāna*) προέρχεται από το ρήμα *nibbāti* που κυριολεκτικά σημαίνει «κατασβήνω». Σηματοδοτεί την κατάσβεση των «φωτιών» του πάθους (*rāgaggi*), του μίσους (*dosaggi*), και της αυταπάτης (*mohaggi*).



Όταν οι φωτιές αυτές κατασβησθούν χωρίς πλέον καύσιμα, επιτυγχάνει κανείς το Νιμπάνα και την απελευθέρωση από τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (*sansāra*). (*It Aggisuttam*)

Στο ερώτημα το πώς το Νιμπάνα είναι άμεσα ορατό, η απάντησή του Βούδα είναι:

«Κάποιος κατεχόμενος από το πάθος ή το μίσος ή την αυταπάτη σκέφτεται για τη δική του οδύνη, για την οδύνη



των άλλων, ή για την οδύνη και των δύο, και βιώνει ψυχικό πόνο και σπαραγμό.

Αλλά όταν εγκαταλειφθεί το πάθος, το μίσος και η αυταπάτη, δε σκέφτεται για τη δική του οδύνη, για την οδύνη των άλλων, ή για την οδύνη και των δύο, και δε βιώνει ψυχικό πόνο και σπαραγμό.

Με αυτόν τον τρόπο το Νιμπάνα είναι άμεσα ορατό».

(AN 3, *Nibbutasuttam*)

Ο υπαρξιακός πόνος και η κατάπαυση του πόνου είναι δύο κεντρικά και επείγοντα θέματα στη Διδασκαλία του Βούδα.

Όπως λέει ο ίδιος:

«Αυτό που διδάσκω είναι

- ο υπαρξιακός πόνος (*dukkha*)
  - και η κατάπαυση του πόνου (*dukkhassa ca nirodham*)».
- (MN 22, *Alagaddūpamasuttam*)

Επομένως, η Διδασκαλία του επικεντρώνεται σε δύο κεντροβαρή ζητήματα της ανθρώπινης ύπαρξης:

1. στον πόνο, στην ταλαιπωρία, στα βάσανα, στη λύπη, στη θλίψη, στην κατάθλιψη, και λοιπά και
2. στην πλήρη ελευθερία, στη λύτρωση απ' αυτά.

Το κεντρικό πρόβλημα του πόνου το εξηγεί ο Βούδας στην Πρώτη Ευγενή Αλήθεια που δίδαξε. Ωστόσο, η αλήθεια του πόνου δεν είναι η τελευταία λέξη στη διδασκαλία του. Είναι μόνο το σημείο εκκίνησης.

Ο Βούδας ξεκινά με την εξήγηση για τον πόνο διότι η διδασκαλία του έχει σχεδιαστεί για να οδηγήσει στην απελευθέρωση από τον πόνο και στην πραγματοποίηση του Νιμπάνα, που όπως λέει «είναι η υπέρτατη ευδαιμονία» (*Nibbānam paramam sukham*) (Dh 204)

Επίσης, πρέπει να μας δώσει έναν λόγο για να επιδιώξουμε την απελευθέρωση. Αν ένας άνθρωπος δεν ξέρει ότι το σπίτι του βρίσκεται σε φωτιά, ζει εκεί απολαμβάνοντας τον εαυτό του, παίζοντας και γελώντας. Για να βγει έξω, πρέπει πρώτα να καταλάβει ότι το σπίτι του έχει πάρει φωτιά.

Με τον ίδιο τρόπο ο Βούδας ανακοινώνει ότι οι ζωές μας φλέγονται από το γήρας, την ασθένεια και τον θάνατο.

Ο νους μας φλέγεται από την απληστία, το πάθος, το μίσος και την αυταπάτη.

Μόνο όταν συνειδητοποιήσουμε τον κίνδυνο, είμαστε έτοιμοι να αναζητήσουμε έναν τρόπο απελευθέρωσης.

## Τα Δύο Είδη Αναζήτησης

«Υπάρχουν αυτά τα δύο είδη αναζήτησης:



- η ευγενής αναζήτηση, και
- η μη ευγενής αναζήτηση.

Και ποια είναι η μη ευγενής αναζήτηση;

Εδώ κάποιος έχοντας ο ίδιος τη φύση της γέννησης, αναζητά ό, τι έχει επίσης τη φύση της γέννησης.

Έχοντας ο ίδιος τη φύση της γήρανσης ... της ασθένειας ... του θανάτου ... της θλίψης ... και των νοητικών μολύνσεων, αναζητά ό, τι επίσης έχει τη φύση της γήρανσης ... της ασθένειας ... του θανάτου ... της θλίψης ... και των νοητικών μολύνσεων.

«Και ποια είναι η ευγενής αναζήτηση;

Εδώ κάποιος έχοντας ο ίδιος τη φύση της γέννησης, κατάνοει τον κίνδυνο σε ό, τι έχει τη φύση της γέννησης και αναζητά το αγέννητο, την υπέρτατη ασφάλεια από τα δεσμά, το Νιμπίνα.

Έχοντας ο ίδιος τη φύση της γήρανσης ... της ασθένειας ... του θανάτου ... της θλίψης ... και των νοητικών μολύνσεων, κατανοεί τον κίνδυνο και αναζητά το άφθαρτο και αγέραστο ... το ανόσητο ... το αθάνατο ... το χωρίς θλίψη ... το αμόλυντο, την υπέρτατη ασφάλεια από τα δεσμά, το Νιμπάνα. Αυτή είναι η ευγενής αναζήτηση».

(MN 26, *Ariyapariyesanā-suttam*)

Στη Δεύτερη Ευγενή Αλήθεια ο Βούδας επισημαίνει ότι η κύρια αιτία του υπαρξιακού πόνου είναι το πάθος ή η επιθυμία για έναν κόσμο με ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, αφές και ιδέες, που οδηγεί στην επαναγέννηση (*ponobhavanikā*).

Δεδομένου ότι η αιτία του πόνου είναι η επιθυμία, το κλειδί για την επίτευξη του τέλους του πόνου είναι η εξάλειψή της.

Επομένως, ο Βούδας εξηγεί την Τρίτη Ευγενή Αλήθεια ως την εξάλειψη της επιθυμίας έτσι:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της κατάπαυσης του πόνου;

Είναι το πλήρες μη πάθος (*virāga*) και η κατάπαυση αυτής της ίδιας της επιθυμίας (*taṇhā*), η εγκατάλειψη και η παραίτησή της, η απελευθέρωση και η ανεξάρτηση απ' αυτή»

Αυτό το πλήρες μη πάθος και η κατάπαυση της επιθυμίας επιφέρει την κατάσταση της τέλει ειρήνης και ευδαιμονίας, την ανεξάρτητη κατάσταση που κάποιος μπορεί να βιώσει ενόσω είναι ζωντανός μέσω της κατάσβεσης των φλογών του πάθους, του μίσους και της αυταπάτης, που είναι το Νιμπάνα.

Συνεπώς λέει ο Βούδας:

«Η ολοκληρωτική εξάλειψη της επιθυμίας, το πλήρες μη πάθος και η κατάπαυσή της είναι το Νιμπάνα».



Και η ειρηνική, γαλήνια κατάσταση ενός τέλεια απελευθερωμένου νου (*vimutta-citta*) από την επιθυμία περιγράφεται ως εξής:

«Όπως ακριβώς ένας συμπαγής βράχος δεν ταρασσεται από τον άνεμο, έτσι ορατές μορφές και γεύσεις, ήχοι, οσμές και οι επαφές όλες, τα επιθυμητά ή τα ανεπιθύμητα, δεν ταρασσουν τον ακλόνητο και απελευθερωμένο νου».



Ένας διαλογιστής που έχει επιτύχει τις υπερκόσμιες οδούς και καρπούς, ο νους του είναι απελευθερωμένος και έχει επιτύχει την αταραξία.



Η πρακτική για να φτάσει κάποιος στην απελευθέρωση και στην κατάπαυση του πόνου εκφράζεται από τον Βούδα στην Τέταρτη Ευγενή Αλήθεια που είναι η πρακτική της **Ευγενούς Οκταμελούς Οδού**, το ύψιστο αγαθό της οποίας είναι το Νιμπάνα.

Όπως λέει ο ίδιος:

«Αυτή είναι η μέση οδός, η Ευγενής Οκταμελής Οδός που δίνει όραση, δίνει γνώση και οδηγεί στην ειρήνη, στη φώτιση, στο Νιμπάνα».

Η Ευγενής Οκταμελής Οδός, όπως προαναφέρθηκε, είναι:

1. η ορθή νόηση, 2. ο ορθός λογισμός,
3. ο ορθός λόγος, 4. η ορθή πράξη, 5. ο ορθός βιοπορισμός,
6. η ορθή προσπάθεια, 7. η ορθή μνήμη, και 8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση.

## Εννοιολογικός Προσδιορισμός του Νιμπάνα

Καμία έννοια στη διδασκαλία του Βούδα δεν έχει αποδειχθεί τόσο δυσκολονόητη στον εννοιολογικό της προσδιορισμό όπως εκείνη η κατάσταση που επέρχεται όταν έχει πλήρως εξαλειφθεί η επιθυμία και το πάθος, που ονομάζεται Νιμπάνα.

Κατά κάποιον τρόπο, μια τέτοια απροσδιοριστία είναι απλώς αναμενόμενη, δεδομένου ότι ο Βούδας περιγράφει το Νιμπάνα ακριβώς ως:

- «ειρηνικό και εξυψωμένο,
- ανεπίτευκτο με την απλή λογική,
- βαθυστόχαστο,
- δύσκολα να ειπωθεί
- και δύσκολα να κατανοηθεί από ανθρώπους που απολαμβάνουν την προσκόλληση, που ζουν με πάθος και μίσος, τυλιγμένοι στο σκοτάδι».

(MN 26, *Ariyapariyesanā-suttam*).

Ωστόσο, στο ίδιο αυτό εδάφιο ο Βούδας λέει επίσης ότι το Νιμπάνα μπορεί να βιωθεί από τους σοφούς και στις Ομιλίες του δίνει αρκετές ενδείξεις της φύσης του Νιμπάνα για να αποδώσει την ιδέα της ωφελιμότητάς του.

Οι περιγραφές και οι έπαινοι του Βούδα για το Νιμπάνα είναι πολλαπλοί και μπορούμε επίσης να αναφέρουμε εδώ τα λόγια του καθηγητή *Rh. Davids* που λέει:

«Κάποιος μπορεί να γεμίσει στήλες με τους επαίνους για το Νιμπάνα, πολλοί από τους οποίους είναι μεταξύ των πιο όμορφων εδαφίων στην ποίηση και πεζογραφία της γλώσσας Πάλι, που μιλούν με μεγαλοπρέπεια για αυτή την κατάσταση του νου που έχει επιτύχει το Νιμπάνα, την κατά-

σταση του ανθρώπου που έγινε τέλειος σύμφωνα με τη βουδιστική πίστη. Πολλά είναι τα προσφιλή ονόματα, τα ποιητικά επίθετα που απονέμονται στο Νιμπάνα, καθένα απ' αυτά — επειδή δεν είναι συνώνυμα — τονίζουν τη μία ή την άλλη όψη αυτής της πολυσύνθετης έννοιας».

(*Early Buddhism*, pp. 72, 73)

Μερικά από τα ονόματα και τα επίθετα είναι:

«η άλλη όχθη, η ελευθερία, το άσυλο,  
το υπέρτατα ασφαλές από δεσμούς, το καταφύγιο,  
το ύψιστο αγαθό, το ασφαλές, το χωρίς κίνδυνο,  
το βαθυστόχαστο, το υπέροχο, το αίσιο,  
το θαυμάσιο, το γαλήνιο, το αγνό, το αμόλυντο,  
το αληθινό, το άφθαρτο, το ανόσητο, το ανώδυνο,  
το χωρίς θλίψη, το αμετάβλητο, το μη αποσυνθεμένο,  
το αγέραστο, το αθάνατο,  
η διακοπή του γύρου της επαναγέννησης,  
το αδιάφθορο, το μη συνθηκοκρατημένο».

Η εξέχουσα πραγματικότητα του Νιμπάνα επιβεβαιώνεται από τον Βούδα όταν το αποκαλεί ως το υπέρτατο θεμέλιο της σοφίας και της αλήθειας (*parama paññā /sacca adhiṭṭhāna*), που η φύση του είναι πραγματική και που κατατάσσεται ως η ανώτατη ευγενική αλήθεια (*paramam ariyasaccam*) η οποία εμπεριέχει τη γνώση για την εξάλειψη όλου του πόνου και της ταλαιπωρίας. (MN 140, *Dhātuvibhaṅgasuttam*)

### **Είναι το Νιμπάνα η Πλήρης Εκμηδένιση;**

Οι Ομιλίες του Βούδα προσφέρουν επαρκή αποδεικτικά στοιχεία για την απαλλαγή από τη γνώμη ορισμένων ερμηνευτών ότι το *Νιμπάνα*, αυτό καθ' αυτό, είναι η **πλήρης εκμηδένιση**.

Ακόμη και η πιο εξελιγμένη άποψη ότι το Νιμπάνα, αυτό καθ' αυτό, είναι απλώς η εξάλειψη των νοητικών παθών και μολύνσεων δεν μπορεί να σταθεί σε μια προσεκτική εξέταση.

Προφανώς το πιο συναρπαστικό επιχείρημα ενάντια σε αυτή την άποψη είναι η πολύ γνωστή δήλωση του Βούδα σε σχέση με το Νιμπάνα ότι:

«Αληθώς, υπάρχει ένα αγέννητο, ένα αποίητο, ένα αδημιούργητο, ένα μη συνθηκοκρατημένο. Αν δεν υπήρχε αυτό το αγέννητο, το αποίητο, το αδημιούργητο, το μη συνθηκοκρατημένο, δε θα υπήρχε η διαφυγή από τον κόσμο του γεννημένου, του ποιημένου, του δημιουργημένου, του συνθηκοκρατημένου.

Επειδή όμως υπάρχει ένα αγέννητο, ένα αποίητο, ένα αδημιούργητο, ένα μη συνθηκοκρατημένο, τότε υπάρχει και η διαφυγή από τον κόσμο του γεννημένου, του ποιημένου, του δημιουργημένου, του συνθηκοκρατημένου».

(Ud viii, 3)

Σε μια άλλη Ομιλία του ο Βούδας χαρακτηρίζει το Νιμπάνα με παρόμοιους τρόπους:

«Το αγέννητο, το άφθαρτο, το υγιέστατο, το αθάνατο, το μη θλιβερό, το αμόλυντο, το υπέρτατα ασφαλές από δεσμούς».

(MN 26, *Ariyapariyesanā-suttam*).

### **Είναι το Νιμπάνα αποτέλεσμα της Οδού;**

Το ερώτημα τίθεται συχνά:

Εάν το Νιμπάνα επιτυγχάνεται με την πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, αυτό δεν καθιστά το Νιμπάνα κάτι εξαρτώμενο από αιτίες και συνθήκες, κάτι που παράγεται από

την Οδό; Δεν είναι το Νιμπάνα έτσι αποτέλεσμα της αιτίας, που είναι η Οδός;

Εδώ πρέπει να κάνουμε μια διάκριση μεταξύ του ίδιου του Νιμπάνα, αυτό καθ' αυτό, και της επίτευξης του Νιμπάνα.

Με την πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, και ιδιαιτέρα με τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*) που είναι μέρος της Οδού, κάποιος επιτυγχάνει την εξάλειψη των νοητικών παθών και την εξάγνιση του νου του. Αυτός όμως δεν κάνει το Νιμπάνα να υπάρχει ή να εκμηδενιστεί, αλλά ανακαλύπτει κάτι που ήδη υπάρχει μέσω της εξάγνισης του νου του.

Διότι μόνο ένας εξαγνισμένος νους, ένας νους χωρίς προσκολλήσεις μπορεί να δει το Νιμπάνα.

Γι' αυτό, όπως προαναφέρθηκε, λέει ο Βούδας:

«Αληθώς, υπάρχει ένα αγέννητο,  
ένα αποϊήτο,  
ένα αδημιούργητο,  
ένα μη συνθηκοκρατημένο». (Ud 8: 3)

Έτσι το Νιμπάνα παρουσιάζεται ως αντικείμενο το οποίο δεν μπορεί να γίνει αντιληπτό από κάποιον που απολαμβάνει την προσκόλληση και ζει με πάθος, μίσος και αυταπάτη.

Μπορεί όμως να ειδωθεί μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*), με το να καταλάβει κάποιος πως:

«Οτιδήποτε υπάρχει μέσα στα υλικά και νοητικά φαινόμενα — όπως το υλικό σώμα, το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση — είναι παροδικό, ταλαιπωρία και μη εαυτός» εγκαταλείποντας έτσι την προσκόλληση (*upādāna*) σε αυτά. (MN 64, *Mahāmālunkya-suttaṃ*)

Τότε μπορεί να καταλάβει ότι,

«Πράγματι, εδώ και πολύ καιρό έχω εξαπατηθεί από αυτόν τον νου. Διότι όταν προσκολλιόμουν,

προσκολλιόμουν μόνο στο υλικό σώμα,  
προσκολλιόμουν μόνο στο αίσθημα,  
προσκολλιόμουν μόνο στην αντίληψη,  
προσκολλιόμουν μόνο στις νοητικές λειτουργίες,  
προσκολλιόμουν μόνο στη συνείδηση.  
Εξαιτίας της προσκόλλησής μου, επέρχεται το γίνεσθαι  
των καρμικών πράξεων.  
Εξαιτίας του γίνεσθαι των καρμικών πράξεων, επέρχεται  
η γέννηση.  
Εξαιτίας της γέννησης επέρχεται το γήρας και ο θάνατος,  
η λύπη, ο θρήνος, το άλγος, η θλίψη, και το άγχος.  
Αυτή είναι η προέλευση του συνόλου του πόνου και της  
ταλαιπωρίας». (MN 75, *Māgaṇḍiya-suttam*)

Και όταν εξασκηθεί σύμφωνα με την κατάλληλη πρακτική,  
θα γνωρίζει και θα δει ότι:

«Με την κατάπαυση της προσκόλλησής μου στα υλικά και  
νοητικά φαινόμενα επέρχεται η κατάπαυση του γίνεσθαι  
των καρμικών πράξεων.  
Με την κατάπαυση του γίνεσθαι των καρμικών πράξεων,  
επέρχεται η κατάπαυση της γέννησης.  
Με την κατάπαυση της γέννησης, επέρχεται η κατάπαυση  
του γήρατος και του θανάτου, της λύπης, του θρήνου, του  
άλγους, της θλίψης, και του άγχους.  
Αυτή είναι η κατάπαυση του συνόλου του πόνου και της  
ταλαιπωρίας». (MN 75, *Māgaṇḍiya-suttam*)

Τότε στρέφει τον νου του μακριά από τα υλικά και νοητικά  
φαινόμενα και τον κατευθύνει προς το αθάνατο στοιχείο (*ama-  
tadhātu*) του Νιμπάνα έτσι:

«Αυτό είναι γαλήνιο, αυτό είναι εξαίσιο:  
ο πλήρης κατευνασμός όλων των δραστηριοτήτων,

η εγκατάλειψη όλων των προσκολλήσεων,  
η εξάλειψη της επιθυμίας,  
το μη πάθος,  
η κατάπαυση του πόνου,  
το Νιμπάνα».

Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να δει το Νιμπάνα, και αν παραμείνει σε αυτό ως αντικείμενο (*tattha thito*), επιτυγχάνει την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (*āsava*)».

(MN 64, *Mahāmālunkya-suttam*)

Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι όταν το Νιμπάνα ονομάζεται η εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (του πάθους, της επιθυμίας, του μίσους και της αυταπάτης), αυτό απαιτεί ερμηνεία.

Το ίδιο το Νιμπάνα ως υπαρκτό είναι, όπως προαναφέρθηκε, το αγέννητο, το αποϊήτο, το αδημιούργητο, το μη συνθηκοκρατημένο. (Ud 8: 3)

Είναι όμως εξαιτίας του Νιμπάνα (*taṃ āgamma*) ως αντικείμενο (*ārammaṇa*), που βλέποντάς το συμβαίνουν:

- (α) η πλήρης εξάλειψη των νοητικών διαφθορών και
- (β) η απελευθέρωση από τη συνθηκοκρατημένη ύπαρξη.

Το ίδιο το Νιμπάνα όμως δεν μπορεί να υποβιβαστεί σε αυτά τα δύο γεγονότα, τα οποία είναι στην πραγματικότητα συνθηκοκρατημένα και συμβαίνουν χρονικά.

### **Το Νιμπάνα και ο Μη Εαυτός (*anattā*)**

Πολύ συχνά κάποιος δεν μπορεί πάρα να υπογραμμίζει εμφατικά το γεγονός ότι όχι μόνο για την πραγματοποίηση του Νιμπάνα ως στόχο αλλά και για τη θεωρητική κατανόησή του είναι απαραίτητη προϋπόθεση να καταλάβει πλήρως το γεγονός της αντικειμενικής πραγματικότητας:

του μη-εαυτού,  
της μη-ψυχής, ή  
της μη εγωκότητας όλων των μορφών της ύπαρξης.

Χωρίς μια τέτοια κατανόηση, κάποιος αναγκαστικά θα πα-  
ρανοήσει το Νιμπάνα — σύμφωνα με τις υλιστικές ή μεταφυ-  
σικές κλίσεις του —

- είτε ως εκμηδένιση και αφανισμό ενός εγώ / εαυτού,
- είτε ως μια αιώνια κατάσταση ύπαρξης στην οποία ένα  
εγώ ή ένας εαυτός εισέρχεται σ' αυτό ή συγχωνεύεται με  
αυτό.

Το Νιμπάνα είναι η κατάπαυση του πόνου και της ταλαι-  
πωρίας, και ο Βούδας ήταν σαφέστατος όταν είπε:

«Κάποιος με ορθή νόηση δεν προσκολλάται στην ιδέα «ο  
εαυτός μου (*attā me*)».

Δεν έχει καμία απολύτως αμφιβολία ότι αυτό που εγείρεται  
είναι μόνο ο πόνος και η ταλαιπωρία που εγείρεται και αυτό  
που παύει είναι μόνο ο πόνος και η ταλαιπωρία που παύει».

(SN *Kaccānagottasuttam*)

Κάτι ανάλογο έχει ειπωθεί και από τους μαθητές του, όπως:

«Δεν υπάρχει εδώ ένα όν. Αυτό είναι απλά ένας σωρός  
υλικών και νοητικών διαδικασιών.

Όπως ακριβώς με τη συναρμολόγηση εξαρτημάτων, υπάρ-  
χει η λέξη «όχημα», έτσι όταν τα υλικά και νοητικά συνα-  
θροίσματα συναρμολογηθούν, υπάρχει η συμβατική λέξη  
«όν».

Στην πραγματικότητα, είναι μόνο ο πόνος που εγείρεται και  
μόνο ο πόνος που παραμένει και παρακμάζει. Τίποτα άλλο



εκτός από τον πόνο δεν εγείρεται, τίποτα άλλο εκτός από τον πόνο δεν παύει». (SN *Vajirāsuttam*)

Ως εκ τούτου λέγεται και από τους σχολιαστές:

«Απλά ο πόνος και η ταλαιπωρία υπάρχει, όχι ένας πάσχων. Η πράξη υπάρχει, όχι ένας πράττων.

Το Νιμπάνα ως εξάλειψη του πόνου υπάρχει, αλλά όχι ένας που εξαλείφεται. Η Οδός υπάρχει, αλλά όχι ένας οδοιπόρος». (*Visuddhimagga*, Κεφ. XVI)

### Παρανοήσεις και Φαντασίες για το Νιμπάνα

Επειδή το Νιμπάνα περιγράφεται ως η υπέρτατη μακαριότητα και ευδαιμονία, συνηθισμένοι άνθρωποι που δε βίωσαν αυτή την κατάσταση, προσπάθησαν από παλιά να τη φανταστούν και να την ταυτίσουν με εγκόσμιες εμπειρίες.

Όπως ο ίδιος ο Βούδας αναφέρει σε μια Ομιλία του, μερικοί ταύτιζαν το Νιμπάνα με την πλήρη απόλαυση των ηδονικών ευχαριστήσεων (*kāma*) που βίωνε ο εαυτός τους (*attā*).

Έτσι, θεωρούσαν ότι, «Όταν αυτός ο εαυτός (*attā*), εφοδιασμένος και προικισμένος με τις πέντε ηδονικές ευχαριστήσεις, επιδίδεται σ' αυτές, τότε ο εαυτός επιτυγχάνει το ανώτατο Νιμπάνα εδώ και τώρα».

Άλλοι ωστόσο ταύτιζαν το Νιμπάνα με την πνευματική ευδαιμονία που επιτυγχάνεται στην 1η κοσμική έκσταση (*jhāna*): άλλοι στη 2η, ενώ άλλοι στην 3η ή στην 4η κοσμική έκσταση, θεωρώντας ότι «τότε μόνο ο εαυτός επιτυγχάνει το ανώτατο Νιμπάνα εδώ και τώρα».

Απολαμβάνοντας αυτή την κατάσταση, ή επιθυμώντας και λαχταρώντας για αυτή, φαντάζονταν το Νιμπάνα με επιθυμία και λαχτάρα. Υπερηφανευόμενοι ότι «Εγώ πέτυχα το Νιμπάνα», φαντάζονταν το Νιμπάνα με υπερηφάνεια. Θεωρώντας

αυτό το φανταστικό Νιμπάνα να είναι μόνιμο, ο εαυτός τους, και λοιπά, το φαντάζονταν με λανθασμένη νόηση.

Είναι σχετικά με τέτοιες παρανοήσεις που ο Βούδας είπε ότι:

Εδώ, ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος,

[1] αντιλαμβάνεται το Νιμπάνα ως Νιμπάνα.

[2] Έχοντας αντιληφθεί το Νιμπάνα ως Νιμπάνα, φαντάζεται σχετικά με το Νιμπάνα,

[3] φαντάζεται [τον εαυτό του] εις το Νιμπάνα,

[4] φαντάζεται [τον εαυτό του] χωριστά από το Νιμπάνα,

[5] φαντάζεται ότι το Νιμπάνα είναι «δικό μου»,

[6] απολαμβάνει το Νιμπάνα.

Ποιά είναι η αιτία; Λέω ότι δεν έχει πλήρως κατανοήσει το Νιμπάνα».

Εδώ το αντικείμενο της **αντίληψης**, της **φαντασίας** και της **απόλαυσης** είναι «το Νιμπάνα», δηλαδή η αίσθηση μιας ευδαιμονίας, ηδονικής ή πνευματικής, στο εγκόσμιο επίπεδο εμπειρίας.

Ο κοινός άνθρωπος το φαντάζεται με τα τρία είδη **φαντασίας**:

- Φαντασία λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας (*tanhā-maññanā*)
- Φαντασία λόγω υπερηφάνειας (*māna-maññanā*)
- Φαντασία λόγω λανθασμένης νόησης (*ditṭhi-maññanā*)

Αφ' ετέρου, ένας εκπαιδευμένος άριστος μαθητής που εξάλειψε την άγνοια λέγεται ότι δεν αντιλαμβάνεται (*sanjānāti*) απλώς, αλλά γνωρίζει άμεσα (*abhijānāti*) το Νιμπάνα και τη φαντασία που προξενείται εξ' αιτίας του, δηλαδή ότι αυτή η φαντασία είναι:

- ασταθής και παροδική: προσωρινής, πρόσκαιρης, φευγαλέας, περαστικής φύσης,
- και ως εκ τούτου είναι πόνος, ταλαιπωρία,
- και όχι ένας εαυτός ή μία ψυχή.

«Εδώ, ένας άριστος μαθητής,

[1] γνωρίζει άμεσα το Νιμπάνα

[2] Έχοντας άμεσα γνωρίσει το Νιμπάνα ως Νιμπάνα, δε φαντάζεται σχετικά με το Νιμπάνα,

[3] δε φαντάζεται [τον εαυτό του] εις το Νιμπάνα,

[4] δε φαντάζεται [τον εαυτό του] χωριστά από το Νιμπάνα,

[5] δε φαντάζεται ότι το Νιμπάνα είναι «δικό μου»,

[6] δεν απολαμβάνει το Νιμπάνα.

Ποιά είναι η αιτία; Λέω ότι έχει πλήρως κατανοήσει το Νιμπάνα».

Αυτό τελικά που συμβαίνει με τους περισσότερους ανθρώπους είναι η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης. Ακόμα και ένα μικρό ευχάριστο αί-

σθημα να αισθανθούν, το φαντάζονται ως ευδαιμονία του Νιμπάνα, σχετίζοντας αυτό το αίσθημα με το εγώ ή τον εαυτό.

Ένας άριστος εξοικειωμένος μαθητής όμως όπως λέει ο Βούδας, δε θεωρεί ακόμα κι αυτή την ευδαιμονική κατάσταση ως δικιά του, διότι βλέπει ότι κι αυτή έχει παροδική φύση. Έτσι δεν αναπτύσσει τέτοιες ιδέες, φαντασίες και παρανοήσεις για το Νιμπάνα. Αλλά το βλέπει ως την κατάσβεση του πάθους, του μίσους και της αυταπάτης.



Η προσκόλληση ως:

ΕΓΩ 

ΔΙΚΑ ΜΟΥ

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Η ΨΥΧΗ ΜΟΥ



## Το Διπλό Νιμπάνα

Το Νιμπάνα είναι μια ενιαία αδιαφοροποίητη υπέρτατη πραγματικότητα.

Είναι αποκλειστικά υπερκόσμιο και έχει μία εγγενή φύση (*sabhāna*), που είναι το μη συνθηκοκρατημένο και αθάνατο στοιχείο το οποίο τελείως υπερβαίνει τον συνθηκοκρατημένο κόσμο.

Παρόλα αυτά, με αναφορά σε μια βάση για διάκριση, το Νιμπάνα είναι διπλό. Η βάση για τη διάκριση είναι η παρουσία ή η απουσία των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης.

Έτσι το στοιχείο του Νιμπάνα όπως βιώνεται από τους «Άξιους» (*Arahant*) ή τους Βούδες, ενόσω αυτοί είναι εν ζωή, ονομάζεται **«με το υπόλειμμα παραμένον»** (*saupādisesa*) επειδή, αν και οι νοητικές μολύνσεις του πάθους, του μίσους, της αυταπάτης, και λοιπά έχουν όλες εξαλειφθεί, το «υπόλειμμα» των συναθροισμάτων που αποκτήθηκαν από την προηγούμενη προσκόλληση στις παρελθούσες ζωές παραμένει κατά τη διάρκεια της παρούσας ζωής τους.

Αυτό δηλαδή που έχουν καταφέρει οι Άραχαντ και οι Βούδες ενώ είναι ακόμα εν ζωή, είναι ότι έχουν εξαλείψει τις νοητικές μολύνσεις. Το σώμα τους βέβαια, τα αισθήματά τους και λοιπά λειτουργούν όπως λειτουργούσαν προηγουμένως, λόγω της προσκόλλησης από προηγούμενες ζωές.

Το στοιχείο όμως του Νιμπάνα που επιτυγχάνεται με τον θάνατο ενός Άξιου ή ενός Βούδα ονομάζεται «χωρίς το υπόλειμμα παραμένον» (*anupādisesa*), επειδή τα πέντε συναθροίσματα απορρίπτονται και δεν ξαναποκτώνται.

Τα δύο στοιχεία του Νιμπάνα ονομάζονται επίσης στα επεξηγηματικά σχόλια ως **«η κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων»** (*kilesa-parinibbāna*) για το πρώτο, και ως **«η κατάσβεση των συναθροισμάτων»** (*khandha-parinibbāna*) για το δεύτερο.

## Το Νιμπάνα μετά τον Θάνατο ενός Βούδα ή Άξιου

Η ερώτηση μπορεί να τεθεί για το τι συμβαίνει μετά τον θάνατο σ' έναν Βούδα ή σ' έναν Άξιο των οποίων ο νους είναι απελευθερωμένος (*vimuttacitto*):

- από τις **νοητικές μολύνσεις**» (*kilesa*),
- αλλά και από τα **συναθροίσματα** (*khandha*), έχοντας πετύχει το τελικό Νιμπάνα (*parinibbāna*).

Επανεμφανίζεται (*uparajjati*) αυτός μετά τον θάνατο;

Δεν επανεμφανίζεται;

Επανεμφανίζεται και δεν επανεμφανίζεται;

Ούτε επανεμφανίζεται ούτε δεν επανεμφανίζεται;

Σε αυτές τις ερωτήσεις ο Βούδας απάντησε ότι οι όροι «επανεμφανίζεται» ή «δεν επανεμφανίζεται» και λοιπά δεν ισχύουν (*na upeti*).

Αυτό που ισχύει είναι η «τελική κατάσβεση» (*parinibbāna*) που μπορεί να συγκριθεί με μια σβησμένη φωτιά. Δε μιλάμε για εμφάνιση ή μη εμφάνιση, μιλάμε για κατάσβεση.



Γι' αυτό, όταν ένας Ινδός ασκητής ονόματι *Vaccha* τον ρώτησε τέτοιες ερωτήσεις, ο Βούδας του απάντησε με την παρομοίωση της σβησμένης φωτιάς έτσι:

—Τι νομίζεις, *Vaccha*; Ας υποθέσουμε ότι μια φωτιά έκαψε μπροστά σου. Θα γνώριζες ότι: «αυτή η φωτιά καίει μπροστά μου;»

—Θα το γνώριζα, κύριε Γκόταμα.

—Αν κάποιος σε ρωτούσε, *Vaccha*: «Εξαρτώμενη από τι καίει αυτή η φωτιά μπροστά σου;» Τι θα του απαντούσες;



—Θα του απαντούσα ότι, αυτή η φωτιά καίει εξαρτώμενη από καύσιμα, όπως ξερόχορτα και ξύλα.

—Αν αυτή η φωτιά μπροστά σου έσβηγε (*nibbāgeyya*), θα γνώριζες ότι: ‘Αυτή η φωτιά μπροστά μου έχει σβήσει (*nibbuto*)’;

—Θα το γνώριζα, κύριε Γκόταμα

—Αν κάποιος σε ρωτούσε, *Vaccha*: ‘Όταν η φωτιά μπροστά σου έσβησε, σε ποιά κατεύθυνση πήγε: στην ανατολή, στη δύση, στον βορρά ή στον νότο’; τι θα του απαντούσες;

—Αυτό δεν ισχύει, κύριε Γκόταμα. Η φωτιά έκαιγε εξαρτώμενη από καύσιμα, όπως ξερόχορτα και ξύλα. Όταν αυτά εξαντληθούν, αν δεν πάρει πια άλλο καύσιμο, και είναι χωρίς καύσιμο, θεωρείται ότι έχει σβήσει, ότι είναι σβησμένη (*nibbuto*)».

—Έτσι ακριβώς, *Vaccha*, οποιαδήποτε υλική μορφή, με την οποία κάποιος θα περιέγραφε τον Βούδα [μετά τον θάνατο], αν μπορούσε να τον περιγράψει, αυτή έχει εγκαταλειφθεί από αυτόν, έχει κοπεί στη ρίζα, έχει εξαφανιστεί, έτσι ώστε δεν υπόκειται πλέον σε μελλοντική έγερση. Ο Βούδας απελευθερώθηκε από την κατάταξη της υλικής μορφής, είναι βαθύς, άπειρος, δύσκολα να κατανοηθεί, όπως ο ωκεανός.

«Επανεμφανίζεται» δεν ισχύει.

«Δεν επανεμφανίζεται» δεν ισχύει.

«Επανεμφανίζεται και δεν επανεμφανίζεται» δεν ισχύει.

«Ούτε επανεμφανίζεται ούτε δεν επανεμφανίζεται» δεν ισχύει.

Επίσης, οποιοδήποτε αίσθημα, ... οποιαδήποτε αντίληψη, ... οποιοσδήποτε νοητικές λειτουργίες, ... οποιαδήποτε συνείδηση, με την οποία κάποιος θα περιέγραφε τον Βούδα [μετά το θάνατο], αν μπορούσε να τον περιγράψει, αυτή έχει εγκαταλειφθεί απ’ αυτόν, έχει κοπεί στη ρίζα, έχει εξαφανιστεί, έτσι ώστε δεν υπόκειται πλέον σε μελλοντική έγερση.



Ο Βούδας απελευθερώθηκε από την κατάταξη του αισθήματος, ... της αντίληψης, ... των νοητικών λειτουργιών, ... της συνείδησης, είναι βαθύς, άπειρος, δύσκολα να κατανοηθεί, όπως ο ωκεανός.

‘Επανεμφανίζεται’ δεν ισχύει.

‘Δεν επανεμφανίζεται’ δεν ισχύει.

‘Επανεμφανίζεται και δεν επανεμφανίζεται’ δεν ισχύει.

‘Ούτε επανεμφανίζεται ούτε δεν επανεμφανίζεται’ δεν ισχύει».

Η άποψη ότι ένας Βούδας εμφανίζεται ή υπάρχει μετά τον θάνατο, είναι μια μορφή του αιωνισμού ή της αιωνιοκρατίας (*sassatadiṭṭhi*) που θεωρεί τον Βούδα, ή ένα πνευματικά τέλει άτομο, δηλαδή έναν Άραχαντ, ως κάποιον που κατέχει έναν **εαυτό ή ψυχή** που επιτυγχάνει αιώνια απελευθέρωση μετά τον θάνατο του σώματος.

Η άποψη ότι ένας Βούδας δεν εμφανίζεται μετά τον θάνατο ταυτίζει επίσης τον Βούδα ως **εαυτό ή ψυχή**, αλλά υποστηρίζει ότι αυτός ο **εαυτός** εκμηδενίζεται μετά τον θάνατο του σώματος, εκπροσωπώντας έτσι την άποψη του εκμηδενισμού (*ucchedadiṭṭhi*).

Η τρίτη άποψη επιχειρεί μια σύνθεση αυτών των δύο, την οποία ο Βούδας απορρίπτει επειδή και τα δύο μέρη περιλαμβάνουν λανθασμένη άποψη.

Η τέταρτη άποψη φαίνεται να είναι μια σκεπτικιστή προσπάθεια να απορριφθούν και οι δύο εναλλακτικές ή να αποφευχθεί η λήψη συγκεκριμένης στάσης, την οποία ο Βούδας ξανά απορρίπτει.

Όπως η σβησμένη φωτιά δεν μπορεί να περιγραφεί ότι έχει πάει προς κάποια κατεύθυνση, έτσι και ο Βούδας που έχει φτάσει στο τελικό Νιμπάνα δεν μπορεί να περιγραφεί με τους όρους των τεσσάρων εναλλακτικών απόψεων.

Η παρομοίωση της φωτιάς αφορά αποκλειστικά τη νομιμότητα της εννοιολογικής και γλωσσικής χρήσης και δεν έχει σκοπό να προτείνει, όπως υποστήριξαν ορισμένοι μελετητές, ότι ο Βούδας επιτυγχάνει κάποια μυστική απορρόφηση στο Απόλυτο.

Η πρόταση «βαθύς, άπειρος, δύσκολα να κατανοηθεί», δείχνουν την υπερβατική διάσταση της απελευθέρωσης που επιτυγχάνεται από τον Βούδα, η οποία είναι απρόσιτη στη διαλεκτική σκέψη.

Πάνω απ' όλα, το Νιμπάνα ονομάζεται «η κατάπαυση του πόνου και της ταλαιπωρίας» (*dukkha-nirodha*), και για εκείνους που επιδιώκουν ένα τέλος του πόνου και της ταλαιπωρίας μια τέτοια ονομασία αρκεί να τους παρακινήσει στην πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού.

Παρόλο που μερικοί νομίζουν ότι το Νιμπάνα είναι κάτι που δεν μπορεί να περιγραφεί και ότι γλώσσα μας δεν μπορεί να το εκφράσει, ο Βούδας έχει δώσει πάρα πολλές ομιλίες για το Νιμπάνα, το έχει εξηγήσει από πολλές όψεις και με παρομοιώσεις. Και όπως λέει αυτό που καθημερινά συμβαίνει στη ζωή μας είναι ο πόνος. Αν εμείς ταυτιζόμαστε με αυτόν τον πόνο και λέμε αυτός είναι ο εαυτός μου, αυτός είμαι εγώ, αυτή είναι η ψυχή μου, υποφέρουμε. Αν κάποιος όμως αποστασιοποιηθεί και δει απλώς τη διαδικασία του πόνου και της ταλαιπωρίας, και δεν ταυτίζεται με αυτά, τότε είναι δυνατόν κάποιος να απελευθερωθεί. Αυτό που καταπαύει είναι ο πόνος και η ταλαιπωρία και το έχει εξηγήσει πάρα πολλές φορές ο Βούδας.







## Λ Ε Ξ Ι Λ Ο Γ Ι Ο

---

Το παρόν λεξιλόγιο αναφέρεται σε λέξεις της βουδιστικής γλώσσας Πάλι και την ελληνική τους απόδοση. Τα γράμματα της Πάλι αποδίδονται εδώ με λατινική γραφή και η προφορά τους μοιάζει με αυτή της λατινικής. Για παράδειγμα, το ‘c’ προφέρεται ως ‘τσ’, το ‘g’ ως ‘γκ’ και το ‘h’ ως ‘χ’. Μερικές φορές, όταν υπάρχει το σύμβολο που μοιάζει με παύλα πάνω από τα φωνήεντα ā, ī, ū, σημαίνει ότι είναι μακρά, π.χ. ā (αα) = περίπου όπως στη λέξη «Αβρα-άμ»· ī (ιι) = περίπου όπως στο «δίισταμαι»· ū (ουου) = περίπου όπως στο «μουου». Για περαιτέρω λεπτομέρειες, ανατρέξτε στο κεφάλαιο «Αλφάβητο και Προφορά της Γλώσσας Πάλι» στο τέλος του Λεξιλογίου.



**abbhānumodana**, εκτίμηση της αξίας των καλών πράξεων των άλλων.

**abbhatthaṅ gacchati**, παρέρχεται, εξαφανίζεται, εκλείπει.

**abbocchinna**, αδιάκοπος.

**abhaya-dāna**, γενναιοδωρία της αφοβίας.

**abhidhamma**, ανώτερη διδασκαλία.

**abhidhamma-piṭaka**, ο «Κανόνας της Ανώτερης Διδασκαλίας» που αποτελεί μέρος του βουδιστικού Τριμερούς Κανόνα (*Tiṭṭaka*) στη γλώσσα Πάλι.

**abhijānāti**, γνωρίζει άμεσα ή πλήρως.

**abhijjhā**, απληστία ή πλεονεξία.

**abhinandati**, απολαμβάνει, ευχαριστείται.

**abhiññā**, ανώτερη, υπέρμετρη γνώση.

**abhisañcetaṃyita**, διαμορφωμένο από τη βούληση.

**abhisañkhata**, παραγόμενο από συνθήκες.

**abhivaya**, ανώτερη διαγωγή.

**abyākata**, απροσδιόριστος.

**ācariya**, δάσκαλος.

**ācariya-muṭṭhi**, «κλειστή χούφτα του δασκάλου», δηλ. εσωτερική διδασχή, απόκρυφη διδασκαλία.

**adhamma**, άδικο, ανήθικο, φαύλο, κακό, λάθος.

**adhi-citta**, ανώτερη συνείδηση της αυτοσυγκέντρωσης (*samā-dhi*).

**adhi-citta-sikkhā**, εξάσκηση στην ανώτερη συνείδηση της αυτοσυγκέντρωσης.

**adhimokkha**, αποφασιστικότητα.

**adhi-paññā**, ανώτερη σοφία.

**adhi-paññā-sikkhā**, εξάσκηση στην ανώτερη σοφία μέσω του διορατικού διαλογισμού.

**adhi-sīlā**, ανώτερη ηθική διαγωγή.

**adhi-sīlā-sikkhā**, εξάσκηση στην ανώτερη ηθική διαγωγή.

**adhiṭṭhāna**, καθορισμός, αποφασιστικότητα, επιμονή, θεμέλιο.

**ādīnava**, κακή συνέπεια, κίνδυνος, μη ικανοποίηση.

**adinnādānā**, λήψη του οτιδήποτε δεν έχει δοθεί (δηλ. κλοπή).

**adosa**, μη μίσος.

**adukkhamasukha-vedanā**, ούτε-δυσάρεστο, ούτε-ευχάριστο αίσθημα (δηλ. ουδέτερο).

**agga**, σημείο, κέντρο.

**ahaṃ**, εγώ.

**ahaṃ-kāra**, η αίσθηση του εγώ, εγωκεντρισμός, εγωισμός, υπεροψία.

**āhāra**, τροφή, θρέψη.

**ahetuka**, άρριζος.

**ahetuka kiriya citta**, άρριζη λειτουργική συνείδηση.

**ahetuka-diṭṭhi**, άποψη ή φιλοσοφία της μη αιτιότητας των φαινομένων.

**ahiṃsa ή avihiṃsa**, μη βία.

**ahirika**, μη ντροπή, αδιαντροπία.

**ahosi-kamma**, ακυρωμένο κάρμα.

**ajjava**, τιμιότητα, ακεραιότητα.

**ajjhāsaya**, προθυμία, κλίση, ιδιοσυγκρασία.

**ajjhatta, ajjhattika**, εσωτερικό, ατομικό.  
**ājīva**, βιοπορισμός, τρόπος ζωής, διαβίωση.  
**akāla-maraṇa**, πρόωρος, ανέγκαιρος θάνατος. Βλ. *kālamaraṇa*.  
**ākāsa-dhātu**, το στοιχείο του χώρου.  
**akiñcana**, «ο μη κατέχων κάτι» είναι ένα κοινό επίθετο για τον Άξιο (βλ. *Arahant*).  
**akiriya-ditṭhi**, άποψη ή φιλοσοφία της αναποτελεσματικότητας των πράξεων.  
**akkodha**, η μη οργή, το μη μίσος.  
**akusala**, φαύλο, κακό, επιβλαβές, αδέξιο, ανάξιο..  
**akusala-citta**, φαύλη συνείδηση.  
**akusala-kamma**, φαύλο κάρμα (εκούσια πράξη).  
**akusala-kamma-patha**, φαύλη πορεία πράξεων.  
**akusala-kamma-vipāka**, επακόλουθο, αποτέλεσμα ή συνέπεια του φαύλου κάρμα.  
**akusala-vipāka-citta**, φαύλη επακόλουθη συνείδηση.  
**alobha**, μη απληστία.  
**āloka**, φως.  
**amahaggata-citta**, μη εξυψωμένη σκέψη ή συνείδηση στις διαλογιστικές εκστάσεις.  
**amaññanā**, μη φαντασία.  
**amata**, αθανασία.  
**amata-dhātu**, το αθάνατο στοιχείο· δηλ. το *Nibbāna*.  
**amoha**, μη αυταπάτη.  
**Anāgāmi**, ο Μη Επιστρέφων· το τρίτο στάδιο στην πραγμάτωση του Νιμπάνα.  
**anāgāmi-magga-citta**, συνείδηση της οδού του μη Επιστρέφοντα.  
**anāgāmi-phala-citta**, συνείδηση του καρπού του μη Επιστρέφοντα.  
**anaññathā**, ανάλλαχτος.  
**ānantarika-kamma**, κάρμα με άμεση κακή συνέπεια, (σχετικά με τα πέντε κάκιστα ή φρικτά εγκλήματα).

**ānāpāna-sati**, η μνήμη επί της αναπνοής.  
**anātāpī**, αργόστροφος, βραδύνους.  
**anatta** (σανσκρι. **anātma**), μη εαυτός, μη ψυχή, μη εγωικότητα.  
**anatta**, συμφορά, δυστυχία· κάτι άχρηστο.  
**aṇḍaja**, γεννημένο από αυγό, ωοτόκο, (ένα πουλί; ένα φίδι)  
**aṅga**, μέλος, τμήμα, παράγοντας.  
**anicca**, παροδικό, ασταθές.  
**aniccatā**, παροδικότητα, αστάθεια.  
**anipphanna-rūpa**, μη συμυκνωμένη ύλη.  
**anissita**, ανεξάρτητος.  
**aniṭṭha**, ανεπιθύμητο, δυσάρεστο.  
**aññā**, η «τελική γνώση», είναι η ανώτερη γνώση της πλήρους  
    και τελικής απελευθέρωσης ενός Άξιου (βλ. *Arahant*).  
**aññāṇa**, αγνωσία, έλλειψη γνώσης.  
**aññāsamāna**, ηθικά μεταβλητός.  
**aññatara**, κάποιος, συγκεκριμένος.  
**aññathatta**, μεταβολή, αλλαγή.  
**anottapa**, μη ηθικός φόβος.  
**antarabhāva**, ενδιάμεση κατάσταση ύπαρξης.  
**anuloma**, συνεχής, κανονική σειρά· προσαρμοσμένος.  
**anumāna-ñāṇa**, επαγωγική, συμπερασματική γνώση.  
**anupādā-vimutto**, απελευθερωμένος μέσω της μη προσκόλλη-  
    σης.  
**anupādinna**, μη προσκολλημένος.  
**anupādisesa**, χωρίς το υπόλειμμα παραμένον.  
**anupassanā**, παρατήρηση, μελέτη.  
**ānupassī**, ο παρατηρών, ο παρατηρητής.  
**anusaya**, υπολανθάνουσα τάση, το υποσυνείδητο.  
**anussaritā**, αναθυμούμενος.  
**anuttara-citta**, ανυπέβλητη σκέψη ή συνείδηση στις διαλογι-  
    στικές εκστάσεις.  
**apaciti**, σεβασμός.  
**aparāriya-vedanīya-kamma**, το κάρμα που [το αποτέλεσμα  
    του] βιώνεται αλλεπάλληλα.

**āpo-dhātu**, υγρό στοιχείο.

**appanā-samādhi**, απορροφητική ή πλήρης αυτοσυγκέντρωση.

**appamaññā**, απεριόριστη διάθεση.

**Arahant**, Άγιος, αυτός που είναι απελευθερωμένος από όλα τα νοητικά δεσμά, τις νοητικές μολύνσεις και μίανσεις μέσω της πραγμάτωσης του *Nibbāna* στο τέταρτο και τελικό στάδιο και ο οποίος απελευθερώθηκε από την επαναγέννηση.

**arahatta**, Αξιότητα, η κατάσταση ενός Άξιου.

**arahatta-magga-citta**, συνείδηση της οδού ενός Άξιου.

**arahatta-phala-citta**, συνείδηση του καρπού ενός Άξιου.

**ārammaṇa**, αντικείμενο.

**ārammaṇ'ūpanijjhāna**, διαλογισμός σε ένα αντικείμενο ή θέμα (στον ηρεμιστικό διαλογισμό).

**arañña**, δάσος.

**ari**, εχθρός.

**ariya**, ευγενής.

**ariya-aṭṭhaṅgika-magga**, ευγενής οκταμελής οδός.

**ariya-ñāya**, ευγενής μέθοδος ή σύστημα.

**ariya-puggala**, ευγενές άτομο.

**ariya-sacca**, ευγενής αλήθεια.

**ariya-vihāra**, ευγενής διαμονή ή ζωή.

**ariya-vinaya**, ευγενής, άριστη διαγωγή.

**arūpa-bhūmi**, άυλο επίπεδο ύπαρξης.

**arūpa-rāga**, το πάθος για την ύπαρξη στην άυλη σφαίρα.

**arūpāvacara-citta**, συνείδηση της άυλης σφαίρας ύπαρξης.

**asamāhita-citta**, μη συγκεντρωμένη σκέψη.

**asampajāna**, ο χωρίς επίγνωση, χωρίς ενσυνειδητότητα, ασυνειδητοποιήτος, ασυνείδητος.

**asaṅkhārika**, αυθόρμητος, χωρίς προτροπή.

**asaṅkhata**, το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο.

**asaṅkhata-dhātu**, το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο (το *Nibbāna*).

**asaṅkhata-lakkhaṇa**, χαρακτηριστικό του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου (του *Nibbāna*).

**asaṅkhyeyya**, ανυπολόγιστη χρονική διαίρεση (ενός κοσμικού κύκλου - *kappa*).

**āsanna-kamma**, το πλησίον θανάτου κάρμα.

**asantata**, το ασυνεχές.

**asāra**, χωρίς μόνιμη ουσία.

**asatimā**, ο χωρίς μνήμη, λησμονάς, αφηρημένος.

**āsava**, νοητική διαφθορά.

**asekha**, ο πέραν της άσκησης, κυριολ. «όχι πια ασκούμενος», είναι ο τελειοποιημένος ευγενής μαθητής, ο Άξιος (βλ. *Arahant*).

**asmī**, είμαι.

**asobhana**, μη έξοχος.

**asammoha-sampajañña**, ενσυνειδητότητα χωρίς σύγχυση.

**assāda**, απόλαυση, έλξη.

**assāsa**, εισπνοή.

**assasanto**, εισπνέοντας.

**assāsapassāsā**, εισπνοές και εκπνοές.

**assasati**, εισπνέει.

**asubha**, αποκρουστικό, αηδιαστικό, άσχημο, μη ελκυστικό, ρυπαρότητα του σώματος.

**asura**, τιτάνας, δαίμονας.

**atakka'āvacara**, πέραν της λογικής.

**ātāpī**, ενεργητικός, επίμονος.

**atta** (σανσκρι. *ātma*) εαυτός, ψυχή, εγωικότητα.

**atta-diṭṭhi**, άποψη, ιδέα, νόηση ή θεωρία περί της ψυχής ή του εαυτού.

**atta-dīpa**, ο έχων τον εαυτό του ως νησί (στήριγμα) του.

**attā me**, ο εαυτός μου.

**attasaraṇa**, ο έχων τον εαυτό του ως καταφύγιο του.

**atta-vādupādāna**, η προσκόλληση στην ιδέα ενός μόνιμου εαυτού ή μιας ψυχής.

**atthaṅgama**, παρέλευση, πάροδος, εξαφάνιση, παρακμή, πτώση.

**āvajjana-citta**, αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου.

**avedayita-sukha**, ευδαιμονία του μη αισθήματος.  
**avijja**, άγνοια, πλάνη, αυταπάτη.  
**avijj'āsava**, το *āsava* της άγνοιας.  
**avijjā-paccayā**, η άγνοια ως συνθήκη.  
**avijjāya tveva asesavirāga-nirodhā**, με την πλήρη εξάλειψη  
και την παύση της άγνοιας.  
**avinibbhoga-rūpa**, αδιαχώριστο υλικό φαινόμενο.  
**avitathā**, αλάνθαστος.  
**avihimsa, ahimsa**, μη βία.  
**avimutta-citta**, μη απελευθερωμένη σκέψη.  
**avirodha**, μη εναντίωση, μη παρεμπόδιση.  
**avitathā**, αλάνθαστος.  
**āvuso**, φίλος (τρόπος προσφώνησης μεταξύ ίσων).  
**avyākata**, (σε σχέση με προβλήματα) ανεξήγητο, αναπάντητο·  
(ηθικώς) ουδέτερο (ούτε καλό ούτε κακό).  
**āyasma**, σεβάσμιος.  
**āyatana**, σφαίρα, αισθητηριακή βάση, αισθητήριο όργανο, αι-  
σθητήριο αντικείμενο. Έξι εσωτερικά όργανα: μάτι, αυτί,  
μύτη, γλώσσα, σώμα και νους· έξι εξωτερικά αντικείμενα: ο-  
ρατή μορφή, ήχος, οσμή, γεύση, απτά πράγματα και νοητικά  
αντικείμενα (ιδέες, σκέψεις, αντιλήψεις).  
**āyati**, μέλλον, μελλοντικό.  
**ayogā**, απουσία πρακτικής.  
**ayoniso manasikāra**, ασύνετη προσοχή.

## B

**bahiddhā**, εξωτερικό.  
**bāhussacca**, πολυμάθεια.  
**bhaisajya-guru**, ιατρός.  
**bhante**, Κύριος, Σεβάσμιος Κύριος.  
**bhāra**, φορτίο.  
**bhāsita**, ειπωμένο, ότι ειπώθηκε, εκφράστηκε.  
**bhava**, γίνεσθαι, ύπαρξη, συνέχιση.



**bhava-cakka**, τροχός της ύπαρξης.  
**bhava-dit̥ṭhi**, «άποψη περί ύπαρξης» μιας αμετάβλητης ψυχής ή εαυτού.  
**bhava-sota**, το ρεύμα της ύπαρξης.  
**bhava-taṇhā**, επιθυμία για ύπαρξη.  
**bhāvana**, νοητική ανάπτυξη, νοητική καλλιέργεια, διαλογισμός.  
**bhavaṅga**, το ασυνείδητο.  
**bhavaṅga-citta**, ο ασυνείδητος νους.  
**bhavaṅga-calana**, δόνηση του ασυνείδητου νου.  
**bhavaṅga-sota**, το ρεύμα του *bhavaṅga*.  
**bhavaṅga-upaccheda**, σταμάτημα του ασυνείδητου νου.  
**bhava-nikanti-javana**, παρόρμηση με προσκόλληση στην ύπαρξη.  
**bhava-rāga**, πάθος για ύπαρξη.  
**bhava-rūpa**, γενετικό φαινόμενο· βιολογικό φύλο.  
**bhav'āsava**, το *āsava* της προσκόλλησης στην ύπαρξη.  
**bhava-sota**, το ρεύμα της ύπαρξης.  
**bhava-sotaṅ tiṇṇo**, ο έχων περάσει πέρα από το ρεύμα της ύπαρξης.  
**bhava-taṇhā**, επιθυμία για ύπαρξη.  
**bhikkhu**, βουδιστής μοναχός της ανώτερης χειροτονίας· επαίτης μοναχός.  
**bhisakka**, γιατρός, θεραπευτής.  
**bīja-niyāma**, βιολογικός νόμος.  
**bhūri**, κατανόηση, ευφυΐα, σοφία.  
**bodhi**, φώτιση, ανώτερη κατανόηση (των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών)· το Δέντρο της Φώτισης, *ficus religiosa*, το δέντρο κάτω από το οποίο ο Βούδας πέτυχε τη Φώτιση.  
**Bodhisatta**, όν που φιλοδοξεί να γίνει Βούδας· επίδοξος Βούδας.  
**bojjhaṅga**, παράγοντας της φώτισης.  
**Brahma**, ανώτατο όν, δημιουργός του σύμπαντος.  
**brahma-vihāra**, θεσπέσιες/θεϊκές διαμονές ή υπέροχες νοητικές καταστάσεις.

**brāhmaṇa**, μέλος της ανώτερης, ιερατικής κάστας (τάξης) στην Ινδία.

**brahma-vihāra**, ανώτατη διαμονή (στην οικουμενική φιλικότητα, συμπόνια, αλτρουιστική χαρά και αταραξία).

**Buddha**, ο Βούδας, ο Φωτισμένος ή Αφυπνισμένος· αυτός που έχει κατανοήσει (τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες).

**Buddha-dhātu**, λείψανο του Βούδα.

**buddhi**, ανώτερη διάνοια, νοημοσύνη, κατανόηση, σοφία.

**bujjhati**, κατανοεί πλήρως, συνειδητοποιεί, γνωρίζει.

**byāpāda** ή **vyāpāda**, κακοβουλία, θυμός.

**byāpāda-dhātu**, το στοιχείο του θυμού.

## Ā

**ca**, και.

**cāga**, φιλανθρωπία, γενναιοδωρία.

**cakkhu**, μάτι, οφθαλμός.

**cakkhu-dhātu**, ευαίσθητο στοιχείο του ματιού, (που αποτελεί τη φυσική βάση για την οφθαλμική συνείδηση· συνώνυμο με το *cakkhu-pasāda*).

**cakkhu-pasāda**, ευαισθησία στο μάτι, οφθαλμική ευαισθησία, (που αποτελεί τη φυσική βάση για την οφθαλμική συνείδηση).

**cakkhu-viññāṇa**, οφθαλμική συνείδηση.

**cattāri ariya-saccāni**, τέσσερες ευγενείς αλήθειες.

**cattāro satipaṭṭhāna**, τέσσερες εφαρμογές της μνήμης.

**cetanā**, βούληση, πρόθεση.

**chanda**, αρέσκεια, θέληση.

**cetasika**, νοητικός παράγοντας.

**ceto-pariya-ñāṇa**, γνώση της διεξόδου του νου των άλλων, (ένα είδος υπέρμετρης γνώσης (*abhiññā*)).

**cira-bhāsita**, ότι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό.

**cira-kata**, ότι έγινε πριν από πολύ καιρό.

**citta**, σκέψη, συνείδηση, νους· νοητικό.

**citt'ānupassanā**, παρατήρηση, μελέτη του νου ή της σκέψης.  
**citta-kamaññatā**, ευστροφία του νου.  
**citta-lahutā**, ελαφρότητα του νου.  
**citta-mudutā**, ευκαμψία του νου.  
**citta-niyāma**, νοητικός, ψυχολογικός νόμος.  
**citta-pāguññatā**, δυναμικότητα, επιδεξιότητα του νου.  
**citta-passaddhi**, ηρεμία, γαλήνη του νου.  
**citta-santati**, ροή της συνείδησης.  
**cittassa ekaggatā**, εστίαση ή ενότητα του νου.  
**citta-vipallāsa**, ψευδαίσθηση της σκέψης.  
**citta-vodānā**, κάθαρση του νου.  
**citt'ujjukatā**, ευθύτητα του νου.  
**cuti-citta**, συνείδηση του θανάτου.

## D

**dāna**, γενναιοδωρία, δωρεά, ελεημοσύνη.  
**dāsa**, υπηρέτης, δούλος.  
**dasa-raja-dhamma**, τα δέκα καθήκοντα του βασιλιά.  
**dassana**, όραση, θεώρηση, θέαση, θέα, φιλοσοφία.  
**dassana-samāpatti**, επίτευξη της ενόρασης.  
**dassati**, ορώ, θεωρώ, θεώμαι, βλέπω, νοώ.  
**desa**, περιοχή, μέρος.  
**deva**, Θεός ή θεός.  
**devatā**, θεότητα, ουράνιο ον.  
**Dhamma (σανσκρι. Dharma)** η Διδασκαλία του Βούδα. Αλήθεια, διδαχή, δικαιοσύνη, ευσέβεια, ηθική, δικαιοσύνη, φύση, όλα τα φαινόμενα και οι καταστάσεις που είναι συνθηκοκρατημένα ή μη συνθηκοκρατημένα κτλ.  
**dhamma**, νοητικά αντικείμενα, νοητικά και υλικά φαινόμενα.  
**dhamm'ānupassanā**, παρατήρηση, μελέτη των νοητικών αντικειμένων.  
**dhamma-cakka**, τροχός της Διδασκαλίας.  
**dhamma-cakkhu**, οφθαλμός της Διδασκαλίας.

**Dhamma-kāya**, το σύνολο, η συλλογή της Διδασκαλίας· κύριο σώμα κειμένων της Διδασκαλίας.

**dhamma-niyāma**, κοσμικός νόμος· φυσική τάξη των πραγμάτων.

**Dhammasaṅgaṇī**, βιβλίο βουδιστικής ψυχολογίας στο *Abhidhamma*.

**dhamma-taṇhā**, επιθυμία και προσκόλληση σε ιδέες και ιδανικά, απόψεις, γνώμες, θεωρίες, αντιλήψεις και πιστεύω.

**dhamma-tṭhitatā**, αρχή της αιτιατής σχέσης των φαινομένων.

**dhamma-vicaya**, ερευνητικότητα, έρευνα ή διερεύνηση των φαινομένων.

**dhamma-vijaya**, κατάκτηση μέσω της Διδασκαλίας.

**dhātu**, στοιχείο.

**dhātu-kathā**, ομιλία περί των στοιχείων του σώματος.

**dhātumanasikāra**, προσοχή στα υλικά στοιχεία (του σώματος).

**dīgha**, μακρός, μακρά, παρατεταμένα.

**disā**, κατεύθυνση, σημείο του ορίζοντα.

**diṭṭhadhamma-vedanīya-kamma**, το κάρμα που [τα αποτελέσματά του] βιώνεται στην παρούσα ζωή.

**diṭṭh'āsava**, το *āsava* των υποθετικών απόψεων.

**diṭṭhi** (ντίττι): άποψη, ιδέα, ιδεολογία, νόηση, θεώρηση, θέαση, κοσμοθέαση, θεωρία, κοσμοθεωρία, αξίωμα, δόγμα.

**diṭṭhi-maññanā**, φαντασία λόγω λανθασμένης άποψης ή νόησης.

**diṭṭhi-vipallāsa**, ψευδαισθηση λόγω λανθασμένης άποψης ή νόησης.

**diṭṭhupādāna**, προσκόλληση σε μία άποψη, σε μία νόηση, σε μία ιδέα, σε μία έννοια, σε μία ιδεολογία, μια φιλοσοφία.

**domanassa**, δυσαρέσκεια.

**domanassa-sahagata**, συνοδευόμενο από αίσθημα δυσαρέσκειας.

**domanassa-vedanā**, αίσθημα δυσαρέσκειας.

**dosa**, μίσος, θυμός, έχθρα.

**dosa-khaya**, εξάλειψη του μίσους.

**dosaggi**, φωτιά, φλόγα του μίσους.  
**dosa-mūla-citta**, συνείδηση ριζωμένη στο μίσος.  
**duggati**, κακότυχος κόσμος ή κατάσταση.  
**dukkha**, δυστυχία, πόνος, υπαρξιακός πόνος, ταλαιπωρία, οδύνη, βάσανα, δεινά· το δυσάρεστο.  
**dukkha-kkhandha**, το σύνολο του υπαρξιακού πόνου και της δυστυχίας.  
**dukkha-nirodha**, κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας.  
**dukkha-vedanā**, επώδυνο, δυσάρεστο αίσθημα.  
**dukkha-vipāka**, οδυνηρό επακόλουθο ή συνέπεια.  
**dummeda**, απερίσκεπτος, άφρων.  
**dvitatā** (σανσκρ. **dvaitatā**), δυαδικότητα, δυϊσμός.  
**dvāra**, πόρτα, πύλη· αισθητήριο όργανο.  
**dvi-hetuka**, δύρριζο.  
**dvi-pañca-viññāṇa**, πενταπλή αισθητηριακή συνείδηση.  
**dvisahassī-majjhimikā-loka-dhātu**, δι-χιλιαπλάσιο μεσαίο κοσμικό σύστημα γαλαξιών.

## Ε

**ehi-passika**, στην κυριολεξία «έλα και δεξ», μια φράση που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διδασκαλία του Βούδα.  
**eka**, ένα.  
**ekaggatā**, ενότητα, εστίαση του νου.  
**ekanirodha**, η μονομιάς, ταυτόχρονη παύση (των νοητικών παραγόντων μαζί με τη συνείδηση).  
**ekatta**, ενότητα.  
**ekavattthuka**, το ίδιο αισθητήριο όργανο ως βάση (για τη συνείδηση).  
**ekāyano maggo**, ευθεία οδός.  
**ekuppāda**, η μονομιάς, ταυτόχρονη έγερση (των νοητικών παραγόντων μαζί με τη συνείδηση).  
**eso**, αυτός.

**eso'ham'asmi**, «αυτός είμαι εγώ».

**eso / etaṅ mama**, «αυτός / αυτό είναι δικό μου».

**eso / etaṅ me attā**, «αυτός / αυτό είναι ο εαυτός μου».

**etaṅ**, αυτό.

**ete**, αυτά, αυτοί.

**evaṅ**, έτσι, τοιουτοτρόπως, συνεπώς, δηλαδή.

## Ἐ

**gacchati**, πηγαίνει.

**garuka-kamma**, βαρυσήμαντο κάρμα.

**gati**, προορισμός, πεπρωμένο.

**gati-nimitta**, σημάδι του προορισμού (κατά τις στιγμές του θανάτου).

**ghana**, συμπαγές, πυκνό· συμπαγότητα, πυκνότητα.

**ghāṇa**, μύτη.

**ghāṇa-dhātu**, ευαίσθητο στοιχείο της μύτης, (που αποτελεί τη φυσική βάση για τη ρινική συνείδηση· συνώνυμο με το *ghāṇa-pasāda*).

**ghāṇa-pasāda**, ευαισθησία στο μύτη, ρινική ευαισθησία, (που αποτελεί τη φυσική βάση για τη ρινική συνείδηση).

**ghāṇa-viññāṇa**, ρινική συνείδηση.

**ghāyana**, όσφρηση.

**gocara**, αισθητηριακό πεδίο.

**gocara-rūpa**, υλικό φαινόμενο του αισθητηριακού πεδίου.

**gocara-sampajañña**, επίγνωση, ενσυνειδητότητα του αντικειμένου ή πεδίου.

## Ἠ

**hasitupāda-citta**, συνείδηση που παράγει μειδίαμα.

**hata**, καταστραμμένο.

**hetu**, αιτία.

**hetu-paccaya**, αιτία και συνθήκη.

**hetu-phala**, (νόμος) αιτίας και αποτελέσματος ή αιτιατού.

**Hīnayāna**, Μικρό Όχημα· ένας όρος που επινόησαν και χρησιμοποιούσαν οι Μαχαγιανιστές όταν αναφέρονταν στις αρχαιότερες ορθόδοξες αποσχισμένες ομάδες (ή σχολές) του Βουδισμού. Ο όρος *Hīnayāna* δε χρησιμοποιείται πλέον σε ενημερωμένους κύκλους σχετικά με τον Βουδισμό *Theravāda*. Βλ. *Mahāyana* και *Theravāda*.

**hīno hamasmīti māna**, υπεροψία του «είμαι κατώτερος», σύμπλεγμα κατωτερότητας.

**hiri**, ηθική ντροπή.

**hita**, ωφέλεια, ευημερία, το καλό.

**hita-ajjhāsa**, προθυμία για την ευημερία άλλων, καλοπροαίρετη διάθεση, καλοβουλία.

## I

**idappaccayatā**, συγκεκριμένη συνθηκοκρατία.

**iddhi**, υπερφυσική, παραφυσική ή ψυχική δύναμη.

**iddhi-vidha**, είδος, τρόπος ή τεχνική υπερφυσικής δύναμης.

**indriya**, ικανότητα, αισθητηριακή ικανότητα, αίσθηση, αισθητήριο όργανο.

**indriya-saṅvara-sīla**, ηθική της εγκράτειας των αισθήσεων.

**iriyāpatha**, στάση του σώματος.

**issā**, ζήλια.

**iṭṭha**, επιθυμητό, ευχάριστο.

## J

**jalābujja**, γεννημένος σε μήτρα ή πλακούντα, ζωοτόκος.

**janaka**, παραγωγικός.

**janaka-kamma**, παραγωγικό κάρμα.

**janati**, παράγει, γεννάει, γίνεται.

**jānāti**, γνωρίζει.

**janeti**, παράγει, γεννάει, δημιουργεί.

**jarā**, γήρας, γηρατειά, φθορά.

**jaratā**, γήρανση, φθίση, αποσύνθεση.

**jāti**, γέννηση.

**javana**, παρόρμηση.

**javana-citta**, παρορμητική συνείδηση.

**jāyati**, γεννιέται.

**jhāna**, διαλογιστική έκσταση ή απορρόφηση.

**jhānaṅga**, μέλος ή παράγοντας της διαλογιστικής έκστασης.

**jhāna-citta**, συνείδηση της διαλογιστικής έκστασης.

**jivhā**, γλώσσα.

**jivhā-dhātu**, ευαίσθητο στοιχείο της γλώσσας, (που αποτελεί τη φυσική βάση για τη γλωσσική συνείδηση· συνώνυμο με το *jivhā-pasāda*).

**jivhā-pasāda**, ευαισθησία στη γλώσσα, γλωσσική ευαισθησία, (που αποτελεί τη φυσική βάση για τη γλωσσική συνείδηση).

**jivhā-viññāṇa**, γλωσσική συνείδηση.

**jīvitindriya**, νοητική ζωτικότητα.

## K

**kabaliṅkārahāra**, υλική τροφή.

**kāla-maraṇa**, έγκαιρος, φυσιολογικός θάνατος. Βλ. *akāla-maraṇa* (ανέγκαιρος, πρόωρος θάνατος).

**kalāpa**, υλική ομάδα.

**kalāpa-yojana**, ομαδοποίηση της ύλης.

**kalyāṇa-mitta**, καλός, ευγενής φίλος, που οδηγεί στο σωστό δρόμο.

**kāma**, ηδονή, φιληδονία, αισθησιακή ηδονή ή ευχαρίστηση, τέρψη αισθητική.

**kām'āsava**, το *āsava* της αισθησιακής ηδονής.

**kāma-bhūmi**, ηδονικό επίπεδο ύπαρξης.

**kāma-chanda**, φιλήδονη αρέσκεια ή θέληση, φιλήδονο ενδιαφέρον.

**kāma-dhātu**, το στοιχείο της φιλήδονης επιθυμίας.

**kāma-guṇa**, είδη αισθησιακής ηδονής.

**kāma-loka**, ηδονικός/αισθησιακός κόσμος ύπαρξης.



**kāma-rāga**, φιλήδονο πάθος.

**kāma-taṇhā**, φιλήδονη επιθυμία, επιθυμία για αισθησιακές ηδονές.

**kām'āvacara**, ηδονική σφαίρα ύπαρξης.

**kāmāvacara-citta**, συνείδηση της ηδονικής σφαίρας ύπαρξης.

**kāmāvacara-sobhana-citta**, έξοχη συνείδηση της ηδονικής σφαίρας ύπαρξης.

**kāmesu micchācārā**, λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά.

**kamma** (σανσκ. **karma**), εκούσια ή βουλητική πράξη· στην κυριολεξία «πράξη», «δράση», «κάμωμα», «ενέργεια» ή «έργο».

**kamma-ja**, γεννημένο από το κάρμα.

**kamma-nimitta**, σημάδι του κάρμα (κατά τις στιγμές του θανάτου).

**kamma-niyāma**, νόμος του κάρμα.

**kamma-phala**, ο καρπός ή το αποτέλεσμα της πράξης.

**kamma-yonī**, γέννηση από το κάρμα.

**kamma-vipāka**, επακόλουθο, αποτέλεσμα ή συνέπεια της πράξης.

**kām'upādāna**, ηδονική προσκόλληση.

**kappa**, κοσμικός κύκλος.

**kāraṇa**, αφορμή, λόγος.

**karuṇa**, συμπόνια, ευσπλαχνία.

**kata**, καμωμένο, ότι έχει γίνει, πραγματοποιηθεί.

**kata-kamma**, αποθηκευμένο κάρμα.

**katama**, ποιος, ποια, ποιο.

**kathāvatthu**, σημείο αντιπαλότητας.

**kāya**, σώμα, σύνολο, κατηγορία, τάξη, μάζα.

**kāy'ānupassanā**, παρατήρηση, μελέτη του σώματος.

**kāya-dhātu**, ευαίσθητο στοιχείο του σώματος, (που αποτελεί τη φυσική βάση για την σωματική συνείδηση· συνώνυμο με το *jivhā-pasāda*).

**kāya-kamaññatā**, ευστροφία του σώματος.

**kāya-lahutā**, ελαφρότητα του σώματος.

**kāya-mudutā**, ευκαμψία του σώματος.  
**kāya-pāguññatā**, δυναμικότητα, ευστροφία του σώματος.  
**kāya-pasāda**, ευαισθησία στο σώμα, σωματική ευαισθησία,  
(που αποτελεί τη φυσική βάση για τη σωματική συνείδηση).  
**kāya-viññāṇa**, σωματική συνείδηση.  
**kāya-passaddhi**, ηρεμία του σώματος.  
**kāya-saṅkhāra**, σωματική διαδικασία.  
**kāy’ujjukatā**, ευθύτητα του σώματος.  
**kevala**, ολόκληρο.  
**khandha**, συνάθροισμα.  
**khandha-parinibbāna**, κατάσβεση των συναθροισμάτων.  
**khaṇika-samudaya**, στιγμιαία έγερση.  
**khaṇika-vaya**, στιγμιαία παρακμή.  
**khanti**, ανεκτικότητα, υπομονετικότητα, υπομονή, ανοχή.  
**khattiya**, (σανσκ. **ksatriya**), βασιλική κάστα (τάξη), η δεύτερη  
κάστα στο ινδικό σύστημα καστών, ένα μέλος αυτής της κά-  
στας.  
**kiicca**, λειτουργία.  
**kiñci**, κάτι, (*na kiñci*, τίποτε).  
**kilesa**, νοητική μόλυνση, μίανση, πάθη.  
**kilesa-parinibbāna**, κατάσβεση των νοητικών μολύνσεων.  
**kiriya-citta**, λειτουργική συνείδηση.  
**kukkucca**, τύψη.  
**kusala**, καλό, επωφελές, ωφέλιμο, τιμητικό, επιδέξιο.  
**kusala-kamma**, καλό κάρμα (εκούσια πράξη).  
**kusala-kamma-vipāka**, επακόλουθο, αποτέλεσμα ή συνέπεια  
του καλού κάρμα.  
**kusala-vipāka ahetuka-citta** καλή επακόλουθη άρριζη συνεί-  
δηση.  
**kusala-cetanā**, καλή πρόθεση.  
**kusala-citta**, καλή συνείδηση.

## L

**lajjī**, ο έχων ντροπή, ευσυνείδητος.

**lakkhana**, χαρακτηριστικό.

**lobha**, απληστία, πλεονεξία, προσκόλληση.

**lobha-mūla-citta**, συνείδηση ριζωμένη στην απληστία.

**loka**, κόσμος.

**loka-vohāra**, κοσμικός ή συμβατικός τρόπος έκφρασης.

**lokuttara**, υπερκόσμιο.

**lokuttara-citta**, υπερκόσμια συνείδηση.

**lokuttara-jhāna**, υπερκόσμια έκσταση.

**lokuttara-vipāka-citta**, υπερκόσμια επακόλουθη συνείδηση.

## M

**macchariya**, τσιγκουνιά, φιλαργυρία.

**magga**, οδός, δρόμος, μέθοδος.

**magga-citta**, συνείδηση της οδού.

**magga-phala-citta**, συνείδηση της υπερκόσμιας οδού και του υπερκόσμιου καρπού.

**mahā-bhūta**, μεγάλα ή πρωταρχικά στοιχεία· είναι τέσσερα: στερεότητα, ρευστότητα, θερμότητα και αέρας (κίνηση).

**mahaggata-citta**, εξυψωμένη συνείδηση στις διαλογιστικές εκστάσεις.

**mahā-kappa**, μεγάλος κοσμικός κύκλος.

**mahā-kusala-citta**, πολύ καλή συνείδηση της ηδονικής σφαίρας.

**Mahāyāna**, Μεγάλο Όχημα· μορφή Βουδισμού μεταγενέστερης ανάπτυξης, που τώρα ακολουθείται κυρίως στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Κορέα και στο Θιβέτ. Δείτε επίσης *Hīnayāna* και *Theravāda*.

**majjhima-paṭipadā**, μέση οδός ή πρακτική.

**māna-maññanā**, φαντασία λόγω υπερηφάνειας ή αλαζονείας.

**manāpabhāva**, ευχάριστη ή θετική κατάσταση.

**manasikāra**, προσοχή.

**maṅgala**, ευλογία.

**māna**, υπερηφάνεια, αλαζονεία, υπεροψία, έπαρση, υψηλοφροσύνη.

**māna-maññanā**, φαντασία λόγω αλαζονείας.

**maññanā**, φαντασία.

**maññati**, φαντάζεται.

**mano**, νους.

**mano-dhātu**, το στοιχείο του νου.

**mano-dvārāvajjana-citta**, αναφορική συνείδηση στο όργανο του νου.

**mano-sañcetan'āhāra**, η νοητική βούληση ως τροφή.

**mano-viññāṇa**, νοητική συνείδηση.

**mano-viññāṇa-dhātu**, το στοιχείο της νοητικής συνείδησης.

**maraṇa**, θάνατος.

**me**, μου, δικό μου.

**mettā**, φιλικότητα, στην κυριολεξία «φιλία» από τη λέξη *mitta* (φίλος).

**mettā ceto-vimutti**, απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας.

**mettā-jhāna**, έκσταση μέσω της φιλικότητας.

**micchā diṭṭhi**, λανθασμένη νόηση ή άποψη.

**micchā samādhi**, λανθασμένη αυτοσυγκέντρωση.

**middha**, υπνηλία, νύστα.

**mināti**, μετράει, αξιολογεί.

**mittassa bhāva**, η διάθεση ενός φίλου.

**moha**, αυταπάτη, σύγχυση, πλάνη.

**mohaggi**, φωτιά, φλόγα της αυταπάτης.

**moha-khaya**, εξάλειψη της αυταπάτης.

**momūha**, έντονη αυταπάτη.

**moha-mūla-citta**, συνείδηση ριζωμένη στην αυταπάτη.

**muditā**, αλτρουιστική χαρά· χαρά για την επιτυχία, την ευημερία και την ευτυχία των άλλων.

**mukha-nimitta**, το άνω χείλος.

**mūla**, ρίζα.

**mūla-pariyāya-sutta**, ομιλία περί της εξήγησης της υπαρξιακής μας ρίζας.

**musāvādā**, ψευδολογία.

**muṭṭha-sati**, απουσία μνήμης, αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, αφηρημάδα· επιλήσιμων.

## N

**na**, δεν, μην.

**na kiñci**, τίποτε.

**na upeti**, δεν ισχύει.

**nāma**, νους, νοητικότητα, νοητικό φαινόμενο· το νοητό, όνομα.

**nāma-kalāpa**, νοητική ομάδα.

**nāma-kkhandha**, τα συναθροίσματα των νοητικών φαινομένων, δηλ. το συνάθροισμα: 1) του αισθήματος, 2) της αντίληψης, 3) των νοητικών λειτουργιών και 4) της συνείδησης, σε αντιπαράθεση με το *rūpa-kkhandha* (το συνάθροισμα των υλικών φαινομένων).

**nāma-rūpa**, νους και ύλη, νοητικότητα και υλικότητα, νοητικά και υλικά φαινόμενα.

**nāma-rūpa-padaṭṭhāna**, έχοντας ως εγγύτατη αιτία τον νου και την ύλη.

**ñāṇa**, γνώση.

**ñāṇa-sampayutta**, σχετιζόμενο με τη γνώση.

**ñāṇa-dassana**, γνώση και όραση (ή ενόραση, διόραση)· ενόραση μέσω σοφίας.

**nandī**, απόλαυση.

**nāsika**, μύτη.

**nāsik’agga**, η άκρη της μύτης.

**natthika-diṭṭhi**, η φιλοσοφία του μηδενισμού ή νυχιλισμού

**navasivathika**, εννέα μελέτες νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης.

**ñāya**, μέθοδος ή μεθοδολογία.

**nekkhama**, απάρνηση (των ηδονικών ευχαριστίσεων).

**nepakka**, σωφροσύνη.

**Nibbāna (σανσκρ. nirvāna)**, κατάσβεση (των παθών), Νιμπάνα.

**Nibbāna-dhātu**, το στοιχείο του Νιμπάνα.

**Nibbānaḥ paramaḥ sukhaḥ**, το Νιμπάνα είναι η υπέρτατη ευδαιμονία.

**nibbāti**, σβήνει.

**nibbidā**, απώθηση, απομάκρυνση, μεταστροφή, απομάγευση.

**nibbuta**, ο έχων επιτύχει το Νιμπάνα· αυτός με σβησμένα πάθη· ο ειρηνικός.

**nicca**, σταθερό, μόνιμο, αμετάβλητο.

**nidāna**, αιτιατός σύνδεσμος, αιτιότητα.

**niḥsvabhāva** (σανσκρ.), έλλειψη κάθε ουσιαστικής ή εγγενούς πραγματικότητας και φύσης.

**nikāya**, συλλογή, ενότητα.

**nippahanna-rūpa**, συμπυκνωμένα παραγόμενη ύλη.

**nirodha**, παύση, κατάπαυση.

**nisīdati**, κάθεται.

**nissaraṇa**, διαφυγή, απελευθέρωση, έξοδος.

**nīvaraṇa**, πνευματικό εμπόδιο, παρεμπόδιση.

**niyata-micchā-diṭṭhi**, λανθασμένη νόηση ή φιλοσοφία με σιγουρότατη κακή επαναγέννηση.

**niyato sambodhi-parāyaṇa**, σταθερά εγκατεστημένος για την πλήρη και τελική Φώτιση· αναφέρεται για τον Εισερχόμενο στο ρεύμα (*sotāpanna*).

## Ο

**ogha**, ρεύμα.

**ogha-tiṇṇa**, ο έχων διασχίζει το ρεύμα του κάρμα.

**ojaṭṭhamaka**, υλική ομάδα με τη θρεπτική ουσία ως όγδοη.

**opāpatika**, αυθόρμητη γέννηση (χωρίς τη βοήθεια γονέων).

**ottappa**, ηθικός φόβος.

## P

**pabhassara**, φωτεινό, λαμπρό, αγνό.

**paccakkha-ñāṇa**, γνώση της άμεσης εμπειρίας.

**paccanīka-jhāraṇa**, το κάψιμο αντιθετικών καταστάσεων.

**paccatta**, ξεχωριστός, ατομικός.

**paccatta-lakkhaṇa**, ξεχωριστό και ατομικό χαρακτηριστικό.

**paccaya**, συνθήκη.

**paccay'ākāra**, σχετικότητα των συνθηκών.

**paccaya-samudaya**, συνθηκοκρατημένη έγερση.

**paccaya-vaya**, συνθηκοκρατημένη παρακμή.

**paccayupanna-dhamma**, συνθηκοκρατημένο (εξαρτώμενο από συνθήκες).

**Pacceka Buddha**, ατομικά φωτισμένος (Βούδας).

**paccupaṭṭhāna**, εκδήλωση.

**padaṭṭhāna**, εγγύτατη αιτία.

**rahāna**, εγκατάλειψη.

**pajānanā**, κατανόηση, νοημοσύνη.

**pajānāti**, γνωρίζει, κατανοεί.

**paḷaṭṭa**, πρόδηλο, ευκρινές, ευδιάκριτο, εμφανές.

**Pāḷi**, η αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι.

**pallaṅka**, οκλαδόν στάση, με τα πόδια λυγισμένα και σταυρωτά προς τα μέσα.

**pamukha**, επικεφαλής.

**pāṇātipātā**, φόνος έμβιων όντων.

**pañca**, πέντε.

**pañca-dvār'āvajjana-citta**, αναφορική συνείδηση στα πέντε αισθητήρια όργανα.

**pañca-indriya**, πέντε πνευματικές ικανότητες.

**pañca-kkhandha**, πέντε συναθροίσματα (ύλη, αίσθημα, αντίληψη, νοητικές λειτουργίες και συνείδηση).

**pañca-ūpadāna-khandhā**, τα πέντε συναθροίσματα (του νου και της ύλης) που υπόκεινται στην προσκόλληση.

**pañidhāya**, έχοντας την πρόθεση.

**paññā**, σοφία.

**paññā-cetasika**, ο νοητικός παράγοντας της σοφίας.

**paññatti**, ιδεατό, εννοιολογικό αντικείμενο· έννοια, νοητικός προσδιορισμός.

**paññanā**, σοφός.

**paññāyati**, εμφανίζεται, μπορεί να ιδωθεί, γίνεται γνωστό, αναγνωρίζεται.

**pāpa**, κακό, επιβλαβές, φάυλο.

**parañca**, εμμονή.

**paraloka**, μεταθανάτιος κόσμος· μετακόσμιος.

**parama**, ανώτατος, ύψιστος, υπέρτατος.

**paramaṃ ariyasaccaṃ**, ανώτατη ευγενής αλήθεια.

**paramattha-dhamma**, υπέρτατη πραγματικότητα.

**parama-paññā, -sacca adhiṭṭhāna**, το υπέρτατο θεμέλιο της σοφίας και της αλήθειας.

**parāmāsa**, προσκόλληση, εμμονή.

**parāmasati**, προσκολλάται.

**parama sati-nepakka**, πάρα πολύ καλή μνήμη και σωφροσύνη.

**parama-sukha**, υπέρτατη μακαριότητα και ευδαιμονία.

**paramattha-sacca**, υπέρτατη αλήθεια.

**pārami, pāramitā**, τελειοποίηση.

**pariccāga**, φιλάνθρωπία, αφιέρωση, δωρεά, παραίτηση.

**pariccheda-nāṇa**, γνώση του καθορισμού (της νοητικότητας και υλικότητας, *nāma- rūpa*).

**pariccheda-rūpa**, οριακό υλικό φαινόμενο.

**parideva**, θρήνος.

**parikamma-nimitta**, προκαταρκτικό σημάδι.

**pari-mukha**, γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα.

**parinibbāna**, το τελικό Νιμπίνα· «πλήρης κατάσβεση» των παθών, ο τελικός θάνατος ενός Βούδα ή ενός Άραχαντ στη *saṃsāra*.

**pasāda**, υλική ευαισθησία.

**pasāda-rūpa**, ευαίσθητη ύλη.

**passaddhi**, γαλήνη, ηρεμία, χαλάρωση.



**passasati**, εκπνέει.

**patha**, ατραπός, μονοπάτι.

**pathavi-dhātu**, στερεό στοιχείο.

**patibhāga-nimitta**, αντίγραφο σημάδι.

**paṭicca**, εξαρτώμενος από, εξαιτίας.

**paṭicca samuppāda**, εξαρτώμενη γένεση ή προέλευση.

**paṭicca-samuppanna**, συνθηκοκρατημένος.

**paṭikūla-manasikāra**, η προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος.

**paṭigha**, αποστροφή, απέχθεια.

**paṭigha-sampayutta**, σχετιζόμενος με αποστροφή.

**paṭiloma**, αντίστροφη σειρά, αντίθετος τρόπος.

**pāṭipadā**, πρακτική.

**patirūpa**, κατάλληλος.

**patirūpa-desa-vāso**, κατοικία σε ένα κατάλληλο μέρος.

**paṭisandhi**, σύλληψη (στην επαναγέννηση).

**paṭisandhi-citta**, συνείδηση της σύλληψης.

**paṭisotagāmī**, αυτός που πηγαίνει ενάντια στο ρεύμα.

**paṭivedha**, διείσδυση, βαθιά κατανόηση.

**pattānuppādāna**, αφιέρωση της αξίας των καλών πράξεων.

**paṭisaṅvedeti**, βιώνει.

**paṭṭhāna<sup>1</sup>**, εφαρμογή, θεμελίωση.

**paṭṭhāna<sup>2</sup>**, συνθηκοκρατημένη σχέση.

**pema**, αγάπη.

**phala**, καρπός, αποτέλεσμα, επακόλουθο.

**phala-citta**, συνείδηση του καρπού.

**phala-samāpatti**, επίτευξη του καρπού.

**pharusa**, σκληρός.

**pharusāvācā**, σκληρή ομιλία.

**phassa**, επαφή (νοητική).

**phassāhāra**, η επαφή ως τροφή· δηλ. η επαφή των εσωτερικών αισθητηριακών οργάνων με τον εξωτερικό κόσμο ως τροφή).

**phena**, αφρός.

**phusana**, αφή.

**pisuṇāvacā**, διχαστική ομιλία.

**piṭaka**, καλάθι για συλλογή πραγμάτων, συλλογή κειμένων, Κανόνας (σύνολο ιερών κειμένων που θεωρούνται αυθεντικά). Αναφέρεται συνήθως στον βουδιστικό Τριμερή Κανόνα (*Tiṭṭaka*) στη γλώσσα Πάλι.

**pīti**, χαρά, αγαλλίαση.

**piya**, αγαπητό, αγάπη.

**ponobhavikā**, επαναγέννηση, προκαλών την επαναγέννηση.

**pubbaṅgamā**, πρόδρομος.

**pubbekata-hetu**, καρμικός ντετερμινισμός.

**puggala**, άτομο (άνθρωπος), πρόσωπο.

**puggala-paññatti**, προσδιορισμός των ανθρώπινων τύπων.

**punabhava**, εκ νέου ύπαρξη, επαναγέννηση.

**puññā**, ευεργετική πράξη, ευεργεσία.

**purāṇa-kamma**, παλιό κάρμα.

**purisa**, άνθρωπος, άνδρας, άτομο.

**puthujjana**, σύνηθες, κοινό, απλοϊκό ή κοσμικό άτομο.

## R

**rāga**, πάθος, λαγνεία.

**rāga-khaya**, εξάλειψη του πάθους.

**rāg'aggi**, φωτιά, φλόγα του πάθους.

**rasa**, λειτουργία.

**rassa**, σύντομο, κοντό, βραχύχρονο.

**ratana**, κόσμημα.

**rittaka**, κούφιο, άδειο.

**rukkha-mūla**, στη βάση ενός δένδρου, κάτω από δένδρο.

**rūpa**, ύλη, υλικότητα, υλική μορφή, υλικό σώμα, υλικό φαινόμενο, ορατό ή οπτικό αντικείμενο.

**rūpa-bhūmi**, λεπτοφυές υλικό επίπεδο ύπαρξης.

**rūpa-kalāpa**, υλική ομάδα.

**rūpa-kkhandha**, συνάθροισμα της ύλης ή του υλικού σώματος.

**rūpappatiṭṭha**, έχων την ύλη ως στήριγμα· στηριγμένο ή εξαρτώμενο από την ύλη.

**rūpa-ppavattikkama**, τρόπος εμφάνισης της ύλης.

**rūpa-rāga**, πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφουούς ύλης.

**rūpārammaṇa**, η ύλη ως αντικείμενο· ορατό αντικείμενο.

**rūparūpa**, η ύλη αυτή καθ' εαυτή.

**rūpa-samuṭṭhāna**, προέλευση της ύλης.

**rūpāvacara**, σφαίρα ύπαρξης της λεπτοφουούς ύλης.

**rūpāvacara-citta**, συνείδηση της λεπτοφουούς υλικής σφαίρας.

**rūpa-vibhāga**, ταξινόμηση της ύλης.

**ruppati**, μεταμορφώνεται, παραμορφώνεται, μετατρέπεται, μετασηματίζεται.

**rūrupāya**, η ύλη ως μέσον.

## S

**sabba**, όλος, πλήρης.

**sabba-citta**, καθολικό σε όλες τις συνειδήσεις.

**sabba-kāya**, ολόκληρο το σώμα (της αναπνοής).

**sabhāva**, εγγενής φύση, κατάσταση.

**sabhāvarūpa**, φυσική κατάσταση της ύλης· φυσικό.

**sacca**, αλήθεια.

**sacca-pārami**, τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

**sadarā**, προκαλών ταλαιπωρία.

**saddhā**, πίστη στην καλοσύνη, εμπιστοσύνη, πεποίθηση.

**Saddhamma**, Αληθινή Διδασκαλία.

**sādhāraṇa**, κοινός, καθολικός.

**sādhāraṇa-lakkhaṇa**, κοινό, καθολικό χαρακτηριστικό.

**sādhū**, καλώς! συγχαρητήρια! ζήτω!

**sadisoḥamasmī'ti māna**, η υπεροψία του «είμαι ίσος», σύμπλεγμα ισότητας.

**sadosa-citta**, σκέψη με μίσος, με θυμό.

**sahetuka**, ριζωμένος.

**sakadāgāmi**, ο άπαξ επιστρέφων, η άπαξ επιστροφή· το δεύτερο στάδιο στην πραγμάτωση του Νιμπάνα.

**sakadāgāmi-magga-citta**, συνείδηση της οδού του άπαξ επιστρέφοντα.

**sakadāgāmi-phala-citta**, συνείδηση του καρπού του άπαξ επιστρέφοντα.

**sakkāya**, ταύτιση, ταυτότητα, προσωπικότητα.

**sakkāya-diṭṭhi**, λανθασμένη νόηση, άποψη ή πίστη σε μια ταυτότητα, προσωπικότητα, ψυχή ή εαυτό στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης.

**salakkhaṇarūpa**, χαρακτηριστικό της ύλης.

**saḷāyatana**, έξι αισθητήρια όργανα. Βλ. *āyatana*.

**samādhī**, αυτοσυγκέντρωση, που επιτυγχάνεται μέσω ανώτερου διαλογισμού.

**samādhī-nimitta**, σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης.

**samāhita**, αυτοσυγκεντρωμένος.

**samāhita-citta**, συγκεντρωμένη σκέψη.

**sama-jīvikata**, ζωή σύμφωνα με τις δυνατότητές μας.

**samatha**, νοητική ηρεμία, ηρεμιστικότητα, ηρεμιστικός διαλογισμός.

**samatha-nimitta**, το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού.

**samatha-pubbaṅgama**, ο ηρεμιστικός διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική.

**samatha-vipassana-yuganaddha**, ο ηρεμιστικός και ο διορατικός διαλογισμός σε συνδυασμό.

**samatha-yānika**, ο ηρεμιστικός διαλογισμός ως όχημα (βασική πρακτική).

**sambhavati**, γίνεται, εγείρεται, δημιουργείται.

**sambhojjhāṅga**, παράγοντας της φώτισης.

**sammā-ājīva**, ορθός βιοπορισμός.

**sammadaññā vimutta**, απελευθερωμένος μέσω της τελικής γνώσης.

**sammā dassana**, ορθή θέαση, θεώρηση ή φιλοσοφία.

**sammā diṭṭhi**, ορθή νόηση, άποψη ή κατανόηση.

**sammā kammanta**, ορθή πράξη.  
**sammā samādhī**, ορθή αυτοσυγκέντρωση.  
**Sammā Sambuddha**, πλήρως αυτοφωτισμένος.  
**sammā saṅkappa**, ορθός λογισμός.  
**sammā sati**, ορθή μνήμη.  
**sammā vācā**, ορθή ομιλία.  
**sammā vāyāma**, ορθή προσπάθεια.  
**sammuti-sacca**, συμβατική αλήθεια.  
**samoha-citta**, σκέψη με αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες.  
**sampajāna**, ενσυνείδητος, ο έχων πλήρη επίγνωση.  
**sampajāññā**, ενσυνείδηση, ενσυνειδητότητα, πλήρης επίγνωση.  
**sampaṭicchanam** πρόσληψη.  
**sampaṭicchana-citta**, προσλαμβάνουσα συνείδηση.  
**samphappalāpā**, φλυαρία.  
**samudaya**, έγερση, προέλευση.  
**samuṭṭhāna**, παραγωγή, αναπαραγωγή, προέλευση.  
**sañchindati**, αποκόπτει.  
**sandahana** ή **sandhāna**, σύνθεση ή συνένωση μιας συνέχειας νοητικών διαδικασιών.  
**saṅgha**, κοινότητα (μαθητών ή μοναχών).  
**sañjānāti**, αντιλαμβάνεται.  
**saṅkhāra**, δραστηριότητα, λειτουργία, διαδικασία· συνθηκοκρατημένα πράγματα και καταστάσεις.  
**saṅkhāra-kkhandha**, συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών.  
**saṅkhāra-nirodha**, παύση όλων των διαδικασιών.  
**saṅkhāra-santati**, συνέχιση ή ροή των νοητικών λειτουργιών.  
**saṅkhata**, το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο.  
**saṅkhata-dhātu**, το συνθηκοκρατημένο στοιχείο.  
**saṅkhata-lakkhaṇa**, χαρακτηριστικό του συνθηκοκρατημένου φαινομένου.  
**saṅkhaya**, καταστροφή, απώλεια.  
**saṅkilesika**, μαιίνων, μολύνων.  
**saṅkhitta-citta**, υποτονική σκέψη λόγω της υπνηλίας.

**saññā**, αντίληψη.

**saññā-kāya**, σώμα (σύνολο) της αντίληψης.

**saññā-kkhandha**, συνάθροισμα της αντίληψης.

**saññā-vipallāsa**, η ψευδαίσθηση της αντίληψης.

**saṃvega**, αίσθηση επείγουσας πνευματικής ανάγκης.

**saṃsāra**, περιπλάνηση στην ύπαρξη· ο αέναος και επώδυνος κύκλος της ζωής, του θανάτου και της επαναγέννησης.

**saṃsāra-nirodha**, παύση της περιπλάνησης στην ύπαρξη.

**saṃsāra-sota**, το ρεύμα της επώδυνης περιπλάνησης στην ύπαρξη

**saṃsedaja**, γεννημένο από υγρασία.

**santata**, συνεχές.

**santati**, συνέχεια, συνεχής ροή.

**santīraṇa**, έρευνα.

**santīraṇa-citta**, ερευνητική συνείδηση.

**saṃvara**, εγκράτεια, συγκράτεια.

**saṃvaṭṭa-kappa**, κοσμικός κύκλος της συστολής του σύμπαντος.

**saṃvaṭṭa-tṭhāyi-kappa**, κοσμικός κύκλος σε στάση συστολής του σύμπαντος.

**saṃyojana**, νοητικό δεσμός.

**sappāya-sampajañña**, ενσυνειδητότητα του τι είναι κατάλληλο.

**sarāga-citta**, σκέψη με πάθος ή λαγνεία.

**saritā**, ενθουμούμενος.

**sāsana**, μήνυμα, οδηγία, διδασκαλία.

**sasaṅkhārika**, με προτροπή, όχι αυθόρμητα.

**sassata-diṭṭhi**, άποψη της αιωνιότητας, αιωνιοκρατική άποψη, ιδέα, νόηση, φιλοσοφία.

**sassata-vāda**, αιωνισμός, θεωρία της αιωνιότητας.

**sati**, μνήμη, μνημονικό, θυμητικό.

**sati-indriya**, ικανότητα της μνήμης.

**satimā**, μνήμων.

**sati-paṭṭhāna**, εφαρμογή της μνήμης.

**sati-sampajaññā**, μνήμη και ενσυνειδητότητα.  
**sato**, μνήμων.  
**satta**, ον, οντότητα.  
**satthā**, διδάσκαλος, κύριος.  
**sāthaka-sampajaññā**, ενσυνειδητότητα ως προς το σκοπό.  
**saupādisesa**, υπολειπόμενες νοητικές μολύνσεις.  
**sauttara-citta**, υπερβατή σκέψη στις διαλογιστικές εκστάσεις.  
**sāvaka Buddha**, Φωτισμένος ως μαθητής (λόγων της κατανόησης των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών).  
**savana**, ακοή.  
**sayana**, γεύση.  
**sekha**, εκπαιδευόμενος, ασκούμενος (μαθητής).  
**seyyohamasmīti māna**, η υπεροψία του «είμαι ανώτερος», σύμπλεγμα ανωτερότητας.  
**sikkhā**, εκπαίδευση, άσκηση, εξάσκηση.  
**sikkhati**, εκπαιδεύεται, ασκείται, εξασκείται.  
**silā**, ηθική διαγωγή, συμπεριφορά ή αρετή.  
**silabbata**, ηθικοί κανόνες και αυστηρότητες.  
**silabbata-parāmāsa ή -upādāna**, προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται ο εξαγνισμός και η λύτρωση.  
**sineha**, στοργική αγάπη.  
**sobhana**, έξοχο.  
**sobhana-citta**, έξοχη συνείδηση.  
**soka**, λύπη.  
**somanassa-vedanā**, αίσθημα ευαρέσκειας.  
**sota**, αυτί· ρεύμα.  
**sota-dhātu**, ευαίσθητο στοιχείο στο αυτί, (που αποτελεί τη φυσική βάση για την ωτική συνείδηση· συνώνυμο με το *sota-pasāda*).  
**sota-pasāda**, ευαισθησία στο αυτί, σωματική ευαισθησία, (που αποτελεί τη φυσική βάση για την ωτική συνείδηση).  
**sotāpanna**, ο εισερχόμενος στο ρεύμα.

**sotāpatti**, συνείδηση της οδού και του καρπού του εισερχόμενου στο ρεύμα· το πρώτο στάδιο στην πραγμάτωση του Νιμπάνα.

**sotāpatti-magga-citta**, συνείδηση της οδού για την είσοδο στο ρεύμα.

**sotāpatti-phala-citta**, συνείδηση του καρπού για την είσοδο στο ρεύμα.

**subha**, ωραίο, όμορφο, ελκυστικό.

**subha-nimitta**, ωραίο, ελκυστικό αντικείμενο ή σημάδι.

**suddhaṭṭhaka**, απλή οκτάδα ( 8 είδη αδιαχώριστων υλικών φαινομένων).

**suddhi**, εξαγνισμός (από τα πάθη).

**sudra**, κατώτερη κάστα (τάξη), η τέταρτη κάστα στο ινδικό σύστημα καστών, ένα μέλος αυτής της κάστας.

**sugati**, καλότυχος κόσμος ή κατάσταση.

**sukha**, ευτυχία, ευδαιμονία, ευκολία, άνεση· το ευχάριστο.

**sukhī**, ευτυχισμένος.

**sukha-vedanā**, ευχάριστο αίσθημα.

**sukha-vihara**, ευδαιμονικές ή μακάριες διαμονές.

**sukkha-vipassaka**, εξασκούμενος μόνο (σκέτα, αμιγώς) στον διορατικό διαλογισμό· σκέτος διορατικός διαλογισμός.

**suñña**, κενό, άδειο.

**suññagāra**, άδεια οικία ή σπίτι.

**suññatā**, κενότητα.

**sutta**, ομιλία, κήρυγμα (του Βούδα).

**sutta-piṭaka**, ο «Κανόνας των Ομιλιών (του Βούδα)» που αποτελεί μέρος του βουδιστικού Τριμερούς Κανόνα (*Tiṭṭaka*) στη γλώσσα Πάλι.

**sabhāva**, φύση, εγγενής φύση· φυσικό.

## T

**tadārammana**, λειτουργία της καταγραφής.

**tadārammana-citta**, καταγραφική συνείδηση.

**taṅ**, αυτό.



**taṇhā**, επιθυμία, σφοδρή επιθυμία, πόθος, λαχτάρα, δίψα.

**taṇhā-dāsa**, δούλος, σκλάβος της επιθυμίας.

**taṇhā-kkhaya**, εξάλειψη της επιθυμίας· συνώνυμο του Νιμπάνα (*Nibbāna*).

**taṇhā-maññanā**, φαντασία λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας.

**taṇhā-paccayā upadāna**, με την επιθυμία ως συνθήκη δημιουργείται η προσκόλληση.

**tapa**, ασκητική αυστηρότητα.

**tasmā**, για αυτό το λόγο, άρα, επομένως.

**tathā**, πραγματικό, αληθές.

**Tathāgata**, αυτός που βρήκε την Αλήθεια· συνώνυμο για τον Βούδα, ένας όρος που χρησιμοποιείται γενικά από τον Βούδα όταν αναφέρεται στον εαυτό του ή σε άλλους Βούδες. Από τις λέξεις *tathā* (αλήθεια, πραγματικότητα) και *āgata* (φτασμένος, αφιχθείς).

**tatramajjhataṭṭā**, αμεροληψία.

**tattha**, εκεί, σε αυτόν τον τόπο.

**tattha ṭhito**, ο παραμένον εκεί.

**tejo-dhātu**, το θερμό στοιχείο.

**tevijja**, ο κατέχων την τριπλή ανώτερη γνώση.

**Theravāda**, η Σχολή των Πρεσβύτερων· η ορθόδοξη και γνήσια μορφή του Βουδισμού, όπως γίνεται αποδεκτή και ακολουθείται κυρίως στην Κεϋλάνη (Σρι Λάνκα), στην Ταϊλάνδη, στο Λάος και στο Τσιταγκόνγκ (Ανατ. Μπαγκλαντές). Δείτε επίσης *Mahāyāna* και *Hīnayāna*.

**thīna**, νωθρότητα.

**thīna-middha**, νωθρότητα και υπνηλία.

**ṭhita**, διάρκεια, στάση.

**tī**, τρία.

**ti-hetuka**, τρίριζος.

**ti-lakkhaṇa**, τα τρία χαρακτηριστικά (της ύπαρξης).

**ti-lakkhaṇ'ūpanijjhāna**, διαλογισμός στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης.

- tipiṭaka**, ο «Τριμερής Κανόνας» των βουδιστικών κειμένων στη γλώσσα Πάλι.
- tiratana**, (σανσκ. **triratana**), το Τριπλό Κόσμημα: ο Βούδας, το Ντχάμμα (η Διδασκαλία του) και η Σάνγκα (η Κοινότητα των Μοναχών ή Μαθητών).
- tisahassī mahāsaḥassī lokadhātu**, τρι-χιλιαπλάσιο μεγάλο κοσμικό το σύστημα (γαλαξιών).
- tisaraṇa**, Τρία Καταφύγια: Ο Βούδας, το Ντχάμμα (Διδασκαλία) και η Σάνγκα (η Κοινότητα των Μοναχών).
- tucchaka**, άδειο.

## U

- ubhayato abbochinna**, αμφότερα αδιάκοπο (ρεύμα).
- uccheda-ditṭhi**, άποψη της εκμηδένισης, του εκμηδενισμού· εκμηδενιστική άποψη, ιδέα, νόηση.
- uccheda-vāda**, εκμηδενισμός, θεωρία ή κοσμοθεωρία της εκμηδένισης.
- udaya**, έγερση.
- uddhacca**, ανησυχία.
- uddhacca-kukucca**, ανησυχία και τύψη, ταραχή και στεναχώρια.
- uddhacca-sampayutta**, σχετιζόμενος με ανησυχία.
- uggaha-nimitta**, επίκτητο σημάδι.
- uju**, ευθύς.
- upacāra-samādhī**, προσεγγιστική αυτοσυγκέντρωση.
- upacaya**, παραγωγή, συσσώρευση.
- uppāda**, έγερση.
- upādāna**, **upadhi**, προσκόλληση.
- upādāya rūpa**, παράγωγή ύλη.
- upādinna**, προσκολλημένος· υλικό, παράγωγο, δευτερογενές.
- upaghātaka**, καταστρεπτικός.
- upaghātaka-kamma**, καταστρεπτικό κάρμα.
- upādiyati**, προσκολλάται.

**upanijjhāna**, μελέτη, περισυλλογή, στοχασμός, διαλογισμός.  
**uparajja-vedanīya-kamma**, κάρμα που [το αποτέλεσμά του]  
 βιώνεται στην επόμενη ζωή.  
**uparīlaka**, παρεμποδιστικός.  
**uparīlaka-kamma**, παρεμποδιστικό κάρμα.  
**upāsaka**, λαϊκός βουδιστής ακόλουθος.  
**upaṭṭhahati**, διαρκεί.  
**upaṭṭhāna**, εγκαθίδρυση, εδραίωση, παρουσία.  
**upatthambaka-kamma**, υποστηρικτικό κάρμα.  
**upaṭṭhabeti**, εφαρμόζει, τοποθετεί.  
**upaṭṭhita-ssati**, ο έχων παρουσία της μνήμης.  
**upāya**, μέθοδος ή μεθοδολογία.  
**upāyāsā**, άγχος, απελπισία.  
**upekkha**, πνευματική ηρεμία, αταραξία, ουδετερότητα.  
**upekkhā-sahagata**, συνοδευόμενος από ουδέτερο αίσθημα.  
**upekkha-vedanā**, ουδέτερο αίσθημα.  
**uppāda**, έγερση.  
**uppajjati**, εγείρεται.  
**uttama**, ανώτατο, ύψιστο.  
**uttara**, ανώτερο, υπερβατικό.  
**uttaritara**, περαιτέρω, παραπέρα.  
**utu**, κλίμα, συνθήκη θερμοκρασίας.  
**utu-niyāma**, κλιματικός, θερμοστατικός, ατμοσφαιρικός ή φυσικός νόμος.

## V

**vā**, ή, είτε.  
**vaisya**, γεωργική και εμπορική κάστα (τάξη), η τρίτη κάστα στο  
 ινδικό σύστημα καστών, ένα μέλος αυτής της κάστας.  
**vadati**, λέει, μιλάει.  
**vāsa**, κατοικία, διαμονή.  
**vaṭṭa**, κύκλος της ύπαρξης.  
**vaṭṭa-sota**, το ρεύμα στον κύκλο της ύπαρξης.

**vaya**, παρακμή.

**vaya-dhamma**, η φύση της παρακμής.

**vāya**, αέρας.

**vāyo-dhātu**, το στοιχείο του αέρα.

**vāyo-kāya**, σώμα (σύνολο) του αέρα.

**ve**, πράγματι.

**vedanā**, αίσθημα, αίσθηση.

**vedan'ānupassanā**, παρατήρηση ή μελέτη των αισθημάτων.

**vedanā-dhātu**, το στοιχείο του αισθήματος.

**vedanā-kkhandha**, συνάθροισμα του αισθήματος.

**vedanā-kāya**, σώμα (σύνολο) του αισθήματος.

**vedanīya**, ότι μπορεί να βιωθεί.

**vedayīta-nirodha**, παύση του αισθήματος ή του αισθητού.

**vedayīta-sukha**, ευτυχία ή ευδαιμονία του αισθητού.

**veramaṇi**, αποχή.

**veyyāvaca**, υπηρεσία με τη βοήθεια στους άλλους.

**vibhajjavādī**, αναλυτής (όχι απόλυτος).

**Vibhaṅga**, το Βιβλίο της Ανάλυσης (στο *Abhidhamma*).

**vibhava**, μη ύπαρξη, εκμηδένιση.

**vibhava-diṭṭhi**, άποψη της ανυπαρξίας ή μη ύπαρξης (ενός εαυτού ή μιας ψυχής μετά τον θάνατο).

**vibhava-taṇhā**, επιθυμία για ανυπαρξία, μη ύπαρξη ή εκμηδένιση.

**vicāra**, συλλογισμός.

**vicikiccha**, αμφιβολία, σκεπτικισμός.

**vicikicchā-sampayutta**, σχετιζόμενος με αμφιβολία.

**viharati**, κατοικεί, διαμένει, παραμένει.

**vijānana**, επίγνωση, συνειδητοποίηση.

**vijānāti**, συνειδητοποιεί.

**vijjā**, αληθινή γνώση, ειδημοσύνη.

**vikkhitta-citta**, υπερδιεγερμένη σκέψη λόγω της ανησυχίας.

**vimutta**, απελευθερωμένος.

**vimutta-citta**, απελευθερωμένος νους.

**vimutti**, απελευθέρωση.

**vimutti-rasa**, γεύση της απελευθέρωσης.

**Vinaya-piṭaka**, ο «Κανόνας της Μοναστικής Διαγωγής» που αποτελεί μέρος του βουδιστικού Τριμερούς Κανόνα (*Tipiṭaka*) στη γλώσσα Πάλι.

**viññāṇa**, συνείδηση, συνειδητότητα.

**viññāṇāhāra**, η συνείδηση ως τροφή ή θρέψη για τη συνέχιση των νοητικών λειτουργειών.

**viññāṇa-dhātu**, το στοιχείο της συνείδησης.

**viññāna-kāya**, σώμα (σύνολο) της συνείδησης.

**viññāṇa-kkhandha**, συνάθροισμα της συνείδησης.

**viññāṇa-sota**, ρεύμα της συνείδησης.

**viññatti**, έκφραση (σωματική ή λεκτική).

**vipāka**, επακόλουθο, αποτέλεσμα ή συνέπεια (του κάρμα).

**vipāka-citta**, επακόλουθη συνείδηση.

**vipallāsa**, ψευδαίσθηση.

**vipariṇāma**, αλλαγή, μεταμόρφωση, μεταβολή.

**vipassanā**, δόραση· διορατικός διαλογισμός.

**vipassana-bhāvana**, ανάπτυξη της διορατικότητας· διορατικός διαλογισμός.

**vipassanā-jhāna**, διορατική έκσταση.

**vipassanā-pubbaṅgama**, ο διορατικός διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική.

**vipassanā-samādhi**, διορατική αυτοσυγκέντρωση.

**vipassanā-yānika**, αυτός που έχει ως όχημα (βασική πρακτική) τον διορατικό διαλογισμό.

**virāga**, μη πάθος, αποπροσκόλληση, απαλλαγή από την επιθυμία και το πάθος.

**viratta**, αποπαθιασμένος.

**viriya**, ενεργητικότητα.

**visaṃyutta**, αδέσμευτος, αποδεσμευμένος.

**visuddhi**, εξαγνισμός.

**visujjhati**, εξαγνίζεται.

**vitadosa-citta**, σκέψη χωρίς μίσος ή θυμό.

**vitakka**, λογισμός.

**vitamoha-citta**, σκέψη χωρίς αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες.

**vitarāga-citta**, σκέψη χωρίς πάθος ή λαγνεία.

**vivaṭṭa-kappa**, κοσμικός κύκλος της διαστολής του σύμπαντος.

**vivaṭṭa-tṭhāyi-kappa**, κοσμικός κύκλος σε στάση διαστολής του σύμπαντος.

**viveka**, αποστασιοποίηση, απόσπαση, απομόνωση ή μοναξιά.

**vodāna**, κάθαρση (νοητική).

**vothapana**, καθορισμός.

**vothapāna-citta**, καθοριστική συνείδηση.

**vohāra-vacana**, συμβατικός τρόπος ομιλίας.

**vyāpāda** ή **byāpāda**, κακοβουλία, θυμός.

## Υ

**yadidaṇ**, δηλαδή.

**yaṇ**, όποιο, ό,τι, αυτό που.

**yāna**, όχημα.

**yānika**, ο έχων ως όχημα (κάτι).

**Yamaka**, Το Βιβλίο των Ζευγών (στο *Abhidhamma*).

**yathā**, πραγματική φύση, όπως ακριβώς.

**yathā-bhūta**, στην πραγματικότητα, όπως είναι ή έχουν τα πράγματα.

**yathā-bhūta-ñāṇa**, γνώση των φαινομένων όπως πραγματικά συμβαίνουν.

**yathā-sabhāva**, έμφυτη φύση.

**yoga**<sup>1</sup>, η πρακτική διαλογισμού.

**yoga**<sup>2</sup>, ζυγός, ζεύξη, σύζευξη, δεσμός.

**yogakkhema**, ελευθερία από τα δεσμά.

**yoniso manasikāra**, συνετή προσοχή.

**D ή DN: *Dīgha Nikāya*** (Η Συλλογή Μακρών Ομιλιών) του Βούδα είναι η πρώτη συλλογή από τις πέντε συλλογές (*nikāya*) του Sutta Piṭaka και αποτελείται από τριάντα τέσσερις Ομιλίες, κατανεμημένες σε τρία τμήματα (*vagga*):

Silakkhandha-vagga — Το Τμήμα Περί Ηθικής (13 suttas)

Maha-vagga — Το Μεγάλο Τμήμα (10 suttas)

Pāthika-vagga — Το Τμήμα για τον Pāthika (11 suttas)

DN Pāsādika-sutta

---

**M ή MN: *Majjhima Nikāya*** (Η Συλλογή Μεσαίου Μήκους Ομιλιών) είναι η δεύτερη συλλογή (*nikāya*) του Sutta Piṭaka και αποτελείται από 152 Ομιλίες του Βούδα και των μεγάλων μαθητών του, οι οποίες μαζί αποτελούν ένα ολοκληρωμένο σώμα διδασκαλίας σχετικά με όλες τις πτυχές των διδασκαλιών του Βούδα. Αυτές κυμαίνονται από μερικές από τις πιο εμβριθείς και δύσκολες Ομιλίες του *Tiṛiṭaka* (π.χ. MN 1) έως συναρπαστικές ιστορίες γεμάτες ανθρώπινα πάθη και δράμα που απεικονίζουν σημαντικές αρχές του νόμου του *kamma* (π.χ. MN 57, MN 86).

MN Alagaddūpama-sutta

MN Ānāpānassati-sutta

MN Ariyapariyesanā-sutta

MN Cūḷakammavibhaṅga-sutta

MN Cūḷavedalla-sutta

MN Dhātuvibhaṅga-sutta

MN Māgaṇḍiya-sutta

MN Mahācattārīsaka-sutta

MN Mahāmālunkya-sutta

MN Mahārāhulovāda-sutta

MN Mahāvedalla-sutta

MN Ratthapāla-sutta  
MN Sammā-diṭṭhi-sutta  
MN Sekha-sutta  
MN Subha-sutta

---

**S ή SN: *Samyutta Nikāya*** (Η Συλλογή των Ομαδοποιημένων Ομιλιών) είναι η τρίτη συλλογή και περιέχει 2.889 suttas κατηγοριοποιημένες σε πέντε τμήματα (*vagga*). Κάθε τμήμα χωρίζεται περαιτέρω σε *samyutta*, καθένα από τα οποία με τη σειρά του περιέχει μια ομάδα Ομιλιών για σχετικά θέματα.

SN Āhāra-sutta  
SN Assutavā-sutta  
SN Bhāra-sutta  
SN Bhāra-sutta  
SN Dutiyapabbata-sutta  
SN Dutiyavibhaṅga-sutta  
SN Kaccānagotta-sutta  
SN Kamma-nirodha-sutta  
SN Kamma-nirodha-sutta  
SN Khajjanīya-sutta  
SN Khajjanīya-sutta  
SN Nibbāna-pañhā-sutta  
SN Paṭhamajana-sutta  
SN Paṭhama-rūpārāma-sutta  
SN Rohitassa-sutta  
SN Samuddaka-sutta  
SN Samuddaka-sutta  
SN Taṇhā-sutta  
SN Tatha-sutta  
SN Upaya-sutta  
SN Upaya-sutta  
SN Vajirā-sutta



**A** ή **AN**: *Aṅguttara Nikāya* (Η Συλλογή των Αριθμημένων Ομιλιών) είναι τέταρτη συλλογή και αποτελείται από πολλές χιλιάδες Ομιλίες διατεταγμένες σε έντεκα βιβλία (*nipāta*) σύμφωνα με το αριθμητικό περιεχόμενο.

AN Abhisanda-sutta

AN Ānanda-sutta

AN Ekadhammapāḷi

AN Nibbedhika-sutta

AN Nibbuta-sutta

AN Nissāraṇīya-sutta

AN Paṭhama-bhava-sutta

AN Samādhībhāvanā-sutta

AN Sambodhi-sutta

AN Saṅkhatalakkhaṇa-sutta

AN Sumana-sutta

AN Taṇhā-sutta

---

**Kh** ή **KhN**: *Khuddaka Nikāya* (Η Συλλογή Μικρών Κειμένων) είναι πέμπτη και η πιο ευρεία συλλογή που αποτελείται από δεκαπέντε βιβλία (δεκαοκτώ στο βιρμανικό Tipiṭaka) και περιέχει ολόκληρες Ομιλίες, στίχους και μικρότερα τμήματα των διδασκαλιών του Dhamma. Ένα από τα πιο δημοφιλή βιβλία της συλλογής είναι το *Dhammapada* (Η Σοφή Διδασκαλία σε στίχους) που αποτελείται από ρητά του Βούδα σε μορφή 423 σύντομων στίχων και είναι μια από τις πιο ευρέως διαβασμένες και πιο γνωστές βουδιστικές γραφές.

**Dh** Dhammapada

---

**It:** *Itivuttaka* (Όπως Ειπώθηκε) είναι μια βουδιστική γραφή, μέρος του *Khuddaka Nikāya* και αποδίδεται στην ανάμνηση των λόγων του Βούδα από την *Khujjuttara*, μια από τις κορυφαίες λαϊκές μαθήτριες του Βούδα.

It Aggi-sutta

It Dāna-sutta

It Nibbāna-dhātu-sutta

---

**Ud:** *Udāna* (Εμπνευσμένες Εκφράσεις) είναι μια βουδιστική γραφή, μέρος του *Khuddaka Nikāya* που περιλαμβάνει 80 τέτοιες εκφράσεις, οι περισσότερες σε στίχους, η κάθε μια της οποίας προηγείται από μια αφήγηση που δίνει το πλαίσιο μέσα στο οποίο τις εκφέρει ο Βούδας. Η *Udāna* αποτελείται από οκτώ κεφάλαια (*vagga*) από δέκα ομιλίες το καθένα.

---

**Vism:** *Visuddhimagga* (Η Οδός του Εξαγνισμού, αγγλικά: *The Path of Purification*), είναι η «μεγάλη πραγματεία» για τη βουδιστική πρακτική, που γράφτηκε από τον βουδιστή λόγιο μοναχό Buddhaghosa περίπου τον 5ο αιώνα στη Σρι Λάνκα. Είναι ένα εγχειρίδιο που συμπυκνώνει και συστηματοποιεί την κατανόηση και την ερμηνεία της βουδιστικής Διδασκαλίας όπως διατηρήθηκε από τους πρεσβύτερους της Μεγάλης Μονής (*Mahāvihāra*) στην πόλη Anuradhapura της Σρι Λάνκα.



## ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΚΑΙ ΠΡΟΦΟΡΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΛΙ

### Το αλφάβητο

Σύμφωνα με την αλφαβητική σειρά, το αλφάβητο της Πάλι είναι παρόμοιο με αυτό της Σανσκριτικής. Και τα δυο αναπτύχθηκαν από το αρχαίο ινδικό αλφάβητο Μπράχμι (*Brāhmī*), από το οποίο προέρχονται όλα τα σύγχρονα ινδικά συστήματα γραφής. Σε αντίθεση με το ελληνικό αλφάβητο, τα φωνήεντα και τα σύμφωνα ακολουθούν μια σειρά που ξεκινά με ήχους που προφέρονται στον λάρυγγα ή στο πίσω μέρος της στοματικής κοιλότητας, π.χ. *a* (α), *k* (κ), τα οποία ονομάζονται «λάρυγγικά» ή «οπίσθια», και καταλήγει σε ήχους που παράγονται στο μπροστινό μέρος του στόματος, π.χ. *p* (π), *b* (μπ), τα οποία ονομάζονται «χειλικά» ή «μπροστινά». Γενικά, η προφορά των γραμμάτων της Πάλι μοιάζει με εκείνη της λατινικής.

Το αλφάβητο της Πάλι έχει 41 γράμματα—8 φωνήεντα και 33 σύμφωνα.

### Τα 8 φωνήεντα

Τα φωνήεντα χωρίζονται σε βραχέα, μακρά και δίχρονα:

<i>βραχέα</i>	<i>μακρά</i>	<i>δίχρονα</i>
<b>a</b> (α)	<b>ā</b> (αα)	
<b>i</b> (ι)	<b>ī</b> (ιι)	
<b>u</b> (ου)	<b>ū</b> (ουου)	<b>e</b> (ε ή εε), <b>o</b> (ο ή οο)

### Προφορά των φωνηέντων

Τα βραχέα προφέρονται σε σύντομο (βραχύ) χρόνο, δηλαδή όπως τα προφέρουμε και στην ελληνική. Απεναντίας, τα μακρά **ā**, **ī**, **ū**, με μια διακριτική παύλα πάνω απ' αυτά, προφέρονται σε διπλό χρόνο από τα βραχέα, π.χ. **ā** (αα) = κάτι όπως στη λέξη Αβραάμ· **ī** (ιι) = κάτι όπως «δίσταμαι»· **ū** (ουου) = κάτι όπως «μουου».

Μακρά φωνήεντα υπήρχαν και στην αρχαία ελληνική, για παράδειγμα, το «ο» προφερόταν όπως σήμερα, ενώ το «ω» προφερόταν σαν δύο «ο», δηλαδή: ω = οο (γι' αυτό και όμικρον σημαίνει «ο»)

μικρό, ενώ ωμέγα σημαίνει «ο» μέγα, δηλαδή «ο» μεγάλο). Επίσης, το «η» προφερόταν σαν δύο «ε», δηλαδή: η = εε.

Τα δίχρονα *e, o* προφέρονται άλλοτε ως βραχεία και άλλοτε ως μακρά. Συνήθως είναι μακρά, αλλά προφέρονται βραχεία πριν από ένα διπλό σύμφωνο, π.χ. *mettā* (μέττα), *yotta* (γιόττα).

### Τα 33 σύμφωνα

Τα σύμφωνα χωρίζονται σε *ψιλά, δασέα* και *έρρινα*. Επίσης, ανάλογα με τον τόπο της άρθρωσή τους, 25 σύμφωνα χωρίζονται σε 5 ομάδες (*vagga*) από 5 γράμματα η κάθε μία, π.χ. ομάδα *ka* (κα) *λαρυγγικά*, ομάδα *ca* (τσα) *ουρανικά*, κλπ. Διάφορα άλλα σύμφωνα που δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα ονομάζονται *anagga* (χωρίς ομάδα).

Ομάδα	Σύμφωνα					Άρθρωση
	<i>ψιλά</i>	<i>δασέα</i>	<i>ψιλά</i>	<i>δασέα</i>	<i>έρρινα</i>	
1. <i>ka</i>	<b>k</b> (κ)	<b>kh</b> (κχ)	<b>g</b> (γκ)	<b>gh</b> (γκχ)	<b>ñ</b> (·ν)	<i>λαρυγγικά</i>
2. <i>ca</i>	<b>c</b> (τσ)	<b>ch</b> (τσχ)	<b>j</b> (τζ)	<b>jh</b> (τζχ)	<b>ñ</b> (νυα)	<i>ουρανικά</i>
3. <i>ta</i>	<b>t</b> (τ)	<b>th</b> (τχ)	<b>d</b> (ντ)	<b>dh</b> (ντχ)	<b>ṇ</b> (ν)	<i>ανακεκαμ.</i>
4. <i>ta</i>	<b>t</b> (τ)	<b>th</b> (τχ)	<b>d</b> (ντ)	<b>dh</b> (ντχ)	<b>n</b> (ν)	<i>οδοντικά</i>
5. <i>pa</i>	<b>p</b> (π)	<b>ph</b> (πχ)	<b>b</b> (μπ)	<b>bh</b> (μπχ)	<b>m</b> (μ)	<i>χειλικά</i>
	<b>y</b> (για), <b>r</b> (ρ), <b>l</b> (λ), <b>v</b> (β), <b>s</b> (σ), <b>h</b> (χ), <b>!</b> (·λ)				<b>ṇ</b> ή <b>ṇ</b> (αν)	<i>διάφορα</i>

### Προφορά των συμφώνων

#### Ψιλά σύμφωνα

Είναι εκείνα που προφέρονται λιτά και απέριττα, δηλαδή χωρίς πνοή ή άχνα. Αυτά είναι:

**k** (κ), **g** (γκ), όπως *κάτω, γκάζι*: *λαρυγγικά*.

**c** (τσ), **j** (τζ), όπως *τσάι, τζάκι*: *ουρανικά*.

**t** (τ), **d** (ντ), **ṇ** (ν): *Ανακεκαμμένα*— παράγονται με την άκρη της γλώσσας να ανακάμπεται, δηλ. να γυρνά προς τα επάνω και με την κάτω επιφάνειά της να τοποθετείται πίσω από τα φατνία (το οστέινο κοίλωμα όπου είναι σφηνωμένα τα δόντια) κοντά στον ουρανίσκο. Τα σύμφωνα αυτά λοιπόν αρθρώνονται στην μεταφατνιακή προς ουρανική περιοχή του στόματος, χωρίς όμως να μπορούν να χαρακτηριστούν ουρανικά. Δεν υπάρχουν αντίστοιχα στην ελληνική, απαντώνται όμως στην αγγλική, όπως *cat* (t), *bad* (d), *know* (n).

**t** (τ), **d** (ντ), **n** (ν), όπως *τάξη*, *ντύνω*, *νήμα*: Οδοντικά.  
**p** (π), **b** (μπ), **m** (μ), όπως *πάγος*, *μπάλα*, *μάζα*: Χειλικά.

### *Δασέα σύμφωνα*

Είναι εκείνα που προφέρονται με παχιά πνοή ή άχνα όταν προστίθεται το h (χ). Αυτά είναι:

**kh** (κχ), **gh** (γκχ), **ch** (τσχ), **jh** (τζχ), **th** (τχ), **dh** (ντχ), **th** (τχ), **dh** (ντχ), **ph** (πχ), **bh** (μπχ). Όλα προφέρονται σαν τα αντίστοιχα ψιλά, αλλά μ' ένα φύσημα της πνοής προς τα έξω, π.χ. **kh** (κχ), όπως *περίπου εκχέω*.

Στην αρχαία ελληνική δασέα ήταν τα θ, φ, χ, που προφέρονταν αντίστοιχα ως τ με άχνα, π με άχνα και κ με άχνα, περίπου σαν να συνοδεύονταν από το σημερινό αγγλικό h. Το θ, για παράδειγμα, συμβόλιζε το δασύ οδοντικό σύμφωνο /t<sup>h</sup>/, όπως προφέρεται στις ινδικές γλώσσες. Έτσι έχουμε:

**θ** = τχ, *οδοντικό* · **φ** = πχ, *χειλικό* · **χ** = κχ, *λαρυγγικό*.

Στη νέα ελληνική, όμως, αποσιωπήθηκε το δασύ χ (h), με αποτέλεσμα να υπάρχει η τάση να προφέρει κανείς ακόμα και τις ινδικές λέξεις χωρίς αυτό, π.χ. *dharmā* (*ντχάρμα*) προφέρεται ως «*ντάρμα*». Ωστόσο, παρανοήσεις μπορούν να προκύψουν όταν απαντώνται ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία, π.χ. *phala* και *pala*. Αν το *phala* (πχάλα) με δασέο «πχ», που σημαίνει «καρπός», προφέρεται ως «πάλα», τότε μπορεί να παρανοηθεί με το *pala* (πάλα), που γράφεται με ψιλό «π» και σημαίνει «στιγμή». Αφετέρου, *pāla* (πάλια) με μακρό «α» σημαίνει «φύλακας». Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τη σωστή προφορά ως προς τα δασέα και τα ψιλά, καθώς και ως προς τα μακρά και τα βραχέα, ιδίως όταν πρόκειται για σοβαρά θέματα. Στην Πάλη υπάρχουν πολλές τέτοιες ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία, π.χ. *dhamma* (*ντχαμίμα*–διδασκαλία) και *damma* (*νταμίμα*–δαμασμένος, συγκρατημένος).

### *Έρρινα σύμφωνα*

Είναι εκείνα που προφέρονται στη ρινική κοιλότητα. Αυτά είναι:

**ñ** (·ν) με άνω διακριτική τελεία προφέρεται ως νγκ· **ñ̄** (νια) προφέρεται όπως νιάτα· **ṅ** (.ν) με κάτω διακριτική τελεία προφέρεται ως ανακεκαμμένο ν, όπως το αγγλικό *know*.

**ṅ** (αν) προφέρεται με αντήχηση στη μύτη ως ν))))), το οποίο ονομάζεται *niggahīta* ή *anusvāra* (αντηχητικό). Π.χ. *yottanṅ* –γιότταν))))), *siriṅ* –σίριν))))), *āṅuṅ*–άγκουν))))). Πολλές φορές το **ṅ** μεταγράφεται και ως **ṅḥ** ή **ñ̄ḥ**.

### Διάφορα σύμφωνα

Είναι εκείνα που δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα. Η προφορά τους είναι όμοια με την ελληνική και αυτά είναι τα εξής:

**y** (για), **r** (ρ), **l** (λ), **v** (β), **s** (σ), **h** (χ). Το τελευταίο σύμφωνο **l** (λ), με κάτω διακριτική τελεία, προφέρεται ως ανακεκαμμένο λ.

### Διπλά σύμφωνα

Τα διπλά σύμφωνα προφέρονται ξεχωριστά για να διακρίνονται, π.χ. το *tt* στο *mettā* προφέρεται ως *met tā* (μετ τᾱ). Σε τέτοιες περιπτώσεις ο τόνος πέφτει στο πρώτο σύμφωνο: *met´tā* (μετ´τᾱ). Το τονισμένο σύμφωνο ονομάζεται *garu* (γκάρου–βαρύτονο). Αυτή η διάκριση είναι σημαντική επειδή υπάρχουν πολλές ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία που μπορούν να παρανοηθούν αν ο τονισμός αποτύχει, π.χ. *vatti* (βατ´τι–μιλάει) και *vati* (βάτι–φράχτης).



