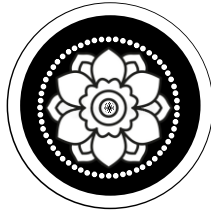


Διορατικός Διαλογισμός
- *Vipassanā* -



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥἈΝΑΔΑΣΣΑΝΑ
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
(VIPASSANĀ)



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥĀΝΑΔΑ΢ΣΑΝΑ
(ΙΩΑΝΝΗ΢ Τ΢ΕΛΙΟ΢)

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗ΢ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ΢ ΤΕΡΑΒΑΔΑ

2023



Πνευματικά δικαιώματα ©2023
Κέντρο Μελέτης και Πρακτικής Τεραβάδα, Α.Μ.Κ.Ε.
Αποστόλου Παύλου 5
Αγία Παρασκευή 153 42
Αθήνα
<https://www.theravada.gr>
info@theravada.gr



Περιεχόμενα

∞ ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ∞

Εισαγωγή	155
Η Ομιλία του Βούδα	158
Ο σκοπός της <i>satipaṭṭhāna</i>	158
Οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης	159
Η πρακτική του διορατικού διαλογισμού	160
Η παρατήρηση του σώματος	161
Η αναπνοή	161
Διορατικός διαλογισμός	162
Οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος	165
Διορατικός διαλογισμός	166
Συμπέρασμα	168
Άλλοι τρόποι παρατήρησης του σώματος	171
Η παρατήρηση των αισθημάτων	172
Διορατικός διαλογισμός	174
Το δυσάρεστο αίσθημα	175
Το ευχάριστο αίσθημα	176
Το ουδέτερο αίσθημα	176
Συμπέρασμα	177
Η παρατήρηση των σκέψεων	180
Σκέψη με επιθυμία	181
Σκέψη χωρίς επιθυμία	182
Σκέψη με θυμό	182
Σκέψη χωρίς θυμό	184
Σκέψη με αυταπάτη	184
Σκέψη χωρίς αυταπάτη	185
Διορατικός διαλογισμός	186
Ο τρόπος παρατήρησης	187
Συμπέρασμα	189
Η παρατήρηση των νοητικών & υλικών αντικειμένων	191
Διορατικός διαλογισμός	193
Ο τρόπος παρατήρησης	193
Συμπέρασμα	194
Η Εξαρτώμενη Γένεση	196
Σύνοψη	200
Η αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού	202

Τα τέσσερα στάδια της φώτισης	203
1. Η επίτευξη του εισερχόμενου στο ρεύμα	203
2. Η επίτευξη του άπαξ επιστρέφοντα	204
3. Η επίτευξη του μη επιστρέφοντα	205
4. Η επίτευξη του Άξιου	205
Απελευθέρωση από τα νοητικά δεσμά	207



ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ

Όλες οι αναφορές στις συντμήσεις παραπέμπουν σε εκδόσεις της *Εταιρείας Κειμένων Πάλι* στην Αγγλία (*Pāli Text Society in England*), οι οποίες είναι σε λατινική γραφή. Η Πάλι ήταν μία κοινή και δημόδης γλώσσα στην αρχαία Ινδία (που ανήκε στη μέση ινδοάρια γλώσσα Πράκριτ) την οποία ομιλούσε ο ιστορικός Βούδας Γκόταμα. Για περαιτέρω πληροφορίες, δείτε το λήμμα *Pāli* στο Γλωσσάρι.

A: *Aṅguttara-nikāya*

D: *Dīgha-nikāya*

DA: *Dīgha-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Dīgha-nikāya*

Dhp: *Dhammapada*

DhpA: *Dhammapadatthakathā*, Σχόλιο στο *Dhammapada*

Dhs: *Dhammasaṅganī*

It: *Itivuttaka*

KhpA: *Khuddakapāthattakathā*, Σχόλιο στο *Khuddakapātha*

M: *Majjhima-nikāya*

MA: *Majjhima-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Majjhima-nikāya*

Nd¹: *Mahāniddesa*

Nd²: *Cullaniddesa*

Ps: *Paṭisambhidāmagga*

PsA: *Paṭisambhidāmaggatthakathā*, Σχόλιο στο *Paṭisambhidāmagga*

PED: *Pāli-English Dictionary*, T. W. Rhys Davids and W. Stede, Pāli Text Society (PTS), London

S: *Saṅyutta-nikāya*

SA: *Saṅyutta-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Saṅyutta-nikāya*

Sn: *Suttanipāta*

SnA: *Suttanipātattakathā*, Σχόλιο στο *Suttanipāta*

Ud: *Udāna*

Vibh: *Vibhaṅga*

Vin: *Vinaya-piṭaka*

Vism: *Visuddhimagga*

ο.π.: όπως παραπάνω

πρβλ.: παράβαλε, σύγκρινε



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο διορατικός διαλογισμός (*vipassana*) διδάχθηκε για πρώτη φορά από τον ιστορικό Βούδα Γκόταμα (*Gotama*) και είναι μοναδικός στο είδος του. Στην πραγματικότητα, ήταν μέσω του διορατικού διαλογισμού που ο ίδιος πέτυχε τη Φώτιση και έγινε Βούδας.

Ο εν λόγω διαλογισμός παίζει κεντρικό ρόλο στη Διδασκαλία του. Ο ίδιος ο Βούδας ήταν ο μεγαλύτερος διαλογιστής (*yogi*) που έχει γνωρίσει ο κόσμος, και η συνήθης στάση του, όπως απεικονίζεται, μεταξύ άλλων, σε αγάλματα, είναι η οκλαδόν διαλογιστική στάση. Συνέλαβε τις αλήθειες που ανακάλυψε μέσα από βαθύ διορατικό διαλογισμό, δηλαδή την αναλυτική και συστηματική παρατήρηση και μελέτη του νου και της ύλης—μα ιδιαίτερα του νου, με όλες τις ψευδαισθήσεις και την ταλαιπωρία που αυτός δημιουργεί—, και με την υπέρβασή τους μέσω της μη προσκόλλησης, της αποταύτισης και της απελευθέρωσης, κάτι που κανένας δεν είχε τολμήσει να κάνει έως τότε.



Ο διορατικός διαλογισμός υπάρχει σήμερα στην πρωτότυπη μορφή του στον Βουδισμό Τεραβάδα (*Theravāda*), ο οποίος διατήρησε τις αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα. Η λέξη

που χρησιμοποίησε ο Βούδας για αυτόν τον διαλογισμό είναι *vipassanā* (βιπάσσανα), που σημαίνει «ειδική», «εξειδικευμένη» (*vi*) + «όραση», «θέα» (*passana*). Στα ελληνικά μεταφράζεται ως «διδόραση», που κατά μια έννοια σημαίνει «ικανότητα να έχει κάποιος συνείδηση πραγμάτων που δεν είναι αντιληπτά με τους συνηθισμένους τρόπους».

Πράγματι, ο διορατικός διαλογισμός δεν χρησιμοποιεί τους συνήθεις τρόπους διαλογισμού, αλλά τη συστηματική και μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για τη διεύθυνση στην πραγματική τους φύση, όπως:

- η αστάθεια ή παροδικότητα (*anicca*),
- η ταλαιπωρία, η δυστυχία ή ο πόνος (*dukkha*), και
- ο μη εαυτός (*anattā*).

Περιλαμβάνει την άσκηση στη μνήμη, την ενσυνειδητότητα και την επίγνωση (*sati-sampajañña*), που στα αγγλικά ονομάζονται *mindfulness* και *awareness*, και που χρησιμοποιούνται για την παρατήρηση και την κατανόηση της παροδικής, ασταθούς, εφήμερης και πρόσκαιρης φύσης όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί την υπαρξιακή δυστυχία, ταλαιπωρία και πόνο.

Ουσιαστικά, η «θεμελιώδης αρχή» του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και της παρακμής (*vaya*) κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου, όπως του υλικού σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεων και των νοητικών αντικειμένων που αποτελούν το σύνολο της ύπαρξής μας.



Εάν παρατηρήσει κανείς αυτά τα φαινόμενα, θα δει ότι έχουν τη φύση να εγείρονται και να παρακμάζουν. Η έγερση και η παρακμή είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου που είναι παροδικό, προσωρινό, σύντομο, εφήμερο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και όχι μόνιμο. Μέσω του διορατικού διαλογισμού, μπορεί να επιβεβαιωθεί και

να επαληθευθεί ότι αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα φαινόμενα του νου και της ύλης. Αυτή η γνώση οδηγεί στη διόραση των τριών παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξής μας:

- της παροδικότητας (*anicca*),
- της υπαρξιακής ταλαιπωρίας, της δυστυχίας, του άγχους ή του πόνου (*dukkha*) που προκαλούνται από την προσκόλλησή μας σε παροδικά φαινόμενα, και
- του μη εαυτού (*anatta*) μέσα στην παροδικότητα των φαινομένων.

Αποβάλλονται, λοιπόν, οι αυταπάτες ότι υπάρχει ένας μόνιμος ατομικός εαυτός ή ένας «απόλυτος» συμπαντικός εαυτός, ένα ον, μια ύπαρξη, ουσία κ.λπ. που είναι η θεμελιώδης αμετάβλητη βάση ή το υπόβαθρο του κόσμου. Αυτές οι αυταπάτες δημιουργούνται εξαιτίας ενός μεταφυσικού σφάλματος το οποίο προκύπτει από την αποτυχία να κατανοηθεί σωστά η παροδική φύση των εμπειρικών φαινομένων μέσω της συστηματικής και μεθοδικής παρατήρησης της έγερσης και παρακμής όλων των φαινομένων ανεξαιρέτως. Η αποτυχία κατανόησης έχει ως αποτέλεσμα την προσκόλλησή μας σε φαινόμενα που είναι, στην πραγματικότητα, ασταθή και την ταύτισή μας με αυτά. Έτσι προκαλείται αστάθεια και ανισορροπία στον ψυχολογικό μας κόσμο.

Επιπλέον, στόχος της παρατήρησης μέσω του διορατικού διαλογισμού δεν είναι να απενεργοποιήσουμε, να καταπνίξουμε ή να σταματήσουμε κάτι, ούτε και να επικρίνουμε, να αλλιάξουμε, να παρατείνουμε, να απωθήσουμε, να φανταστούμε ή να οραματιστούμε κάτι. Χωρίς υποβολή, αυθυποβολή ή αυθαίρετες απόψεις, χωρίς προκαταλήψεις ή ιδεοληψίες, απλώς παρατηρούμε εμπειρικά φαινόμενα με αντικειμενικότητα και αποστασιοποίηση, όπως ακριβώς συμβαίνουν στην πραγματικότητα, χωρίς να προσπαθούμε να τα επηρεάσουμε, αλλά μόνο να τα κατανοήσουμε.

Η ακριβής και λεπτομερής ερμηνεία του διορατικού διαλογισμού δίνεται στην Ομιλία του Βούδα που ονομάζεται «Η Ομιλία περί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipaṭṭhāna Sutta*). Στην ομιλία αυτή αναφέρεται ότι, προκειμένου να αποκτήσουμε την πραγματική γνώση, πρέπει να αναπτύξουμε τη μνήμη μας για να θυμόμαστε αντικειμενικά τα φαινόμενα που παρατηρούμε. Διότι, όσοι δεν θυμούνται, είναι πολύ εύκολο να χάσουν την επαφή με την πραγματική φύση των φαινομένων. Η παραπάνω είναι μια από τις πιο σημαντικές και πληρέστερες Ομιλίες του Βούδα που αναφέρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού. Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και πρακτικά εφαρμοσμένη Ομιλία του Βούδα, η οποία δικαιολογημένα ονομάζεται «Η Καρδιά του Βουδιστικού Διαλογισμού» και αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού. Περιέχει την πλέον ολοκληρωμένη δήλωση για τον πιο άμεσο και ευθύ τρόπο επίτευξης του βουδιστικού στόχου, του *Νιμπάνα* ή *Νιρβάνα*. Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδας, «η ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του *Νιμπάνα*». Εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα, με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου ώστε να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση του σώματος, των αισθημάτων, της σκέψης και των νοητικών αντικειμένων και να υπερβεί την προσκόλληση σε αυτά.

Ο σκοπός της *satipaṭṭhāna*

Ο Βούδας αρχίζει αυτήν την Ομιλία με την εξής δήλωση:
«Αυτή είναι η ευθεία οδός

- για τον εξαγνισμό (*visuddhi*) των όντων,
- για την υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου,
- για την εξαφάνιση του πόνου και της θλίψης,
- για την επίτευξη της πραγματικής μεθόδου, και
- για την πραγμάτωση του *Νιμπάνα* (*Nibbāna*),
δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης».

Γιατί όμως την ονομάζει «η ευθεία οδός»; Αυτό συμβαίνει για να τη διακρίνει από άλλους διαλογισμούς που ανήκουν σε άλλες κατηγορίες. Άλλοι διαλογισμοί μπορεί να οδηγήσουν σε ένα ορισμένο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης και ηρεμίας, αλλά δεν οδηγούν στο *Νιμπάνα*. Μάλιστα, μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και σε παρεκκλίσεις. Ωστόσο, ο διορατικός διαλογισμός στη *Satipatthāna* οδηγεί απευθείας στον τελικό στόχο, στο *Νιμπάνα*.

Επομένως, σκοπός αυτού του διαλογισμού είναι ο απευθείας εξαγνισμός του νου των όντων, η υπερνίκηση της λύπης κ.λπ. Εδώ «εξαγνισμός» σημαίνει κάθαρση του νου από τις νοητικές μολύνσεις του πάθους, του μίσους και της αυταπάτης. Έτσι, η εφαρμογή της μνήμης είναι η οδός για τον εξαγνισμό και την κάθαρση του νου που οδηγεί στο *Νιμπάνα*. Όπως λέει ο Βούδας:

«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, τον θυμό, το μίσος και την αυταπάτη. Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται, και με την κάθαρση του νου (*citta-vodānā*) τα όντα εξαγνίζονται (*visujjhanti*)».¹

Οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης

Σε αυτήν την Ομιλία του ο Βούδας αναφέρεται σε τέσσερις τρόπους για την εφαρμογή της μνήμης, που συνοδεύεται από την ενσυνειδητότητα, οι οποίοι είναι οι εξής:

1. παρατήρηση του σώματος (*kāyānupassanā*),
2. παρατήρηση των αισθημάτων (*vedanānupassanā*),
3. παρατήρηση των σκέψεων (*cittānupassanā*), και
4. παρατήρηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων (*dhammānupassanā*).

¹ S III, *Dutiyagaddulabaddha-sutta*.

Παρατήρηση (*ānupassanā* – ανουπάσσανα) είναι η διαδικασία της προσεκτικής παρακολούθησης, εξέτασης, ανάλυσης και μελέτης ενός φαινομένου, κατά την οποία το άτομο είναι σε θέση να δώσει μεγάλη προσοχή και να παρατηρήσει πολύ περισσότερα πράγματα σε σχέση με την πλειονότητα των ανθρώπων, με κύριο σκοπό την αυτογνωσία.



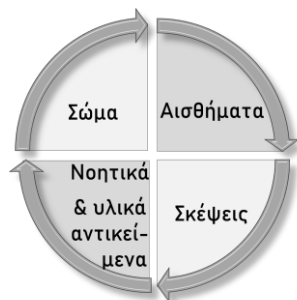
Για να γίνει αυτή η παρατήρηση, κάποιος χρειάζεται, όπως λέει ο Βούδας, να είναι: ενεργητικός (*ātāpī*), ενσυνείδητος (*sampajāno*), και μνήμων (*satimā*).

«Ενεργητικός» σημαίνει να μην είναι νωθρός, νυσταλέος ή κουρασμένος, ώστε να έχει αρκετή ενεργητικότητα για να κάνει αυτήν την παρατήρηση. «Ενσυνείδητος» σημαίνει να μπορεί να συνειδητοποιήσει το αντικείμενο που παρατηρεί με επίγνωση και ενσυνειδητότητα, η οποία είναι το αντίθετο της ασυνειδητότητας. «Μνήμων» σημαίνει να μην ξεχνάει αυτά που παρατηρεί.

Θα δούμε τώρα την πρακτική πλευρά, δηλαδή πώς γίνεται η παρατήρηση σε αυτόν τον διαλογισμό μέσω της ενσυνειδητότητας και της μνήμης.

Η πρακτική του διορατικού διαλογισμού

Η παρατήρηση μπορεί να αρχίσει με το σώμα ή με τα αισθήματα που μπορούν να εμφανιστούν μέσα μας. Μπορεί, επίσης, να αρχίσει με τις σκέψεις, ή με τα νοητικά και υλικά αντικείμενα— αναλόγως τι είναι πιο πρόδηλο. Σκοπός της είναι να αποκτήσουμε μνήμη και γνώση της πραγματικής φύσης αυ-



τών των φαινομένων, που είναι η συνεχής έγερση και παρακμή τους.

Αρχίζοντας, λοιπόν, μπορείτε να παρατηρήσετε αυτό που είναι πιο πρόδηλο, πιο ευδιάκριτο, πιο εμφανές στην εμπειρία σας. Εάν είναι το σώμα πιο πρόδηλο, αρχίζετε με την παρατήρηση του σώματος, εάν όμως πιο πρόδηλα είναι τα αισθήματα, ή οι σκέψεις, ή τα νοητικά και υλικά αντικείμενα, μπορείτε να αρχίσετε με αυτά.

Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η αναπνοή

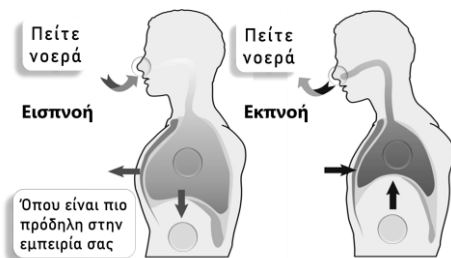
Δεδομένου ότι το σώμα είναι το πιο εμφανές για τους περισσότερους ανθρώπους, ο Βούδας ξεκινάει την εξήγηση πρώτα με την παρατήρηση του σώματος και, συγκεκριμένα, με ένα φαινόμενο που συμβαίνει στο σώμα μας και είναι εύκολα αντιληπτό, δηλαδή με την αναπνοή. Λόγω της αναπνοής, υπάρχει έντονη κίνηση στο σώμα μας: η διαστολή και η συστολή. Για τον λόγο αυτό, όταν κάποιος κλείνει τα μάτια και αρχίζει να παρακολουθεί το σώμα του, το πρώτο πράγμα που θα παρατηρήσει είναι η κίνηση του σώματος κατά την αναπνοή, στη διάρκεια της οποίας το σώμα διαστέλλεται και συστέλλεται.



Έτσι, η πρώτη παρατήρηση που μπορεί να κάνει κάποιος για το σώμα του σχετίζεται με την αναπνοή, την οποία μπορεί να παρακολουθήσει για να αποκτήσει μνήμη επ' αυτής. Αυτή τη μνήμη, όπως αναφέραμε, μπορεί κανείς να τη χρησιμοποιήσει ως ηρεμιστικό διαλογισμό (*samatha*) με το να συγκεντρωθεί μόνο στην αναπνοή, για παράδειγμα, στην άκρη της μύτης, χωρίς να δίνει σημασία σε οποιοδήποτε άλλο σημείο ή φαινόμενο. Ωστόσο, στον διορατικό διαλογισμό μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τη μνήμη με πιο ευρύ τρόπο και να παρα-

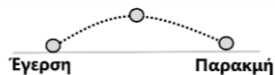
τηρήσει την αναπνοή σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος είναι πιο πρόδηλη, πιο εμφανής, πιο αισθητή, όπως στο στήθος, στην κοιλιά, στη μύτη, ώστε να συνειδητοποιήσει τη φύση της, η οποία δεν είναι άλλη από τη συνεχή έγερση και παρακμή. Θα εξηγήσουμε πώς μπορεί να γίνει αυτό.

Εάν αισθάνεστε την εισπνοή στη μύτη, μπορείτε να την παρακολουθήσετε εκεί, εάν την αισθάνεστε στο στήθος ή στην κοιλιά, μπορείτε να την παρακολουθήσετε εκεί, λέγοντας νοερά «εισπνοή». Το ίδιο ισχύει και για την εκπνοή. Παρακολουθήστε την όπου είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία σας, λέγοντας νοερά «εκπνοή». Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης.



Διορατικός διαλογισμός

Πάμε τώρα στο δεύτερο μέρος, όπου ουσιαστικά αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός, του οποίου η «θεμελιώδης αρχή», όπως αναφέραμε, είναι η παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου.



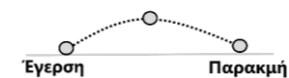
Εάν, δηλαδή, παρατηρήσουμε την αναπνοή μας, θα δούμε ότι εγείρεται και παρακαμάζει. Όταν, για παράδειγμα, εισπνέουμε, δεν εισπνέουμε ασταμάτητα· υπάρχει ένα όριο. Μετά από αυτό, η εισπνοή σταματάει. Η αρχή της εισπνοής είναι η έγερση, η παύση της εισπνοής είναι η παρακμή της. Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή. Όταν εκπνέουμε, δεν εκπνέουμε συνεχώς, αλλά υπάρχει κι εδώ ένα όριο. Μετά από αυτό, η εκπνοή σταματάει. Η αρχή της εκπνοής, λοιπόν, είναι η έγερση και η παύση της εκπνοής είναι η παρακμή. Όπως θα δούμε πα-

ρακάτω, κάτι ανάλογο, ως προς την έγερση και την παρακμή, ισχύει και για άλλα φαινόμενα.

Σε αυτήν την περίπτωση, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο που παρατηρεί την αναπνοή στο σώμα του τα εξής:

«Παραμένει παρατηρώντας στο σώμα:

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».²

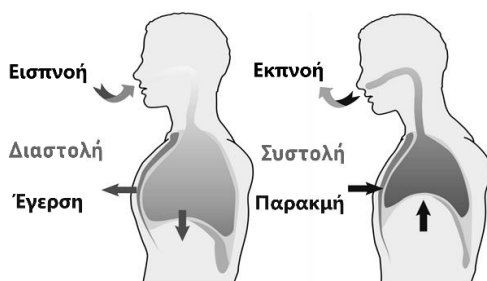


Επομένως, αυτή η παρατήρηση στο σώμα, η οποία γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη, έχει τα εξής δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής
ΣΩΜΑ	✓

Όταν εισπνέουμε, το σώμα μας διαστέλλεται· αυτή είναι η έγερση του σώματος. Όταν εκπνέουμε, το σώμα μας συστέλλεται· αυτή είναι η παρακμή.

Έτσι, προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε την εισπνοή και την εκπνοή, που επιφέρουν τη διαστολή και τη συστολή, ως έγερση και παρακμή. Άλλωστε, αυτό συμβαίνει συνεχώς, είτε παρακολουθούμε την αναπνοή είτε όχι. Αυτό που

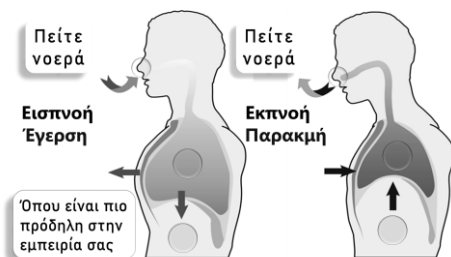


²«*Samudaya-dhamm'ānupassī vā kāyasmīṃ viharatī. Vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharatī. Samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharatī*».

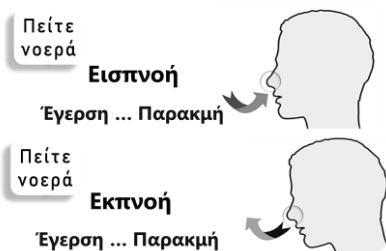
κάνουμε είναι να συνειδητοποιήσουμε την όλη διαδικασία της έγερσης και της παρακμής.

Γι' αυτό, όποτε αισθάνεστε την εισπνοή, να λέτε νοερά «έγερση» και, όποτε αισθάνεστε την εκπνοή, να λέτε νοερά «παρακμή». Αυτή η νοερή σημείωση είναι σημαντική ώστε να θυμάστε τι πρέπει να παρατηρήσετε.

Δηλαδή, στο πρώτο μέρος συνειδητοποιείτε τη διαδικασία πιο απλά ως «εισπνοή, εκπνοή... εισπνοή, εκπνοή... εισπνοή, εκπνοή...» και στο δεύτερο μέρος τη συνειδητοποιείτε ως «έγερση, παρακμή ... έγερση, παρακμή ... έγερση, παρακμή ...».



Ωστόσο, αν βαθμιαία εμβαθύνετε την παρατήρησή σας, μπορείτε να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες και να συνειδητοποιήσετε την ίδια την εισπνοή ως «έγερση, παρακμή» και την ίδια την εκπνοή ως «έγερση, παρακμή». Για παράδειγμα στην άκρη της μύτης, έγερση είναι όταν ο αέρας εισέρχεται και αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια, και παρακμή όταν σταματά να τα χτυπάει.



Γι' αυτό, όποτε αρχίζει η εισπνοή, πείτε νοερά «έγερση» και, όποτε σταματάει, πείτε νοερά «παρακμή». Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή. Έγερση είναι όταν ο αέρας εξέρχεται και αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια. Παρακμή είναι όταν παύει να τα χτυπάει. Όποτε αρχίζει, πείτε νοερά «έγερση» και, όποτε σταματάει, πείτε νοερά «παρακμή».

Αυτό το φαινόμενο μπορείτε να το παρατηρήσετε και σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στο στήθος και στην κοιλιά,

όπου η αρχή της εισπνοής ή της εκπνοής είναι η έγερση και η παύση της είναι η παρακμή.

Επομένως, σε αντίθεση με τον ηρεμιστικό διαλογισμό, όπου έμφαση δίνεται μόνο στην εισπνοή και την εκπνοή και στο σημείο όπου ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, στον διορατικό διαλογισμό έμφαση δίνεται στην παροδικότητα της αναπνοής ως έγερση και παρακμή, και όχι σε συγκεκριμένο σημείο, αλλά όπου αυτή είναι πιο πρόδηλη στο σώμα.

Επιπλέον, οι λέξεις που επαναλαμβάνετε νοερά σας βοηθούν να συνειδητοποιήσετε την όλη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Αργότερα, όταν ο νους εξουικειωθεί με τη διαδικασία, μπορείτε να παραλείψετε την επανάληψή τους, διότι ο νους ξέρει πλέον τι πρέπει να προσέξει. Μόνο όταν συγχυσμένες σκέψεις αρχίζουν να σας αποσπούν την προσοχή, μπορείτε να επαναλαμβάνετε νοερά τις λέξεις ώστε να επαναφέρετε τον νου σας στη συγκεκριμένη παρατήρηση. Αυτό ισχύει και για τις άλλες παρατηρήσεις που ακολουθούν, οι οποίες έχουν μεν διαφορετικό αντικείμενο, πρέπει ωστόσο στην αρχή να το ονοματίζουμε νοερά με λέξεις ώστε να το συνειδητοποιούμε.

Οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος

Ένας άλλος τρόπος για να γίνει η παρατήρηση είναι με τις στάσεις ή τις κινήσεις του σώματος. Δηλαδή, όταν περπατάμε, στεκόμαστε, καθόμαστε ή ξαπλώνουμε, αυτό που παρατηρούμε πρώτα είναι η στάση (ή η κίνηση) και μετά η παροδικότητά της, καθώς μεταβάλλεται συνεχώς μέσω της έγερσης και της παρακμής. Έτσι, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Και ξανά, όταν περπατάει, κατανοεί: “Περπατάω”. Όταν στέκεται, κατανοεί: “Στέκομαι”. Όταν κάθεται, κατανοεί: “Κάθομαι”. Όταν ξαπλώνει, κατανοεί: “Ξαπλώνω”. Ή με οποιονδήποτε τρόπο το σώμα του κλίνει, το κατανοεί ανάλογα».

Ως εκ τούτου, όπως και με την αναπνοή, στο πρώτο μέρος παρατηρείτε απλώς την κίνηση που γίνεται στο σώμα σας όταν περπατάτε, και λέτε νοερά «περπατάω», ώστε να κατανοήσετε την όλη διαδικασία. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και με τις άλλες κινήσεις ή στάσεις, όπως απεικονίζονται παρακάτω:

Όταν περπατάτε

Πείτε
νοερά

Περπατάω



Όταν στέκεστε

Πείτε
νοερά

Στέκομαι



Όταν κάθεστε

Πείτε
νοερά

Κάθομαι



Όταν ξαπλώνετε

Πείτε
νοερά

Ξαπλώνω



*

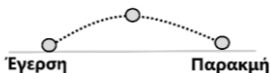
Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης.

Διορατικός διαλογισμός

Πάμε τώρα στο δεύτερο μέρος, όταν αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός, για τον οποίο ο Βούδας λέει και πάλι για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Παραμένει παρατηρώντας στο σώμα:

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».

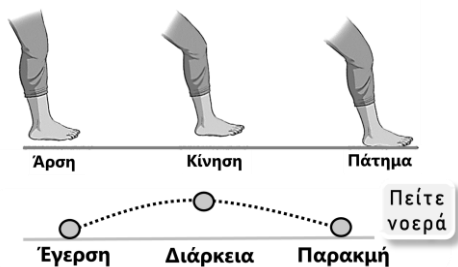


Επομένως, και αυτή η παρατήρηση στο σώμα, που γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη, έχει τα εξής δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής
ΣΩΜΑ	✓

Αν το παρατηρήσουμε προσεκτικά, το σώμα μας εγείρεται και παρακμάζει με κάθε κίνηση που κάνουμε. Κάθε κίνηση παρακμάζει, νέα κίνηση εγείρεται και παρακμάζει και αυτή, και έτσι συνεχίζεται η όλη διαδικασία. Αν βαθμιαία εμβαθύνετε την παρατήρησή σας, θα διακρίνετε (για παράδειγμα, στην περίπτωση του βαδίσματος) την έγερση και την παρακμή με πολύ λεπτομερή τρόπο, ιδίως όταν βαδίζετε αργά. Έτσι, όταν περπατάτε, μπορείτε να πείτε νοερά «περπατάω» και να επικεντρωθείτε στην κίνηση

του σώματός σας. Προσπαθήστε να δείτε πώς σηκώνετε το πόδι, πώς το κινείτε προς τα εμπρός και πώς το πατάτε κάτω, εστιάζοντας στις λεπτομέρειες της

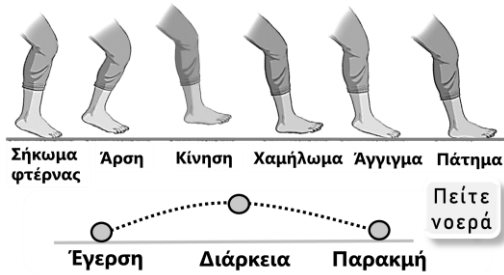


κίνησης. Για την άρση μπορείτε να λέτε νοερά «άρση», για την κίνηση προς τα εμπρός, «κίνηση» και για το πάτημα, «πάτημα».

Παρατηρώντας αυτή τη διαδικασία, θα διακρίνετε σταδιακά την έγερση, τη διάρκεια της κίνησης και την παρακμή. Για να παρατηρήσετε την παροδική φύση κάθε επιμέρους ενέργειας, πείτε νοερά «έγερση» όταν σηκώνετε το πόδι, πείτε νοερά «διάρκεια» όταν το κινείτε προς τα εμπρός και «παρακμή» όταν το πατάτε.

Αν βαθμιαία εμβαθύνετε περισσότερο, θα διακρίνετε ότι η έγερση, η διάρκεια και η παρακμή, συμβαίνουν όχι μόνο ως άρση, κίνηση και πάτημα, αλλά και ανάμεσα σε κάθε φάση της διαδικασίας: στην ίδια την άρση κατά το σήκωμα της φτέρνας, στην ίδια την κίνηση κατά το χαμήλωμα και το άγγιγμα του ποδιού στο έδαφος, καθώς και κατά το ίδιο το πάτημα. Δηλαδή, σε κάθε φάση, ανάμεσα στις διαφορετικές ευρύτερες φάσεις του βήματος από τη στιγμή που σηκώνεται

το πόδι μέχρι που πατάει κάτω. Υπάρχουν, λοιπόν, μικρές εγέρσεις και παρακμές που συμβαίνουν στην κίνησή μας, ενδιάμεσα στις φάσεις του



βαδίσματος. Προσπαθήστε να τις διακρίνετε και πείτε νοερά «έγερση, διάρκεια, παρακμή» για καθεμία από αυτές.

Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και όταν στέκεστε. Πρώτα λέτε νοερά «στέκομαι» και αργότερα, όταν διακρίνετε την έγερση, λέτε νοερά «έγερση» τη στιγμή που αρχίζετε να στέκεστε, «διάρκεια» όσο συνεχίζετε να στέκεστε και «παρακμή» όταν σταματάτε να στέκεστε και αρχίζετε να κινείστε. Την ίδια παρατήρηση μπορείτε να κάνετε και όταν κάθεστε ή όταν ξαπλώνετε, προσπαθώντας να διακρίνετε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή.

Συμπέρασμα

Με αυτόν τον διαλογισμό μπορούμε να αποκτήσουμε σαφή γνώση του σώματος, το οποίο βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση, ροή ή διαδικασία έγερσης και παρακμής, παρόλο που εμείς το θεωρούμε μόνιμο, ταυτίζομαστε με αυτό και το εκλαμβάνουμε ως *εαυτό*. Έτσι, ο Βούδας λέει σχετικά τα εξής:

«Η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη στον διαλογιζόμενο μόνο στον βαθμό που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι υπάρχει:

- μόνο το σώμα ή η σωματική διαδικασία,
- όχι ένα ον, όχι ένα άτομο,

- όχι γυναίκα, όχι άνδρας,
- όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σε έναν εαυτό,
- όχι εγώ και όχι δικό μου,
- όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον.

Δηλαδή, όταν παρατηρούμε αυτά τα σωματικά φαινόμενα, μπορούμε να δούμε σωματικές διαδικασίες. Η αναπνοή, για παράδειγμα, είναι μια σωματική διαδικασία. Παρότι δεν έχουμε αυτή τη στιγμή επίγνωση ότι εισπνέουμε και εκπνέουμε, η διαδικασία της αναπνοής συνεχίζεται αυτόματα. Αν παρατηρήσουμε και πολλές άλλες κινήσεις που κάνουμε με το σώμα μας, θα δούμε ότι τις κάνουμε επειδή υπάρχει ένα εξωτερικό ή εσωτερικό ερέθισμα το οποίο μας ωθεί να τις εκτελέσουμε. Αυτά τα ερεθίσματα λειτουργούν ως ελατήρια που μας ωθούν να εκτελέσουμε κινήσεις. Παρόλο που νομίζουμε ότι τις εκτελούμε με δική μας βούληση, στην πραγματικότητα προκύπτουν λόγω της ύπαρξης διάφορων αναγκών, είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά. Παρατηρώντας, θα δούμε ότι υπάρχουν σωματικές διαδικασίες που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι διανοηθήκαμε να εκτελέσουμε, αναγκαζόμαστε όμως να το κάνουμε λόγω των περιστάσεων της ζωής μας.

Ως εκ τούτου, με αυτόν τον διαλογισμό προσπαθούμε να δούμε το υλικό σώμα αντικειμενικά και να μην το προσωποποιούμε, αλλά να το βλέπουμε απλώς ως απρόσωπο σωματικό φαινόμενο. Αυτό ονομάζεται *yathābhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως αυτά είναι πραγματικά και όχι όπως φανταζόμαστε ότι είναι. Ο Βούδας συνεχίζει, λέγοντας σχετικά τα εξής:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».³

³ «Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādīyati».

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με το σώμα, διότι κατανοεί ότι το σώμα είναι απλώς μια διαδικασία που μπορεί να εκλείψει και να παρακαμάσει οποιαδήποτε στιγμή.

«Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα θεωρώντας ότι *αυτό είναι δικό μου, αυτό είμαι εγώ, αυτό είναι ο εαυτός μου* ή ότι *αυτό ανήκει στον εαυτό μου*, δεδομένου ότι αυτό μεταβάλλεται ανά πάσα στιγμή. Βλέπει μόνο διαδικασίες που συμβαίνουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες, που και αυτές εγείρονται και παρακαμάζουν.

Η στιγμιαία έγερση και παρακμή του σώματός μας επιβιβαιώνεται και από επιστημονικά ευρήματα που δείχνουν ότι, σε έναν ενήλικο, περίπου 330 δισεκατομμύρια κύτταρα πεθαίνουν καθημερινά και αντικαθίστανται από άλλα κύτταρα. Σε 80 έως 100 ημέρες 30 τρισεκατομμύρια κύτταρα θα έχουν πεθάνει και αντικατασταθεί το ισοδύναμο ενός νέου ατόμου. Πράγματι, η μάζα των κυττάρων που χάνουμε κάθε χρόνο μέσω του φυσιολογικού κυτταρικού θανάτου αντιστοιχεί σχεδόν σε ολόκληρο το σωματικό μας βάρος! Ο Βούδας αναφέρει επίσης ότι ο νους μας μεταβάλλεται πολύ πιο γρήγορα σε σχέση με το σώμα μας, δηλαδή σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ. δημιουργούνται και εξαφανίζονται με πιο γρήγορο ρυθμό. Αυτό μπορεί να επιβεβαιωθεί με τη συστηματική αυτοπαρατήρηση, όπως θα εξηγήσουμε παρακάτω. Τελικά, η ιδέα ότι υπάρχει μια μόνιμη, άφθαρτη, αθάνατη, αιώνια ουσία μέσα μας είναι απλώς αυταπάτη.

Αυτοί είναι μερικοί μόνο από τους τρόπους παρατήρησης του σώματος. Φυσικά, ο Βούδας δίδαξε κι άλλους. Ένα παράδειγμα είναι η παρατήρηση των μικρών κινήσεων του σώματος, για τις οποίες ο Βούδας λέει:

«Και ξανά,

- όταν κανείς σκύβει εμπρός και ξανασηκώνεται, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν κοιτάζει εμπρός και κοιτάζει γύρω του, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν ντύνεται το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν κουβαλάει πράγματα, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν τρώει, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν πίνει, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν μασάει, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν γεύεται, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν μιλάει, το κάνει με πλήρη επίγνωση.
- Όταν μένει σιωπηλός, το κάνει με πλήρη επίγνωση».

Σε όλες αυτές και σε οποιοσδήποτε άλλες κινήσεις, ο σκοπός είναι να δει κανείς την έγερση και παρακμή τους.

Άλλοι τρόποι παρατήρησης του σώματος

Άλλο παράδειγμα είναι η παρατήρηση των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων από τα οποία αποτελείται το σώμα, δηλαδή τα στερεά, τα υγρά, τα θερμά και τα αέρια, τα οποία αναφέραμε παραπάνω στη σελίδα 141. Με τον διορατικό διαλογισμό μπορεί κανείς να παρατηρήσει την παροδική φύση τους όπως αυτή φανερώνεται τη στιγμή της έγερσης και της παρακμής. Υπάρχει επίσης και η παρατήρηση της αποσύνθεσης ενός νεκρού σώματος και η σύγκρισή του με το ζωντανό σώμα μας, που έχει την ίδια θνητή φύση και δεν μπορεί να την αποφύγει, κάτι που μας επιτρέπει να αντιληφθούμε την παροδική φύση του σώματός μας ως έγερση και παρακμή.

Θα εξηγήσουμε τώρα την εφαρμογή της μνήμης στην παρατήρηση των αισθημάτων. Τα αισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και, αν τα παρατηρήσουμε, μπορούμε να ανακαλύψουμε πόσο επηρεάζουν την ύπαρξή μας και πόσο δυνατές προσκολλήσεις



μπορούν να προκαλέσουν μέσα μας. Τα αισθήματα μπορεί να είναι ευχάριστα, δυσάρεστα, ουδέτερα, και να σχετίζονται με υλική ή πνευματική ευχαρίστηση και, ενίοτε, με δυσαρέσκεια.

Παρατηρούμε τα αισθήματα εντοπίζοντάς τα στο σώμα ή και στον νου μας. Τα αισθήματα μπορεί να εμφανιστούν χωρίς να το περιμένουμε. Μερικές φορές, ενώ δεν το προσδοκούμε, τα αισθήματα μπορεί να είναι ευχάριστα, ενώ άλλες δυσάρεστα. Κανείς δεν προσδοκά τα δυσάρεστα αισθήματα, αλλά συχνά έρχονται και αυτά. Όσο για τον τρόπο με τον οποίο εμφανίζονται τέτοια αισθήματα, ο Βούδας δίνει μια αναλογία με αναφορά στους ανέμους, λέγοντας τα εξής:

«Όπως πολλοί διαφορετικοί άνεμοι φυσούν πέρα δώθε στον ουρανό, ανατολικοί άνεμοι και δυτικοί, βόρειοι άνεμοι και νότιοι, άνεμοι με σκόνη και χωρίς σκόνη, μερικές φορές κρύοι άνεμοι, μερικές φορές ζεστοί, δυνα-



τοί άνεμοι και άλλοι ήπιοι, έτσι και σε αυτό το σώμα εδώ εγείρονται διάφορα αισθήματα: τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα, και τα ούτε-δυσάρεστα-ούτε-ευχάριστα (ουδέτερα)».⁴

⁴ S IV, *Paṭhama-ākāsa-sutta*.

Το σώμα μας, εν ολίγοις, περικυκλώνεται και χτυπιέται από αυτά τα αισθήματα, και εμείς όλη την ώρα προσπαθούμε να ανταποκριθούμε σε αυτά, να αδράξουμε τα ευχάριστα αισθήματα και να απωθήσουμε τα δυσάρεστα, σε συνεχή πάλη ανάμεσα στο ευχάριστο και το δυσάρεστο.

Εάν όμως κάποιος παρατηρήσει αυτά τα αισθήματα, είναι πολύ εύκολο να κατανοήσει την παροδική φύση τους και να υπερβεί την επιρροή που ασκούν επάνω του. Πραγματοποιούμε αυτήν την παρατήρηση σταδιακά, πρώτα εντοπίζοντάς τα και μετά εξετάζοντας τη φύση τους. Γι' αυτό, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Και πώς παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα;

Όταν αισθάνεται ένα ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα ευχάριστο αίσθημα”.

Όταν αισθάνεται ένα δυσάρεστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα δυσάρεστο αίσθημα”.

Όταν αισθάνεται ένα ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο (ουδέτερο) αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα”».

Εδώ δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε κάτι· απλώς να έχουμε ενσυνειδητότητα και μνήμη, και να διατυπώνουμε νοερά τι αισθανόμαστε και όχι τι θα έπρεπε να αισθανόμαστε. Δεν προσπαθούμε να καλωσορίσουμε τα ευχάριστα αισθήματα και να εκδιώξουμε ή να καταπνίξουμε τα δυσάρεστα.

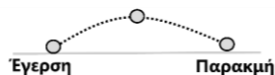
Έτσι, εάν ένα ευχάριστο αίσθημα είναι πιο πρόδηλο, πείτε νοερά «ευχάριστο αίσθημα». Εάν όμως ένα δυσάρεστο ή ουδέτερο αίσθημα είναι πιο πρόδηλο, πείτε νοερά «δυσάρεστο αίσθημα» ή «ουδέτερο αίσθημα». Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης.

Διορατικός διαλογισμός

Πάμε τώρα στο δεύτερο μέρος, όταν αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός. Ο Βούδας λέει και πάλι για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Παραμένει παρατηρώντας στο αίσθημα:

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».



Επομένως, και αυτή η παρατήρηση στο αίσθημα, που γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη, έχει τα εξής δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής
ΑΙΣΘΗΜΑ	✓

Στην περίπτωση των αισθημάτων, όμως, μπορεί να παρατηρήσει κανείς και τη φάση της διάρκειας. Διότι, πολλές φορές, όταν εγείρεται ένα αίσθημα, δεν παρακαμάζει αμέσως, αλλά υπάρχει διάρκεια μέχρι να παρακαμάσει. Και αυτό μπορεί να συμβεί συχνά. Επομένως, ο διαλογιζόμενος πρέπει να έχει την οξυδέρκεια να παρατηρήσει όχι μόνο την έγερση και την παρακμή, αλλά και την ενδιάμεση διάρκεια. Γι' αυτό, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Εδώ, κατανοεί τα αισθήματα

- καθώς εγείρονται, • καθώς διαρκούν, και
- καθώς παρέρχονται (παρακαμάζουν)».⁵



⁵ Α ΙΙ, *Samādhībhāvanā-sutta*: «*Idha, viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthay gacchanti*».

Βλέπουμε ότι υπάρχουν τρεις φάσεις που μπορεί να συνειδητοποιήσει κανείς: η έγερση, η διάρκεια και η παρακμή. Μερικά αισθήματα εγείρονται και παρακαμάζουν τόσο γρήγορα, ώστε διακρίνουμε μόνο την έγερση ή την παρακμή τους, ή και τα δυο. Άλλα όμως συμβαίνουν αργά, κι έτσι μπορούμε να διακρίνουμε και τη διάρκειά τους.

Εάν δεν μπορούμε να διακρίνουμε την έγερσή τους, τουλάχιστον προσπαθούμε να διακρίνουμε τη διάρκεια ή την παρακμή τους. Εάν δεν μπορούμε να διακρίνουμε τη διάρκειά τους, τότε προσπαθούμε να διακρίνουμε την παρακμή τους. Σταδιακά, θα μπορέσουμε να διακρίνουμε και τις τρεις φάσεις.

Το δυσάρεστο αίσθημα

Το δυσάρεστο αίσθημα είναι συνήθως αυτό που οι περισσότεροι διαλογιστές μπορούν να αισθανθούν εντονότερα από κάθε άλλο αίσθημα. Μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως στο γόνατο, τον αγκώνα, τον ώμο ή το κεφάλι. Μπορεί να γίνει αισθητό με διάφορους τρόπους, μεταξύ άλλων, ως πόνος, μούδιασμα, φαγούρα, τσούξιμο. Αντί να χρησιμοποιούμε πολλές λέξεις, όλα αυτά τα αποκαλούμε «δυσάρεστο αίσθημα». Αν είναι πρόδηλο και ο νους σας απασχολείται με αυτό, στρέψτε την προσοχή σας εκεί όπου το αισθάνεστε και πείτε νοερά «δυσάρεστο αίσθημα».

Στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για αίσθημα, όχι για άλλο φαινόμενο, όπως η αναπνοή ή η σκέψη. Γι' αυτό, αντί να το ονομάζετε απλώς «δυσάρεστο», καλό είναι να το ονομάζετε «δυσάρεστο αίσθημα» ώστε να το διαφοροποιήσετε από άλλα φαινόμενα που



δεν είναι αίσθημα. Στη συνέχεια, μπορείτε να παρατηρήσετε ότι και το δυσάρεστο αίσθημα, όπως και άλλα φαινόμενα, εγείρεται, διαρκεί για ένα διάστημα και παρακαμάζει. Εάν διακρίνετε την έγερση, πείτε νοερά «έγερση», εάν διακρίνετε τη διάρκεια, πείτε νοερά «διάρκεια», «διάρκεια», όσο διαρκεί. Εάν διακρίνετε την παρακμή, πείτε νοερά «παρακμή».

Το ευχάριστο αίσθημα

Το ευχάριστο αίσθημα μπορεί επίσης να εμφανιστεί σε διάφορα μέρη του σώματος. Εάν, για παράδειγμα, το δυσάρεστο αίσθημα εξαφανιστεί, τότε μπορεί να εμφανιστεί ένα ευχάριστο αίσθημα στο ίδιο σημείο, το οποίο μπορούμε να αισθανθούμε ως ανακούφιση. Εάν είναι πρόδηλο, πείτε νοερά «ευχάριστο αίσθημα» και μετά να προσπαθήσετε να παρατηρήσετε ότι και αυτό εγείρεται, διαρκεί και παρακαμάζει. Δεν είναι παντοτινό· έχει και αυτό όριο. Εάν διακρίνετε την έγερση, πείτε νοερά «έγερση», εάν διακρίνετε τη διάρκεια, πείτε νοερά «διάρκεια», «διάρκεια», όσο διαρκεί. Εάν διακρίνετε την παρακμή, πείτε νοερά «παρακμή».



Το ουδέτερο αίσθημα

Το ουδέτερο αίσθημα είναι εκείνο που δεν είναι ούτε δυσάρεστο ούτε ευχάριστο. Και αυτό μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα, εάν το ευχάριστο αίσθημα εξαφανιστεί και υπάρχει ένα «κενό», ένα «τίποτα» που δεν μπορεί να προσδιοριστεί ως ευχάριστο ή δυσάρεστο, τότε αυτό είναι το ουδέτερο αίσθημα. Το ίδιο μπορεί να συμ-

βεί και με το δυσάρεστο αίσθημα, όταν εξαφανίζεται και δημιουργείται ένα «κενό», ένα «τίποτα», που ενίοτε μπορεί να γίνει αντιληπτό ως «γαλήνη».

Εάν είναι πρόδηλο, μπορείτε να πείτε νοερά «ουδέτερο αίσθημα» και μετά να προσπαθήσετε να παρατηρήσετε ότι κι αυτό εγείρεται, διαρκεί και παρακαμάζει. Το ουδέτερο αίσθημα δεν είναι παντοτινό. Έχει όριο και μπορεί ανά πάσα στιγμή να αντικατασταθεί από ένα δυσάρεστο ή ένα ευχάριστο αίσθημα. Εάν διακρίνετε την έγερσή του, πείτε νοερά «έγερση», εάν διακρίνετε τη διάρκεια, πείτε νοερά «διάρκεια», «διάρκεια», όσο διαρκεί. Εάν διακρίνετε την παρακμή, πείτε νοερά «παρακμή».



Συμπέρασμα

Με την παρατήρηση των αισθημάτων μπορούμε να διαπιστώσουμε με τον καιρό ότι αυτά δεν είναι μόνιμα ή στατικά, αλλά μπορούν να παρακαμάσουν ανά πάσα στιγμή. Πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι πολλοί διαλογιστές έχουν την τάση να θέλουν να απομακρύνουν τα δυσάρεστα αισθήματα, όπως ο πόνος, διότι αισθάνονται άσχημα και βιάζονται να απαλλαγούν από αυτά. Όμως, έτσι δημιουργείται περισσότερη ένταση και, ενίοτε, το δυσάρεστο αίσθημα που θέλουν να απομακρύνουν δεν φεύγει, με αποτέλεσμα να αγχώνονται. Σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να παρατηρούμε τα αισθήματα αντικειμενικά. Όσο πιο αντικειμενικά τα βλέπουμε, τόσο πιο εύκολα κατανοούμε τη φευγαλέα φύση τους. Με αυτόν τον τρόπο φεύγουν πολύ πιο εύκολα απ' ό,τι αν προσπαθούσαμε να τα διώξουμε.

Η αντίθετη τάση είναι να θέλουμε να κρατήσουμε τα ευχάριστα. Όμως, όταν αυτά φύγουν, απογοητευόμαστε. Και στις

δύο περιπτώσεις, δηλαδή και στα δυσάρεστα και στα ευχάριστα αισθήματα, ο νους παλεύει να απωθήσει και να κρατήσει. Πρόκειται για μια συνηθισμένη τάση του νου.

Τι κάνουμε, όμως, στην περίπτωση του διορατικού διαλογισμού; Απλώς παρατηρούμε χωρίς να επεμβαίνουμε ή να συμμετέχουμε, και χωρίς την προσδοκία το συγκεκριμένο αίσθημα να φύγει ή να παραμείνει. Βλέπουμε απλώς τη φύση του, που εγείρεται, διαρκεί και παρακμάζει. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να δούμε τη φευγαλέα φύση των αισθημάτων πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι όταν πασχίζαμε να τα διώξουμε ή να τα κρατήσουμε. Με πλήρη αποστασιοποίηση του νου, τα παρατηρούμε όπως ακριβώς συμβαίνουν, χωρίς να παρεμβαίνουμε. Όταν τελικά δεν υπάρχουν πια αισθήματα, μπορούμε να επιστρέψουμε στην παρατήρηση της εισπνοής και της εκπνοής με τον τρόπο που αναφέραμε.

Ασκώντας αυτόν τον διαλογισμό, μπορούμε να αποκτήσουμε σαφή γνώση σχετικά με το αίσθημα, το οποίο βρίσκεται συνεχώς σε κίνηση, ροή ή διαδικασία έγερσης και παρακμής, παρόλο που εμείς το θεωρούμε μόνιμο, ταυτιζόμαστε με αυτό και το εκλαμβάνουμε ως *εαυτό*. Ο Βούδας λέει σχετικά τα εξής:

«Η μνήμη ότι “υπάρχει το αίσθημα” είναι εγκατεστημένη στον διαλογιζόμενο μόνο στον βαθμό που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι υπάρχει:

- μόνο το αίσθημα ή η αισθαντική διαδικασία,
- 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, όταν παρατηρούμε τα αισθήματα, μπορούμε να δούμε διαδικασίες που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι είχαμε

διανοηθεί ότι μπορεί να συμβούν. Τα αισθήματα εγείρονται συχνά χωρίς να τους πούμε να εγερθούν, και παρακμάζουν χωρίς να τους πούμε να παρακμάσουν. Ευχάριστα αισθήματα που θέλουμε να κρατήσουμε συνήθως φεύγουν, ενώ δυσάρεστα που θέλουμε να φύγουν παραμένουν. Τις περισσότερες φορές παρουσιάζονται χωρίς να τα καλέσουμε. Δεν τους έχουμε πει να έρθουν, να μείνουν ή να φύγουν. Μήπως θέλουμε, άλλωστε, να βιώνουμε δυσάρεστα αισθήματα; Κι όμως, αυτά έρχονται, παραμένουν προκαλώντας ταλαιπωρία και, όταν αλλάξουν οι περιστάσεις, φεύγουν.

Με την παραπάνω διαδικασία παρατηρούμε ότι όλα αυτά είναι μια αλληλουχία νοητικών ενεργειών οι οποίες εμφανίζονται και εξαφανίζονται ανάλογα με τις περιστάσεις. Προσπαθούμε να τα δούμε αντικειμενικά και δεν τα προσωποποιούμε. Τα βλέπουμε απλώς ως απρόσωπα νοητικά φαινόμενα. Αυτό ονομάζεται *yathābhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά και όχι όπως φανταζόμαστε ότι είναι. Και ο Βούδας συνεχίζει, λέγοντας σχετικά τα εξής:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».⁶

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*diṭṭhi*) σχετικά με το αίσθημα, διότι κατανοεί ότι το αίσθημα είναι απλώς μια διαδικασία που μπορεί να εκλείψει και να παρακμάσει οποιαδήποτε στιγμή.

«Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε κανένα αίσθημα θεωρώντας ότι *αυτό είναι ο εαυτός μου* ή *αυτό ανήκει στον εαυτό μου*, δεδομένου ότι αυτό μεταβάλλεται ανά πάσα στιγμή. Βλέπει μόνο διαδικασίες που συμβαίνουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες, που και οι ίδιες εγείρονται και παρακμάζουν.

⁶ «*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*».

Θα εξηγήσουμε τώρα την εφαρμογή της μνήμης στην παρατήρηση των σκέψεων, οι οποίες μπορεί να είναι σκέψεις με επιθυμία, με θυμό, με αυταπάτη κ.λπ. Και αυτές είναι μέρος της ύπαρξής μας και συμβαίνουν καθημερινά. Όπως και τα αισθήματα, παίζουν μεγάλο ρόλο στη ζωή μας και, αν τις παρατηρήσει κανείς, θα ανακαλύψει πόσο επηρεάζουν την ύπαρξή μας και πόσο δυνατές προσκολλησεις μπορούν να προκαλέσουν μέσα μας.



Κατά την παρατήρηση των σκέψεων, τις εντοπίζουμε στον νου μας και τις βλέπουμε αντικειμενικά. Όπως λέει ο Βούδας για τον διαλογιζόμενο: «Παραμένει παρατηρώντας τις σκέψεις ως σκέψεις».⁷ Αυτό σημαίνει ότι βλέπουμε τις σκέψεις απλά ως σκέψεις και όχι ως άτομο, εγώ, δικές μου ή ο εαυτός μου, όπως κάνουμε συνήθως όταν τις προσωποποιούμε. Ούτε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε προσωπικές αντωνυμίες για να δώσουμε εξατομικευμένο χαρακτήρα σε διαδικασίες που είναι εντελώς παροδικές.

Επιπλέον, δεδομένου ότι υπάρχουν μυριάδες σκέψεις που μπορεί να εμφανιστούν κάθε μέρα, η ταξινόμησή τους βοηθάει να τις διακρίνουμε μεταξύ τους και να καθορίσουμε με ακρίβεια την ποιοτική, ποσοτική ή χρονική φύση τους, ειδάλλως θα μας φανεί ότι βρίσκονται σε χαοτική κατάσταση και η παρατήρησή τους θα είναι δύσκολη. Γι' αυτό ο Βούδας τις ταξινομεί σε διάφορες κατηγορίες, οι οποίες μπορεί να έχουν αντίθετες ιδιότητες, όπως:

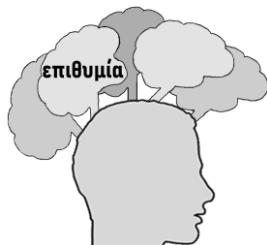
σκέψη με επιθυμία	← →	σκέψη χωρίς επιθυμία
σκέψη με θυμό	← →	σκέψη χωρίς θυμό
σκέψη με αυταπάτη	← →	σκέψη χωρίς αυταπάτη

⁷ «Citte cittānupassī viharati».

Σκέψη με επιθυμία

Όσον αφορά την επιθυμία, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη με επιθυμία ως μια σκέψη με επιθυμία».

Όταν δηλαδή εγείρεται η επιθυμία μέσα μας, προσπαθούμε να καταλάβουμε ότι είναι σκέψη με επιθυμία. Συνήθως η επιθυμία εγείρεται μέσα μας όταν υπάρχει ένα ελκυστικό αντικείμενο που μας θέλγει, μας γοητεύει, μας συναρπάζει, που το ποθούμε και το λαχταρούμε. Ανάλογα με την έντασή της, η επιθυμία μπορεί να πάρει πολλές μορφές, γι' αυτό υπάρχουν πολλές λέξεις για να την περιγράψουν, όπως:



λαχτάρα, πόθος, καημός, πάθος, έλξη, σφοδρή επιθυμία, άμετρη επιθυμία, απληστία, πλεονεξία, αρέσκεια, ορμή, λαγνεία, ασέλγεια, ηδονή, λαιμαργία, ορέξεις, φιλαυτία, στοργή, αγάπη, προσκόλληση, προσμονή, προσδοκία, αναζήτηση, απαίτηση, ελπίδα, αδημονία, ανυπομονησία, αγωνία, επιδίωξη, ενθουσιασμός, φιλοδοξία...

Ωστόσο, για να αποφευχθεί η σύγχυση, δεν χρησιμοποιούμε κατά τον διαλογισμό πολλές λέξεις, αλλά μόνο τη λέξη «επιθυμία» ή πολύ κοντινά συνώνυμα, όπως «λαχτάρα» ή «πάθος», έχοντας ωστόσο υπόψη το ευρύ φάσμα των σημασιών της. Συνεπώς, όταν εμφανιστεί η επιθυμία μέσα σας, πείτε νοερά «σκέψη με επιθυμία». Επίσης, αντί να την ονομάζετε απλώς «επιθυμία», είναι καλό να την ονομάζετε «σκέψη με επιθυμία», ώστε να τη διαφοροποιήσετε από άλλα φαινόμενα που δεν είναι σκέψη.

Σκέψη χωρίς επιθυμία

Υπάρχουν όμως και στιγμές που δεν έχουμε επιθυμία μέσα μας, όπως όταν χάσουμε το ενδιαφέρον για κάτι που επιθυμούσαμε. Σε τέτοιες περιπτώσεις, καλό είναι να το συνειδητοποιήσουμε, γι' αυτό ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη χωρίς επιθυμία ως σκέψη χωρίς επιθυμία».



Εδώ μπορούμε να δούμε την εναλλαγή στις περιπτώσεις όπου έχουμε επιθυμία και σε αυτές όπου δεν έχουμε και, συγκεκριμένα, πώς ο νους μας κυμαίνεται πολλές φορές ανάμεσα σε καταστάσεις επιθυμίας και μη επιθυμίας. Και στις δύο περιπτώσεις, παρατηρούμε τη μεταβολή του νου μας, ο οποίος δεν είναι σταθερός και συνεχώς ευθυγραμμισμένος, αλλά μπορεί να εμφανιστούν σε αυτόν διαφορετικές σκέψεις και ιδέες ανά πάσα στιγμή. Όταν συμβαίνει αυτό, δεν προσπαθούμε να τον τροποποιήσουμε, αλλά να τον παρατηρήσουμε και να κατανοήσουμε τη φύση του. Συνεπώς, όταν εμφανιστεί μέσα σας η μη επιθυμία, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς επιθυμία».

Σκέψη με θυμό

Την ίδια παρατήρηση μπορούμε να κάνουμε και για τον θυμό. Όταν εγείρεται ο θυμός μέσα μας, προσπαθούμε να τον κατανοήσουμε, γι' αυτό ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη με θυμό ως σκέψη με θυμό».



Συνήθως ο θυμός εγείρεται μέσα μας όταν υπάρχει ένα μη έλκυστικό αντικείμενο που μας προκαλεί δυσαρέσκεια, ενό-

χληση, απέχθεια, αποστροφή, αντιπάθεια, αηδία, απογοήτευση· ένα αντικείμενο που μισούμε. Ανάλογα με την έντασή του, ο θυμός μπορεί να πάρει πολλές μορφές, γι' αυτό υπάρχουν πολλές λέξεις για να τον περιγράψουν, όπως:

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

Ο θυμός μπορεί να ξεκινήσει από μια μικρή δυσαρέσκεια και να φουντώσει μέχρι να γίνει μίσος ή οργή. Επειδή μπορεί να πυροδοτηθούν μέσα μας σκέψεις με τέτοιο περιεχόμενο, με αυτόν τον διαλογισμό προσπαθούμε να τις συνειδητοποιήσουμε. Υπάρχουν κι άλλες μορφές θυμού, όπως ο φόβος (ο οποίος είναι επίσης δυσαρέσκεια και απέχθεια για το αντικείμενο), η ζήλια (που είναι δυσαρέσκεια και αποστροφή για την επιτυχία των άλλων), η λύπη, η θλίψη, η κατάθλιψη, η ενοχή και το άγχος. Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα προέρχονται από δυσαρέσκεια ή αντιπάθεια για το αντικείμενο της εμπειρίας μας.

Και εδώ, για να αποφευχθεί η σύγχυση, δεν χρησιμοποιούμε κατά τον διαλογισμό πολλές λέξεις, αλλά μόνο τη λέξη «θυμός» ή πολύ κοντινά συνώνυμα, όπως «μίσος», έχοντας ωστόσο υπόψη το ευρύ φάσμα των σημασιών του. Συνεπώς, όταν εμφανιστεί ο θυμός μέσα σας, πείτε νοερά «σκέψη με θυμό». Επίσης, αντί να τον ονομάζετε απλώς «θυμό», είναι καλό να τον ονομάζετε «σκέψη με θυμό» για να τον διαφοροποιήσετε από άλλα φαινόμενα που δεν είναι σκέψη.

Σκέψη χωρίς θυμό

Υπάρχουν όμως και στιγμές κατά τις οποίες δεν νιώθουμε θυμό, όπως όταν φύγει η δυσαρέσκεια για κάτι ή κάποιον που αντιπαθούσαμε. Σε τέτοιες περιπτώσεις, καλό είναι να το συνειδητοποιήσουμε, γι' αυτό ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη χωρίς θυμό ως σκέψη χωρίς θυμό».



Και εδώ βλέπουμε την εναλλαγή ανάμεσα σε στιγμές κατά τις οποίες νιώθουμε θυμό και αυτές στις οποίες δεν νιώθουμε θυμό και, συγκεκριμένα, πώς ο νους μας κυμαίνεται πολλές φορές ανάμεσα σε καταστάσεις θυμού και μη θυμού. Και στις δύο περιπτώσεις, παρατηρούμε τη μεταβολή του νου μας, ο οποίος δεν είναι σταθερός και συνεχώς ευθυγραμμισμένος, αλλά μπορεί να εμφανιστούν σε αυτόν διαφορετικές σκέψεις και ιδέες ανά πάσα στιγμή. Συνεπώς, όταν εμφανιστεί μέσα σας ο μη θυμός, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς θυμό».

Σκέψη με αυταπάτη

Αυταπάτη σημαίνει έλλειψη γνώσης, κατεύθυνσης ή προσανατολισμού της σκέψης, ή ακόμη και πλάνη να θεωρούμε κάτι πραγματικό ή εφικτό. Σκέψεις με αυταπάτη έρχονται ραγδαία στον νου μας, αλλάζουν κατεύθυνση πολύ γρήγορα, προκαλούν σύγχυση και μας προξενούν ακόμη και στεναχώρια, αβεβαιότητα ή αμφιβολία, σαν να βρισκόμαστε σε σταυροδρόμι και να μην ξέρουμε ποια κατεύθυνση να ακολουθήσουμε. Ανάλογα με την έντασή της, η αυταπάτη μπορεί να λάβει πολλές μορφές, γι' αυτό υπάρχουν πολλές λέξεις για να την περιγράψουν, όπως:



σύγχυση, αμηχανία, αβεβαιότητα, αμφιβολία, αοριστία, πελάγωμα, έλλειψη κατανόησης, άγνοια, ψευδαίσθηση, φαντασία, φαντασιοκοπία, φαντασιοπληξία, ονειροπόληση...

Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη με αυταπάτη ως σκέψη με αυταπάτη». Συνεπώς, όταν εμφανιστεί η αυταπάτη μέσα σας, πείτε νοερά «σκέψη με αυταπάτη».

Σκέψη χωρίς αυταπάτη

Υπάρχουν όμως στιγμές κατά τις οποίες έχουμε διαύγεια και νηφαλιότητα, και οι σκέψεις μας είναι χωρίς αυταπάτη. Γι' αυτό ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο το εξής: «Κατανοεί μια σκέψη χωρίς αυταπάτη ως σκέψη χωρίς αυταπάτη». Συνεπώς, όποτε έχετε σκέψη χωρίς αυταπάτη μέσα σας, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς αυταπάτη».



Και εδώ βλέπουμε την εναλλαγή των σκέψεων και τη μεταβολή του νου μας, το πώς κινείται πολλές φορές ανάμεσα σε καταστάσεις αυταπάτης και μη αυταπάτης.

Κατηγορίες σκέψεων

Οι πιο συνηθισμένες κατηγορίες σκέψεων που μπορεί κανείς να εντοπίσει μέσα του είναι αυτές με αντίθετες ιδιότητες που έχουμε ήδη αναφέρει, όπως:

σκέψη με επιθυμία	↔	σκέψη χωρίς επιθυμία
σκέψη με θυμό	↔	σκέψη χωρίς θυμό
σκέψη με αυταπάτη	↔	σκέψη χωρίς αυταπάτη

Άλλες κατηγορίες σκέψεων είναι οι εξής:

υποτονική σκέψη (από την υπνηλία)	↔	υπερτονική σκέψη (από την ανησυχία)
συγκεντρωμένη σκέψη	↔	μη συγκεντρωμένη σκέψη
απελευθερωμένη σκέψη	↔	μη απελευθερωμένη σκέψη

Διορατικός διαλογισμός

Ας περάσουμε τώρα στο μέρος του διορατικού διαλογισμού, για να εξετάσουμε τη φύση αυτών των σκέψεων. Και εδώ ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Παραμένει παρατηρώντας στη σκέψη

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».



Επομένως, και αυτή η παρατήρηση της σκέψης που γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη έχει τα εξής δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής
ΣΚΕΨΗ	✓

Όπως στην περίπτωση των αισθημάτων, έτσι και στη σκέψη, μπορεί να παρατηρήσει κανείς και τη φάση της διάρκειας, διότι πολλές φορές, όταν εγείρεται μια σκέψη, δεν παρακμάζει αμέσως, αλλά υπάρχει διάρκεια μέχρι να παρακμάσει. Και αυτό μπορεί να συμβεί συχνά. Επομένως, ο διαλογιζόμενος πρέπει να έχει την οξυδέρκεια να παρατηρήσει όχι μόνο την

έγερση και την παρακμή αλλά και την ενδιάμεση διάρκεια. Γι' αυτό, ο Βούδας λέει σχετικά τα εξής:

«Εδώ, κάποιος κατανοεί τις σκέψεις

- καθώς εγείρονται,
- καθώς διαρκούν, και
- καθώς παρέρχονται (παρακαμάζουν)».⁸



Συνεπώς, βλέπουμε ότι υπάρχουν τρεις φάσεις που μπορεί να συνειδητοποιήσει κάποιος: έγερση, διάρκεια και παρακμή. Μερικές σκέψεις εγείρονται και παρακαμάζουν τόσο γρήγορα, ώστε μπορούμε να διακρίνουμε μόνο την έγερση ή την παρακμή τους, ή και τα δυο. Άλλες όμως συμβαίνουν αργά, κι έτσι μπορούμε να διακρίνουμε και τη διάρκειά τους.

Πολλές από τις σκέψεις έρχονται στον νου μας παρά τη θέλησή μας, χωρίς εμείς ποτέ να έχουμε ζητήσει να έρθουν. Έρχονται, όμως, και μας ταλαιπωρούν. Και πολλές από τις καλές σκέψεις, τις οποίες θέλουμε να κρατήσουμε, φεύγουν χωρίς εμείς να τους πούμε να φύγουν. Βρισκόμαστε δηλαδή σε μια πάλη να κρατήσουμε τις θετικές σκέψεις στον νου μας και να αποβάλλουμε εκείνες που μας ταλαιπωρούν. Εάν όμως τις παρατηρήσει κάποιος, μπορεί να δει τη φύση της έγερσης και της παρακμής τους χωρίς να ταυτίζεται με αυτές.

Ο τρόπος παρατήρησης

Εάν δεν μπορείτε να κατανοήσετε το είδος μιας σκέψης, ονομάστε την απλά «σκέψη» ή «σκέψεις». Πείτε νοερά «σκέψη... σκέψη... σκέψη». Μετά πάτε στο δεύτερο μέρος και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή. Πείτε νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».



⁸ Α ΙΙ, *Samādhībhāvanā-sutta*: «*Idha, viditā vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthan gacchanti*».

Όμως, όποτε οι σκέψεις είναι επίμονες, προσπαθήστε να τις αναλύσετε σύμφωνα με τις παραπάνω κατηγορίες. Εάν εντοπίσετε σκέψη με επιθυμία, πείτε νοερά «σκέψη με επιθυμία...». Μετά πάτε στο δεύτερο μέρος και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή. Πείτε νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Εάν η σκέψη είναι χωρίς επιθυμία, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς επιθυμία...» και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της λέγοντας νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Εάν εντοπίσετε σκέψη με θυμό, πείτε νοερά «σκέψη με θυμό...» και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της λέγοντας νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Εάν η σκέψη είναι χωρίς θυμό, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς θυμό...» και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της λέγοντας νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Εάν εντοπίσετε σκέψη με αυταπάτη, πείτε νοερά «σκέψη με αυταπάτη...» και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της λέγοντας νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Εάν η σκέψη είναι χωρίς αυταπάτη, πείτε νοερά «σκέψη χωρίς αυταπάτη...» και παρατηρήστε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή της λέγοντας νοερά «έγερση... διάρκεια... παρακμή».

Πείτε νοερά

Σκέψη με επιθυμία

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Πείτε νοερά

Σκέψη χωρίς επιθυμία

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Πείτε νοερά

Σκέψη με θυμό

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Πείτε νοερά

Σκέψη χωρίς θυμό

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Πείτε νοερά

Σκέψη με αυταπάτη

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Πείτε νοερά

Σκέψη χωρίς αυταπάτη

Πείτε νοερά



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Συμπέρασμα

Με αυτόν τον διαλογισμό δεν προσπαθούμε να δημιουργήσουμε μέσα μας επιθυμία, θυμό ή αυταπάτη κ.λπ., αλλά παρατηρούμε αντικειμενικά τις σκέψεις καθώς παρουσιάζονται μέσα μας και βλέπουμε πώς εμείς παρασυρόμαστε από αυτές και εμπλεκόμαστε σε αυτές χωρίς να κατανοούμε πραγματικά την παροδικότητα της φύσης τους. Μπορούμε να αποκτήσουμε σαφή γνώση σχετικά με τέτοιες σκέψεις και να διαπιστώσουμε με τον καιρό ότι δεν είναι μόνιμες ή στατικές, αλλά μπορεί να παρακμάσουν ανά πάσα στιγμή. Βρίσκονται όλη την ώρα σε κίνηση, σε ροή ή σε διαδικασία έγερσης και παρακμής, παρόλο που εμείς τις θεωρούμε πάγιες, ταυτιζόμαστε με αυτές και τις εκλαμβάνουμε ως *εαυτό*. Ο Βούδας λέει σχετικά τα εξής:

«Η μνήμη ότι “υπάρχει η σκέψη” είναι εγκατεστημένη στον διαλογιζόμενο μόνο στον βαθμό που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι υπάρχει:

- μόνο η σκέψη ή η διαδικασία σκέψης,
- 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, όταν παρατηρούμε τις σκέψεις, μπορούμε να δούμε διαδικασίες που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι διανοηθήκαμε ότι μπορεί να συμβούν. Οι σκέψεις εγείρονται συχνά χωρίς να τις πούμε να εγερθούν και παρακμάζουν χωρίς να τις πούμε να παρακμάσουν. Καλές σκέψεις που θέλουμε να κρατήσουμε πολλές φορές φεύγουν, ενώ δυσάρεστες σκέψεις που

θέλουμε να φύγουν παραμένουν. Αυτές παρουσιάζονται πολλές φορές ανεξάρτητα από τη θέλησή μας. Δεν τις καλέσαμε να έρθουν, να μείνουν ή να φύγουν. Μήπως θέλουμε, άλλωστε, να βιώνουμε στενόχωρες σκέψεις; Κι όμως, αυτές έρχονται, παραμένουν προκαλώντας τλαιπωρία και, μόλις αλλάξουν οι περιστάσεις, φεύγουν.

Παρατηρούμε ότι όλες είναι μια αλληλουχία νοητικών ενεργειών που εμφανίζονται και εξαφανίζονται ανάλογα με τις περιστάσεις. Προσπαθούμε να τις δούμε αντικειμενικά. Αντί να τις προσωποποιούμε, τις βλέπουμε απλώς ως απρόσωπα νοητικά φαινόμενα. Αυτό ονομάζεται *yathābhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά και όχι όπως φανταζόμαστε ότι είναι. Και ο Βούδας συνεχίζει, λέγοντας τα εξής:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».⁹

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) για τις σκέψεις, διότι κατανοεί ότι είναι απλώς μια διαδικασία που μπορεί να εκλείψει και να παρακμάσει οποιαδήποτε στιγμή.

«Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε καμία σκέψη θεωρώντας ότι είναι *ο εαυτός μου* ή *ανήκει στον εαυτό μου*, δεδομένου ότι αυτή μεταβάλλεται ανά πάσα στιγμή. Βλέπει μόνο διαδικασίες που συμβαίνουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες, που και οι ίδιες εγείρονται και παρακμάζουν.

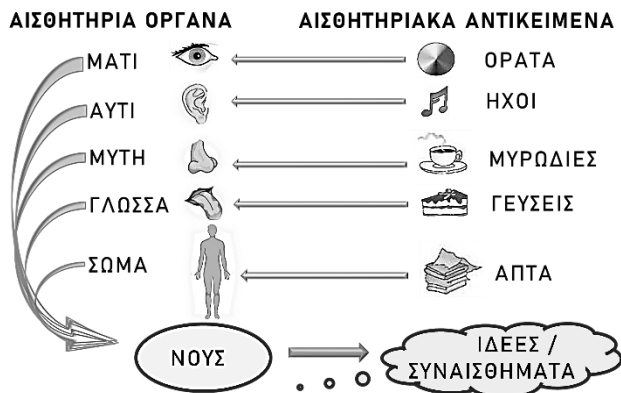
⁹ «*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*».

Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ & ΥΛΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Θα εξηγήσουμε τώρα την εφαρμογή της μνήμης στην παρατήρηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων. Αυτό το είδος παρατήρησης μπορεί να γίνει από πιο προχωρημένους διαλογιστές. Ο Βούδας έχει αναφέρει διάφορους τρόπους με τους οποίους γίνεται αυτή η παρατήρηση. Ωστόσο, εδώ θα δώσουμε ένα απλό παράδειγμα για έναν από τους πιο εύκολους τρόπους ώστε να αρχίσει κάποιος να παρατηρεί νοητικά και υλικά αντικείμενα.

Το παράδειγμα αφορά τα αισθητήρια όργανα, δηλαδή το μάτι, το αυτί κ.λπ., και τα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως είναι τα ορατά αντικείμενα, οι ήχοι κ.λπ. Και τα δύο, δηλαδή τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητηριακά αντικείμενα, είναι υλικά φαινόμενα.

Όταν όμως τα υλικά φαινόμενα, όπως τα ορατά (τα χρώματα και τα σχήματα), προσκρούσουν στο μάτι μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας. Από αυτόν τον αντίκτυπο μπορούν να γεννηθούν ιδέες και συναισθήματα, τα οποία γίνονται νοητικά αντικείμενα. Το ίδιο ισχύει για το αυτί και τους ήχους. Όταν ένας ήχος προσκρούσει στο αυτί μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας και μπορεί να εγείρει μέσα μας ιδέες και συναισθήματα. Εάν οι ήχοι μάς είναι ευχάριστοι, εγείρονται ευχάριστες ιδέες και ευχάριστα συναισθήματα. Εάν μάς είναι δυσάρεστοι, εγείρονται δυσάρεστες ιδέες και δυσάρεστα συναισθήματα. Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι



πολλά από αυτά τα νοητικά φαινόμενα συμβαίνουν μέσα μας λόγω των υλικών φαινομένων, λόγω των ερεθισμά-των που δεχόμαστε από τις αισθήσεις μας. Ως εκ τούτου, τα υλικά αισθητά αντικείμενα έχουν αντίκτυπο στον νου μας και επηρεάζουν τα νοητικά αντικείμενα.

Το ίδιο συμβαίνει με τη μύτη και τις μυρωδιές. Όταν μια μυρωδιά προσκρούσει στη μύτη μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας, καθώς γεννιούνται μέσα μας ιδέες και συναισθήματα σχετικά με μυρωδιές. Αναλόγως αν οι μυρωδιές είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες, έχουμε αντίστοιχα ευχάριστες ή δυσάρεστες ιδέες και συναισθήματα.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τη γλώσσα μας και τις γεύσεις. Οι γεύσεις που προσκρούουν στη γλώσσα μας μπορεί να είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες και να έχουν αντίστοιχο αντίκτυπο στον νου και τις ιδέες μας. Κάποιος μπορεί να έχει επιθυμία για ορισμένες γεύσεις και απέχθεια για άλλες. Παρόλο που θεωρούμε ότι εμείς παράγουμε αυτές τις ιδέες και τα συναισθήματα, αυτά οφείλονται στα εξωτερικά ερεθίσματα που λαμβάνουν οι αισθήσεις μας. Υπάρχει ένας μηχανισμός μέσω του οποίου ο νους μας επηρεάζεται από ορατά αντικείμενα, ήχους, γεύσεις κ.λπ., καθώς παράγονται μέσα του ιδέες και συναισθήματα τα οποία μπορεί να αλλάζουν ανά πάσα στιγμή.

Το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Όταν έρχεται σε επαφή με απτά αντικείμενα, αυτά «προσκρούουν» επάνω του με αποτέλεσμα να έχουν αντίκτυπο στον νου, τις ιδέες και τα συναισθήματά μας. Με λίγα λόγια, τα υλικά αντικείμενα μετατρέπονται μέσω των αισθητήριων οργάνων σε νοητικά αντικείμενα που μπορούν να αλλάξουν τις διαθέσεις μας οποιαδήποτε στιγμή.

Εάν, βλέποντας ορατά αντικείμενα, ακούγοντας ήχους ή μυρίζοντας μυρωδιές κ.λπ., τέτοια αντικείμενα γίνουν πιο πρόδηλα, χρησιμοποιήστε τα ως αντικείμενο προσοχής και πείτε νοερά «ορατό», «ήχος», «μυρωδιά», «γεύση», «αφή», «ιδέα»,

ανάλογα με την περίπτωση. Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης.

Διορατικός διαλογισμός

Ας περάσουμε στο μέρος του διορατικού διαλογισμού, για να εξετάσουμε τη φύση αυτών των αντικειμένων. Και εδώ ο Βούδας λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Παραμένει παρατηρώντας στη σκέψη

- τη φύση της έγερσης,
- τη φύση της παρακμής, ή
- τη φύση της έγερσης και της παρακμής».



Επομένως, και αυτή η παρατήρηση που γίνεται με ενσυνειδητότητα και μνήμη έχει τα εξής δύο μέρη:

1ο Μέρος	2ο Μέρος
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής
ΝΟΗΤΙΚΑ & ΥΛΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	✓

Ο τρόπος παρατήρησης

Όταν υπάρχουν ερεθίσματα από ορατά αντικείμενα, ήχους κ.λπ., παρατηρήστε πώς αλλάζουν και μεταβάλλονται, πώς εγείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν. Ένας ευχάριστος ήχος, για παράδειγμα, μας προκαλεί ευχάριστο συναίσθημα. Πόσο όμως διαρκεί αυτό; Διαρκεί όσο υπάρχει το ερέθισμα του ήχου. Όταν το ερέθισμα πάψει να είναι παρόν, τότε το ευχάριστο συναίσθημα εξαφανίζεται. Εν ολίγοις, τέτοια συναισθήματα εξαρτώνται από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε από το περι-

βάλλον και είναι παροδικά. Εμείς, τελείως λανθασμένα, ταυτιζόμαστε με αυτήν την κατάσταση και, φυσικά, υποφέρουμε εξαιτίας αυτών των συναισθημάτων, διότι δεν καταλαβαίνουμε την παροδική τους φύση.

Έτσι, όταν ακούτε έναν ήχο, προσπαθήστε να παρατηρήσετε ότι εγείρεται, διαρκεί και παρακαμάζει. Εάν διακρίνετε την έγερση, πείτε νοερά «έγερση», εάν διακρίνετε τη διάρκεια, πείτε νοερά «διάρκεια», «διάρκεια», όσο διαρκεί. Εάν διακρίνετε την παρακμή, πείτε νοερά «παρακμή». Την ίδια παρατήρηση μπορείτε να κάνετε και για τα άλλα αντικείμενα όποτε αυτά είναι πρόδηλα. Για παράδειγμα, όταν τρώτε ή πίνετε κάτι, μπορείτε να διακρίνετε τη μυρωδιά, τη γεύση, την αφή ή τα συναισθήματα και τις ιδέες που προκύπτουν, και να διακρίνετε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή τους.

Συμπέρασμα

Με αυτόν τον διαλογισμό μπορούμε να αποκτήσουμε σαφή γνώση σχετικά με τα αντικείμενα που επηρεάζουν καθημερινά τη ζωή μας. Παρόλο που τα αντικείμενα αυτά βρίσκονται συνεχώς σε κίνηση, ροή ή διαδικασία έγερσης και παρακμής, δημιουργείται η προσκόλληση σε αυτά, γινόμαστε δέσμιοι και ταυτιζόμαστε με αυτά διανοητικά ή συναισθηματικά, εκλαμβάνοντάς τα ως *εαυτό*. Ο Βούδας λέει σχετικά τα εξής:

«Η μνήμη ότι “υπάρχουν τα νοητικά και υλικά αντικείμενα” είναι εγκατεστημένη στον διαλογιζόμενο μόνο στον βαθμό που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι:

- υπάρχουν μόνο τα νοητικά και υλικά αντικείμενα,
- υπάρχει όχι ένα ον, όχι ένα άτομο,
- υπάρχει όχι γυναίκα, όχι άνδρας,

- υπάρχει όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σ' έναν εαυτό,
- υπάρχει όχι εγώ και όχι δικό μου,
- υπάρχει όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον.

Δηλαδή, όταν παρατηρούμε τέτοια αντικείμενα, βλέπουμε εδώ έναν μηχανισμό, πώς τα συναισθήματα και οι διαθέσεις μας επηρεάζονται από τα ερεθίσματα που δεχόμαστε όταν ερχόμαστε σε επαφή με τα αισθητά αντικείμενα.

Παρόλο που νομίζουμε ότι εμείς δημιουργούμε τα συναισθήματα και τις ιδέες μας, στην πραγματικότητα είναι η φύση του νου να αντιδρά σε χρώματα, σχήματα, μορφές, ήχους, γεύσεις κ.λπ. και να παράγει μέσα μας συναισθήματα και ιδέες που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι διανοηθήκαμε ότι μπορούσαν να εμφανιστούν. Εγείρονται συχνά χωρίς να τους πούμε να εγερθούν και παρακμάζουν χωρίς να τους πούμε να παρακμάσουν. Όσα θέλουμε να κρατήσουμε συνήθως φεύγουν, ενώ εκείνα που θέλουμε να εξαφανιστούν παραμένουν. Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι όλα αυτά είναι μια αλληλουχία νοητικών ενεργειών που εμφανίζονται και εξαφανίζονται ανάλογα με τις περιστάσεις. Προσπαθούμε να τα δούμε αντικειμενικά και δεν τα προσωποποιούμε, αλλά τα βλέπουμε απλώς ως απρόσωπα νοητικά φαινόμενα. Αυτό ονομάζεται *yathābhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά και όχι όπως φανταζόμαστε ότι είναι. Και ο Βούδας συνεχίζει, λέγοντας τα εξής:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».¹⁰

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) για τα νοητικά και υλικά αντικείμενα, διότι κατανοεί ότι αυτά

¹⁰ «*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*».

είναι απλώς διαδικασίες που μπορούν να εκλείψουν και να παρακμάσουν οποιαδήποτε στιγμή.

«Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό ή υλικό αντικείμενο θεωρώντας ότι *αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου*, δεδομένου ότι τα νοητικά και υλικά αντικείμενα μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή. Βλέπει μόνο διαδικασίες που συμβαίνουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες, που και οι ίδιες εγείρονται και παρακμάζουν.

Αυτές είναι σε γενικές γραμμές οι πληροφορίες που μπορεί να έχει κανείς για να καταλάβει τη βασική πρακτική του διορατικού διαλογισμού.

Η Εξαρτώμενη Γένεση

Παρ' όλα αυτά, όσο πιο πολύ προχωρήσει ο διαλογιζόμενος με την παρατήρηση, τόσο μπορεί να φτάσει σε όλο και βαθύτερα επίπεδα διορατικής γνώσης και να διακρίνει περισσότερες λεπτομέρειες για τον τρόπο με τον οποίο τα υλικά και νοητικά φαινόμενα εγείρονται και παρακμάζουν. Να διακρίνει δηλαδή ότι υπάρχει ένας μηχανισμός που συντελεί στη γέννηση και την καταστροφή τους· να διακρίνει την Εξαρτώμενη Γένεσή τους (*Paṭiccasamuppāda*), η οποία αποκαλύπτει την αρχή της αιτιατής σχέσης των φαινομένων (*dhamma-tthitatā*), τη φυσική τάξη των πραγμάτων (*dhamma-niyamatā*) και τη συγκεκριμένη συνθηκοκρατία (*idappaccayatā*), και για την οποία ο Βούδας λέει τα εξής:

«Λόγω της μη κατανόησης και της μη διείσδυσης αυτής της διδαχής της Εξαρτώμενης Γένεσης, η γενιά αυτή έχει γίνει σαν μπερδεμένο κουβάρι, σαν πλεγμένα βούρλα και καλάμια, με αποτέλεσμα να μην ξεπερνάει το επίπεδο της δυστυχίας, τον κακό προορισμό, τον κόσμο του ξεπεσμού και

την περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο της ύπαρξης (σαν-
σάρα)». ¹¹

Η διδαχή της Εξαρτώμενης Γένεσης επιτρέπει να κατανοή-
σει κανείς τις συγκεκριμένες συνθήκες (*idappaccaya*) από τις
οποίες εξαρτάται η ύπαρξη ενός φαινομένου. Γι' αυτό πρέπει
να αναφέρουμε εδώ ότι υπάρχουν οι εξής δύο τρόποι παρατή-
ρησης της έγερσης και παρακμής:

- A. η στιγμιαία έγερση (*khanika-samudaya*) και
η στιγμιαία παρακμή (*khanika-vaya / atthaṅgama*),
- B. η συνθηκοκρατημένη έγερση (*paccaya-samudaya*) και
η συνθηκοκρατημένη παρακμή (*paccaya-vaya /
atthaṅgama/-nirodha*). ¹²

Εξηγήσαμε τον πρώτο τρόπο πιο πάνω. Όσο για τον δεύτε-
ρο, πρέπει να κατανοήσουμε ότι η έγερση και η παρακμή ενός
φαινομένου δεν συμβαίνει τυχαία. Προκαλείται λόγω αιτιών
και συνθηκών και παρακμάζει λόγω αιτιών και συνθηκών.
Στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν
μόνο διαδικασίες φυσικών και νοητικών φαινομένων που συ-
νεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σε εξάρτηση από υπάρ-
χουσες αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*).

Για παράδειγμα, πώς εγείρεται και παρακμάζει η επιθυμία
μέσα μας, πώς εγείρονται και παρακμάζουν ο θυμός, η αυτα-
πάτη, τα διάφορα αισθήματα; Σιγά σιγά, με συνεχή εξάσκηση,
μπορεί να διαπιστώσει κανείς ότι όλα αυτά τα φαινόμενα δεν
συμβαίνουν τυχαία, αλλά εξαρτώνται από ορισμένες αιτίες και
συνθήκες. Παράγονται με μια αλυσιδωτή αντίδραση αιτιών
και συνθηκών. Εάν δεν συμβεί αυτή, δεν μπορούν να συμβούν
τέτοια φαινόμενα.

¹¹ D II, *Mahānidāna-sutta*.

¹² Ps I, *Udayabbayañāṇaniddeso*· MA II, *Cūḷasīhanāda-sutta-vañṇanā*.
Πρβλ. S II, *Paccaya-sutta*.

Όταν, λόγου χάρη, περπατάμε στον δρόμο και βλέπουμε ένα ελκυστικό αντικείμενο που έχει όμορφο χρώμα και σχήμα, το μάτι μας κατευθείαν ελκύεται από αυτό και γεννιέται μέσα μας η επιθυμία να πάμε κοντά του, να το δούμε πιο καθαρά και να το θαυμάσουμε. Τι συνέβη, λοιπόν; Εάν αυτό το αντικείμενο δεν υπήρχε, δεν θα πλησιάζαμε εκείνο το σημείο, επειδή όμως υπάρχει, το προσεγγίσαμε. Αυτή είναι η αιτία. Το αποτέλεσμα είναι η επιθυμία που εγέρθηκε μέσα μας. Το αντικείμενο είναι η αιτία που γεννά μέσα μας το αποτέλεσμα, δηλαδή την επιθυμία, η οποία μας σπρώχνει προς αυτό.

Επιπλέον, υπάρχουν οι συνθήκες. Εάν, για παράδειγμα, το ελκυστικό αντικείμενο είναι ένα όμορφο λουλούδι, πρέπει να υπάρχει φως για να το δούμε και να γεννηθεί η επιθυμία μέσα μας. Το φως είναι μια κατάλληλη συνθήκη που μας επιτρέπει να δούμε το λουλούδι, ειδάλλως θα ήταν αδύνατο να το αντιληφθούμε οπτικά.

Επίσης, παίζει ρόλο και το χρώμα. Εάν το λουλούδι είναι κόκκινο και βρίσκεται μπροστά σε έναν τοίχο που είναι κι αυτός κόκκινος, τότε δεν μπορούμε να το διακρίνουμε, γιατί δεν υπάρχει χρωματική αντίθεση μεταξύ του κόκκινου λουλουδιού και του κόκκινου τοίχου ώστε να μπορούμε να τα ξεχωρίσουμε. Πρέπει να υπάρχει αντίθεση χρωμάτων· για παράδειγμα, ο τοίχος να είναι άσπρος ή το λουλούδι κίτρινο.

Αυτές είναι γενικά οι εξωτερικές συνθήκες. Υπάρχουν όμως και οι εσωτερικές, όπως:

- το μάτι μας, που πρέπει να είναι ακέραιο,
- η οπτική συνείδηση, για να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει το λουλούδι,
- το αίσθημα, για να βιώσουμε άμεσα αν το λουλούδι είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο,
- η αντίληψη, για να έχουμε την καλή ή κακή εντύπωση που μας δίνει το αίσθημα,
- ο λογισμός, για να σκεφτούμε για το λουλούδι, και
- η επιθυμία, η λαχτάρα για το όμορφο λουλούδι.

Βλέπουμε λοιπόν ότι υπάρχει μια διαδικασία, ότι η επιθυμία δεν γεννιέται ξαφνικά σαν να έπεσε από τον ουρανό στο κεφάλι μας. Επειδή παράγεται από μια σειρά αιτιών και συνθηκών, είναι αιτιοκρατημένη και συνθηκοκρατημένη, δηλαδή εξαρτώμενη από αιτίες και συνθήκες. Αυτό ονομάζεται «Εξαρτώμενη Γένεση» των φαινομένων.

Κάτι ανάλογο γίνεται με την επιθυμία για ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, αφή, ιδέες και συναισθήματα, αλλά και με τον θυμό ή την αυταπάτη για αυτά. Τελικά, προκύπτει το φαινόμενο του ντόμινο, το οποίο δεν δημιουργείται τυχαία αλλά οφείλεται σε μια αλληλουχία συμβάντων. Εάν παρατηρήσουμε την αλληλουχία μεθοδικά και την αναλύσουμε, τότε μόνο θα μπορούσαμε να την κατανοήσουμε. Εάν τη δεχτούμε ως κάτι δεδομένο, τότε φυσικά είναι αδύνατο να έχουμε καθαρή εικόνα για το πώς εμφανίζονται τόσα υλικά και νοητικά φαινόμενα μέσα μας και ποιος είναι ο μηχανισμός που κρύβεται από πίσω τους.

Όταν ένας διαλογιζόμενος παρατηρεί όλα αυτά τα φαινόμενα, διαπιστώνει ότι είναι αιτιοκρατημένα και συνθηκοκρατημένα, αλλά και ότι οι συγκεκριμένες αιτίες και οι συνθήκες δεν είναι παντοτινές, αλλά μεταβάλλονται συνεχώς—εγείρονται και παρακμάζουν. Το λουλούδι που αναφέραμε, δηλαδή το αντικείμενο ή η αιτία, αλλάζει ανά πάσα στιγμή. Οι συνθήκες (για παράδειγμα, το φως) ή η συνείδηση, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις και οι λογισμοί αλλάζουν επίσης. Οι αιτίες αλλάζουν, οι συνθήκες αλλάζουν, αλλά και τα αποτελέσματα των αιτιών και των συνθηκών αλλάζουν, καθώς όλα βρίσκονται σε συνεχή εναλλαγή μεταβολής, έγερσης και παρακμής.

Ο διαλογιζόμενος θα μπορέσει επιπλέον να διαπιστώσει ότι οι αιτίες και οι συνθήκες εξαρτώνται από άλλες αιτίες και συνθήκες για την εμφάνιση και τη διάρκειά τους. Έτσι, μπορεί να αποκτήσει σαφή γνώση και αντίληψη για την «Εξαρτώμενη Γένεση» των φαινομένων.

Αυτό συντελεί στον εξαγνισμό (*visuddhi*) του νου από τα πάθη και οτιδήποτε άλλο προκαλεί ταλαιπωρία και οδύνη

λόγω της προσκόλλησης σε ασταθή και συνθηκοκρατημένα φαινόμενα. Με αυτόν τον τρόπο, ο διαλογιζόμενος μπορεί να υπερνικήσει τη λύπη και τον θρήνο, να εξαφανίσει τον πόνο και τη θλίψη, να πετύχει την πραγματική μέθοδο και την πραγμάτωση του *Νιμπάνα*, της υπέρτατης μακαριότητας, μιας ιδεώδους κατάστασης ισορροπίας που υπερβαίνει τον κύκλο της επαναγέννησης και του θανάτου.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο σημείο αυτό, θα συνοψίσουμε όσα είπαμε μέχρι εδώ και θα αναφερθούμε επιπλέον στα τέσσερα στάδια της Φώτισης που επιτυγχάνονται μέσω του διορατικού διαλογισμού.

Ο διορατικός διαλογισμός γίνεται με τη μνήμη, την ενσυνειδητότητα και την παρατήρηση του σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεων και των νοητικών και υλικών αντικειμένων.

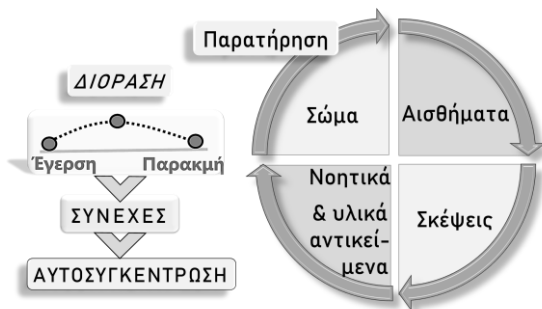
Η διόραση που πρέπει να αναπτύξει κανείς γίνεται πάνω στην παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής των υλικών και νοητικών φαινομένων. Όπου κι αν παρατηρήσουμε, θα δούμε ότι, παρόλο που τα φαινόμενα έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά (*paccatta-lakkhana*)—για παράδειγμα, το σώμα με την αναπνοή του έχει άλλα χαρακτηριστικά από αυτά που έχουν τα αισθήματα, οι σκέψεις έχουν τα δικά τους, όπως και τα νοητικά και υλικά αντικείμενα—, όλα έχουν ένα καθολικό χαρακτηριστικό (*sādharaṇa-lakkhana*): εγείρονται και παρακμάζουν. Είτε παρατηρήσουμε το σώμα είτε το αίσθημα, τις σκέψεις κ.λπ., στην ουσία, παρατηρούμε το ίδιο πράγμα: την έγερση και την παρακμή τους.

Με αυτόν τον διαλογισμό μπορούμε να αλλάξουμε το φαινόμενο της παρατήρησης, ανάλογα με το τι είναι πιο πρόδηλο στην εμπειρία μας και, παρ' όλα αυτά, να διακρίνουμε το ίδιο καθολικό χαρακτηριστικό. Εάν, για παράδειγμα, την ώρα που παρακολουθούμε το σώμα, δηλαδή την αναπνοή μας, προβάλλει ένα αίσθημα που είναι πρόδηλο και απασχολεί τον νου μας, μπορούμε να διακόψουμε την παρατήρηση της αναπνοής και

να παρατηρήσουμε το αίσθημα. Θα δούμε ότι κι εκεί συμβαίνει το ίδιο πράγμα, δηλαδή το αίσθημα εγείρεται και παρακαμάζει όπως η αναπνοή μας. Όταν φύγει το αίσθημα, επιστρέφουμε στην παρατήρηση της αναπνοής. Εάν, την ώρα που παρακολουθούμε ένα αίσθημα, εμφανιστεί μια σκέψη που είναι έντονη και απασχολεί τον νου μας, μπορούμε να διακόψουμε την παρατήρηση του αισθήματος και να παρατηρήσουμε τη σκέψη. Θα δούμε ότι κι εκεί συμβαίνει το ίδιο πράγμα, δηλαδή η σκέψη εγείρεται και παρακαμάζει όπως το αίσθημα και η αναπνοή μας. Όταν φύγει η σκέψη, είτε επιστρέφουμε στην παρατήρηση του αισθήματος, αν αυτό υπάρχει ακόμα, είτε, αν έχει εξαφανιστεί κι αυτό, επιστρέφουμε στην αναπνοή, η οποία είναι πάντα παρούσα.

Ο συγκεκριμένος διαλογισμός έχει ως αντικείμενο παρατήρησης αυτό που είναι πιο πρόδηλο, ευκρινές, σαφές, εμφανές, ευδιάκριτο στην εμπειρία μας. Μπορούμε έτσι να αλλάξουμε το αντικείμενο χωρίς να χάσουμε τον ειρμό της παρατήρησης, επειδή σκοπός της διόρασης είναι να διακρίνει το καθολικό χαρακτηριστικό της έγερσης και της παρακμής. Ως εκ τούτου, διακρίνουμε την έγερση και την παρακμή είτε παρατηρούμε το σώμα, είτε το αίσθημα, είτε τη σκέψη, είτε τα νοητικά και υλικά αντικείμενα.

Η έγερση και η παρακμή συνιστούν ένα Συνεχές. Τις διακρίνει κανείς όπου κι αν στρέψει την προσοχή του, και τότε είναι που αυ-



ξάνεται η αυτοσυγκέντρωσή του. Ο νους δεν χάνεται στην πληθώρα των αντικειμένων, διότι διακρίνει το καθολικό τους χαρακτηριστικό και βρίσκει τον κεντρικό άξονα στη θεμελιώδη αρχή τους, που δεν είναι άλλη από το Συνεχές της έγερσης

και της παρακμής. Αυτή η αυτοσυγκέντρωση ονομάζεται «αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού» (*vipassanā-samādhī*).

Η αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού

Η αυτοσυγκέντρωση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι η διαδικασία που ο Βούδας την αναφέρει ως «ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhī-bhāvanā*) και που οδηγεί στη μνήμη και την ενσυνειδητότητα (*sati-sampajaññā*)». Σχετικά με αυτή, ο Βούδας λέει τα εξής:

«Και ποια είναι η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης που οδηγεί στη μνήμη και την ενσυνειδητότητα; Εδώ κάποιος κατανοεί τα αισθήματα, τις σκέψεις, τις αντιλήψεις καθώς:

- εγείρονται (*upparijjanti*),
- διαρκούν (*upaṭṭhahanti*), και
- παρέρχονται (*abbhatthan gacchanti*)».¹³



Αυτή η αυτοσυγκέντρωση επιτυγχάνεται διότι υπάρχει κάτι συνεχές πάνω στο οποίο ο νους μπορεί να συγκεντρωθεί, και αυτό το συνεχές μέσα στην πολλαπλότητα και τη μεταβλητότητα των φαινομένων είναι η αδιάκοπη έγερση, η διάρκεια και η παρακμή τους.

Όταν ξεκινήσετε αυτόν τον διαλογισμό, δεν πρέπει να σκεφτείτε *Ω, υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα για τα οποία πρέπει να διαλογιστώ!* Αντιθέτως, δώστε έμφαση στην έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή. Ο νους σας σταδιακά θα συγκεντρωθεί εκεί και θα μπορέσει να δει με περισσότερες λεπτομέρειες πώς συμβαίνουν αυτά τα φαινόμενα.

Ακόμα κι όταν περπατάτε, όταν τρώτε, όταν μιλάτε, όταν πίνετε, οποιαδήποτε κίνηση και αν κάνετε, μπορείτε να παρατηρήσετε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή.

¹³ A II, *Samādhībhāvanā-sutta*.

Ο Βούδας αναφέρθηκε στην έγερση και την παρακμή στην Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης, αλλά και σε πολλές άλλες. Η ακόλουθη δήλωσή του, όπως επισημαίνεται και στην Εισαγωγή, δείχνει τη σπουδαιότητα που απέδιδε στην έγερση και την παρακμή.

«Καλύτερα να ζήσει κανείς μία μέρα βλέποντας την έγερση και την παρακμή των φαινομένων παρά να ζήσει εκατό χρόνια χωρίς ποτέ να δει την έγερση και την παρακμή. (*udaya-vaya*)».¹⁴

Και τα τελευταία λόγια του Βούδα ήταν τα εξής:

«Όλα τα φαινόμενα έχουν τη φύση της παρακμής (*vaya-dhamma*). Προσπαθήστε να το καταλάβετε αυτό με επιμέλεια».¹⁵

Τα τέσσερα στάδια της Φώτισης

Όσοι προχωρούν βαθύτερα στον διορατικό διαλογισμό μπορούν να επιτύχουν σταδιακά τα τέσσερα στάδια της φώτισης, δηλαδή:

1. επίτευξη του εισερχόμενου στο ρεύμα (*sotāpanna*),
2. επίτευξη του άπαξ επιστρέφοντα (*sakadāgāmi*),
3. επίτευξη του μη επιστρέφοντα (*anāgāmi*),
4. επίτευξη του Άξιου (*Arahant*).

1. Η επίτευξη του εισερχόμενου στο ρεύμα

Ο «εισερχόμενος στο ρεύμα» είναι ένα ευγενές άτομο (*ariya-puggala*) που έχει εισέλθει πλήρως στο ρεύμα της Ευγενούς

¹⁴ Dhṛ, 113.

¹⁵ D II, *Mahāparinibbāna-sutta*.

Οκταμελούς Οδού (*ariya-atthangaika-magga*), το οποίο τον μεταφέρει αμετάκλητα στη ροή και την είσοδο του *Νιμπάνα*. Έχει κατανοήσει πλήρως την εξής θεμελιώδη αρχή:

«Ό,τι έχει τη φύση της έγερσης, αυτό εξ ολοκλήρου έχει και τη φύση της παύσης, της παρακμής».¹⁶

Αυτή η κατανόηση ονομάζεται «Οφθαλμός του *Ντάμμα*» (*Dhamma-cakkhu*), δηλαδή «οφθαλμός της αληθινής φύσης όλων των φαινομένων». *Ντάμμα* εδώ σημαίνει «φύση» και ο οφθαλμός είναι η κατανόηση της ανωτέρω θεμελιώδους αρχής.

Έχοντας δει αυτήν την αλήθεια μέσω της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, ο εισερχόμενος στο ρεύμα έχει κόψει τα πρώτα τρία από τα δέκα δεσμά (*sahyojana*) που κρατούν τον νου δέσμιο στη συνεχή περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (*samsāra*). Για πρώτη φορά εισέρχεται στο «ρεύμα» που κινείται αναπόφευκτα προς το *Νιμπάνα*, το οποίο είναι η πλήρης παύση της έγερσης, της διάρκειας και της παρακμής. Έχει επιτύχει την πρώτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό και κατέχει τώρα την άριστη και απελευθερωτική νόηση, διασφαλίζοντας ότι θα επαναγεννηθεί το πολύ επτά ακόμη φορές και μόνο σε ανθρώπινες ή θεϊκές σφαίρες ύπαρξης. Δεν υπόκειται πλέον στην επαναγέννηση σε κατώτερους κόσμους, όπως των ζώων, των πνευμάτων, των δαιμόνων, των τιτάνων και των κολάσεων· είναι σταθερά εγκατεστημένος στην οδό και προορίζεται για την αυτοφώτιση (*sambodhi*) και την πλήρη παύση της υπαρξιακής ταλαιπωρίας.

2. Η επίτευξη του άπαξ επιστρέφοντα

Αν ο εισερχόμενος στο ρεύμα συνεχίσει τον διορατικό διαλογισμό, μπορεί να φτάσει στην επίτευξη του άπαξ επιστρέφο-

¹⁶ «*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ 'ti*». Π.χ. M I, *Dīghanakha-sutta*.

ντα ενόσω είναι στον ανθρώπινο κόσμο. Ο «άπαξ επιστρέφων» είναι ένα ευγενές άτομο που έχει επιτύχει τη δεύτερη υπερκόσμια οδό και τον καρπό, έχει κόψει τα πρώτα τρία από τα δέκα νοητικά δεσμά, έχει αποδυναμώσει τα δεσμά του φιλήδονου πάθους και του θυμού και προορίζεται μετά τον θάνατο να επαναγεννηθεί σε αυτόν τον κόσμο μόνο για άλλη μία φορά, θέτοντας έτσι τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

3. Η επίτευξη του μη επιστρέφοντα

Αν ο άπαξ επιστρέφων συνεχίσει τον διορατικό διαλογισμό, μπορεί να φτάσει στην επίτευξη του μη επιστρέφοντα. Ο «μη επιστρέφων» είναι ένα ευγενές άτομο που δεν επιστρέφει στον ηδονικό κόσμο ύπαρξης, επειδή έχει επιτύχει την τρίτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό και έχει αποκόψει τα πρώτα πέντε από τα δέκα νοητικά δεσμά. Αν δεν κατορθώσει να φτάσει στην επίτευξη του Άξιου σε αυτή τη ζωή, επανεμφανίζεται σ' έναν ανώτερο θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής» (*Suddhāvāsa*) και, χωρίς να επιστρέψει από εκείνον τον κόσμο στον ανθρώπινο ή άλλο ηδονικό κόσμο, κατορθώνει εκεί την επίτευξη του Άξιου και το τελικό *Νιμπάνα*, θέτοντας έτσι τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

4. Η επίτευξη του Άξιου

Ο «Άγιος» είναι ένα ευγενές άτομο που έχει επιτύχει, μέσω του διορατικού διαλογισμού, την τέταρτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό, έχοντας αποκόψει και τα δέκα νοητικά δεσμά. Ο νους του είναι απελευθερωμένος από όλες τις νοητικές μολύνσεις και τα μιάσματα (*kilesa*), όπως η επιθυμία, το μίσος, η κακοβουλία, η άγνοια, η υπερηφάνεια, η υπεροψία, και από όλες τις νοητικές διαφθορές (*āsava*). Δεν προορίζεται για περαιτέρω επαναγέννηση, κι έτσι θέτει τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

Ο τίτλος «Άξιος» (*Arahant*) χρησιμοποιείται για τον Βούδα αλλά και για τους ευγενείς μαθητές του που πέτυχαν το υψηλότερο επίπεδο γνώσης (*aññā*) των τεσσάρων ευγενών αληθειών. Η γνώση αυτή φέρνει την τελική απελευθέρωση και την επίτευξη της ύψιστης αυτοφώτισης (*sambodhi uttama*). Όπως περιγράφει ο Βούδας: «Δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος (*vaṭṭa*) της επαναγέννησης στην περίπτωση εκείνων που είναι “Άξιοι”, διότι 1) έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āsava*), 2) έχουν ζήσει την αγνή ζωή (*brahmacariya*), 3) έχουν τελειώσει ό,τι έπρεπε να κάνουν (*katakaraṇīya*), 4) παράτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων (*khandha*) της ύπαρξης, 5) έφτασαν στον τελικό σκοπό, 6) κατέστρεψαν τα δεσμά του γίνεσθαι (*saṃyojana*), και 7) είναι ορθά απελευθερωμένοι χάρη στην τελική γνώση (*sammadaññā vimuttā*)».¹⁷

Επισημαίνεται εδώ ότι αυτό που εννοείται στον Βουδισμό με τη λέξη «φώτιση» δεν είναι κάποια αινιγματική λάμψη από ένα μυστηριώδες φως—ατομικό, θεϊκό, κοσμικό, κ.λπ.—μία θεϊκή δύναμη ή θεία χάρη, αλλά η ανώτατη κατανόηση (*μόντχι—bodhi*) που συντελεί στην πλήρη συνειδητοποίηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Η λέξη στον Βουδισμό είναι «*bodhi*», που κυριολεκτικά σημαίνει «διάνοια», «νοημοσύνη», «σοφία» ή «ανώτατη κατανόηση». Στις δυτικές γλώσσες μεταφράζεται μεταφορικά ως «φώτιση» ή «αφύπνιση», και η παράγωγη λέξη *Buddha* ως «φωτισμένος» ή «αφύπνισμένος».

Ο Βούδας προσδίδει τον εξής ορισμό: «Ακριβώς χάρη στην πλήρη κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται “Άξιος” (*Αραχαντ — Arahant*) και “Πλήρως Αυτοφωτισμένος” (*Σάμμα Σαμπούντχο — Sammā Sambuddho*)».¹⁸

¹⁷ M I, *Alagaddūpama-sutta*.

¹⁸ S V, *Sammāsambuddha-sutta*: «*Imesaṃ ... catunnaṃ ariyasaccānaṃ ya-thābhūtaṃ abhisambuddhattā tathāgato 'arahaṇ sammāsambuddho 'ti vuc-cati*».

Απελευθέρωση από τα νοητικά δεσμά

Τα δέκα νοητικά δεσμά (*saṃyojana*) που αναφέραμε παραπάνω είναι αυτά που δεσμεύουν τα όντα στο ρεύμα της ασταθούς ύπαρξης (*bhava-sota*) και της συνεχούς περιπλάνησης στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (*saṃsāra*), και είναι τα εξής:

- 1) η λανθασμένη νόηση ή η άποψη για μια ταυτότητα/προσωπικότητα (*sakkāya-diṭṭhi*) μέσα ή έξω από τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης,
- 2) η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*),
- 3) η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές, αυστηρότητες ή ασκητισμούς με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται ο εξαγνισμός και η λύτρωση (*sīlabbata-parāmāsa*),
- 4) η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*),
- 5) ο θυμός ή η κακοβουλία (*vyāpāda*),
- 6) το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*),
- 7) το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*),
- 8) η υπεροψία/υπερηφάνεια/αλαζονεία (*māna*),
- 9) η ανησυχία (*uddhacca*), και
- 10) η άγνοια (*avijjā*).

Τα πρώτα πέντε από αυτά ονομάζονται «κατώτερα δεσμά» (*orambhāgiya-saṃyojana*) επειδή συνδέονται με τον ηδονικό κόσμο ύπαρξης. Τα τελευταία πέντε ονομάζονται «ανώτερα δεσμά» (*uddhambhāgiya-saṃyojana*) επειδή συνδέονται με τους ανώτερους κόσμους, δηλαδή τον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης και τον άυλο κόσμο ύπαρξης.

Υπάρχουν τέσσερα στάδια απελευθέρωσης από τα νοητικά δεσμά μέχρι το τέλος της υπαρξιακής ταλαιπωρίας:

A) Αυτός που είναι ελεύθερος από τα δεσμά 1-3 είναι ο «εισερχόμενος στο ρεύμα».

- Β) Αυτός που είναι ελεύθερος από τα δεσμά 1-3 και έχει αποδυναμώσει τα δεσμά 4-5 στη χονδροειδή μορφή τους είναι ο «άπαξ επιστρέφων» σ' αυτόν τον ηδονικό κόσμο.
- Γ) Αυτός που έχει απελευθερωθεί πλήρως από τα δεσμά 1-5 είναι ο «μη επιστρέφων» στον ηδονικό κόσμο.
- Δ) Αυτός που έχει απελευθερωθεί και από τα δέκα δεσμά είναι ο «Άξιος» (*Arahant*) και δεν επαναγεννιέται στον επώδυνο κύκλο της ύπαρξης.

Στον παρακάτω πίνακα συνοψίζονται τα βασικά δεδομένα για τα τέσσερα στάδια.

4 Στάδια Απελευθέρωσης	Εξάλειψη Δεσμών		Επαναγέννηση
<i>Εισερχόμενος στο ρεύμα</i>	1. άποψη μιας ταυτότητας 2. σκεπτικιστική αμφιβολία 3. προσκόλληση σε τελετές	κατώ- τερα δεσμά	έως επτά επαναγεννήσεις στον ανθρώπινο κόσμο ή σε θεϊκούς κόσμους
<i>Άπαξ επιστρέφων</i>	αποδυνάμωση του 4 και του 5		άλλη μία φορά ως άνθρωπος στον θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής»
<i>Μη επιστρέφων</i>	4. φιλήδονη επιθυμία 5. θυμός		μη επαναγέννηση
<i>Άξιος</i>	6. πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης 7. πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα 8. υπεροψία 9. ανησυχία 10. άγνοια	ανώ- τερα δεσμά	μη επαναγέννηση

Ο Βούδας ολοκληρώνει την «Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης» με δήλωση διαβεβαίωσης στην οποία εγγυάται την αποτελεσματικότητα της μεθόδου, λέγοντας ότι οι καρποί της συνεχούς πρακτικής είναι είτε η επίτευξη της Αξιότητας είτε της Μη Επιστροφής σε τουλάχιστον επτά ημέρες ή το πολύ σε επτά χρόνια.

Στο επόμενο Κεφάλαιο θα αναλύσουμε εκτενώς την έννοια του *Νιμπάνα*, για μια καλύτερη κατανόηση αυτής της υπέρροχης κατάστασης που συνιστά την υπέρτατη μακαριότητα και ευδαιμονία σύμφωνα με τον Βουδισμό, και επιτυγχάνεται με την πρακτική του διορατικού διαλογισμού.

