

Διορατικός Διαλογισμός - *Vipassanā* -



Μαθήματα Διορατικού Διαλογισμού
Βασισμένα στην Ομιλία του Βούδα
«Η Εφαρμογή της Μνήμης»
(*Satipaṭṭhana Sutta*)

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)

Athens Theravada Center

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

- *VIPASSANĀ* -

Μαθήματα Διορατικού Διαλογισμού
Βασισμένα στην Ομιλία του Βούδα
«Η Εφαρμογή της Μνήμης»
(*Satipaṭṭhana Sutta*)

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)

*

Athens Theravada Center
2020 - 2021

*Απομαγνητοφώνηση των μαθημάτων
και 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
Μάθημα 1ο - Γενική Εισαγωγή.....	7
Μάθημα 2ο - Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός, Μέρος Α΄.....	27
Μάθημα 3ο - Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός, Μέρος Β΄.....	68
Μάθημα 4ο - Η μνήμη επί της αναπνοής ως διορατικός διαλογισμός.....	83
Μάθημα 5ο - Καιρικές και διατροφικές συνθήκες για την υποστήριξη της ζωής.....	106
Μάθημα 6ο - Νοητικές ή πνευματικές συνθήκες για την υποστήριξη της ζωής.....	130
Μάθημα 7ο - Συνθήκες των πράξεων (κάρμα) για την υποστήριξη της ζωής.....	151
Μάθημα 8ο - Το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα/Νιρβάνα.....	175
Μάθημα 9ο - Παρατήρηση του σώματος – αναπνοή και κινήσεις.....	202
Μάθημα 10ο- Παρατήρηση του σώματος – προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος.....	231
Μάθημα 11ο- Παρατήρηση του σώματος – προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος.....	266
Μάθημα 12ο- Παρατήρηση των αισθημάτων.....	288
Μάθημα 13ο- Παρατήρηση των σκέψεων.....	316
Μάθημα 14ο- Παρατήρηση των πέντε πνευματικών εμποδίων, Μέρος Α΄.....	356
Μάθημα 15ο- Παρατήρηση των πέντε πνευματικών εμποδίων, Μέρος Β΄.....	385
Μάθημα 16ο- Παρατήρηση των πέντε συναθροίσεων του νου και της ύλης.....	410
Μάθημα 17ο- Παρατήρηση των αισθητηρίων οργάνων και των αισθητηριακών αντικειμένων.....	443
Μάθημα 18ο- Παρατήρηση των επτά παραγόντων της φώτισης..	480

Μάθημα 19ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 1η αλήθεια.....	511
Μάθημα 20ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 2η αλήθεια.....	530
Μάθημα 21ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 3η αλήθεια.....	551
Μάθημα 22ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 4η αλήθεια, Μέρος Α΄.....	580
Μάθημα 23ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 4η αλήθεια, Μέρος Β΄.....	599
Μάθημα 24ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 4η αλήθεια, Μέρος Γ΄.....	623
Μάθημα 25ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 4η αλήθεια, Μέρος Δ΄.....	637
Μάθημα 26ο- Παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, 4η αλήθεια, Μέρος Ε΄.....	655
Μάθημα 27ο- Σύνοψη των 26 μαθημάτων για τον διορατικό διαλογισμό.....	680
<i>Λεξιλόγιο.....</i>	<i>703</i>
<i>Αλφάβητο και Προφορά της Γλώσσας Πάλι.....</i>	<i>744</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 *Vinācariya* (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 Γενική Εισαγωγή

Αυτή είναι μια σειρά μαθημάτων, την οποία θα ξεκινήσουμε σήμερα. Είχαμε κάνει μαθήματα διορατικού διαλογισμού σχετικά με την πρακτική του. Αλλά με αυτήν τη σειρά των μαθημάτων μπορεί να έχουμε ευρύτερη κατανόηση για αυτόν τον διαλογισμό, με πολύ περισσότερες πληροφορίες για τη συχνή πρακτική του, και γι αυτό θα ξεκινήσουμε σήμερα να δώσουμε περισσότερες εξηγήσεις με λεπτομερέστερο τρόπο σχετικά με αυτό το θέμα.

Θα ξεκινήσουμε αυτήν τη σειρά μαθημάτων που είναι γύρω στα 27 μαθήματα, και στα οποία θα αναλύσουμε και θα προσπαθήσουμε να δώσουμε καλύτερη εικόνα για το τι σημαίνει διορατικός διαλογισμός.

Πρώτα από όλα πρέπει να πούμε ότι ο διορατικός διαλογισμός είναι μοναδικός του είδους του. Διδάχτηκε για πρώτη φορά από τον ιστορικό Βούδα Γκόταμα πριν περισσότερα από 2500 χρόνια. Στην πραγματικότητα ήταν μέσω του διορατικού διαλογισμού που ο ίδιος πέτυχε τη Φώτιση και έγινε Βούδας.

Ο Διορατικός Διαλογισμός υπάρχει σήμερα στην πρωτότυπη μορφή του στον Τεραβάδα Βουδισμό, που διατήρησε τις αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα και ο οποίος θεωρείται ως ο ορθόδοξος βουδισμός. Τη λέξη που χρησιμοποίησε ο Βούδας για αυτόν τον διαλογισμό είναι *Vipassanā* (Βιπάσανα) που κυριολεκτικά σημαίνει “ ειδική εξειδικευμένη (vi) + όραση (*passanā*)”.

Στα ελληνικά μεταφράζεται ως “**διόραση**” που κατά έναν τρόπο σημαίνει: « η ικανότητα κάποιου να έχει συνείδηση πραγμάτων που δεν είναι αντιληπτά με τους συνηθισμένους τρόπους». Και όντως η *Vipassanā* δε χρησιμοποιεί τους συνηθισμένους τρόπους διαλογισμού, αλλά τη συστηματική και

μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για τη διεξόδυση στην πραγματική τους φύση. Περιλαμβάνει την άσκηση στη μνήμη, στην ενσυνειδητότητα και στην επίγνωση, για την παρατήρηση και την κατανόηση της ασταθούς παροδικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί δυστυχία και ταλαιπωρία.

Ο διορατικός συλλογισμός στα αγγλικά ονομάζεται *Insight Meditation* και οι αγγλικές λέξεις για τη μνήμη, την ενσυνειδητότητα και την επίγνωση είναι *mindfulness and awareness*.

Ο διαλογισμός παίζει κεντρικό ρόλο στη διδασκαλία του Βούδα, όχι μόνο ο διορατικός. Θα μιλήσουμε και για τον ηρεμιστικό διαλογισμό. Ο ίδιος ο Βούδας ήταν ο μεγαλύτερος διαλογιστής (*yogi*) γιόγκι που έχει δει ο κόσμος και η συνήθης στάση του, όπως απεικονίζεται σε αγάλματα και λοιπά είναι η οκλαδόν διαλογιστική στάση.



Τις αλήθειες που ανακάλυψε τις συνέλαβε μέσω βαθιού διαλογισμού, αναλυτικής παρατήρησης και μελέτης του νου και του υλικού σώματος - και ιδιαίτερα του νου με όλες τις ψευδαισθήσεις και την ταλαιπωρία που δημιουργεί - και της υπέρβασής τους, μέσω της μη προσκόλλησης και της απελευθέρωσης, κάτι που κανένας δεν τόλμησε να κάνει. Γι αυτό λέει ο Βούδας:

Yogā ve jāyatī bhūri, Ayogā bhūri-saṅkhayo.

Το νόημα είναι: από τον διαλογισμό εγείρεται η σοφία, από το μη διαλογισμό η σοφία παρακμάζει.

Από τον πέμπτο αιώνα π.Χ, η διδασκαλία του Βούδα διαδόθηκε σε πολλές χώρες στον κόσμο και τις καλύπτει με το

«φως της Ασίας» ρίχνοντας λάμψη και φως στη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Ήταν ένα μήνυμα ειρήνης, συμπόνιας, μη καταπίεσης, μη βίας, μιας ηθικής, ενάρετης, στοχαστικής και σώφρονος ζωής.

Το επίκεντρο της προσοχής ήταν δύο κεντρικά και επείγοντα θέματα της ανθρώπινης ύπαρξης:

1. Η ταλαιπωρία, τα βάσανα, ο πόνος, η λύπη, η θλίψη, η κατάθλιψη και λοιπά και

2. η ελευθερία, η λύτρωση από αυτά.

Επομένως, η διδασκαλία του, όπως λέει ο ίδιος, επικεντρώνεται σε δύο θέματα:

1. στον πόνο ή ταλαιπωρία που λέγεται (*dukkha*) ντούκα και

2. στην κατάπαυση του πόνου και της ταλαιπωρίας που λέγεται (*dukkha nirodha*) ντούκα νιρόντα.

Τρεις Τρόποι Διαλογισμού

Τώρα σχετικά με το διαλογισμό, υπάρχουν τρεις τρόποι διαλογισμού που δίδαξε ο Βούδας:



Ο Γ. ηρεμιστικός και διορατικός διαλογισμός, είναι σε συνδυασμό. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να έχει αυτήν την αρχική σειρά. Θα εξηγήσουμε ότι μπορεί να αρχίσει κάποιος με κάτι που είναι ανάλογο με την περίπτωση.

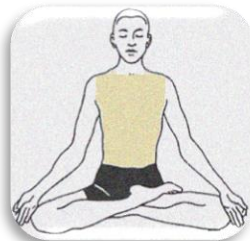
Πρώτα από όλα θα ξεκινήσουμε να εξηγήσουμε για τον ηρεμιστικό διαλογισμό, ο οποίος λέγεται *samatha* (σάματα), που

σημαίνει ηρεμία και *samatha bhāvana*, ηρεμιστικός διαλογισμός.

A. Ηρεμιστικός Διαλογισμός - *Samatha* -

Ο ηρεμιστικός διαλογισμός οδηγεί:

- στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*),
- στη νοητική ηρεμία ή αταραξία (*samatha*), και
- στις εκστάσεις (*jhāna*).



Αυτό που στα ελληνικά ονομάζουμε **διαλογισμό**, ο Βούδας το ονομάζει *bhāvana*, που σημαίνει «ανάπτυξη», «καλλιέργεια». Στην προκειμένη περίπτωση σημαίνει «διανοητική / πνευματική ανάπτυξη ή καλλιέργεια».

Στα ελληνικά η λέξη διαλογισμός παράγεται από το ρήμα < **λογίζομαι**, το οποίο προέρχεται από το ρήμα **λέγω** από όπου έχουμε το ομόρριζο **λόγος**.

Σύμφωνα με το ελληνικό λεξικό *Lexigram*, η έννοια του «διαλογισμού» σε πνευματικά συμφραζόμενα είναι η διανοητική άσκηση με χρήση τεχνικών αυτοσυγκέντρωσης για την επίτευξη:

- εσωτερικής αρμονίας και γαλήνης,
- βαθιάς χαλάρωσης,
- ψυχικής ηρεμίας
- δημιουργικότητας και
- πνευματικής ευεξίας.

Αυτή η έννοια ταιριάζει περισσότερο με τον ηρεμιστικό διαλογισμό, επειδή ο διορατικός διαλογισμός πάει πιο βαθιά με τη γνώση της παροδικής φύσης όλων των φαινομένων και της μη ταύτισης και προσκόλλησης σε αυτά, όπως θα δούμε αργότερα.

Η θεμελιώδης αρχή στον ηρεμιστικό διαλογισμό είναι: η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), ή η «εστίαση του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Η αυτοσυγκέντρωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σταδιακά στις **εκστάσεις** (*jhānas*), οι οποίες επιφέρουν ένα φως μέσα στον νου του διαλογιστή. Αυτές μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον **διορατικό διαλογισμό** (*vipassanā*) τον οποίο ανακάλυψε ο Βούδας και πέτυχε έτσι την τελική του φώτιση.



Τώρα θα μιλήσουμε για τη **φύση των εκστάσεων** και θα δούμε ότι παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες και οδηγούν σε επαναγέννηση σε πολύ καλότερους κόσμους, πρέπει να ειπωθεί μολαταύτα ότι τους λείπει η σοφία της διορατικότητας. Έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης, για το Νιμπάνα.

NIBBĀNA, Νιμπάνα /Νιρβάνα

Μια και αναφέραμε το Νιμπάνα, πρέπει να εξηγήσουμε ότι το Νιμπάνα ή αλλιώς Νιρβάνα στα σανσκριτικά, είναι η υπέρτατη μακαριότητα κατά τον Βουδισμό, ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης· δηλαδή, είναι μια ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Η Φύση των Εκστάσεων

Οι ίδιες οι εκστάσεις 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*).

Εδώ θα εξηγήσουμε τώρα για το διορατικό διαλογισμό, γιατί βασικά αυτά τα μαθήματα είναι περισσότερο για τον διορατικό διαλογισμό.

Φυσικά κατά την πορεία θα εξηγήσουμε και για τον ηρεμιστικό, πώς μπορούν να επιτευχθούν αυτές οι εκστάσεις, δηλαδή σαν μια παρένθεση, αλλά η μεγαλύτερη έμφαση θα δοθεί πάνω στον διορατικό διαλογισμό.

B. Διορατικός Διαλογισμός - *Vipassanā* –

Είναι ο διαλογισμός που ως αρχική πρακτική οδηγεί στη διορατικότητα των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

- την αστάθεια / παροδικότητα (*anicca*),
- την ταλαιπωρία/τον πόνο (*dukkha*) και
- τον μη εαυτό (*anattā*).



Δηλαδή σ' αυτόν τον κόσμο, αν παρατηρήσει κάποιος τον εαυτό του εσωτερικά ή εξωτερικά, μπορεί να δει την αστάθεια, ένα φαινόμενο το οποίο είναι πανταχού παρόν. Αλλά λόγω αυτής της αστάθειας υπάρχει και ταλαιπωρία, και σε βαθύτερη παρατήρηση και εξέταση διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει ένας εαυτός, ο οποίος μπορεί να ελέγξει την αστάθεια και αυτήν την ταλαιπωρία. Και επειδή δεν υπάρχει κάτι να ελέγξει ή να σταματήσει την αστάθεια, αυτή η αστάθεια συνεχίζεται και φέρνει ταλαιπωρία. Ωστόσο, εμείς ταυτιζόμαστε με ασταθή φαινόμενα και έχουμε την ψευδαίσθηση ότι υπάρχει κάτι μέσα μας, που μπο-



ρεί να ελέγξει όλες τις καταστάσεις. Έτσι λοιπόν, ο άνθρωπος ζει μέσα σε αυτήν την αστάθεια, ζει μέσα στην ταλαιπωρία και ζει με την ψευδαισθήση του εαυτού, που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει ένας εαυτός.

Βασικά δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι να θέλουμε, να επιθυμούμε τα πράγματα να είναι σταθερά και μόνιμα, όταν στην πραγματικότητα δεν είναι.

Ο διαλογιζόμενος που αρχικά ασκείται σε αυτόν τον διαλογισμό ονομάζεται «αυτός που έχει ως όχημα τον διορατικό διαλογισμό» (*vipassanā-yānika*), ή «αυτός που ασκείται στη σκέτη (αμιγή) διόραση» (*sukkha-vipassana*). Κατ' αυτόν τον τρόπο, κάποιος αν αρχίσει αυτόν τον διαλογισμό μπορεί να ονομαστεί: αυτός που έχει τον διορατικό διαλογισμό σαν όχημα απευθείας - δηλαδή, χωρίς να χρησιμοποιήσει τον ηρεμιστικό διαλογισμό. Αργότερα θα μιλήσουμε και για πώς κάποιος μπορεί να αναπτύξει τον ηρεμιστικό διαλογισμό και μετά να κάνει διορατικό διαλογισμό. Αλλά υπάρχει και αυτή η περίπτωση να αρχίσει απευθείας κάποιος με τον διορατικό διαλογισμό και να επιτύχει τη φώτιση. 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 **παρατήρηση** 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 **παρακμή** (*vaya*) τους, δηλαδή η παροδικότητά τους. Η έγερση και παρακμή είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου, που είναι παροδικό, προσω-



ρινό, σύντομο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και όχι μόνιμο. Και αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα.

Έτσι ο σκοπός του διορατικού διαλογισμού είναι ουσιαστικά να εμβαθύνει κανείς στην κατανόηση των τριών κεντρικών και παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

α. Δηλαδή να κατανοήσει την παροδικότητα (*anicca*) των νοητικών και υλικών φαινομένων που έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

β. Να κατανοήσει την ταλαιπωρία, τον πόνο ή την οδύνη (*dukkha*) λόγω της καταπιεστικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο.

γ. Και μετά να κατανοήσει τον μη-εαυτό, τη μη-ψυχή, τη μη-εγωικότητα (*anattā*), που επισημαίνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτα αιώνιο ή αμετάβλητο στην ανθρώπινη φύση, το οποίο μπορεί κανείς να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή» ή «εγώ» και να αγκυροβολήσει σε μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».

Η όλη έννοια του εγώ είναι στην πραγματικότητα μια βασικά λανθασμένη ιδέα που προσπαθεί να εγκατασταθεί σε ένα ασταθές και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων. Κάθε άτομο υπόκειται ουσιαστικά σε συνεχή αλλαγή, καθώς τα συναθροίσματα του υλικού σώματος, του αισθήματος και λοιπά δεν είναι ποτέ τα ίδια.

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.

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 τίποτα στον κόσμο (*na ca kiñci loke upādiyati*).

Αυτό συντελεί στην εξάγνιση (*visuddhi*) του νου από τα πάθη, 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 υπέρτατης 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 yuganaddhaṃ*

Μετά έχουμε τον άλλο τρόπο διαλογισμού που λέγεται ηρεμιστικός και διορατικός διαλογισμός σε συνδυασμό. Στη γλώσσα Πάλι, αυτός ονομάζεται *Samatha-vipassanaṃ yuganaddhaṃ*.

Αυτός ο διαλογισμός συνδυάζει τον ηρεμιστικό με τον διορατικό διαλογισμό. Όπως προαναφέρθηκε, παρόλο που ο ηρε-

μιστικός διαλογισμός επιφέρει τις εκστάσεις (*jhāna*) που είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, ωστόσο δεν μπορεί να επιφέρει την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης, το Νιμπάνα (*Nibbāna*) ή Νιρβάνα. Επομένως, ο διαλογιζόμενος πρέπει να τον συνδυάσει με τον διορατικό διαλογισμό.

Έτσι, όταν ο διαλογιζόμενος επιτυγχάνει την πρώτη έκσταση (*jhāna*), εξέρχεται από αυτήν και αμέσως μετά διαλογίζεται διορατικά, με την παρατήρηση και τη μελέτη στα νοητικά και σωματικά φαινόμενα που συνέβησαν κατά τη διάρκειά της, διακρίνοντας την παροδική τους φύση. Κατόπιν επιτυγχάνει τη δεύτερη έκσταση και κάνει το ίδιο, μετά την τρίτη ... την τέταρτη και κάνει το ίδιο.

Κατ' αυτόν τον τρόπο συνδυάζει και τους δύο διαλογισμούς για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης, για το Νιμπάνα. (*AN Yuganaddha-suttaṃ*)

Τώρα θα εξηγήσουμε τη δομή του διορατικού διαλογισμού, η οποία αναφέρεται στην ομιλία του Βούδα που λέγεται, η ομιλία περί της εφαρμογής της μνήμης.

Στη γλώσσα Πάλι ονομάζεται *sati paṭṭhāna sutta*. Ο Βούδας την έχει αποκαλέσει αυτήν την ομιλία ή την πρακτική ή την εφαρμογή της μνήμης, η ευθεία οδός στο Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Η ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ
SATI PAṬṬHĀNA SUTTA
Η ΕΥΘΕΙΑ ΟΔΟΣ ΣΤΟ ΝΙΜΠΑΝΑ (NIBBĀNA)
E KĀYANO MAGGO

Η Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης είναι μία από τις σημαντικότερες και πιο πλήρεις Ομιλίες του Βούδα που αναφέρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*). Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και πρακτικοποιημένη Ομιλία του Βούδα, η οποία δικαίως ονομάζεται «η **Καρδιά του Βουδιστικού Διαλογισμού**» και δρα ως θεμέλιο για τον διορατικό διαλογισμό.

Περιέχει την πιο ολοκληρωμένη δήλωση του πιο άμεσου και ευθύ τρόπου για την επίτευξη του βουδιστικού στόχου, του Νιμπάνα (*Nibbāna*) ή Νιρβάνα. Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδας, «η **ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του Νιμπάνα**».

Αυτή η Ομιλία εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση

του σώματος,
των αισθημάτων,
της σκέψης και των νοητικών φαινομένων,
και να υπερβεί την προσκόλληση προς αυτά.

Έτσι, η **Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης** (*Satipaṭṭhana Sutta*) αρχίζει με τη δήλωση:

«Αυτή είναι η ευθεία οδός

- για την εξάγνιση (*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 πραγματοποίηση του *Nibbāna*

δηλαδή, οι τέσσερες εφαρμογές της μνήμης (*cattāro sati-paṭṭhāna*)».

Ο Σκοπός της *Sati-paṭṭhāna Sutta*

Επομένως, ο σκοπός αυτού του διαλογισμού της εφαρμογής της μνήμης είναι η εξάγνιση των όντων. Εδώ «εξάγνιση» σημαίνει εξάγνιση από τις νοητικές μολύνσεις, τα πάθη, και λοιπά.

Έτσι, η εφαρμογή της μνήμης είναι η οδός της εξάγνισης, της κάθαρσης του νου (*citta-vodānā*).

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 από την κάθαρση του νου (*citta-vodānā*) τα όντα εξαγνίζονται (*visujjhanti*)». (*SN iii. 150*)



Πριν δώσουμε την πρακτική πλευρά αυτής της ομιλίας θα εξηγήσουμε πρώτα την ετυμολογική σημασία της λέξης *Sati-paṭṭhāna* (σατι-πατάνα), για να καταλάβουμε για ποιο λόγο ο Βούδας έχει ονομάσει αυτήν την ομιλία του κατ' αυτόν τον τρόπο.

Η Σημασία της λέξης *Sati-paṭṭhāna*

Η σύνθετη λέξη *Sati-paṭṭhāna* αποτελείται από δυο λέξεις: *Sati* και *paṭṭhāna*.

•*Sati* σημαίνει «μνήμη», «θυμητικό» παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμη και παρόντων στιγμών. Έτσι βρίσκουμε σε άλλες ομιλίες του Βούδα τον εξής ορισμό σχετικά με την «ικανότητα της μνήμης» (*sati-indriyam*), και για αυτόν που έχει καλή μνήμη, τον «μνήμονα» (*satimā*). Γι' αυτό

λέει ο Βούδας: «Και ποιά είναι η **ικανότητα της μνήμης** (*sati-indriyam*); Και απαντάει:

«Εδώ, ένας άριστος μαθητής **είναι μνήμων** (*satimā* - δηλ. έχει μνήμη). Έχει πάρα πολύ καλή μνήμη (*parama-sati*) και σωφροσύνη (*nepakka*). **Θυμάται** (*saritā*) και **αναθυμάται** (*anussaritā*) ακόμη και το τι έγινε πριν από πολύ καιρό (*cirakataṃ pi*), και το τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cirabhāsitaṃ pi*). Έτσι, παραμένει παρατηρώντας το σώμα του ως σώμα ... **μνήμων (με μνήμη satimā)**, ... παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματά του ως αισθήματα ... **μνήμων (με μνήμη satimā)**, ... παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη του ως σκέψη ... **μνήμων (με μνήμη satimā)**, ... ». (SN)

Δηλαδή αυτή η μνήμη έχει μια κατεύθυνση, δεν είναι απλώς μια διασκορπισμένη μνήμη. Έχει ένα σκοπό να εκτελέσει. Γι αυτό ονομάζονται τέσσερις εφαρμογές της μνήμης και θα εξηγήσουμε τι σημαίνει, τέσσερις εφαρμογές.

Βλέπουμε ότι μια εφαρμογή είναι στο σώμα, μια άλλη εφαρμογή είναι στα αισθήματα και μια άλλη εφαρμογή στις σκέψεις και φυσικά υπάρχουν και άλλα υλικά αντικείμενα, νοητικά αντικείμενα, τα οποία μπορεί κάποιος να εφαρμόσει τη μνήμη του.

Το αντίθετο του *sati* (μνήμη) είναι *mutṭha-sati*, δηλαδή αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, ξεχασμός, αφηρημάδα, απροσεξία. Έτσι ο Βούδας δηλώνει:

«Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της **μνήμης** (*sati*) για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭhassati*) και χωρίς επίγνωση (*asampajāna*)». (MN)

«Αυτή η Διδασκαλία (*Dhamma*) είναι για αυτόν που έχει **παρουσία της μνήμης** (*upaṭṭhita-ssati*) και όχι για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭhas-sati*)». (AN)

•**Paṭṭhāna** σημαίνει εφαρμογή, θεμελίωση.

Άλλη ετυμολογία είναι *upaṭṭhāna* που σημαίνει εγκαθίδρυση, παρουσία. Έτσι γενικά *Sati-paṭṭhāna* σημαίνει εφαρμογή, θεμελίωση, εγκαθίδρυση, παρουσία της μνήμης.

Επειδή έχει σημασία σε αυτήν την ομιλία του η μνήμη, θα εξηγήσουμε ορισμένα πράγματα για να καταλάβουμε τη βαθιά της έννοια.

Τρία Βασικά Στάδια της Μνήμης

Υπάρχουν τρία βασικά στάδια στη διαμόρφωση και την ανάκτηση της μνήμης:

1. **Εγγραφή της μνήμης:** λήψη, επεξεργασία και συνδυασμός των πληροφοριών που λαμβάνουμε.

2. **Αποθήκευση της μνήμης:** δημιουργία μιας καταγραφής των πληροφοριών, και

3. **Ανάκτηση, ανάκληση ή ανάμνηση:** ανάκληση των αποθηκευμένων πληροφοριών για χρήση σε μια διαδικασία ή δραστηριότητα. Έτσι, ακόμη και στο μέλλον, αν θέλουμε να θυμηθούμε κάτι, μπορούμε να ανακτήσουμε αυτήν τη μνήμη που την είχαμε αποθηκεύσει και να τη χρησιμοποιήσουμε.

Έτσι με την **ικανότητα της μνήμης** κάποιος «*Θυμάται (saritā)* και αναθυμάται (*amussaritā*) ακόμη και το τι έγινε πριν από πολύ καιρό (*cira-katam'pi*) και το τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cira-bhāsitam'pi*)». Πόσο μάλλον, τι έγινε πριν από 5 λεπτά και τι έγινε και ακόμα στην παρούσα στιγμή. Γιατί έχουμε την αντίληψη ότι η μνήμη δεν υπάρχει στην παρούσα στιγμή. Αυτή είναι λανθασμένη. Αν δε θυμόμαστε τι έγινε στην παρούσα στιγμή, πώς είναι δυνατό να θυμόμαστε μετά από 10, 20 λεπτά, τι μάθαμε και ποιές πληροφορίες αποκτήσαμε;

Γι αυτό ο Βούδας μιλάει για την παρουσία της μνήμης. Η μνήμη δηλαδή είναι και στην παρούσα στιγμή, να θυμόμαστε αυτό που βλέπουμε μπροστά μας, αν το παρατηρούμε.

Η **μνήμη**, επομένως, αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης.

Ακόμη όταν μελετάμε κάτι είναι πολύ σημαντική η μνήμη για να απορροφήσουμε αυτές τις πληροφορίες. 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 δεν 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, παρ' όλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσες πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα και λοιπά, η μνήμη σε σχέση με τη *Sati-paṭṭhāna* είναι η «**Σωστή Μνήμη**», η «**Ορθή μνήμη**» (*sammā sati*).

Είναι αυτή η «**Σωστή Μνήμη**» που συντελεί στη λύση των κεντρικών και επειγουσών θεμάτων της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή:

- της απελευθέρωσης από την 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 «**σωστή μνήμη**» έχει τεσσάρων ειδών εφαρμογής:

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*)

Εδώ υπάρχει μια λέξη που λέγεται παρατήρηση και είναι μια σημαντική λέξη, την οποία πρέπει να εξηγήσουμε για να καταλάβουμε ότι αυτός ο διαλογισμός, να μην δίνει έμφαση στη μνήμη, αλλά δεν μπορεί να ξεκινήσει κάποιος να θυμάται ένα πράγμα το οποίο δεν το έχει παρατηρήσει ξανά και ξανά.

Έτσι, η παρατήρηση παίζει μεγάλο ρόλο, για αυτό σ' αυτήν την περίπτωση ο διορατικός διαλογισμός γίνεται με συστηματική, μεθοδική παρατήρηση ορισμένων φαινομένων, τα οποία εάν τα παρατηρήσουμε ξανά και ξανά, παίρνουμε ορισμένες πληροφορίες, τις οποίες πρέπει να θυμόμαστε. Έτσι, ο διαλογισμός αρχίζει με την παρατήρηση.

Παρατήρηση ή μελέτη (*anupassanā*), είναι η διαδικασία της προσεκτικής παρακολούθησης ενός φαινομένου με το να είναι σε θέση κάποιος να δώσει μεγάλη προσοχή και να παρατηρήσει περισσότερα από ό, τι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν. Τα αντικείμενα της παρατήρησης είναι:

Το σώμα

Kāya

Τα αισθήματα

Vedanā

Ο νους ή η σκέψη,

Citta

Τα νοητικά και υλικά φαινόμενα

Dhamma

Παρατήρηση/ Μελέτη του Σώματος

Κι αυτήν την παρατήρηση μπορεί να την κάνει κάποιος σε διάφορες στάσεις του σώμα-



τος, όταν κάθεται, όταν στέκεται, όταν ξαπλώνει, όταν περπατάει. Κι όταν καθόμαστε μπορεί να παρατηρήσουμε την αναπνοή μας ή οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες που γίνονται στο σώμα μας. Θα εξηγήσουμε αργότερα, πώς κάποιος μπορεί να κάνει αυτήν την παρατήρηση στο σώμα του.

Παρατήρηση/ Μελέτη των Αισθημάτων

Υπάρχουν πολλά αισθήματα τα οποία εγείρονται μέσα στο σώμα μας και φυσικά και στον νου μας, τα οποία κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει. Και μετά έχουμε:



Παρατήρηση του Νου / των Σκέψεων

Δηλαδή οι σκέψεις που έρχονται με επιθυμία, με αυταπάτη, με θυμό ή οποιαδήποτε άλλα συναισθήματα που εγείρονται στον νου μας, μπορεί κάποιος να τις παρατηρήσει και να δει την παροδική φύση τους.



Παρατήρηση Νοητικών και Υλικών Φαινομένων

Και έχουμε την παρατήρηση των νοητικών και υλικών φαινομένων που είναι τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητηριακά αντικείμενα.

Για παράδειγμα ο συνδυασμός μεταξύ του ματιού και των οπτικών αντικείμενων.

Πώς τα οπτικά αντικείμενα μπορούν να επηρεάσουν τις διαθέσεις μας; Υπάρχει μια αλυσιδωτή αντίδραση. Πολλά συ-



ναισθήματα έρχονται απ' το μάτι μας λόγω των χρωμάτων, των σχημάτων, των μορφών, του φωτός που βλέπουμε, κι έχουμε διάφορες σκέψεις, διάφορες ιδέες. Έτσι κάποιος μπορεί να παρατηρήσει αυτά τα φαινόμενα και να δει την παροδική τους φύση.

Και μετά έχουμε το αυτί και τους ήχους που μπορεί να επηρεάσουν και αυτά τις διαθέσεις μας. Έχουμε τη μύτη και τις μυρωδιές, τη γλώσσα και τις γεύσεις, το σώμα και τις αφές και φυσικά τον νου και τις ιδέες. Έτσι έχουμε διάφορες ιδέες που προκαλούνται από ερεθισμούς του περιβάλλοντος και των αισθητηριακών αντικειμένων. Ο νους επεξεργάζεται αυτούς τους ερεθισμούς και παράγει ιδέες, σκέψεις, παράγει συναισθήματα. Κάποιος μπορεί να παρατηρήσει αυτά τα φαινόμενα και να καταλάβει τη φύση τους.

Θα εξηγήσουμε αργότερα πως κάποιος μπορεί να το κάνει σε πρακτικό τρόπο. Αλλά πρώτα απ' όλα θα δούμε:

Πώς Πρέπει να Γίνει η Παρατήρηση

Η παρατήρηση δεν είναι απλό πράγμα. Χρειάζεται μια μέθοδος. Πρώτα απ' όλα ο Βούδας λέει ότι κάποιος χρειάζεται να είναι

- *Ātāpī* Ενεργητικός,
- *Sampajāno* Ενήμερος, έχοντας επίγνωση και συνειδητοποίηση, και
- *Satimā* Μνήμων

Το αντίθετο είναι:

- *Anātāpī* Μη ενεργητικός, αργόστροφος, βραδύνους, νωθρός, ληθαργικός.
- *Asampajāno* Ασυνειδητοποιήτος, χωρίς επίγνωση, τελών εν αγνοία.
- *Asatimā* Λήσμων, ξεχασιάρης, αφηρημένος, απρόσεκτος.

Οι ιδιότητες, του να είναι κάποιος ληθαργικός, ασυνειδητοποιήτος και λήσμων δεν συντελούν στον διορατικό διαλογισμό. Έτσι ο Βούδας δίνει έμφαση ότι κάποιος πρέπει να έχει καλές ιδιότητες και:

— «Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το **σώμα** του ως σώμα, ενεργητικός (*ātāpī*), με επίγνωση (*sampajāṇo*) και με μνήμη (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

— «Παραμένει παρατηρώντας τα **αισθήματα** του ως αισθήματα, ενεργητικός (*ātāpī*), με επίγνωση (*sampajāṇo*) και με μνήμη (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

— «Παραμένει παρατηρώντας τη **σκέψη** του ως σκέψη, ενεργητικός (*ātāpī*), με επίγνωση (*sampajāṇo*) και με μνήμη (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

— «Παραμένει παρατηρώντας τα **νοητικά και υλικά φαινόμενα** ως νοητικά και υλικά φαινόμενα, ενεργητικός (*ātāpī*), με επίγνωση (*sampajāṇo*) και με μνήμη (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Η απληστία αναπτύσσεται όταν επιθυμούμε περισσότερα από όσα μπορούμε και μη αντιλαμβανόμενοι την παροδική φύση αυτών των φαινομένων, του σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεών μας, και άλλων νοητικών φαινομένων που βιώνουμε καθημερινά, θλιβόμαστε.

Όταν κάνει κάποιος διορατικό διαλογισμό μπορεί να απομακρύνει σιγά σιγά αυτήν την απληστία, τη θλίψη, οποιαδήποτε αρνητικά συναισθήματα εγείρονται μέσα του, το άγχος ή την απογοήτευση και λοιπά.

Αυτή ήταν μια εισαγωγή σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό. Στα επόμενα μαθήματα θα δώσουμε περισσότερες λεπτομέρειες πώς κάποιος μπορεί να κάνει αυτόν το διαλογισμό

παρατηρώντας το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις και οποιαδήποτε νοητικά και υλικά φαινόμενα και να έχει πολύ πιο βαθιά γνώση του τι γίνεται μέσα του. Να έχει έναν τρόπο αυτογνωσίας, δια μέσου της συστηματικής, μεθοδικής παρατήρησης. Είναι αυτοπαρατήρηση και υπάρχει τρόπος πώς να εισχωρήσουμε μέσα μας και να εξετάσουμε όλα αυτά τα φαινόμενα με έναν πολύ απλό τρόπο τον οποίο διδάσκει ο Βούδας.

Λοιπόν σήμερα θα ολοκληρώσουμε το μάθημά μας, θα συνεχίσουμε την επόμενη φορά και εύχομαι να μπορείτε να δώσετε μεγάλη προσοχή για να κατανοήσετε την όλη, ευρεία έννοια, τι σημαίνει διορατικός διαλογισμός.

Μάθημα 2ο

Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός, Μέρος Α΄

Αυτήν τη φορά θα ξεκινήσουμε ξανά με τα θεωρητικά μαθήματα του διορατικού διαλογισμού και αυτό είναι το δεύτερο μάθημα. Όπως είχαμε πει την προηγούμενη φορά, ο διορατικός διαλογισμός μπορεί να βρεθεί στην ομιλία που έχει δώσει ο Βούδας, σχετικά με την εφαρμογή της μνήμης. Θα αναλύσουμε αυτήν την ομιλία και οι πληροφορίες που θα δώσουμε προέρχονται από αυτήν. Στη γλώσσα Πάλι λέγεται *sati-paṭṭhāna sutta* (σάτι πατάνα σούτα), την οποία ο Βούδας έχει αποκαλέσει: η ευθεία οδός στο Νιμπάνα.

Αυτή η ομιλία εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου, να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση

του σώματος,
των αισθημάτων,
της σκέψης και
των νοητικών φαινομένων και
να υπερβεί την προσκόλληση προς αυτά.

Έτσι υπάρχει δηλαδή μια παρατήρηση που γίνεται στο σώμα, στα αισθήματα, στις σκέψεις, στα νοητικά και υλικά αντικείμενα. Και αυτή η παρατήρηση, όπως είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα, γίνεται μέσω ενσυνείδησης και μνήμης.

Δηλαδή ο διαλογιστής αυτό που έχει να παρατηρήσει δεν είναι κάτι μακριά από αυτόν, αλλά είναι το σώμα το ίδιο, τα αισθήματα, τα οποία εμείς βιώνουμε κάθε μέρα, τη σκέψη και φυσικά νοητικά και υλικά αντικείμενα από τα οποία έχουμε



εμπειρίες, αλλά δεν τις αναλύουμε, δεν τις μελετάμε, δεν τις παρατηρούμε, δεν έχουμε ενσυνείδηση πάνω σε αυτά τα φαινόμενα και στα αντικείμενα.

Αυτή η παρατήρηση έχει ένα μέρος, δηλαδή να έχουμε συνείδηση σχετικά με αυτά τα φαινόμενα και υπάρχει και το δεύτερο μέρος, να δει κάποιος και την παροδική τους



φύση ως έγερση και παρακμή, ότι τίποτα μέσα σ' αυτά τα φαινόμενα, δεν υπάρχει κάτι που να το θεωρήσουμε σαν μόνιμη ουσία.

Αυτή η ομιλία αναφέρει για τη μνήμη και είχαμε αναφέρει πως 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 δεν θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους. Έτσι, αν κάποιος θέλει να δει κατάματα την **αλήθεια**, πρέπει να έχει δυνατή μνήμη και να μην υποκύπτει στη λήθη.

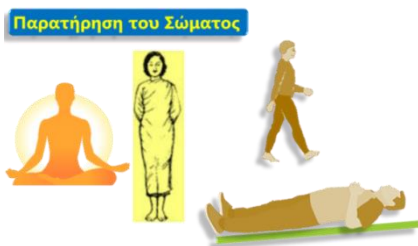
Η λέξη **αλήθεια** στην ελληνική γλώσσα προέρχεται από το στερητικό **α** και τη **λήθη**, δηλαδή σημαίνει η **μη λήθη**, η μη λησμοσύνη.

Έτσι αν κάποιος προσπαθεί να βρει την αλήθεια, πρέπει να μην ξεχνάει να μην έχει λήθη και δηλαδή να **μη λανθάνει**, να καταλαβαίνει τα πράγματα, να μπορεί να τα σχεδιάσει και να δει την αλληλουχία τους και να βγάζει ένα πολύ πιο καθαρό συμπέρασμα από το συμπέρασμα ανθρώπων, που λησμονούν το ένα, λησμονούν το άλλο, μερικά πράγματα θυμούνται, μερικά πράγματα δε θυμούνται και τελικά θα ήταν πολύ δύσκολο να καταλήξουν σε μια πραγματικότητα, σε μια αλήθεια. Έτσι

καταλαβαίνουμε πόσο η μνήμη συνδυάζεται με την αλήθεια, γι αυτό ο Βούδας έχει δώσει μεγάλη έμφαση στη μνήμη.

Παρατήρηση του Σώματος

Είχαμε πει ότι υπάρχουν διάφορες παρατηρήσεις, τις οποίες κάποιος μπορεί να κάνει και μια παρατήρηση είναι η παρατήρηση του σώματος. Να θυμόμαστε δηλαδή οποιεσδήποτε διαδικασίες γίνονται στο σώμα μας, είτε κάποιος είναι καθιστός, είτε όρθιος, είτε όταν περπατάει, όταν ξαπλώνει. Και σχετικά με την παρατήρηση του σώματος υπάρχουν 14 είδη παρατήρησης που μπορεί κάποιος να κάνει.



14 είδη παρατήρησης

1. Η μνήμη επί της αναπνοής (*ānāpāna-sati*)
2. Οι τέσσερις στάσεις του σώματος (*iriyāpatha*)
3. Η επίγνωση των κινήσεων του σώματος (*sampajāñña*)
4. Προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος (*paṭikūlamanasikāra*)
5. Προσοχή στα υλικά στοιχεία του σώματος (*Dhātumanasikāra*)
- 6-14. Εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος (*Navasivathika*). Δηλαδή, μελέτη νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης.



Μια παρατήρηση είναι η μνήμη επί της αναπνοής που είναι ένα πρόδηλο φαινόμενο στο σώμα μας, δηλαδή το σώμα μας

εισπνέει και εκπνέει ανά πάσα στιγμή. Κάτι που μπορεί κάποιος να το πάρει σαν αντικείμενο προσοχής και να το παρατηρήσει.

Και μετά υπάρχουν τέσσερις στάσεις του σώματος, όταν στεκόμαστε, περπατάμε, ξαπλώνουμε, καθόμαστε.

Έχουμε και την επίγνωση των κινήσεων του σώματος. Οποιοσδήποτε μικρές-μικρές κινήσεις που κάνουμε με τα χέρια, με τα πόδια, είτε κουνάμε το κεφάλι ή τα δάχτυλα και λοιπά, οποιοσδήποτε άλλες μικρές- μικρές κινήσεις μπορεί κάποιος να τις παρατηρήσει.

Και μετά είναι άλλη μια παρατήρηση που λέγεται προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος. Θα εξηγήσουμε γι' αυτήν την παρατήρηση.

Και μετά έχουμε την προσοχή στα υλικά στοιχεία του σώματος, δηλαδή, πως αυτό το σώμα αποτελείται από το στερεό, υγρό, θερμό και αέριο στοιχείο και μπορεί κάποιος να τα αναλύσει και να καταλάβει το σώμα του, ότι είναι ένας συνδυασμός αυτών των στοιχείων.

Και μετά υπάρχουν εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος, δηλαδή μελέτη νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης. Μετά τον θάνατο το σώμα αποσυντίθεται και κάποιος μπορεί να το πάρει σαν αντικείμενο προσοχής όχι μόνο όταν είναι ζωντανό, αλλά και όταν είναι νεκρό, πώς αποσυντίθεται.

Παρατήρηση των Αισθημάτων

Ένα άλλο είδος παρατήρησης είναι η παρατήρηση των αισθημάτων, με τα αισθήματα, τα οποία αισθανόμαστε καθημερινά. Αν είναι αυτά πιο πρόδηλα μπορεί κάπ-

Παρατήρηση των Αισθημάτων *Vedan'ānupassanā*

ευχάριστο
αίσθημα

δυσάρεστο
αίσθημα

ουδέτερο
αίσθημα



Αίσθημα
σχετιζόμενο με
υλική
ευχαρίστηση

Αίσθημα
σχετιζόμενο με
πνευματική
ευχαρίστηση

οιος να πάρει αυτά σαν αντικείμενο προσοχής. Και υπάρχουν πολλά τέτοια αισθήματα που μπορεί να αισθανθεί κάποιος. Μπορούμε να αισθανθούμε το ευχάριστο αίσθημα, μερικές φορές το δυσάρεστο, μερικές φορές το ουδέτερο αίσθημα ή αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση, αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση. Κάποιος ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να έχει επίγνωση, ενσυνειδητότητα και μνήμη δια μέσου της παρατήρησης, να καταλάβει τη φύση αυτών των αισθημάτων.

Παρατήρηση των Σκέψεων

Και ένα άλλο είδος παρατήρησης είναι η παρατήρηση των σκέψεων. Εάν οι σκέψεις είναι πιο πρόδηλες, μπορεί να πάρουμε τις σκέψεις σαν αντικείμενο προσοχής και να δώσουμε έμφαση, έτσι ώστε να τις παρατηρήσουμε και να καταλάβουμε τη φύση τους. Και σε αυτήν την περίπτωση υπάρχουν πολλών ειδών σκέψεις:

Παρατήρηση των Σκέψεων



- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Σκέψη με επιθυμία / πάθος | <i>sarāgaṃ cittaṃ</i> |
| 2. Σκέψη χωρίς επιθυμία / πάθος | <i>vitarāgaṃ cittaṃ</i> |
| 3. Σκέψη με θυμό / μίσος | <i>sadosaṃ cittaṃ</i> |
| 4. Σκέψη χωρίς θυμό / μίσος | <i>vitadosaṃ cittaṃ</i> |
| 5. Σκέψη με αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες | <i>samohaṃ cittaṃ</i> |
| 6. Σκέψη χωρίς αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες | <i>vitamohaṃ cittaṃ</i> |
| 7. Υποτονική σκέψη λόγω της υπνηλίας | <i>saṃkhittaṃ cittaṃ</i> |
| 8. Υπερδιεγερμένη σκέψη λόγω της ανησυχίας | <i>vikkhittaṃ cittaṃ</i> |
| 9. Εξυψωμένη σκέψη στις εκστάσεις | <i>mahaggaṭaṃ cittaṃ</i> |

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 10. Μη εξυψωμένη σκέψη | <i>amahaggataṃ cittaṃ</i> |
| 11. Υπερβατή σκέψη στις εκστάσεις | <i>sauttaraṃ cittaṃ</i> |
| 12. Ανυπέρβλητη σκέψη στις εκστάσεις | <i>anuttaraṃ cittaṃ</i> |
| 13. συγκεντρωμένη σκέψη | <i>samāhitaṃ cittaṃ</i> |
| 14. μη συγκεντρωμένη σκέψη | <i>asamāhitaṃ cittaṃ</i> |
| 15. απελευθερωμένη σκέψη | <i>vimuttaṃ cittaṃ</i> |
| 16. μη απελευθερωμένη σκέψη | <i>avimuttaṃ cittaṃ</i> |

Υπάρχει σκέψη με επιθυμία ή με πάθος που μπορεί να συμβεί μέσα μας. Αλλά υπάρχει και σκέψη χωρίς επιθυμία, χωρίς πάθος, όταν χάνουμε το ενδιαφέρον για το αντικείμενο το οποίο ποθούμε. Υπάρχει και σκέψη με μίσος ή με θυμό, αλλά και σκέψη χωρίς θυμό, χωρίς μίσος. Ο νους μας δηλαδή αλλάζει, μεταβάλλεται και αυτές τις μεταβολές κάποιος μπορεί να τις παρατηρήσει. Και μετά υπάρχει σκέψη με αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες και φυσικά σκέψη χωρίς αυταπάτη, μερικές φορές χωρίς σύγχυση και χωρίς φαντασίες. Μετά υπάρχει υποτονική σκέψη λόγω υπνηλίας και υπερδιεγερμένη σκέψη λόγω της ανησυχίας.

Έτσι στον νους μας κυμαίνονται καλές σκέψεις, φαύλες σκέψεις ή συγχυσμένες σκέψεις, και μπορούμε να παρατηρήσουμε όλες τις αλλαγές που γίνονται στον νου μας. Και υπάρχει εξυψωμένη σκέψη στις εκστάσεις, θα μιλήσουμε αργότερα για τις εκστάσεις και μη εξυψωμένη σκέψη, δηλαδή όταν κάποιος δεν έχει φτάσει στις εκστάσεις. Υπάρχει και υπερβατή σκέψη στις εκστάσεις και ανυπέρβλητη σκέψη στις εκστάσεις, υπάρχει συγκεντρωμένη σκέψη μερικές φορές, υπάρχει μη συγκεντρωμένη σκέψη τις περισσότερες φορές. Και φυσικά απελευθερωμένη σκέψη από οποιαδήποτε δεσμά δια μέσου του διορατικού διαλογισμού. Και η μη απελευθερωμένη σκέψη είναι αυτών που ο νους τους είναι προσκολλημένος, δεσμευμένος με οποιεσδήποτε αρέσκειες και δυσαρέσκειες.

Παρατήρηση των Νοητικών και Υλικών Αντικειμένων

Ένα άλλο είδος παρατήρησης είναι η παρατήρηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων. Σε αυτήν την ομιλία, ο Βούδας έχει κατατάξει ορισμένα φαινόμενα ή αντικείμενα, τα οποία κάποιος μπορεί να παρατηρήσει. Αυτά είναι τα εξής:



1. Παρατήρηση των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων

Τα πέντε πνευματικά εμπόδια είναι αυτά που εμποδίζουν την αυτοσυγκέντρωση και τη γνώση. Αυτά θα τα εξετάσουμε αργότερα. Θα δούμε δηλαδή πως μπορούν να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή. Ακόμη και στον διαλογισμό μπορεί να εμποδιστεί κάποιος για να αποκτήσει ορισμένες ανώτερες γνώσεις.



2. Παρατήρηση των Πέντε Συναθροισμάτων

Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης θα τα εξετάσουμε αργότερα. Αποτελούνται από αυτά τα συναθροίσματα, δηλαδή το σώμα μας, τα αισθήματα μας, τις αντιλήψεις μας, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδησή μας. Κάποιος μπορεί σε αυτήν την περίπτωση να τα πάρει σαν σύνολο και να καταλά-



βει πως αυτά συνδυάζονται, αλληλοεξαρτώνται και επηρεάζουν το ένα το άλλο.

3. Παρατήρηση των Αισθητηρίων Οργάνων

Το μάτι μας παίζει μεγάλο ρόλο για τις σκέψεις μας, αλλά φυσικά και τα ορατά αντικείμενα τα οποία προσκρούουν στο μάτι μας και μας φέρνουν στιδήποτε, συνείδηση και φυσικά ιδέες και λοιπά. Και αυτό συμβαίνει με το αυτί, με τους ήχους.

Οι ήχοι προσκρούουν στ' αυτί μας, εγείρεται η συνείδηση μέσα μας και εγείρονται ορισμένες σκέψεις και ιδέες.

Και φυσικά δια μέσου της μύτης, οι μυρωδιές προσκρούουν πάνω της, ξανά εγείρεται η συνείδηση και εγείρονται σκέψεις μέσα μας και ιδέες.

Έπειτα οι γεύσεις προσκρούουν στη γλώσσα, παράγουν συνείδηση μέσα μας και αυτή η συνείδηση μπορεί να παράγει ιδέες και οποιαδήποτε σκέψη και ακόμα και συναισθήματα.

Και φυσικά δια μέσου του σώματός μας, όταν ακουμπάμε απτά αντικείμενα, αυτά προσκρούουν στο σώμα μας και εγείρεται η συνείδηση του σώματος και δια μέσω της συνείδησης εγείρονται οποιοσδήποτε άλλες ιδέες και σκέψεις και συναισθήματα μέσα σας.



4. Παρατήρηση των Παραγόντων της Φώτισης.

Υπάρχουν επτά παράγοντες της φώτισης. Κάποιος όταν προχωρήσει στον διορατικό διαλογισμό, αυτοί οι παράγοντες μπορούν να εμφα-



νιστούν. Θα τους εξηγήσουμε σε επόμενα μαθήματα.

5. Παρατήρηση των Ευγενών Αληθειών

Αυτή η παρατήρηση είναι σχετικά με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες που λέγονται *Cattāri Ariya-saccāni* (τσατάρι άρια σατσάνι), δηλαδή για τον υπαρξιακό πόνο



που υπάρχει στη ζωή, μετά, την προέλευση του υπαρξιακού πόνου, για την παύση του υπαρξιακού πόνου και για την πρακτική που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου. Αυτά τα νοητικά αντικείμενα κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει.

Να παρατηρήσει πολλά φαινόμενα σαν σύνολο όπως οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, να τις δει σαν σύνολο ή τους Επτά Νοητικούς Παράγοντες της Φώτισης. Φυσικά αυτά είναι για προχωρημένους διαλογιστές.

Αλλά με αυτά τα μαθήματα θα δούμε πώς μπορεί κάποιος να καταφέρει και αυτού του είδους την παρατήρηση. Αυτή η ομιλία του Βούδα περιλαμβάνει συνολικά (21) ασκήσεις παρατήρησης.

Είκοσι ένα (21) Είδη Παρατήρησης

1. Παρατήρηση του σώματος (14 Παρατηρήσεις)
2. Παρατήρηση των αισθημάτων (1 Παρατήρηση)
3. Παρατήρηση της σκέψης (1 Παρατήρηση)
4. Παρατήρηση νοητικών και υλικών αντικειμένων (5 Παρατηρήσεις)

Πρώτα απ' όλα είναι η παρατήρηση του σώματος. Εδώ έχουμε 14 παρατηρήσεις που αναφέραμε, η αναπνοή και τα

στοιχεία του σώματος. Μετά η παρατήρηση των αισθημάτων θεωρείται σαν μια παρατήρηση, Γιατί το αίσθημα το ίδιο μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Μπορεί να είναι ευχάριστο, δυσάρεστο, ουδέτερο. Και μετά υπάρχει η παρατήρηση της σκέψης. Η σκέψη μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Έτσι την έχουμε σαν ένα είδος παρατήρησης. Την υπολογίζουμε σαν ένα είδος παρατήρησης. Και μετά έχουμε την παρατήρηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων με 5 είδη παρατηρήσεων.

Κάθε παρατήρηση έχει δύο όψεις, δηλαδή τη **βασική** παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού και την **προχωρημένη** παρατήρηση

μέσω του διορατικού διαλογισμού. Έτσι μπορεί να αρχίσει κάποιος χοντρικά να βλέπει αυτά τα φαινόμενα και να τα πάρει σαν αντικείμενο προσοχής και να εξα-

Κάθε παρατήρηση έχει δύο όψεις:

● **Βασική παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (Samatha)**

● **Προχωρημένη παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (Vipassanā)**



σκήσει τον ηρεμιστικό διαλογισμό. Αυτή είναι η βασική παρατήρηση. Και μετά προχωρημένη παρατήρηση είναι μέσω του διορατικού διαλογισμού. Υπάρχουν όμως διαλογιστές που μπορούν απευθείας ν' αρχίσουν με τον διορατικό διαλογισμό και έτσι δεν υπάρχει μια αυστηρή γραμμή που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω ηρεμιστικού διαλογισμού είναι: η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), ή η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα με τον αποκλεισμό άλλων αντικειμένων. Για παράδειγμα, όταν συγκεντρωνόμαστε στην αναπνοή μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού, δε δίνουμε προσοχή πουθενά αλλού, εκτός από την αναπνοή. Προσπαθούμε να αυτοσυγκεντρώσουμε τον νου μας, να αποκτήσουμε αυτήν την ενότητα του νου σε ένα αντικείμενο, επάνω στην αναπνοή και αγνοούμε οποιοδήποτε άλλο α-

ντικείμενο. Αυτό μπορεί να το κάνουμε επί παρατεταμένο χρονικό διάστημα χωρίς να στρέψουμε την προσοχή μας σε οτιδήποτε άλλο αντικείμενο.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού είναι:

- η παρατήρηση της έγερσης που λέγεται *samudaya* (σα-μούνταγια) και της παρακμής *nya* (βάγια) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.

Δηλαδή αν παρατηρήσει κάποιος αυτά τα φαινόμενα ή την αναπνοή, είτε οποιεσδήποτε σκέψεις, οποιαδήποτε αισθήματα, θα δει ότι αυτά έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού είναι:

• Παρατήρηση της Έγερσης (*samudaya*) και Παρακμής (*nya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου



Παροδικότητα (*Anicca*)

Δεν είναι τίποτα στατικό από αυτά τα φαινόμενα. Αν δεν τα παρατηρήσουμε, τα θεωρούμε σαν κάτι μόνιμο και προσκολλόμαστε, ελπίζοντας ότι αυτά θα μας φέρουν μια ικανοποίηση. Δηλαδή διαμέσου του διορατικού διαλογισμού, κάποιος διεισδύει σε αυτήν την παροδική φύση των φαινομένων και δεν προσκολλάται σε αυτά. Δηλαδή βλέπει την παροδικότητα των φαινομένων.

Παροδικότητα (*Anicca*)

Συνεχής έγερση και παρακμή

Είναι η αστάθεια και η μεταβολή που επικρατεί σε όλα τα νοητικά και υλικά φαινόμενα γιατί όλα έχουν τη φύση να εγείρονται και να παρακμάζουν. Η παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι ουσιαστικά η διαδικασία του να παρατηρεί κάποιος την έγερση και την πτώση κάθε παρατηρού-

μενου φαινομένου για να εμβαθύνει στην κατανόηση της παροδικής, προσωρινής, σύντομης, πρόσκαιρης, στιγμιαίας, φευγαλέας, περαστικής και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Σε αυτήν την ομιλία του ο Βούδας, όταν δίνει οδηγίες για τον διαλογισμό, πρώτα από όλα αναφέρει:

Τα πιο Κατάλληλα Μέρη για Διαλογισμό

«Η κατοικία σε ένα κατάλληλο μέρος, ... είναι μια μεγάλη ευλογία». (*Patirūpa-desa-vāso ca ... etaṃ maṅgalaṃ'uttamaṃ*) (*Maṅgala Sutta*)

Στο διαλογισμό του κάποιος χρειάζεται ορισμένες συνθήκες, ορισμένες προϋποθέσεις για να αρχίσει να μελετάει τόσα λεπτεπίλεπτα θέματα όπως, το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις, έτσι ώστε να διεισδύσει στη φύση τους.

Σε γενικές γραμμές ο Βούδας λέει, ότι η κατοικία σε ένα κατάλληλο μέρος είναι μια μεγάλη ευλογία.

Ξέρουμε ότι αν θέλουμε να κάνουμε μια μελέτη, οπωσδήποτε ένας κατάλληλος χώρος, μια κατάλληλη ατμόσφαιρα είναι σημαντική για να μας δώσει όλη αυτήν την ευκαιρία να μπορούμε να κάνουμε τη μελέτη μας.

Διαφορετικά θα έχουμε περισπασμούς από άλλους ανθρώπους, από άλλες φωνές ή θορύβους γύρω μας και η μελέτη μας δεν θα είναι καρποφόρα.

Έτσι είναι μια ευλογία το να βρει κάποιος ένα κατάλληλο μέρος, ιδιαίτερα ήσυχο μέρος, έτσι ώστε μπορεί να αφοσιωθεί στη μελέτη του, στην παρατήρησή του και στον διαλογισμό του.

Στη γλώσσα Πάλι αυτό λέγεται, *Patirūpa-desa-vāso ca ...etaṃ maṅgalaṃ'uttamaṃ* (Πατιρούπα-ντεσα-βάσο έταν μάνγκαλαμ ούταμαν). Η μετάφραση είναι: Η κατοικία σε ένα κατάλληλο μέρος, ...είναι μια μεγάλη ευλογία.

Τα πιο Κατάλληλα Μέρη για Διαλογισμό

Πρώτα από όλα το πιο κατάλληλο μέρος είναι ένα δάσος (*Arañña*) όπου δεν υπάρχουν άνθρωποι. Μπορεί να υπάρχουν από δω και από κει πουλιά.

Αλλά είναι ένα ήσυχο μέρος που κάποιος μπορεί να προσφύγει για να κάνει διαλογισμό. Αυτή είναι μια επιλογή φυσικά.

Άλλη επιλογή είναι κάτω από το δέντρο (*Rukkha-mūla*).

Και η πιο συνηθισμένη επιλογή φυσικά είναι ένα άδειο σπίτι (*Suññāgāra*), που άδειο σε αυτήν την περίπτωση σημαίνει όχι από έπιπλα όπως της εικόνας. Δεν σημαίνει ότι πρέπει να αδειάσετε το δωμάτιο σας από έπιπλα. Άδειο σημαίνει σε αυτήν την περίπτωση από ήχους, από ανθρώπους, από θορύβους. Και έτσι κάποιος μπορεί να κάνει τη μελέτη του με άνετο τρόπο.

• Το Δάσος *Arañña*



• Κάτω από δένδρο *Rukkha-mūla*



• Ένα άδειο σπίτι *Suññāgāra*

Η Καθιστή Στάση

Μετά ο Βούδας εξηγεί πως κάποιος πρέπει να καθίσει στον διαλογισμό. Έτσι δίνει ορισμένες οδηγίες για την καθιστή στάση. Σε αυτήν την περίπτωση λέει, κάποιος κάθετα κάτω, διπλώνει τα πόδια

Η Καθιστή Στάση

Πλήρης στάση λωτού

- Κάποιος κάθετα κάτω,
- Διπλώνει τα πόδια σταυρωτά,
- Κρατάει το σώμα όρθιο,

*Nisidati, pallaṅkam
ābhujitvā, ujum kāyaṃ
paṇidhāya.*



σταυρωτά, κρατάει το σώμα όρθιο.

Εδώ βλέπουμε την **πλήρη στάση του Λωτού**. Αυτή είναι η στάση που ο Βούδας σ' αυτήν την περίπτωση προτείνει. Γιατί αυτή ήταν η πιο συνηθισμένη στάση για τους ασκητές ή για τους γιόγκι διαλογιστές στην Ινδία. Αυτή η στάση φέρνει μια ισορροπία στο σώμα και κάποιος μπορεί, αν έχει συνηθίσει φυσικά, να παραμείνει επί παρατεταμένο χρονικό διάστημα χωρίς καμιά δυσκολία.

Υπάρχουν φυσικά και άλλες επιλογές. Υπάρχει η **μισή στάση Λωτού**, όπου η μια φτέρνα βρίσκεται πάνω στο μηρό. Μπορεί να είναι το αριστερό πόδι, μπορεί να είναι το δεξί, ανάλογα.

Μισή στάση Λωτού

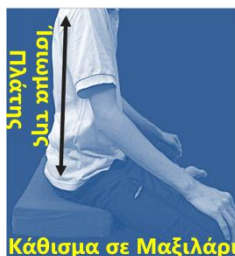


Και άλλη επιλογή είναι η **Βιρμανέζικη στάση**, δηλαδή οι δύο φτέρνες, είναι κάτω στο πάτωμα, λίγο μακριά από το σώμα.



Βιρμανέζικη στάση

Και μετά κάποιος μπορεί να καθίσει πάνω σε **μαξιλάρι** κατ' αυτόν τον τρόπο, όπως απεικονίζεται στην εικόνα και φυσικά πρέπει η πλάτη να είναι ίσια. Και μετά η τοποθέτηση των χεριών και των ποδιών πρέπει να είναι σε αναπαυτική στάση.



Η **τοποθέτηση των χεριών** και των παλαμών πρέπει να είναι χαλαρή και αναπαυτική επάνω στα γόνατα, έτσι ώστε κάποιος να μην αισθάνε-

Τοποθέτηση των Χεριών και Ποδιών Αναπαυτικά

Χαλάρωση των χεριών και τοποθέτηση των παλαμών σε μία αναπαυτική στάση.



Τοποθέτηση του αριστερού ή του δεξιού ποδιού μπροστά.

ται το βάρος των χεριών ή οποιοσδήποτε άλλες δυσχέρειες. Σχετικά με τα πόδια είναι καλό να τοποθετήσει κάποιος το αριστερό ή το δεξί πόδι μπροστά, ανάλογα το πως του είναι άνετα.

Άλλος τρόπος τοποθέτησης των χεριών είναι όπως απεικονίζεται στην εικόνα μπροστά στα πόδια. Είναι μια χαλάρωση των χεριών και τοποθέτηση των παλαμών σε μια αναπαυτική στάση.



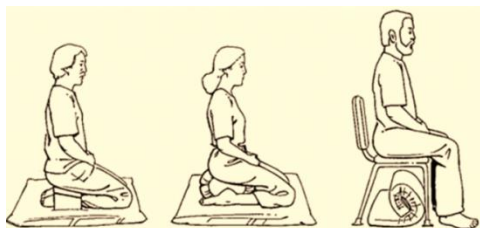
Άλλος τρόπος τοποθέτησης των χεριών είναι στο μπροστινό λυγισμένο πόδι. Έτσι έχουμε για τα χέρια διάφορες στάσεις, πού να τα βάλουμε. Σημαντικό είναι να τα έχουμε σε μια τέτοια στάση, έτσι ώστε να μην αισθανόμαστε το βάρος τους ή κάποια δυσχέρεια.



Είναι περιττές μερικές θέσεις χεριών κατά την ώρα του διαλογισμού που δεν χρειάζονται, γιατί όταν στρεφόμεστε μέσα μας, τα χέρια δεν έχουν κανένα ρόλο να παίξουν. Χρησιμοποιούνται σε άλλες παραδόσεις που δίνουν μια συμβολική έννοια σε αυτές (Μούντρες). Στον διορατικό διαλογισμό και ακόμα στον διαλογισμό επί της αναπνοής, αυτές οι στάσεις είναι περιττές.



Για το **κάθισμα**, κάποιος μπορεί να καθίσει σε скаμνί, σε μαξιλάρι, σε καρέκλα, αλλά και στις τρεις περιπτώσεις βλέπουμε ότι η σπονδυ-



Σε скаμνί

Σε μαξιλάρι

Σε καρέκλα

λική στήλη είναι ίσια, έτσι ώστε να είναι κάποιος επάγρυπνος για να κάνει την παρατήρησή του.

Η στάση της εικόνας, με λυγισμένα τα πόδια μπροστά, με αγκαλιασμένα τα γόνατα με τα χέρια, είναι **μη κατάλληλη στάση**, ιδιαίτερα όταν κάποιος θέλει να κάνει μια μεθοδική, συστηματική παρατήρηση.



Πρώτα από όλα ο Βούδας εξηγεί τον **διαλογισμό επί της αναπνοής**, που τον ονομάζει **μνήμη επί της αναπνοής** και αυτό θα το εξηγήσει ως ηρεμιστικό διαλογισμό, δηλαδή τη βασική παρατήρηση που μπορεί κάποιος να κάνει δια μέσου του ηρεμιστικού διαλογισμού.

Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός (samatha)



Θα δούμε αργότερα ότι κάποιος μπορεί να παρατηρήσει την αναπνοή του και μέσω του διορατικού διαλογισμού, αλλά για να ενοποιήσει κάποιος τον νου του, να αποκτήσει κάποια αυτοσυγκέντρωση, είναι μια προκαταρκτική άσκηση πριν αρχίσει τον διορατικό διαλογισμό.

Για αυτούς που είναι προχωρημένοι, μπορεί απευθείας να αρχίσουν τον διορατικό διαλογισμό. Αλλά ένας τρόπος για να αρχίσει κάποιος να φέρει τον νου του κοντά του ξανά, ξανά, ξανά, είναι να τον φέρει σ' ένα μέρος του σώματος όπως η αναπνοή, η οποία επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά και μπορεί να ενοποιήσει τον νου του, να τον συγκεντρώσει, έτσι ώστε να μην είναι διασκορπισμένος, ενώ αν τον αφήσει διασκορπισμένο, θα είναι πολύ δύσκολο να κάνει μια τέτοια λεπτεπίλεπτη παρατήρηση.

Ο Βούδας πρώτα απ' όλα εξηγεί το **μέρος παρατήρησης της αναπνοής** και λέει:

«Εφαρμόζει ο διαλογιστής τη μνήμη του στο *pari-mukha* (γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα)». *Parimukham satim uraṭṭhapetvā*



Αυτή είναι η φράση που χρησιμοποιεί ο Βούδας στη γλώσσα Πάλι σχετικά με το *pari-mukha*. *Satim*, σημαίνει μνήμη, *uraṭṭhapetvā* σημαίνει εφαρμόζει, τοποθετεί τη μνήμη του στην περιοχή *pari-mukha*.

Υπάρχουν κι άλλα κείμενα που δίνουν την ίδια έννοια, δηλαδή τι σημαίνει *pari-mukha*.

«Αυτή η μνήμη είναι εφαρμοσμένη και καλοεφαρμοσμένη στην **άκρη** της μύτης (*nāsik'agge*) ή **στο σημείο του στόματος** (*mukhanimitte*) [δηλαδή στο άνω χείλος]. Γι' αυτό λέγεται:

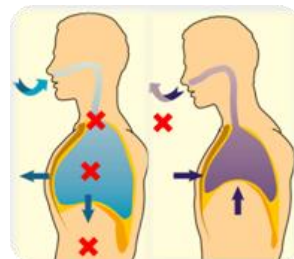
«Εφαρμόζει τη μνήμη του στο *parimukha*». (*Vibhaṅga-pāḷi, Jhāna-vibhaṅgo* § 537). Η άκρη της μύτης ή το άνω χείλος είναι η περιοχή που κάποιος μπορεί να συγκεντρωθεί και αυτή είναι η πύλη από όπου εισέρχεται και εξέρχεται ο αέρας στο σώμα μας. Συνήθως αναπνέουμε από τη μύτη και *pari-mukha* είναι αυτή η περιοχή.

Υπάρχει και ένα άλλο κείμενο που μας εξηγεί το ίδιο πράγμα με περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το *pari-mukha*.

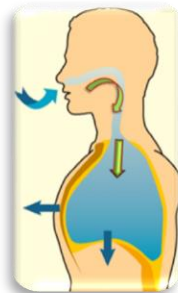
«Με αυτόν τον τρόπο, κάθεται εφαρμόζοντας την μνήμη του στην άκρη της **μύτης** (*nāsik'agge*) ή στο **σημείο του στόματος** [δηλαδή στο άνω χείλος].

Το κείμενο μας λέει: «Δεν δίνει προσοχή στις εισπνοές που εισέρχονται στο σώμα, ή στις εκπνοές που εξέρχονται από το σώμα». (*Paṭisambhidāmagga Ānāpānassatikathā*).

Έτσι, όταν ο αέρας εξέρχεται από το σώμα, δε δίνουμε προσοχή, ούτε δίνουμε προσοχή όταν εισέρχεται μέσα στο σώμα, στο στήθος, στην κοιλιά και λοιπά. Προσπαθούμε να παραμείνουμε στην άκρη της μύτης και να δούμε την όλη ροή εκεί πέρα που ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια.



Το νόημα είναι ότι αν κάποιος ακολουθούσε τον αέρα της εισπνοής προς τα μέσα καθώς ταξιδεύει σε διάφορα μέρη του σώματος, τότε θα ασκούσε τον **διαλογισμό στα υλικά στοιχεία του σώματος** (*dhātu-manasikāra*) σε σχέση με το **στοιχείο** του αέρα (*nāyo-dhātu*), αλλά όχι τον διαλογισμό σχετικά με τη «μνήμη επί της αναπνοής». Αυτόν τον διαλογισμό για τα υλικά στοιχεία του σώματος θα τον αναφέρουμε σε άλλα μαθήματα. Είναι διαφορετικός διαλογισμός.



Ακόμα κι έτσι, με το να διαλογίζεται μόνο στο στοιχείο του αέρα, δεν ασκεί καν τον διαλογισμό στα υλικά στοιχεία του σώματος πλήρως, επειδή απαιτείται επίσης να διαλογιστεί και στα άλλα **τρία στοιχεία - το στερεό, υγρό, και θερμό στοιχείο** - προκειμένου να συνειδητοποιήσει τον συσχετισμό τους. Αυτός διαλογισμός δεν περιλαμβάνει μόνο το αέριο στοιχείο, περιλαμβάνει και το στερεό, το υγρό και το θερμό στοιχείο, έτσι ώστε να έχει κάποιος μια πλήρη εικόνα του σώματος.



Επομένως, δεν μπορεί να ειπωθεί ότι κάποιος ασκεί σωστά τον διαλογισμό σχετικά με τη «μνήμη επί της αναπνοής» ή σωστά τον διαλογισμό στα υλικά στοιχεία του σώματος εάν ακολουθήσει τον αέρα μέσα στο σώμα.

Το Μέρος Παρατήρησης της Αναπνοής

Ως εκ τούτου, ο Βούδας συμβουλεύει σχετικά με τη «μνήμη επί της αναπνοής» να γίνεται η παρατήρηση στο *parimukha* έτσι:

«Αφήστε τη μνήμη σας επί της αναπνοής να είναι καλά εφαρμοσμένη στο *parimukha*... Όταν η μνήμη είναι καλά εφαρμοσμένη στο *parimukha*, τυχόν κλίσεις για εξωστρεφείς και ενοχλητικές σκέψεις παύουν να υπάρχουν». (*Itivuttaka, Asubhānupassī-suttam*).

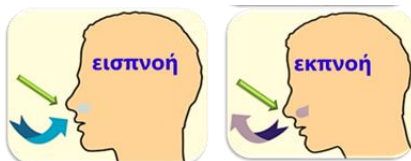


Η έκφραση «καλά εφαρμοσμένη» υποδεικνύει την τοποθέτηση, την εγκατάσταση και την στερέωση της μνήμης και της προσοχής στο *parimukha*, υπονοώντας έτσι τη μη μετακίνηση της εδώ και εκεί, ή εμπρός και πίσω σε οποιαδήποτε άλλη θέση.

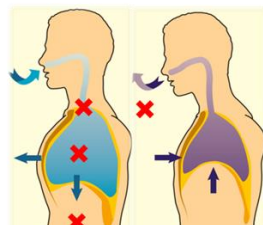


Το αντίθετο του «εφαρμοσμένη» είναι «**ανεφάρμοστη, εκτοπισμένη, μετακινούμενη, αλλαγμένη, απομακρυσμένη**», και λοιπά, που δεν ισχύει για την αυτοσυγκέντρωση με τη μνήμη επί της αναπνοής (*ānāpānassati-samādhi*). Επομένως, εφαρμόστε τη μνήμη σας στην άκρη της μύτης όπου ο αέρας χτυπά τα ρουθούνια, ή στο άνω χείλος.

Παρατηρήστε τη φυσιολογική ροή της εισπνοής και της εκπνοής σας στα ρουθούνια ή στο άνω χείλος.



Μη δίνετε προσοχή στις εισπνοές που εισέρχονται μέσα στο σώμα, ή στις εκπνοές που εξέρχονται από το σώμα».



1^ο Βήμα

Μετά ο Βούδας λέει: «Πάντα μνήμων εισπνέει, πάντα μνήμων εκπνέει».

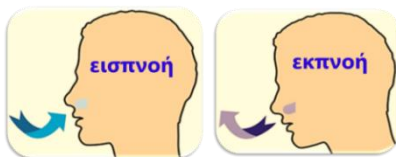
«*So, satova assasati, satova passasati*».

Επομένως αναπνέετε πάντα με μνήμη, και εκπνέετε πάντα με μνήμη. Κάντε το για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να συνηθίσει ο νους. Πέστε νοητικά εισπνοή, και πέστε νοητικά εκπνοή. Έτσι ώστε να συνειδητοποιήσετε και να θυμάστε αυτό που παρατηρείτε. Αυτές οι λέξεις, αυτή η νοητική σημείωση είναι μια υπενθύμιση για το πώς πρέπει να έχουμε μνήμη και ενσυνειδητότητα επί της αναπνοής.

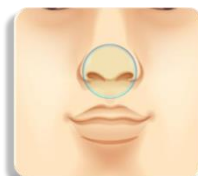
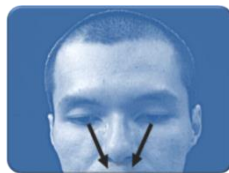
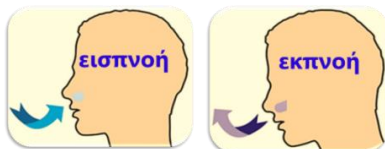
Μη χρησιμοποιείτε τα μάτια σας, να δώσετε προσοχή στην αναπνοή. Γιατί η αναπνοή δεν έχει χρώμα, δεν έχει σχήμα.

Κλείστε τα μάτια σας, δώστε προσοχή στην αίσθηση γύρω από την άκρη της μύτης σας, ή στην κίνηση του αέρα εκεί γύρω. Προσπαθείτε έτσι να νοιώσετε την αναπνοή σας δια μέσου του βιώματος. Δια μέσου της αίσθησης μπορείτε να καταλάβετε πότε εισέρχεται ο αέρας και πότε εξέρχεται. Μπορείτε να δώσετε προσοχή στην κίνηση του αέρα εκεί γύρω, δηλαδή γύρω στη μύτη σας. Προσπαθείτε να κατανοήσετε και την εισπνοή και την εκπνοή.

Όταν σκέψεις ή συναισθήματα, σας αποσπούν την προσοχή, αγνοήστε τα. Επιστρέψτε στην αίσθηση της αναπνοής σας. Πέστε νοητικά εισπνοή, εκπνοή.



Πέστε νοητικά



Τώρα πάμε στο δεύτερο βήμα:

2^ο Βήμα

Ο Βούδας λέει τώρα:

«Όταν **εισπνέει μακρά**, καταλαβαίνει: Εισπνέω μακρά». Για τη μακρά εισπνοή, πρέπει κάποιος να έχει μνήμη.

«Όταν **εκπνέει μακρά**, καταλαβαίνει: Εκπνέω μακρά».

Για τη μακρά αναπνοή, κάποιος πρέπει να έχει μνήμη και ενσυνειδητότητα.

«*Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti rajānāti. Dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti rajānāti*».

Έτσι, όταν **εισπνέετε μακρά**, προσπαθήστε να καταλάβετε: «Εισπνέω μακρά» και πέστε νοητικά: μακρά εισπνοή

Όταν **εκπνέετε μακρά**, προσπαθήστε να καταλάβετε: «Εκπνέω μακρά» και πέστε

νοητικά: μακρά εκπνοή. Μακρό χρονικό διάστημα. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να καταλάβετε τουλάχιστον τον χρόνο. Μακρά δε σημαίνει απόσταση, εκατοστόμετρα. Μακρά σημαίνει πόσο χρόνο κάνει η αναπνοή μας να εισέλθει και να εξέλθει.

Και υπάρχει και άλλη περίπτωση:

Ο Βούδας ξαναλέει:

«Όταν **εισπνέει σύντομα**, καταλαβαίνει: Εισπνέω σύντομα».

«Όταν **εκπνέει σύντομα**, καταλαβαίνει: Εκπνέω σύντομα».



«*Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti.*
Rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti».

Έτσι, όταν **εισπνέετε σύντομα**, προσπαθήστε να καταλάβετε: Εισπνέω σύντομα και πέστε νοητικά: σύντομη εκπνοή.



Όταν **εκπνέετε σύντομα**, προσπαθήστε να καταλάβετε:

Εκπνέω σύντομα και πέστε νοητικά: σύντομη εκπνοή». **Σύντομο χρονικό διάστημα.** Σύντομα σημαίνει, σύντομος χρόνος, έτσι, όταν εισπνέεται σύντομα προσπαθήστε να καταλάβετε, εισπνέω σύντομα και πέστε νοητικά: σύντομη εισπνοή.

Κι όταν εκπνέετε σύντομα, προσπαθήστε να καταλάβετε εκπνέω σύντομα και πέστε νοητικά: εκπνέω σύντομα. Δηλαδή σύντομα, σημαίνει σύντομο χρονικό διάστημα. Καταλαβαίνετε ότι όταν ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, σχεδόν αμέσως σταματάει. Είναι πολύ σύντομος ο χρόνος.

Ενώ με τη μακρά εισπνοή ή εκπνοή, σημαίνει ότι ο αέρας δεν σταματάει αμέσως, συνεχίζει ένα χρονικό διάστημα και μετά σταματάει. Υπάρχει ένα πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μετά το οποίο η αναπνοή σταματάει.

Δηλαδή στο πρώτο βήμα αυτό που κάνουμε είναι απλώς να βλέπουμε χονδρικά την αναπνοή μας σαν εισπνοή και εκπνοή.

Στο δεύτερο βήμα πάμε να δούμε περισσότερες λεπτομέρειες για το χρόνο, αν είναι σύντομος ή μακρός.

Το δεύτερο βήμα μπορεί να το κάνει κάποιος ανά 5 ή 10 λεπτά, μέχρι να το συνηθίσει.

3^ο Βήμα

Ο Βούδας λέει τώρα:

«Ασκείται έτσι: Θα **εισπνεύσω** βιώνοντας ολόκληρο το σώμα [της εισπνοής]». Δηλαδή προσπαθεί κάποιος να δει, να καταλάβει ολόκληρη την εισπνοή του.



«Ασκείται έτσι: Θα **εκπνεύσω** βιώνοντας ολόκληρο το σώμα [της εκπνοής]».

Προσπαθεί κάποιος να κατανοήσει ολόκληρη την εκπνοή.



«*Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati. Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati*».

Η σημασία της φράσης: «Ολόκληρο το σώμα» (*Sabba-kāya*)

Εδώ υπάρχει μια λέξη που λέγεται το σώμα, το σώμα της εισπνοής και της εκπνοής. Στη γλώσσα Πάλι λέγεται κάγια. Και κυριολεκτικά αυτή η λέξη σημαίνει σώμα.

Αλλά μερικοί το έχουν παρανοήσει, γι αυτό πρέπει να εξηγήσουμε εδώ, τι σημαίνει ολόκληρο το σώμα. Είναι τα χέρια, τα πόδια, η πλάτη, το κεφάλι, που κάποιος πρέπει να παρατηρήσει στην αναπνοή του; Που; Γι' αυτό πρέπει να δώσουμε τη σημασία της φράσης: ολόκληρο το σώμα. Και αυτήν τη σημασία την έχει δώσει ο ίδιος ο Βούδας, τι συμβαίνει σε αυτήν την περίπτωση.

Ο ορισμός της λέξης *kāya* (κάγια), δηλαδή το σώμα σε αυτό το πλαίσιο δίνεται από τον Βούδα, έτσι:

«Λέω ότι αυτό είναι ένα συγκεκριμένο **σώμα** (*kāya*) μεταξύ των σωμάτων, δηλαδή, **οι εισπνοές και οι εκπνοές**».

«*Kāyesu kāya'aññatar'āhaṃ evaṃ vadāmi, yadidaṃ, assāsapaṃsāsā*». (*MN 118, Ānāpānassati-suttaṃ & SN Kimila-suttaṃ*)

Έτσι, σε αυτήν την περίπτωση το σώμα δεν είναι άλλο μέρος, όπως τα χέρια και τα πόδια, αλλά είναι οι ίδιες εισπνοές

και οι εκπνοές, στο *pari-mukha*, μπροστά μας, δηλαδή στην άκρη της μύτης.

Επομένως, *sabba-kāya* σημαίνει σε αυτό το πλαίσιο «ολόκληρη η σωματική διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών» και το *kāya* (σώμα) χρησιμοποιείται με **μεταφορική** και **συλλογική** έννοια ως

«διαδικασία», «λειτουργία»,
«σύνολο», «άθροισμα», «μάζα».

Παρόμοιες εκφράσεις με μια **μεταφορική** και **συλλογική** έννοια του «σώματος» (*kāya*) είναι:

- το σώμα του αισθήματος (*vedanā-kāya*),
- το σώμα της αντίληψης (*saññā-kāya*),
- το σώμα της συνείδησης (*viññāna-kāya*),
- το σώμα του αέρα (*vāyo-kāya*),
- το σώμα των γραμμάτων (*bhyañjana-kāya*),
- το στρατιωτικό σώμα (*bala-kāya*), και λοιπά.

Το σώμα του αισθήματος, είναι λέξεις που ο ίδιος ο Βούδας χρησιμοποιεί, *vedanā-kāya*. Σημαίνει το σύνολο των ευχάριστων, δυσάρεστων και λοιπών συναισθημάτων που κάποιος μπορεί να αισθανθεί.

Το σώμα της αντίληψης περιλαμβάνει διάφορες αντιλήψεις που έχουμε. Σημαίνει το σύνολο, το άθροισμα όλων των αντιλήψεων, αν τις συλλέξουμε μαζί.

Μετά έχουμε το σώμα της συνείδησης, *viññāna-kāya*.

Το σώμα του αέρα, δηλαδή το σύνολο, η μάζα του αέρα που βρίσκεται σε ένα χώρο.

Το σώμα των γραμμάτων, *bhyañjana-kāya*, δηλαδή όταν έχουμε ένα σύνολο ορισμένων λέξεων οι οποίες είναι γραμμένες, λέμε όλο το σώμα σαν σύνολο στα γράμματα ή στη λογοτεχνία, όπως το σώμα της ελληνικής λογοτεχνίας, για παράδειγμα, είναι το σύνολο των ελλήνων συγγραφέων.

Και μετά έχουμε το στρατιωτικό σώμα, *bala-kāya*.

Και στα ελληνικά επίσης η λέξη «σώμα» μπορεί να έχει **μεταφορικές** και **συλλογικές** έννοιες, όπως:

- το διπλωματικό σώμα,
- το πυροσβεστικό σώμα,
- το υγειονομικό σώμα,
- το φωτιστικό σώμα,
- τα στερεά / υγρά / αέρια σώματα.

Επομένως, *sabba-kāya* σημαίνει στο προκείμενο πλαίσιο «ολόκληρη η σωματική διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών» και το *kāya* (σώμα) χρησιμοποιείται με μεταφορική και συλλογική έννοια ως «άθροισμα» ή «σύνολο».

Sabba-kāya (ολόκληρο το σώμα) λέγεται έτσι επειδή ο διαλογιστής σε αυτό το βήμα αρχίζει να χάνει την αντίληψη του φυσικού σώματος και να αντιλαμβάνεται ολόκληρη την αναπνοή ως «**σώμα**», δηλαδή ως μια «**μάζα**» ή ένα «**σύνολο**» αέρος.

Δηλαδή όταν ο διαλογιστής φθάσει σε προχωρημένα στάδια, μπορεί να αισθανθεί να χάνει την αντίληψη του φυσικού σώματος, επειδή ο νους έχει αυτοσυγκεντρωθεί πάρα πολύ στην αναπνοή. Κι αντιλαμβάνεται ολόκληρη την αναπνοή ως «**σώμα**», δηλαδή ως «**μάζα αέρος**».



Έτσι από αυτήν την εξήγηση, μπορεί να καταλάβουμε ότι όλο το σώμα της αναπνοής, σημαίνει η κίνηση του αέρα από τη μύτη προς τα μέσα και από τη μύτη προς τα έξω.

3^ο Βήμα

Προσπαθήστε να βιώσετε ολόκληρη την **εισπνοή** στην



άκρη της μύτης σας και πέστε νοητικά: ολόκληρη εισπνοή.

Προσπαθήστε να βιώσετε ολόκληρη την **εκπνοή** στην άκρη της μύτης σας και πέστε νοητικά: ολόκληρη εκπνοή.

Έτσι ολόκληρο το σώμα της αναπνοής (*Sabba-kāya*) μπορεί να συμβεί στο μέρος της επαφής που λέγεται *pari-mukha*, δηλαδή στην άκρη της μύτης ή στο άνω χείλος. Ιδιαίτερα στο μέρος επαφής, όπου ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια. Και ολόκληρο σημαίνει να δει κάποιος την αρχή, τη μέση και το τέλος της αναπνοής.

Σε αυτήν την περίπτωση μπορεί να δώσουμε ένα παράδειγμα με έναν βιολιστή. Δηλαδή όταν ο βιολιστής συγκεντρώνεται, συγκεντρώνεται στο βιολί. Τα μάτια του πέφτουν στο μέρος της επαφής όπου το δοξάρι τρίβει τις χορδές. Δηλαδή η προσοχή του δεν πάει προς τα πάνω στο άνω μέρος

του δοξαριού ή στο κάτω μέρος του δοξαριού, αλλά είναι στραμμένη στο μέρος της επαφής, όπου το δοξάρι χτυπάει τις χορδές και φυσικά και στα δάχτυλά του.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον διαλογιστή όταν διαλογίζεται πάνω στην αναπνοή. Προσπαθεί να συγκεντρώνει την προσοχή του, όχι στον αέρα που πάει μέσα στο σώμα, ούτε στον αέρα που πάει κάτω, ούτε στον αέρα που πάει πάνω, αλλά στο μέρος επαφής, για να δει την αρχή, τη μέση και το τέλος της αναπνοής.

Έχουμε έτσι μια εικόνα πώς μπορεί κάποιος να συνεχίσει την προσοχή του σε αυτό το μέρος επαφής, χωρίς να τη στρέφει σε άλλα μέρη και να δει την αρχή, μέση και τέλος. Αρχή

Ολόκληρο το Σώμα της Αναπνοής - *Sabba-kāya*



σημαίνει όταν ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, όταν συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια αυτή είναι η μέση κι όταν σταματάει να χτυπάει τα ρουθούνια, αυτό είναι το τέλος. Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν ο αέρας εξέρχεται χτυπάει τα ρουθούνια. Αυτή είναι η αρχή. Όταν συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια, αυτή είναι η μέση και όταν σταματάει να χτυπάει τα ρουθούνια, αυτό είναι το τέλος. Έτσι βλέπει ολόκληρη τη διαδικασία της αναπνοής.

Τουναντίον, αν έβλεπε μόνο ένα μέρος, αν έβλεπε την αρχή ή τη μέση ή το τέλος, θα έβλεπε ένα τμήμα μόνο της αναπνοής. Ένα τμήμα της αναπνοής σημαίνει ότι κάποιος βλέπει μόνο την αρχή. Ή βλέπει μόνο τη μέση ή βλέπει μόνο το τέλος ή βλέπει την αρχή και τη μέση Ή βλέπει τη μέση και το τέλος ή βλέπει την αρχή και το τέλος. Η προσπάθεια πρέπει να γίνει για να δει κάποιος και την αρχή και τη μέση και το τέλος, για να συνειδητοποιήσει την όλη διαδικασία. Είναι μια νοητική προσπάθεια που κάποιος πρέπει να εξασκήσει για να καταλάβει την όλη διαδικασία από την αρχή μέχρι το τέλος.

Έτσι έχουμε ολόκληρη την εισπνοή που σημαίνει, αρχίστε να βλέπετε την αρχή, μετά το τέλος της εισπνοής. Πέστε νοητικά: αρχή, τέλος.

Και το ίδιο με την εκπνοή, για να τη δείτε ολόκληρη, αρχίστε με το να προσέχετε την αρχή μετά το τέλος της εκπνοής και πέστε νοητικά: αρχή, τέλος.

Ένα Τμήμα της Αναπνοής



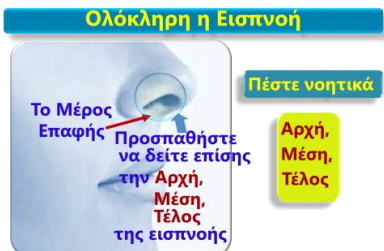
Ολόκληρη η Εισπνοή



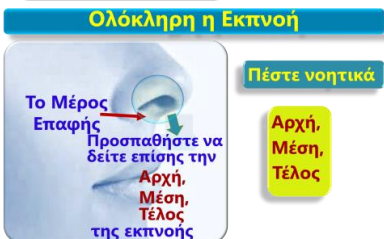
Ολόκληρη η Εκπνοή



Και προσπαθήστε να δείτε επίσης την αρχή, μέση και τέλος της εισπνοής. Πέστε νοητικά: αρχή, μέση, τέλος.



Το ίδιο και με την εκπνοή για να δείτε ολόκληρη την εκπνοή. Προσπαθείτε να δείτε επίσης την αρχή, τη μέση και το τέλος της εκπνοής. Πέστε νοητικά: αρχή, μέση, τέλος.



Μέχρι εδώ ο Βούδας εξήγησε το τρίτο βήμα, έτσι ώστε να βλέπουμε περισσότερες λεπτομέρειες. Δηλαδή η προσπάθεια είναι να πάμε από χοντρική παρατήρηση σε πιο λεπτομερή.

Στο πρώτο βήμα παρατηρούσαμε μόνο την εισπνοή και την εκπνοή.

Στο δεύτερο βήμα προσπαθούσαμε να δούμε τον χρόνο, μια επιπλέον λεπτομέρεια.

Και στο τρίτο βήμα προσπαθούμε να δούμε την όλη διαδικασία, όχι ένα μέρος, αλλά από την αρχή μέχρι το τέλος, όλη τη διαδικασία ακόμα και τη μέση της εισπνοής και της εκπνοής.

Εδώ Βούδας πάει να εξηγήσει τώρα το τέταρτο βήμα.

4^ο Βήμα

Ο Βούδας λέει τώρα:

«Ασκείται έτσι: ‘Θα **εισπνεύσω** ηρεμώντας τη σωματική διαδικασία [της εισπνοής] (*kāya-saṅkhāra*)».

«Ασκείται έτσι: ‘Θα **εκπνεύσω** ηρεμώντας τη σωματική διαδικασία [της εκπνοής]’ (*kāya-saṅkhāra*)».

Αυτό σημαίνει ότι παρόλο που η διαδικασία της αναπνοής μπορεί να γίνει ήρεμη, ήσυχη, γαλήνια και χαλαρωτική, δεν πρέπει να σταματήσει κανείς να την παρακολουθεί αλλά πρέπει να συνεχίσει να δίνει προσοχή στις **εισπνοές** και **εκπνοές**.

Μερικοί διαλογιστές όταν αρχίσει να ηρεμεί ο νους τους πάνω στην αναπνοή, αρχίζουν και απολαμβάνουν αυτήν την ηρεμία και ξεχνούν να παρατηρήσουν τις εισπνοές και τις εκπνοές.

Έτσι, η παρότρυνση που δίνει ο Βούδας ότι κάποιος πρέπει να ασκήσει, να συνεχίσει να βλέπει τις εισπνοές και τις εκπνοές του, είναι σημαντική και να μην επαναπαύεται κάποιος μόνο στη λίγη ηρεμία που έχει αποκτήσει.

Λοιπόν, παρ' όλα αυτά υπάρχουν εδώ δυο λέξεις : *kāya-saṅkhāra* (κάγια-σανκάρα), δηλαδή σωματική διαδικασία και έτσι θα δώσουμε τη σημασία αυτής της φράσης, γιατί ξανά έρχεται η λέξη *kāya* και μερικοί μπερδεύονται και νομίζουν ότι είναι το σώμα, δηλαδή τα χέρια, τα πόδια και λοιπά που είναι η σωματική διαδικασία.

Η σημασία της φράσης «Σωματική διαδικασία» (*kāya-saṅkhāra*)

Ο ορισμός του *kāya-saṅkhāra* δίνεται στις Ομιλίες (*Sutta*) του Βούδα έτσι:

«**Οι εισπνοές και οι εκπνοές** ... είναι μια σωματική διαδικασία (*kāya-saṅkhāro*). ...

Αυτές οι καταστάσεις είναι σωματικές και σχετίζονται με το σώμα, γι' αυτό οι εισπνοές και οι εκπνοές είναι μια σωματική διαδικασία».

«*Assāsapassāsā ... kāya-saṅkhāro. ... Kāyikā ete dhammā, kāya-ppatibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāya-saṅkhāro*».

(*MN 44, Cūḷa-vedalla-suttam ; SN Dutīya-kāmaḥhū-suttam*)

Έτσι αυτό που λέγεται σωματική διαδικασία δεν είναι τίποτα άλλο, απλώς εισπνοές και εκπνοές. Είναι μια διαδικασία. Αυτή η διαδικασία μπορεί να αρχίσει να ηρεμεί. Στην αρχή, δηλαδή μπορεί ο διαλογιστής να έχει βαθιές εισπνοές, βαθιές εκπνοές αλλά μετά από ένα χρονικό διάστημα, αυτή η διαδικασία αρχίζει και ηρεμεί, ηρεμεί, ηρεμεί και μερικοί αρχίζουν να απολαμβάνουν αυτήν την ηρεμία που ξεχνούν την αναπνοή τους. Γι αυτό ο Βούδας παροτρύνει τον διαλογιστή να ασκηθεί έτσι ώστε να συνεχίσει να παρατηρεί την αναπνοή του και να μην απολαμβάνει απλώς τη λίγη ηρεμία που έχει αποκτήσει.

Κι αυτό είναι για να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση. Έχουμε και από άλλες ομιλίες που δίνεται αυτός ο ορισμός, τι σημαίνει *kāya-saṅkhāra*.

Για να εξαιρέσουμε οποιεσδήποτε άλλες αμφιβολίες παραθέτουμε εδώ και το επόμενο κείμενο που λέει και ποιά είναι η **σωματική διαδικασία:**

«Οι μακρές εισπνοές / οι μακρές εκπνοές, οι σύντομες εισπνοές / οι σύντομες εκπνοές είναι σωματικές. Αυτές οι καταστάσεις σχετίζονται με το σώμα και είναι σωματικές διαδικασίες (*kāya-saṅkhārā*). ... ».

Στη γλώσσα Πάλι: «*Katamo kāyasaṅkhāro; Dīghaṃ assāsā / dīghaṃ passāsā Rassam assāsā / rassam passāsā kāyikā. Ete dhammā kāyapaṭibaddhā, kaya-saṅkhārā. ...*»
(*Paṭisambhidāmagga, Satokāri-ñāṇa-niddeso*)

Επομένως, πρέπει να συνεχίσει κανείς να παρακολουθεί τη φυσική διαδικασία της **εισπνοής και της εκπνοής** στο ***parimukha***, παρόλο που μπορεί να γίνει ήρεμη, ήσυχη, γαλήνια και χαλαρωτική.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν παρακολουθούμε ολόκληρη την αναπνοή, προσπαθούμε να δούμε την αρχή, τη μέση και το τέλος της εισπνοής και εκπνοής. Πέστε νοητικά: αρχή, μέση, τέλος και συνεχίστε την παρατήρησή σας με το τρίτο βήμα,

παρόλο που μπορεί να υπάρχει μια ηρεμία μέσα σας, μια γαλήνη, συνεχίστε με το τρίτο βήμα να παρατηρείτε την αναπνοή σας, για να αποκτήσετε πολύ πιο βαθιά αυτοσυγκέντρωση.



Εάν κάποιος συνεχίσει έτσι, η αυτοσυγκέντρωση αυξάνεται και μπορεί να εμφανιστεί το

«**Σημάδι της Αυτοσυγκέντρωσης**» (*Samādhi Nimitta*). Αυτό είναι σημαντικό στην εξέλιξη αυτού του διαλογισμού επί της αναπνοής και θα μιλήσουμε για αυτό το σημάδι αυτοσυγκέντρωσης,

Το Σημάδι της Αυτοσυγκέντρωσης
– *Samādhi Nimitta* –



λόγω του ότι μερικοί αμφιβάλουν αν ποτέ ο Βούδας μίλησε για αυτό το σημάδι. Θα παραθέσω ορισμένες εξηγήσεις εδώ για να δούμε ότι πραγματικά είναι μια ορολογία την οποία ο Βούδας εξηγεί. Και θα δούμε και τα συμφραζόμενα.

- *NIMITTA* –

Λέξεις που χρησιμοποίησε ο Βούδας

Samādhi-nimitta και *Samatha-nimitta*

•***Samādhi-nimitta*** - Αυτή η λέξη απαντάται περίπου 25 φορές στη *Sutta-piṭaka* και αναφέρεται σε σχέση με τον ηρεμιστικό (*samatha*) και τον διορατικό (*vipassanā*) διαλογισμό, ανάλογα με τα συμφραζόμενα.

Έτσι έχουμε μια αναφορά σχετικά με το *Samādhi-nimitta*, που ο ίδιος ο Βούδας αναφέρει και λέει:

«Όταν κάποιος αφιερώνεται στον ανώτερο νου (*adhi-citta*) ... και δίνει προσοχή στο **σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης**

(*samādhī-nimitta*) ... ο νους του (*citta*) γίνεται εύπλαστος, ευάγωγος και φωτεινός (*paḥassara*)». (*AN Nimittasuttaṃ*)

Σε αυτήν την περίπτωση βλέπουμε ότι αυτή η συγκέντρωση μπορεί να παράγει φωτεινότητα, φως. Η λέξη «φωτεινός» (*paḥassara*) χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον νου που έχει επιτύχει ανώτερη και υψηλή αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*).

Φαίνεται λοιπόν ότι είναι στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση όταν προβάλλει η **φωτεινότητα**. Επειδή έχει ειπωθεί επίσης: «Όταν κάποιος αφιερώνεται στον ανώτερο νου (*adhī-citta*)». Αυτό σημαίνει, στα ανώτερα επίπεδα του διαλογιστικού νου.

Ο άλλος όρος που χρησιμοποιείται είναι:

- ***Samatha-nimitta*** – (το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού) Αυτή η λέξη απαντάται περίπου 11 φορές στο *Sutta-piṭaka* και αναφέρεται στον ηρεμιστικό διαλογισμό (*samatha*). Εδώ έχουμε μια αναφορά που ο ίδιος ο Βούδας μιλάει για αυτό το *samatha* και λέει:

«Υπάρχει το **σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού** (*samatha-nimitta*): δίνοντας συχνά προσοχή σ' αυτό είναι η τροφή για την **αυτοσυγκέντρωση** ως παράγοντα της φώτισης». (*SN Kāyasuttaṃ*)

Το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha-nimitta*) είναι

- η ίδια η ηρεμιστικότητα (*samatho'pi*), καθώς και
- το αντικείμενό της (*ārammaṇam'pi*), δηλαδή το ***paṭibhāga-nimitta*** (αντίγραφο σημάδι)
(*SN* Ερμηνευτικά Σχόλια & Υποσχόλια)

Σε αυτά τα σχόλια γίνεται μια ανάλυση σχετικά με αυτό το σημάδι και αναφέρεται μάλιστα και το *paṭibhāga-nimitta*, το αντίγραφο σημάδι. Αλλά αυτά τα σχόλια δίνουν περισσότερες πληροφορίες για αυτά τα σημάδια τα οποία εμφανίζονται κατά τον διαλογισμό. Έτσι θα τα εξετάσουμε αυτά για να έχουμε μια πλήρη εικόνα. Υπάρχουν:

Τρία Είδη Σημαδιού (Nimitta)

- Προκαταρκτικό Σημάδι - *Parikamma-nimitta*
- Επίκτητο Σημάδι - *Uggaha-nimitta*
- Αντίγραφο Σημάδι - *Paṭibhāga-nimitta*

Το Προκαταρκτικό Σημάδι

Το προκαταρκτικό σημάδι είναι αυτό που έχει πει ο Βούδας: «Εφαρμόζει τη μνήμη του στο *parimukha* (γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα)». *Parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*



Δηλαδή το σημάδι σε αυτήν την περίπτωση είναι αυτό το αίσθημα που κάποιος καταλαβαίνει στη μύτη του, όταν ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια του. Ή μπορεί να καταλάβει την κίνηση του αέρα προς τα μέσα και προς τα έξω στην άκρη της μύτης, μπορεί να νιώσει την αναπνοή του, να τη βιώσει. Όταν ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, αφήνει ένα σημάδι που μας δίνει την αίσθηση δηλαδή ότι εισέρχεται ή εξέρχεται. Είναι μια ένδειξη και αυτή την ένδειξη κάποιος μπορεί να την πάρει σαν αντικείμενο προσοχής, έτσι ώστε να εγκαταστήσει, να εφαρμόσει τη μνήμη του πάνω στην αναπνοή. Έτσι αυτό λέγεται προκαταρκτικό σημάδι. Χωρίς αυτό το σημάδι ο νους δεν έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο να συγκεντρωθεί. Γι αυτό ονομάζεται σημάδι, μια ένδειξη, που κάποιος μπορεί να έχει ένα τόπο, ένα σημείο



που μπορεί να συγκεντρωθεί. Μετά είναι:

Το Επίκτητο Σημάδι

Το ακόμα ασταθές **φωτεινό σημάδι** που προκύπτει όταν ο νους έχει φτάσει σε υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Και μετά είναι:

Το Αντίγραφο Σημάδι

Ένα εντελώς διαυγές και ακίνητο **φωτεινό σημάδι** που προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Μόλις προκύψει αυτό το **φωτεινό σημάδι**, φτάνει κάποιος στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*upacāra-samādhi*).



Επίτευξη της πρώτης έκστασης (*jhāna*)

Η πλήρης απορρόφηση του νου στο αντίγραφο σημάδι.

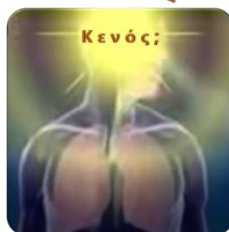
Σε αυτήν την περίπτωση συμβαίνουν ορισμένα πράγματα, δηλαδή ο νους του διαλογιστή παρ' όλο που είναι πλημμυρισμένος από φως, το οποίο θα εξηγήσουμε παρακάτω, όμως δεν είναι άδειος.

Έτσι ο νους του, δεν είναι κενός, εμπεριέχει ορισμένους νοητικούς παράγοντες, οι οποίοι συντελούν για αυτήν την αυτοσυγκέντρωση. Χωρίς αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, ο νους δεν μπορεί να επιτύχει αυτήν



Ο Ν Ο Υ Σ

Κενός;



Ο Ν Ο Υ Σ

- ο λογισμός
- ο συλλογισμός
- η αγαλλίαση
- η ευδαιμονία
- η ενότητα του νου



την έκσταση. Αυτοί οι παράγοντες είναι, ο λογισμός που κάποιος λογίζεται πάνω στο αντικείμενο της προσοχής που είναι η αναπνοή ή επάνω στο φως. Ο συλλογισμός, που περιστρέφεται ξανά και ξανά στο αντικείμενο της προσοχής. Η αγαλλίαση εγείρεται μέσα στην έκσταση ή και πριν ακόμα την έκσταση, υπάρχει η αγαλλίαση, η ευδαιμονία και η χαρά. Αυτά τα συναισθήματα, εγείρονται μέσα στον διαλογισμό του διαλογιστή. Η ενότητα του νου σημαίνει ο νους έχει ενοποιηθεί πάνω στο αντικείμενο, έτσι ώστε δεν μετακινείται, εγκαθίσταται και ακυροβολεί πάνω στο αντικείμενο προσοχής, που είναι η αναπνοή ή ακόμη και σε αυτό το φως.

Έτσι εκείνη τη στιγμή ο διαλογιστής δεν μπορεί να έχει άλλους λογισμούς, άλλους συλλογισμούς, ή ο νους του να περιστρέφεται και να πάει σε άλλο αντικείμενο, απλώς εναρμονίζεται με αυτό το αντικείμενο, ενώνεται με αυτό το αντικείμενο στο οποίο είναι συγκεντρωμένος. Αυτοί λέγονται οι πέντε παράγοντες της πρώτης έκστασης,

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 (*prīti*) 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.

Έτσι, αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι σημαντικοί για να επιτύχει κάποιος αυτήν την έκσταση. Τώρα θα μιλήσουμε για



το φωτεινό σημάδι το οποίο υπάρχει και αυτό στον νου του διαλογιστή.

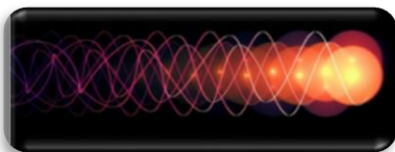
Το φωτεινό σημάδι ή το φως ποικίλλει ανάλογα με τον διαλογιστή. Για μερικούς είναι ένα έντονο φως όπως: ο Αυγερινός Αστéρας, ένα φωτεινό ρουμπίνι, ένα φωτεινό πετράδι, ή ένα φωτεινό μαργαριτάρι, ή ένα φεγγάρι ή ένας ήλιος για άλλους.

Η διαφορά είναι ανάλογα με τις αντιλήψεις των διαλογιστών. Μπορούμε να δώσουμε ένα παράδειγμα, το πώς όταν το φως πέφτει σε ένα πρίσμα, υπάρχει η διάθλαση του φωτός και κάποιος μπορεί να δει αυτήν τη διάθλαση ανάλογα απ' τη γωνία που βρίσκεται. Από την αριστερή πλευρά δηλαδή δεν μπορεί να δει τη διάθλαση, απλώς βλέπει ένα άσπρο φως. Αν όμως δει από την κάτω δεξιά πλευρά, μπορεί καμιά φορά να δει το μπλε χρώμα πολύ πιο έντονο από τα άλλα, ανάλογα με τη γωνία που βρίσκεται. Μπορεί να δει το κίτρινο πιο έντονα από τα άλλα ή το κόκκινο πολύ πιο έντονα από τα άλλα. Εξαρτάται από ποια γωνία βρίσκεται. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τους διαλογιστές σύμφωνα με τις αντιλήψεις τους, μπορεί να αντιληφθούν αυτά τα χρώματα, ανάλογα με την εμπειρία τους και λοιπά.



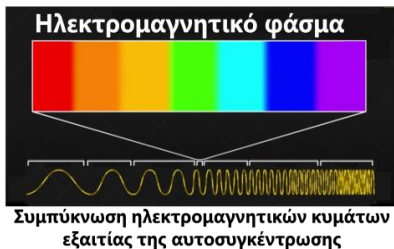
Το φως είναι προϊόν έντονης αυτοσυγκέντρωσης. Είναι απλώς **βιοφωτόνια** που εμφανίζονται στο νου του διαλογιστή λόγω της συμπίκνωσης των **ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων** που υπάρχουν στο σώμα μας.

Τα **βιοφωτόνια** είναι φωτόνια με ασθενή ηλεκτρομαγνητικά κύματα είτε στο υπεριώδες φάσμα είτε στο φάσμα χαμηλής ορατότητας



του φωτός που παράγεται από έναν βιολογικό οργανισμό. Είναι κατά κάποιον τρόπο η λάμψη της ζωής.

Αν δούμε στο ηλεκτρομαγνητικό φάσμα υπάρχει ένα σημείο μόνο που ο ανθρώπινος νους, η ανθρώπινη όραση μπορεί να δει ως χρώμα. Στα κύματα, σε οποιαδήποτε κύματα, υπάρχει μια ορισμένη συχνότητα, ορισμένο φάσμα χρωμάτων που μπορούμε να αντιληφθούμε.



Κάτι ανάλογο γίνεται και στον νου του διαλογιστή, διότι όταν η αυτοσυγκέντρωση αυξηθεί πάρα πολύ και συμπυκνωθεί η σκέψη του, αρχίζει και παράγει ορισμένο φως, που είναι η συμπύκνωση ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων εξαιτίας της αυτοσυγκέντρωσης.

Εδώ μπορούμε να δούμε μια εικόνα για τα εγκεφαλικά κύματα και ιδιαίτερα τα κύματα γάμμα, τα οποία είναι πολύ πιο συμπυκνωμένα. Και αυτά ακριβώς είναι που συμβαίνουν



κατά την ώρα του διαλογισμού, επειδή ο νους αυτοσυγκεντρώνεται πολύ έντονα πάνω στο αντικείμενο. Τα υπόλοιπα κύματα που βλέπουμε είναι πολύ πιο αραιά και έτσι σημαίνει ότι η δραστηριότητα του νου είναι πολύ πιο χαμηλή.

Στον διαλογισμό, επειδή η δραστηριότητα του νου είναι πολύ αυξημένη, παράγονται τα κύματα γάμμα, τα οποία παράγουν ένα είδος φωτός, αν κάποιος βρεθεί σε πολύ βαθιά αυτοσυγκέντρωση.

Τα κύματα γάμμα σχετίζονται με τη δραστηριότητα μεγάλης κλίμακας του εγκεφαλικού δικτύου και τις γνωστικές δια-

δικασίες υψηλής νοημοσύνης, όπως η ενεργή μνήμη, η προσοχή, και η αντιληπτική οργάνωση, και μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά μέσω του διαλογισμού ή της νευροδιέγερσης.

Στη φωτογραφία του Κίρλιαν, μπορούμε να δούμε ότι το σώμα μας πραγματικά έχει ηλεκτρομαγνητικά κύματα ή ηλεκτρισμό. Και μπορεί ακόμα και αυτός ο ηλεκτρισμός να φωτογραφηθεί, αλλά δεν είναι μόνο το δικό μας σώμα και οποιαδήποτε φυτά εκπέμπουν αυτό το φως, το οποίο μπορεί μόνο πολύ ευαίσθητα μηχανήματα να το καταγράψουν. Όταν όμως βρίσκονται είτε τα φυτά, είτε το δικό μας σώμα σε μια ένταση, τότε υπάρχει τρόπος κάποιος να φωτογραφίσει αυτήν την ακτινοβολία που εκπέμπεται.



Αυτό που καταγράφεται βασικά στη φωτογραφία *Kirlian* είναι τα πολύ φυσικά φαινόμενα στο σώμα μας, όπως η πίεση, η ηλεκτρική γείωση, η υγρασία, και η θερμοκρασία.

Οι αλλαγές

- στην υγρασία (που μερικές φορές αντανακλούν τις αλλαγές στα συναισθήματα),
- στη βαρομετρική πίεση, και
- στην ηλεκτρική τάση, μεταξύ άλλων, θα παράγουν διαφορετικές «αύρες».

Τα συναισθήματα που διεγείρονται στον διαλογισμό που είναι συναισθήματα αγαλλίασης και ευδαιμονίας μπορούν να παράγουν διάφορα κύματα φωτός, τα οποία ο διαλογιστής μπορεί να δει μπροστά του. Τώρα αυτό το φως που παρουσιάζεται κατά την ώρα του διαλογισμού δια μέσου αυτοσυγκέντρωσης, στον Βουδισμό δεν το παρερμηνεύουμε απλώς το βλέπουμε σαν ένα βοήθημα, το οποίο φέρνει περισσότερη λαμπρότητα στον νου του διαλογιστή, έτσι ώστε να μπορεί να δει με περισσότερες λεπτομέρειες την αναπνοή του.

Έτσι αυτό το φως έρχεται σαν ένας φίλος που μπορεί να βοηθήσει το διαλογιστή να δει πιο καθαρά, πεντακάθαρα την αναπνοή του. Σε αυτήν την περίπτωση ο διαλογιστής, συγκεντρωμένος σε ολόκληρη την αναπνοή, λόγω αυτού του φωτός μπορεί να δει ακόμα και μικρά-μικρά τεμάχια του αέρα που χτυπάνε τα ρουθούνια και εισέρχονται ή εξέρχονται. Έτσι όλη η προσοχή του είναι σε αυτήν τη λεπτομερή παρατήρηση της αναπνοής και δεν ξεφεύγει ούτε αριστερά ούτε δεξιά.

Αυτή η βοήθεια του φωτός δεν παρερμηνεύεται στον Βουδισμό. Αλλά σε άλλες παραδόσεις χωρίς τη γνώση της ανάλυσης του, δεν αντιλαμβάνονται πως και από πού προέρχεται αυτό το φως κατά την ώρα του διαλογισμού. Μερικοί το έχουν βιώσει με άλλου είδους διαλογισμό. Για αυτό θα μιλήσουμε γι αυτές τις παρερμηνείες.

Παρερμηνείες του Φωτός από Μύστες και άλλους

Μερικές παρερμηνείες για αυτό το φως είναι:

- Το αθάνατο αγνό φως της άπειρης συνείδησης
- Το κοσμικό φως
- Η κοσμική συνείδηση
- Η κοσμική ενέργεια
- Ο Θεός
- Η Χάρη του Θεού
- Η ένωση του ανθρώπου με το θείο
- Η φώτιση
- Το άπειρο εγώ
- Η ψυχή
- Το πνεύμα
- Ο *Brahmā* ή η Χάρη Του
- Ο Μποντισάτβα ή η Χάρη Του, και λοιπά.

Ανάλογα με την παράδοση δηλαδή πού ανήκει κάποιος μπορεί να δώσει ορισμένες τέτοιες υπερβολικές ερμηνείες.

Αυτό γίνεται γιατί αν δεν αναλύσει κάποιος αυτό το φως, φυσικά μπορεί εύκολα να το φανταστεί με τον δικό του τρόπο και να του δώσει οποιεσδήποτε άλλες σημασίες, οι οποίες δεν έχουν σχέση με την πραγματικότητα.

Θα εξηγήσουμε ορισμένα φαινόμενα για να ολοκληρώσουμε το μάθημα. Όπως είχαμε αναφέρει, αυτό το φως μπορεί να εμφανιστεί στον διαλογιστή σταδιακά μέχρι ακόμη και στην έκσταση. Σε κάθε περίπτωση απλώς βοηθάει τον διαλογιστή να δει περισσότερες λεπτομέρειες στην αναπνοή και μπορεί να τον βοηθήσει για μεγαλύτερη ανάπτυξη της συγκέντρωσης. Έτσι και αυτό το φως, φυσικά μπορεί να εξαφανιστεί ανά πάσα στιγμή. Ο διαλογιστής προσπαθεί να συγκεντρωθεί στην αναπνοή του παρά στο φως, γιατί υπάρχουν περιπτώσεις, όταν ρίξει την προσοχή του στο φως, αυτό το φως μπορεί να εξαφανιστεί αμέσως. Ο λόγος είναι ότι μειώνεται η δύναμή της αυτοσυγκέντρωσης, για αυτό και αυτό το φως εξαφανίζεται.



Ενώ αν συνεχίσει την προσοχή του στην αναπνοή, τότε αυτό το φως μπορεί να αυξηθεί, να αυξηθεί μέχρι που να σκεπάσει όλο το πρόσωπό του και μάλιστα υπάρχει στιγμή που ο νους του διαλογιστή βυθίζεται μέσα σ' αυτό το φως και επέρχεται αυτή η έκσταση. Αυτή είναι η πρώτη έκσταση.

Για αυτές τις εκστάσεις θα εξηγήσουμε στο επόμενο μάθημα, θα περιγράψουμε και θα δώσουμε μια αναλυτική εικόνα τους, για να μην τις μυστικοποιούμε.

Αν καταλάβουμε τον μηχανισμό τους, θα είναι πολύ εύκολο να δούμε πώς ο νους μπορεί να φτάσει στην ανώτερη αυτοσυγκέντρωση, χωρίς να δίνουμε ορισμένες μυστικιστικές εξηγή-

σεις. Θα δούμε μάλιστα ότι υπάρχουν οκτώ είδη εκστάσεων μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού και θα τις περιγράψουμε.

Θα ολοκληρώσουμε σήμερα το μάθημα και θα συνεχίσουμε την επόμενη φορά.

Μάθημα 3ο

Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός, Μέρος Β΄

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε εξηγήσει πως γίνεται ο διαλογισμός με τη μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός και πως επιτυγχάνεται η πρώτη έκσταση δια μέσου της αυτοσυγκέντρωσης στην αναπνοή. Δηλαδή, η πλήρης απορρόφηση του νου στο αντίγραφο σημάδι.

Επίτευξη της πρώτης έκστασης (j'hāna).

Η πλήρης απορρόφηση του νου στο αντίγραφο σημάδι.



Ηρεμιστικός Διαλογισμός

Απλώς θα εξηγήσουμε μερικά πράγματα για τον ηρεμιστικό διαλογισμό και σήμερα, για να έχουμε μια γενική ιδέα, πως πρακτικοποιείται αυτός ο διαλογισμός και πως επιτυγχάνονται οι εκστάσεις. Θα δούμε πολύ περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με το τι σημαίνει έκσταση.

Η αυτοσυγκέντρωση που προκύπτει από τον ηρεμιστικό διαλογισμό 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. Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση κινείται με διασκορπισμένο τρόπο.

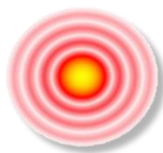
Ο Βούδας τον παρομοιάζει με το τρέμονο και το σπαρτάρισμα ενός ψαριού που έχει πεταχτεί από το νερό στην ξηρά.



Δεν μπορεί ο νους να μείνει ακίνητος, αλλά τρέχει από ιδέα σε ιδέα, από σκέψη σε σκέψη, χωρίς εσωτερικό έλεγχο. Ένας τέτοιος διασπασμένος 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 διάσπαση της προσοχής. Επιτυγχάνει την ενότητα του νου (*cittassa ekaggatā*).



Ενότητα του νου
(*cittassa ekaggatā*)

Με την προσήλωση του νου σε ένα επιλεγμένο αντικείμενο, όλο το τρέμουλο και όλη η διανοητική διάσπαση της προσοχής εξαλείφεται. Τα πέντε πνευματικά εμπόδια καταστέλλονται και ο νους απορροφάται πλήρως στο αντικείμενο του.

Αυτή η ελευθερία από την απόσπαση της προσοχής προκαλεί μία περαιτέρω γαλήνη που κάνει τον νου αποτελεσματικό μέσο διείσδυσης

- στη διόραση (*vipassanā*),
- στη σοφία (*paññā*) και
- στην απελευθέρωση (*vimutti*).



Μέσω της αυτοσυγκέντρωσης μπορεί να επιτευχθεί πολύ εύκολα η διόραση, η σοφία και φυσικά η απελευθέρωση. 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 ένα βέλος ο τοξότης.



Το δάμασμα του νου είναι καλό, διότι ένας δαμασμένος νους φέρνει ευτυχία». (*Dh* 33, 34)

Αυτή η παρομοίωση, μας λέει ότι ο νους που είναι άστατος και ασταθής, αν δεν έχει κατεύθυνση, βρίσκεται σε ένα τρέμουλο. Ενώ, ένας σοφός, τον ισιώνει, τον ευθυγραμμίζει, όπως ένας τοξοποιός το βέλος.

Θα εξηγήσουμε τώρα τί σημαίνει *jhāna*.



Η *JHĀNA*

Οι σχολιαστές της *Pāli* θεωρούν, ότι η λέξη *jhāna* παράγεται από τη ρίζα *jhe* που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από την άλλη ρίζα *jhā* που σημαίνει «καίω». Είχαμε εξηγήσει, ότι *τζάνα* σημαίνει στα Ελληνικά έκσταση. Έτσι *jhāna* σημαίνει:

α. «ο διαλογισμός σε ένα αντικείμενο (*ārammaṇ'ūpanijjhāna*), ή **β.** το κάψιμο οποιωνδήποτε αντιθετικών καταστάσεων (*raccanīka-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 υπνηλία
4. η ανησυχία και η τύψη
5. η αμφιβολία

Αυτά τα εμπόδια εξαλείφονται κατά τη στιγμή της έκστασης.

Στα ελληνικά, *jhāna* μπορεί να μεταφραστεί ως «έκσταση», από το ρήμα [εξίστημι < εκ + ίστημι], δηλαδή «ίσταμαι έξω από», που είναι η πλήρης έξοδος ή αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και ένωση 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*.

Γενικά, οι εκστάσεις είναι νοητικές καταστάσεις πέρα από τις πέντε αισθητήριες δραστηριότητες, που μπορούν να επιτευχθούν μόνο στη μοναξιά και στην ησυχία και με την αδιάκοπη επιμονή στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης.

Σε αυτές τις καταστάσεις αναστέλλεται κάθε δραστηριότητα των πέντε αισθήσεων. Δεν εμφανίζονται εξωτερικές οπτικές ή ακουστικές εντυπώσεις, δεν γίνεται αισθητό κάποιο σωματικό αίσθημα.

Αλλά, αν και όλες οι εξωτερικές αισθητικές εντυπώσεις έχουν σταματήσει, ο νους παραμένει ενεργός, απόλυτα άγρυπνος και ολότελα ξύπνιος, με πλήρη επίγνωση του αντικειμένου της αυτοσυγκέντρωσης και της εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτήν, όπως αγαλλίαση και ευδαιμονία.

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).

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.

Υπάρχουν οκτώ είδη εκστάσεων μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού.

Οκτώ Είδη Εκστάσεων Μέσω Ηρεμιστικού Διαλογισμού

**4 Εκστάσεις
στο επίπεδο
της λεπτοφυούς
ύλης**

**1^η Έκσταση
2^η Έκσταση
3^η Έκσταση
4^η Έκσταση**

**4 Εκστάσεις
στο άυλο
επίπεδο**

**1^η Έκσταση
2^η Έκσταση
3^η Έκσταση
4^η Έκσταση**

Οι εκστάσεις έχουν ιδιαίτερο όνομα η κάθε μία, εδώ απλώς τις αριθμούμε. Το όνομά τους είναι ανάλογα με το αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης και τους νοητικούς παράγοντες που εμπεριέχουν.

Η διαφορά τους έγκειται στους Βαθμούς Έντασης της Αυτοσυγκέντρωσης και του αντικειμένου της. Όσο η αυτοσυγκέντρωση αυξάνει, τόσο το επίπεδο της έντασης γίνεται εντονότερο. Οι εκστάσεις μπορεί να έχουν διαφορετικό αντικείμενο. Ανάλογα με το αντικείμενο της απορρόφησης, μπορεί να επιφέρουν βαθύτερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Θα εξετάσουμε πρώτα τις συνειδήσεις των εκστάσεων:



I. Συνείδηση της πρώτης έκστασης συνοδευόμενη με:

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*prīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*),
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).



Βλέπουμε τους νοητικούς παράγοντες που εμπεριέχονται στην πρώτη έκσταση. Ο λογισμός παραμένει μόνο με το αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης, δεν υπάρχει άλλος λογισμός. Με τον συλλογισμό ο νους περιστρέφεται γύρω από το αντικείμενο, δεν πάει σε οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο, αλλά παραμένει στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης.

Δηλαδή, η συνείδηση στην έκσταση, εμπεριέχει αυτούς του νοητικούς παράγοντες, δεν είναι άδεια, όπως ισχυρίζονται μερικοί. Είναι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες που υποστηρίζουν την αυτοσυγκέντρωση. Αν δεν υπήρχαν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, η αυτοσυγκέντρωση δεν μπορούσε να παραταθεί, θα διαλύονταν. Όσο ενισχύονται αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, τόσο περισσότερο κάποιος μπορεί να παραμένει σ' αυτήν την έκσταση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

II. Συνείδηση της δεύτερης έκστασης συνοδευόμενη με:

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*),
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).



III. Συνείδηση της τρίτης έκστασης συνοδευόμενη με:

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*),
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).



VI. Συνείδηση της τέταρτης έκστασης συνοδευόμενη με:

1. λογισμό (*vitakka*),
2. συλλογισμό (*vicāra*),
3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*),
5. πνευματική ηρεμία (*upekkhā*) και ενότητα του νου (*ekaggatā*).



Στη δεύτερη έκσταση, ο λογισμός και ο συλλογισμός, το ορθολογικό μέρος υπερβαίνονται και παραμένει το συναισθηματικό μέρος του νου, η αγαλλίαση, η ευδαιμονία και η ενότητα του νου.

Στην τρίτη έκσταση, η συνείδηση υπερβαίνει τον λογισμό, τον συλλογισμό και την αγαλλίαση. Ο διαλογιστής απολαμβάνει την ευδαιμονία και την ενότητα του νου που σταθεροποιεί τον νου πάνω στο αντικείμενό του.

Στην τέταρτη έκσταση, ο διαλογιστής έχει υπερβεί την ευδαιμονία κι ο νους του έχει αποκτήσει μια πνευματική ηρεμία, μια αταραξία και με την ενότητα του νου σταθεροποιείται πάνω στο αντικείμενό του.

Έχουμε **συνδυασμό** νοητικών παραγόντων με την καλή συνείδηση των εκστάσεων.



Συνδυασμός νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 1ης *Jhāna*.

Εδώ έχουμε τη συνείδηση, τον λογισμό, τον συλλογισμό, την αγαλλίαση, την ευδαιμονία, την ενότητα του νου. Έχουμε μη απληστία, δηλαδή, η φιλήδονη επιθυμία, ο θυμός και η αυταπάτη δεν υπάρχουν. Αλλά υπάρχουν οι νοητικοί παράγοντες της μη απληστίας, του μη μίσους και της μη αυταπάτης. Έτσι τα πνευματικά εμπόδια έχουν εξαιρεθεί, προσωρινά φυσικά, κατά την ώρα της έκστασης δεν υπάρχουν.



Συνδυασμός νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 2ης Jhāna.

Σ' αυτόν τον συνδυασμό ο λογισμός και ο συλλογισμός απουσιάζουν.



Συνδυασμός νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 3ης Jhāna.

Ο διαλογιστής έχει υπερβεί και την αγαλλίαση και παραμένουν οι υπόλοιποι νοητικοί παράγοντες.



Συνδυασμός νοητικών παραγόντων με τη συνείδηση της 4ης Jhāna.

Στην 4η έκσταση και η ευδαιμονία έχει εξαφανιστεί, υπάρχει πνευματική ηρεμία¹ δηλαδή αταραξία. Ο διαλογιστής δεν αισθάνεται ούτε ευδαιμονία, ούτε κάποια δυσφορία. Έχει ο νους του επιτύχει αυτήν την αταραξία κι έχει υπερβεί ακόμη κι αυτήν την αίσθηση της ευδαιμονίας. Στην ευδαιμονία υπάρχει τρέμουλο στον νου, υπάρχει μια έξαψη. Αυτή η έξαψη έχει πια καταπάσει και ο νους έχει πετύχει αυτήν την πνευματική ηρεμία και την ενότητα του νου.¹



¹ Υπάρχουν τρία και όχι τέσσερα κενά σ' αυτήν την εικόνα επειδή η 4. ευδαιμονία (*sukha*), που είναι ο νοητικός παράγοντας «αίσθημα» (*vedanā*), αντικαθίσταται από την πνευματική ηρεμία η οποία είναι το ουδέτερο αίσθημα (*upekkhā vedanā*). Καθόσον και τα δυο είναι ο νοητικός παράγοντας «αίσθημα» (*vedanā*), εκλαμβάνονται ως ο ίδιος νοητικός παράγοντας με διαφορετική απόχρωση. Τουναντίον, η ενότητα του νου (*ekaggatā*) είναι τελείως διαφορετικός και όχι ενιαίος ή ομοιογενής παράγοντας με το «αί-

Η Αναστολή των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων.

Υπάρχει αναστολή των πέντε πνευματικών εμποδίων. Δηλαδή ο λογισμός αναστέλλει τη νωθρότητα και τη νύστα και ο διαλογιστής είναι τελειώς ξύπνιος, ο νους

Αναστολή των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων		
λογισμός	⊗ →	νωθρότητα & νύστα
συλλογισμός	⊗ →	αμφιβολία
αγαλλίαση	⊗ →	θυμό
ευδαιμονία	⊗ →	ανησυχία & τύψη
ενότητα του νου	⊗ →	φιλήδονη επιθυμία

του είναι ενεργός και δεν έχει καθόλου νωθρότητα και υπνηλία. Ο συλλογισμός αναστέλλει την αμφιβολία. Η αγαλλίαση αναστέλλει το θυμό. Η ευδαιμονία αναστέλλει την ανησυχία και την τύψη και η ενότητα του νου, τη φιλήδονη επιθυμία. Έτσι ο νους δεν τρέχει σ' άλλα αντικείμενα τα οποία μπορούν να αποτελέσουν ερεθίσματα της φιλήδονης επιθυμίας.

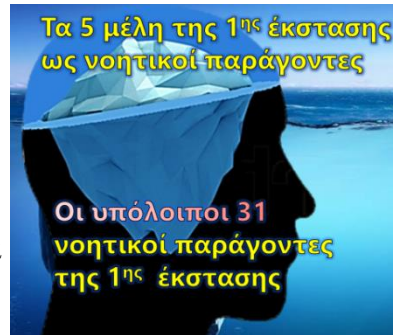
Γενικά, αυτό που αποκαλούμε «Έκσταση» δεν είναι ένα κενό ή συμπαγές, ομοιογενές και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο ολόκληρο από μία ουσία, το υποθετικό «Εν» της φιλοσοφίας και του μυστικισμού, που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα μέρη. Τουναντίον, αποτελείται από πολλά μέρη που ονομάζονται «νοητικοί παράγοντες».

Μερικούς από αυτούς τους παράγοντες της έκστασης τους είχαμε αναφέρει. Υπάρχουν 36 νοητικοί παράγοντες που συνδυάζονται με τη συνείδηση για να μπορέσει κανείς να έχει την εμπειρία της 1ης έκστασης. Όλοι είναι καλοί νοητικοί παράγοντες, δεν υπάρχουν φαύλοι νοητικοί παράγοντες.

σθημα» (*vedanā*), έχοντας άλλα χαρακτηριστικά, λειτουργίες και λοιπά. Γι' αυτό ξεχωρίζεται από το «αίσθημα».

Τα 5 μέλη της 1ης έκστασης ως νοητικοί παράγοντες είναι η κορυφή του παγόβουνου. Αλλά υπάρχουν οι υπόλοιποι 31 νοητικοί παράγοντες της 1ης έκστασης.

Αυτό που λέγεται έκσταση, είναι συνδυασμός πολλών καλών και ευεργετικών νοητικών παραγόντων για να μπορεί κάποιος να υποστηρίξει αυτήν την εμπειρία. Για να αποβάλουμε οποιοσδήποτε παρανοήσεις πρέπει να καταλάβουμε ότι είναι ένας συνδυασμός πολλών νοητικών παραγόντων που συνδυάζονται μαζί για να υποστηρίξουν επί ώρες κάποιον να έχει την εμπειρία της έκστασης. Αυτοί οι παράγοντες είναι:



7 Καθολικοί Νοητικοί Παράγοντες

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. νοητική επαφή | <i>phasso</i> |
| 2. αίσθημα | <i>vedanā</i> |
| 3. αντίληψη | <i>saññā</i> |
| 4. βούληση/πρόθεση | <i>cetanā</i> |
| 5. εστίαση του νου | <i>ekaggatā</i> |
| 6. νοητική ζωτικότητα | <i>jīvitindriya</i> |
| 7. προσοχή | <i>manasikāro</i> |

Χωρίς αυτούς τους νοητικούς παράγοντες δεν μπορεί κάποιος να επιτύχει την έκσταση.

6 Περιστασιακοί Νοητικοί Παράγοντες

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. λογισμός | <i>vitakko</i> |
| 2. συλλογισμός | <i>vicāro</i> |

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 3. αποφασιστικότητα | <i>adhimokkho</i> |
| 4. ενεργητικότητα | <i>viriya</i> |
| 5. χαρά | <i>pīti</i> |
| 6. αρέσκεια | <i>chando</i> |

Χρειάζονται αυτοί οι νοητικοί παράγοντες για την επίτευξη της έκστασης. Ένας νοητικός παράγοντας που είναι σημαντικός είναι η ενότητα του νου.

Η Ενότητα του Νου (*ekaggatā*)

Η *Pāli* λέξη *ekaggatā* σημαίνει κυριολεκτικά, ένα (*eka*) + σημείο / κέντρο (*agga*) + κατάσταση (*tī*) ή «μονοκεντρικότητα». Ο νους αποκτά μια μονοκεντρικότητα. Έχει μόνο κέντρο σαν σημείο αυτοσυγκέντρωσης.

Στα Ελληνικά μια κατάλληλη λέξη είναι «ενότητα», που σημαίνει το να αποτελεί κάτι αδιαίρετο, αδιάσπαστο, ενιαίο σύνολο, και σε αυτήν την περίπτωση «αυτοσυγκέντρωση σε ένα σημείο».

Η ενότητα του νου ως νοητικού παράγοντα είναι το κύριο συστατικό και στις τέσσερις *jhānas* και η ουσία της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*). Έτσι έχουμε τον ορισμό:

«Η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) είναι η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο προσοχής.» (*MN 44 Cūḷavedallasuttaṃ*).

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. 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, απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε επίτευξη στον διαλογισμό, αναστέλλει προσωρινά τη φιλήδονη επιθυμία. Αν κάποιος δεν μπορεί να υπερβεί τη φιλήδονη επιθυμία, δεν μπορεί να επιτύχει οποιαδήποτε έκσταση.

Η ενότητα του νου ασκεί τη λειτουργία της προσεκτικής μελέτης ενός αντικειμένου, κάτι που είναι το προεξέχων χαρακτηριστικό της *jhāna*, αλλά δεν μπορεί να εκτελεί αυτήν τη λειτουργία από μόνη της.

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*) που βιώνει την ευτυχία μέσα στην *jhāna*.

Τώρα θα μιλήσουμε για τη φύση των εκστάσεων.

Η Φύση των Εκστάσεων

Πρέπει να σημειωθεί μολαταύτα ότι παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, τους λείπει η σοφία της διόρασης: έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Σε άλλες παραδόσεις η έκσταση είναι ο τελικός στόχος της πνευματικής ζωής. Στον Βουδισμό δεν είναι. Αν αναλύσει κανείς αυτήν την εμπειρία θα δει ότι είναι απλώς μια παροδική κατάσταση την οποία κάποιος μπορεί να την απολαμβάνει. Αλλά αν την αναλύσει θα δει την ασταθή φύση της, και ότι δεν επαρκεί για την τελική απελευθέρωση, γιατί προκαλεί και προσκόλληση. Οι εκστάσεις είναι ασταθείς και παροδικές επιτεύξεις.

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 την 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». 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 αφενός κατευνάζει τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) και αφετέρου δημιουργεί βαθιά ηρεμία και αταραξία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό. Έτσι στον Βουδισμό υπάρχουν δύο κατηγορίες έκστασης.

Δύο Κατηγορίες Έκστασης (*Jhāna*)

- Η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*) σ' ένα μόνο αντικείμενο προσοχής (*ārammaṇ'ūpanijjhāna*).
- Η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω διορατικού διαλογισμού στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, όπως **παροδικότητα, ταλαιπωρία, μη-εαυτό** (*ti-lakkhaṇ'ūpanijjhāna*). Αυτή ονομάζεται «διορατική έκσταση» (*vipassanā-jhāna*).

Έτσι στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε γι' αυτήν την έκσταση, μέσω του διορατικού διαλογισμού. Προς το παρόν καλύψαμε ένα μέρος του ηρεμιστικού διαλογισμού.

Οι εκστάσεις μπορούν να επιτευχθούν, εκτός του διαλογισμού επί της αναπνοής και με άλλους τρόπους. Επειδή στην ομιλία επί της εφαρμογής της μνήμης ο Βούδας αναφέρει μόνο τον διαλογισμό επί της αναπνοής, εξηγήσαμε αυτόν τον διαλογισμό μόνο.

Σημειώνω ότι υπάρχουν κι άλλοι διαλογισμοί που επιφέρουν αυτές τις εκστάσεις, οι οποίες έχουν εξηγηθεί σε άλλες ομιλίες του Βούδα. Παρ' όλα αυτά, επειδή τα μαθήματα είναι για τον διορατικό διαλογισμό, στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε περισσότερο για την πρακτική του διορατικού διαλογισμού και για τις διορατικές εκστάσεις.

Θα ολοκληρώσουμε για σήμερα το μάθημα και θα συνεχί-
σουμε την επόμενη φορά.

Μάθημα 4ο

Η μνήμη επί της αναπνοής ως διορατικός διαλογισμός

Θα συνεχίσουμε αυτήν τη σειρά των μαθημάτων σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό. Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε μιλήσει κατά ένα μεγάλο μέρος για τον ηρεμιστικό διαλογισμό. Σήμερα θα μιλήσουμε περισσότερο για τον διορατικό διαλογισμό, όπως απαντάται στην Ομιλία περί της εφαρμογής της μνήμης, που λέγεται *sati paṭṭhāna sutta* (σάττι πατάνα σούτα).

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε επίσης αναφέρει πώς κάποιος μπορεί να παρατηρήσει το σώμα του με τη μνήμη επί της αναπνοής, μέσω **ηρεμιστικού διαλογισμού** (*samatha*). Αλλά σε αυτό το μάθημα, θα αναφέρουμε πως κάποιος μπορεί να παρατηρήσει το σώμα του με τη μνήμη επί της αναπνοής μέσω του **διορατικού διαλογισμού** (*vipassanā*).



Στο πρώτο μάθημα είχαμε αναφέρει ότι η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού είναι:



Η παρατήρηση της

- Έγερσης (*samudaya*) και
- Παρακμής (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.

Δηλαδή αν παρατηρήσουμε αυτά τα νοητικά και υλικά φαινόμενα που συμβαίνουν μέσα μας και έξω από μας, θα δούμε ότι υπόκεινται σε αυτόν τον νόμο της έγερσης και της παρακμής. Έτσι σχετικά με το σώμα, το πώς θα το παρατηρήσει κάποιος μέσω του διορατικού διαλογισμού, ο Βούδας λέει:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας στο **σώμα**

- τη φύση της έγερσης,

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

Εδώ είναι αυτή η θεμελιώδης αρχή στην ομιλία του Βούδα που κάποιος πρέπει να παραμείνει παρατηρώντας αυτήν τη φύση του σώματός μας. Ο Βούδας θα το αναφέρει και σε άλλα νοητικά φαινόμενα. Αλλά εφόσον αρχίζει την ομιλία του με το σώμα, πρώτα δίνει έμφαση σε αυτήν την παρατήρηση στο σώμα, της έγερσης και της παρακμής.

Στη γλώσσα Πάλι αυτό ονομάζεται: «*Samudaya-dhamm'ānupassī vā kāyasmim viharati*».



Εδώ η λέξη *samudaya* σημαίνει έγερση, *dhama* σημαίνει σ' αυτήν την περίπτωση τη φύση, *ānupassī* σημαίνει ο παρατηρητής, *viharati* σημαίνει παραμένει, *kāya* σημαίνει σώμα.

Κάτι ανάλογα λέει για την παρακμή: «*Vaya-dhamm'ānupassī vā kāyasmim viharati*». Έχουμε τη λέξη *vaya* που σημαίνει παρακμή, *dhama* σημαίνει φύση και τα υπόλοιπα είναι τα ίδια. Δηλαδή παραμένει κάποιος στο σώμα παρατηρώντας την παρακμή. Η «*samudaya-vaya-dhamm'ānupassī vā kāyasmim viharati*». Που σημαίνει ότι κάποιος παρατηρεί την έγερση και την παρακμή.

Αυτή η παρατήρηση πρέπει να γίνεται με ενσυνείδηση και μνήμη, και έχει δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι η γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης, σ' αυτήν την περίπτωση είναι το σώμα. Και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, δηλαδή παρατήρηση της έγερσης και παρακμής του σώματος δια μέσω της αναπνοής ή οποιωνδήποτε άλλων διεργασιών που γίνονται στο σώμα μας.

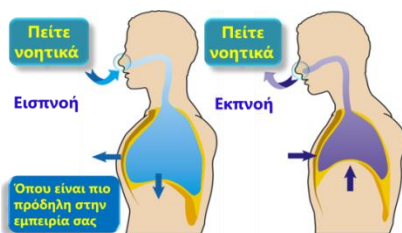
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— <i>Διόραση</i> — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Το σώμα κάποιος μπορεί να το παρατηρήσει μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού, να παρακολουθεί μόνο την αναπνοή του, όπως είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα. Αλλά

μπορεί και να το δει με τον διορατικό διαλογισμό. Πρώτα να καταλάβει την εισπνοή και την εκπνοή και μετά να δει την έγερση και την παρακμή της.

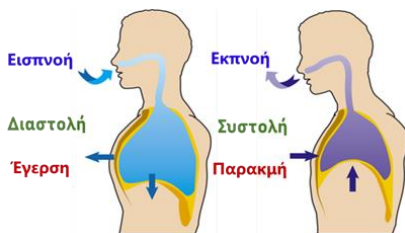
Εδώ για παράδειγμα έχουμε την εισπνοή και κάποιος την παρατηρεί όπου είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία του.

Μπορεί να είναι στο στήθος, μπορεί να είναι στη μύτη, μπορεί να είναι στην κοιλιά και μπορείτε να πείτε νοητικά: εισπνοή.



Το ίδιο και με την εκπνοή. Κάποιος μπορεί να την παρατηρήσει στη μύτη του, στο στήθος ή στην κοιλιά και να πει νοητικά: εκπνοή. Δηλαδή να συνειδητοποιήσει το αντικείμενο που είναι η εισπνοή και η εκπνοή. Αυτή είναι η πρώτη παρατήρηση, το πρώτο μέρος.

Μετά, παρόλο που λέμε εισπνοή, καταλαβαίνουμε ότι στο σώμα μας υπάρχει μία διαστολή. Όταν εισπνέουμε υπάρχει μια διαστολή. Αυτή είναι η έγερση. Δηλαδή, θεωρούμε σαν έγερση τη διαστολή του σώματός μας δια μέσου της εισπνοής. Και μετά υπάρχει η εκπνοή, δηλαδή υπάρχει η συστολή του σώματος μας και αυτή τη θεωρούμε σαν παρακμή. Έτσι βλέπουμε την έγερση και την παρακμή της. Ότι όσος αέρας έρχεται στο σώμα μας, σιγά-σιγά φεύγει, δηλαδή εξαφανίζεται, παρακαμάζει.

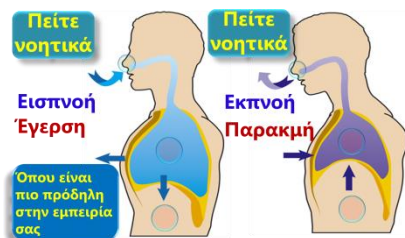


Ο διαλογιστής βλέπει την εισπνοή σαν έγερση και την εκπνοή σαν παρακμή και αυτό μπορεί να συνεχίσει να το βλέπει ξανά, ξανά, ξανά,

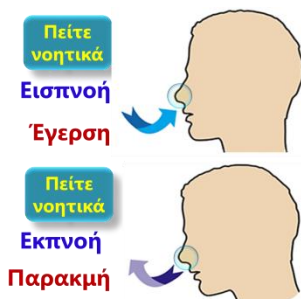


ξανά, να καταλάβει δηλαδή ότι δεν υπάρχει τίποτα στατικό σε αυτό το σώμα μας. Υπάρχει μια συνεχής, έγερση και παρακμή.

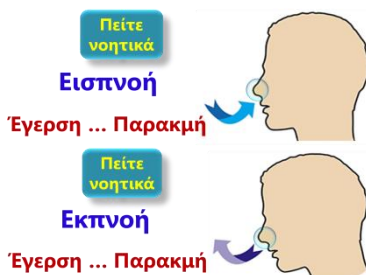
Με την εισπνοή μπορεί να δει αυτήν την έγερση, οπουδήποτε στο στήθος, στην κοιλιά, στη μύτη και να πει νοητικά εισπνοή - έγερση, και με την εκπνοή, να πει νοητικά εκπνοή - παρακμή.



Ή μπορεί να δει απλώς την εισπνοή στη μύτη, και να πει νοητικά εισπνοή και να δει την έγερση της και εκπνοή και να δει την παρακμή της.



Παρόλα αυτά, αν κάποιος θέλει να προχωρήσει πιο βαθιά, μπορεί να δει ότι η ίδια η εισπνοή εγείρεται και παρακαμάζει, δηλαδή όταν εισπνέουμε υπάρχει μια αρχή και όταν σταματάνε να εισπνέομαι, αυτή είναι η παρακμή της, αυτό είναι το τέλος. Το ίδιο και με την εκπνοή. Μπορεί να πει κάποιος νοητικά έγερση - παρακμή. Δηλαδή στη μύτη, όταν εκπνέουμε υπάρχει μια αρχή, όταν ο αέρας εξέρχεται και μετά κάπου σταματάει, αυτό είναι το τέλος, αυτή είναι η παρακμή της.



Έτσι κάποιος μπορεί να δει αυτήν την έγερση και παρακμή χοντρικά, την εισπνοή ως έγερση και την εκπνοή σαν παρακμή ή την εισπνοή την ίδια σαν έγερση και παρακμή και την εκπνοή την ίδια σαν έγερση και παρακμή.

Παρατήρηση των Αισθημάτων *Vedan'ānupassanā*

Κάτι ανάλογο, μπορεί κάποιος να κάνει και στα αισθήματα. Να παρατηρήσει τα αισθήματα και να καταλάβει ότι σε αυτό το σώμα μπορεί, να ε-

ευχάριστο
αίσθημα

δυσάρεστο
αίσθημα

ουδέτερο
αίσθημα



Αίσθημα
σχετιζόμενο με
υλική
ευχαρίστηση

Αίσθημα
σχετιζόμενο με
πνευματική
ευχαρίστηση

γερθεί το ευχάριστο αίσθημα, το δυσάρεστο αίσθημα, το ουδέτερο αίσθημα ή κάποιο αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση ή αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση.

Έτσι έχουμε διάφορα αισθήματα, τα οποία μπορούν να γερθούν στο σώμα μας. Γι αυτό λέει ο Βούδας:

«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, δυνατοί 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».



(*SN Pathamaākāsasuttam*)

Αυτό το σώμα μας δεν είναι στατικό ακόμη και από την άποψη των αισθημάτων. Εδώ είναι που κάποιος μπορεί να αρχίσει τον διορατικό διαλογισμό, να κάνει την παρατήρηση της έγερσης και παρακμής πάνω στα αισθήματα.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η Παρατήρηση της Έγερσης και της Παρακμής

Όπως λέει ο Βούδας σε αυτήν την περίπτωση:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας **στο αίσθημα**

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



Εδώ τη θεμελιώδη αρχή του διορατικού διαλογισμού της έγερσης και της παρακμής, μπορεί κάποιος να την παρατηρήσει και να την επιβεβαιώσει ότι πραγματικά τα αισθήματά μας εγείρονται, διαρκούν ένα χρονικό διάστημα και παρακμάζουν. Δεν είναι τίποτα στατικό σε σχέση με αυτά.

Και αυτή η παρατήρηση έχει δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι η γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης που είναι το αίσθημα και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής του αισθήματος που είναι η βασική παρατήρηση που κάποιος πρέπει να κάνει στον διορατικό διαλογισμό.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΑΙΣΘΗΜΑ	✓

Παρατήρηση των Σκέψεων

Μετά έχουμε την παρατήρηση των σκέψεων. Υπάρχουν πολλές σκέψεις που μπορούν να εγερθούν μέσα μας:



1. Σκέψη με επιθυμία / πάθος *sarāgaṃ cittam*
2. Σκέψη χωρίς επιθυμία / πάθος *vitarāgaṃ cittam*
3. Σκέψη με θυμό / μίσος *sadosaṃ cittam*
4. Σκέψη χωρίς θυμό / μίσος *vitadosaṃ cittam*
5. Σκέψη με αυταπάτη, σύγχυση ή φαντασία *samohaṃ cittam*

6. Σκέψη χωρίς αυταπάτη, σύγχυση ή φαντασία *vitamoham cittam*

Και αυτές οι σκέψεις μπορούν να εγερθούν ξανά, ξανά. Με τον διορατικό διαλογισμό, κάποιος μπορεί να δει ότι αυτές οι σκέψεις εναλλάσσονται, μεταβάλλονται και να παρατηρήσει την έγερση και την παρακμή, να έχει μια άμεση εμπειρία αυτής της έγερσης και παρακμής. Με το να πει κάποιος, είδα μια φορά, δεν σημαίνει ότι μπήκε βαθιά μέσα σε αυτήν την κατανόηση της έγερσης και παρακμής. Για αυτό ο Βούδας λέει: Και παραμένει παρατηρώντας **στη σκέψη**,

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



Και σε αυτήν την περίπτωση αν παρατηρήσει κάποιος προσεκτικά θα δει ότι αυτό το φαινόμενο της έγερσης και παρακμής ισχύει και στις σκέψεις.

Και σε αυτήν την περίπτωση της παρατήρησης με ενσυνείδηση και μνήμη έχουμε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι η γνώση του αντικείμενου της παρατήρησης που είναι η

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικείμενου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΚΕΨΗ	✓

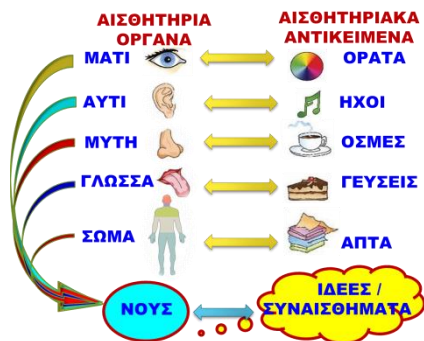
Παρατήρηση των Νοητικών και Υλικών αντικειμένων

Μετά έχουμε την παρατήρηση των νοητικών και υλικών αντικειμένων. Σε



αυτήν την περίπτωση ο Βούδας έχει εξηγήσει πολλούς τρόπους, πώς κάποιος μπορεί να παρατηρήσει αυτά τα αντικείμενα. Θα δώσω ένα παράδειγμα που μπορεί κάποιος, ένας αρχάριος, να ξεκινήσει να παρατηρεί αυτά τα φαινόμενα, αυτά τα αντικείμενα.

Για παράδειγμα, έχουμε εδώ τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητηριακά αντικείμενα. Έχουμε το μάτι και τα ορατά αντικείμενα. Εάν ορατά αντικείμενα προσκρούσουν στο μάτι μας, αυτό έχει επιπτώσεις στον νου και εγείρονται ιδέες και συναισθήματα μέσα μας. Δηλαδή αντικείμενα μπορούν να επηρεάσουν τον νου μας, τις ιδέες μας, τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας.



Το ίδιο ισχύει και με τους ήχους. Οι ήχοι προσκρούουν στο αυτί. Διεγείρουν τον νου μας. Και εγείρονται ιδέες και συναισθήματα μέσα μας.

Έτσι έχουμε και μυρωδιές που προσκρούουν στη μύτη μας, ερεθίζουν τον νου μας και έχουμε ιδέες και συναισθήματα σχετικά με τις μυρωδιές.

Το ίδιο και με τις γεύσεις.

Το ίδιο με απτά αντικείμενα, τα οποία προσκρούουν είτε στη γλώσσα είτε στο σώμα, εγείρονται ιδέες και συναισθήματα μέσα μας, σκέψεις οι οποίες μπορούν να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή.

Με τον διορατικό διαλογισμό αυτό που κάνει κάποιος, κάνει την παρατήρηση της έγερσης και παρακμής. Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Και παραμένει παρατηρώντας στα **νοητικά & υλικά αντικείμενα**

- τη φύση της έγερσης,



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

Και σε αυτήν την περίπτωση ο διαλογιστής δεν σταματάει, συνεχίζει να παρατηρεί, αν αυτά τα αντικείμενα είναι πρόδηλα, να τα πάρει σαν αντικείμενο προσοχής και να τα παρατηρήσει.

Έτσι έχουμε την παρατήρηση στο σώμα, στο αίσθημα, στη σκέψη και στα νοητικά και υλικά αντικείμενα που αποσκοπεί να δει την έγερση και την παρακμή σε αυτά τα φαινόμενα, δηλαδή την ασταθή, φευγαλέα τους φύση.

Πρέπει να σημειωθεί ότι η **έγερση** και η **παρακμή** είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου που είναι παροδικό, προσωρινό, σύντομο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και όχι μόνιμο.

Και αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα. Θα μιλήσουμε για τα δύο είδη γνώσης που κάποιος μπορεί να αποκτήσει μέσω του διορατικού του διαλογισμού.



Δύο Είδη Γνώσης

Υπάρχουν, σ' αυτήν την περίπτωση, δύο είδη γνώσης:

- η γνώση της άμεσης, απευθείας παρατήρησης και εμπειρίας (*paccakkha-ñāṇa*), και
- η συμπερασματική, επαγωγική γνώση (*anumāna-ñāṇa*).

Στη *Satipatthāna Sutta* η έμφαση δίδεται στην απευθείας παρατήρηση και εμπειρία οποιουδήποτε φαινομένου. Αντί να λέει κάποιος αυτό είναι φευγαλέο, αυτό είναι παροδικό, πρέπει

να έχει την άμεση εμπειρία για να εμβαθύνει σε αυτήν τη γνώση της έγερσης και της παρακμής. Έμφαση δίδεται στην απευθείας παρατήρηση και εμπειρία ακόμη και οποιασδήποτε **επαγωγικής γνώσης**, που και αυτή δεν έχει άλλη φύση παρά της **έγερσης** και της **παρακμής**.

Έτσι ο τονισμός σ' αυτήν την ομιλία, είναι στην άμεση, απευθείας παρατήρηση και εμπειρία της **έγερσης** και της **παρακμής**.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, κάποιος δεν προσκολλάται ούτε καν στην ιδέα ότι η γνώση αυτή είναι:

- «δικιά μου»,
- αυτή «είμαι εγώ»,
- αυτή «είναι ο εαυτός μου».

Σχετικά με τη γνώση και την προσκόλληση ο Βούδας λέει:

«Όταν ο Βούδας γνωρίζει κάτι, γνωρίζει επίσης και κάτι παραπάνω γι' αυτό (*uttaritarāṃ*)· αλλά δεν προσκολλάται (*na parāmasati*) σε αυτήν τη γνώση. Και επειδή δεν προσκολλάται, έχει βιώσει για τον εαυτό του την τέλεια ειρήνη. Έχει κατανοήσει την έγερση (*samudaya*) και την παρακμή (*atthaṅgama*) όπως πραγματικά συμβαίνουν (*yathābhūtaṃ*), και έχει απελευθερωθεί μέσω της μη προσκόλλησης (*anupādā-vimutto*)». (DN 1)

Έτσι, οι άνθρωποι που προσκολλούνται σε οποιαδήποτε φαινόμενα δεν έχουν καταλάβει, ότι προσκολλούνται σε παροδικά φαινόμενα, τα οποία θα τους φέρουν οπωσδήποτε λύπη, απογοήτευση, όταν αυτά τα φαινόμενα αλλάξουν, μεταβληθούν. Θα μιλήσουμε για τα ξεχωριστά και καθολικά χαρακτηριστικά στον διορατικό διαλογισμό.

Ξεχωριστά και Καθολικά Χαρακτηριστικά

Ακόμα ένα θέμα που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι αν και υπάρχουν στη *Satipaṭṭhāna Sutta* **διαφορετικά** και ανόμοια αντικείμενα παρατήρησης - όπως το σώμα, τα αισθήματα, οι σκέψεις, και λοιπά - όλα αυτά έχουν ωστόσο ένα **καθολικό, κοινό και γενικό χαρακτηριστικό**, δηλαδή, το χαρακτηριστικό της **έγερσης** και της **παρακμής**. Αυτός είναι ο κοινός παρονομαστής και όταν ο διαλογιστής συνεχίζει να παρατηρεί ή το σώμα ή τις σκέψεις ή τα αισθήματα ή οποιαδήποτε άλλα νοητικά και υλικά αντικείμενα, τότε θα καταλάβει ότι έχουν κάτι κοινό όλα αυτά και αυτό είναι, ότι όλα εγείρονται και παρακμάζουν.

Αυτό το **καθολικό χαρακτηριστικό** της **έγερσης** και της **παρακμής** αναφέρεται συνεχώς και αδιάκοπα από την αρχή μέχρι το τέλος της *Satipaṭṭhāna Sutta* για κάθε αντικείμενο παρατήρησης.

Συνεπώς, έχουμε τα διάφορα αντικείμενα παρατήρησης που το καθένα έχει **ξεχωριστά** και **ατομικά χαρακτηριστικά** (*paccatta-lakkhaṇa*). Όπως το σώμα έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά, έτσι η σκέψη, τα αισθήματα έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Αλλά έχουμε και το καθολικό, κοινό χαρακτηριστικό (*sādhāraṇa-lakkhaṇa*) όλων αυτών των αντικειμένων που είναι η **έγερση** και η **παρακμή**. Σχετικά μ' αυτό το χαρακτηριστικό της **έγερσης** και της **παρακμής**, ο Βούδας λέει:

«Καλύτερα να ζήσει κανείς μία μέρα βλέποντας την έγερση και την παρακμή των φαινομένων παρά να ζήσει εκατό χρόνια χωρίς να βλέπει την έγερση και την παρακμή τους».
(*Dh* 113)

Και τα τελευταία λόγια του Βούδα ήταν:

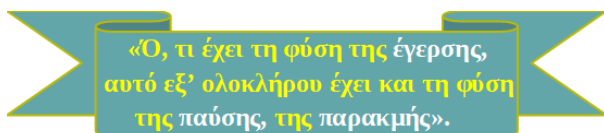
«Όλα τα φαινόμενα έχουν τη φύση της παρακμής (*vaḅadhamma*). Προσπαθήστε να το καταλάβετε αυτό με επιμέλεια». (DN 16)

Αυτοί που το έχουν καταλάβει αυτό με επιμέλεια, έχουν επιτύχει ορισμένα επιτεύγματα.

Η Επίτευξη του Εισερχόμενου στο Ρεύμα -*Sotāpanna*-

Το πρώτο επίτευγμα είναι η **επίτευξη του εισερχόμενου στο ρεύμα**. Η πρώτη φορά που επιτυγχάνεται το *Nibbāna*, και κάποιος μπορεί να δει τη φύση του Νιμπάνα

Εκείνοι που έχουν επιτύχει το πρώτο στάδιο της φώτισης και ονομάζονται **«οι Εισερχόμενοι στο Ρεύμα»** (*Sotāpanna*), είναι αυτοί που έχουν κατανοήσει αυτήν τη θεμελιώδη αρχή:



Αυτή η φράση στην γλώσσα Πάλι είναι: «*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ'ti*». Την βρίσκουμε ξανά, ξανά στις Ομιλίες του Βούδα για αυτούς που έχουν επιτύχει αυτό το επίπεδο της ανώτερης κατανόησης που λέγεται, ο «εισερχόμενος στο ρεύμα» της μεθόδου, της οδού, της βαθιάς κατανόησης.

Εδώ έχουμε τη λέξη *samudaya* που σημαίνει έγερση, όπως είχαμε αναφέρει, και *nirodha* είναι η *vaḅa* που είχαμε δει και είναι η παύση, η παρακμή όλων των φαινομένων. Αυτή η κατανόηση ονομάζεται:

«Ο Οφθαλμός του *Ντάμμα*» (*Dhamma-cakkhu*), δηλαδή «Ο Οφθαλμός της Αληθινής Φύσης όλων των φαινομένων»

Στην αληθινή φύση των φαινομένων ισχύει:

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

Αυτή είναι η περίπτωση του *dhamma*. Έχοντας δει αυτήν 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.

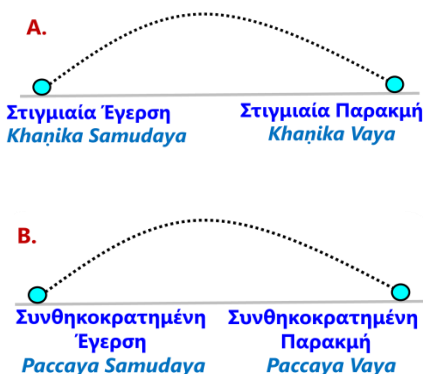
Στον διορατικό διαλογισμό είχαμε αναφέρει για την παρατήρηση, αλλά αν θέλουμε να εξηγήσουμε κάτι περισσότερο, θα δούμε ότι υπάρχουν δύο τρόποι παρατήρησης.

Δύο Τρόποι Παρατήρησης της Έγερσης και της Παρακμής

Στην πρώτη παρατήρηση βλέπουμε τη Στιγμιαία Έγερση (*Khaṇika Samudaya*) και τη Στιγμιαία Παρακμή (*Khaṇika Vaya*).

Και στη δεύτερη παρατήρηση έχουμε τη Συνθηκοκρατημένη Έγερση (*Paccaya Samudaya*) και τη Συνθηκοκρατημένη Παρακμή (*Paccaya Vaya*).

Θα εξηγήσουμε για να καταλάβουμε, τι σημαίνει στιγμιαία και τι σημαίνει συνθηκοκρατημένη.



Συνθηκοκρατημένη Έγερση και Παρακμή

Η έγερση και η παρακμή ενός φαινομένου δεν είναι τυχαία. Προξενείται λόγω αιτιών και συνθηκών και παρακαμάζει λόγω αιτιών και συνθηκών. Μια σκέψη όταν εγερθεί στον νου μας, μπορεί κάποιος αν δεν την παρατηρήσει ξανά και ξανά, να τη χαρακτηρίσει απλώς τυχαία. Αλλά αν την παρατηρήσει προσεκτικά, θα δει ότι δεν συνέβη τυχαία. Υπήρξε κάποια αιτία και συνθήκη που εγέρθηκε αυτή η σκέψη μέσα μας ή εγέρθηκε αυτό το αίσθημα μέσα μας ή εγείρεται ανά πάσα στιγμή η αναπνοή μας. Την αναπνοή μπορεί να την πάρουμε κάτι σαν δεδομένο, αλλά υπάρχουν αιτίες και συνθήκες για να εγερθεί αυτή η αναπνοή. Αυτά τα φαινόμενα δεν συμβαίνουν τυχαία, αν εγερθεί κάτι στο σώμα μας ή στις σκέψεις μας, στον νου μας και λοιπά, αυτά έχουν αιτίες, έχουν και συνθήκες για τις οποίες εγείρονται. Η έγερση δεν είναι τυχαία, η παρακμή δεν είναι τυχαία.

Στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες φυσικών και πνευματικών φαινομένων που **συνεχώς εγείρονται και παρακαμάζουν** σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-raccaya*). Εδώ είναι που κάποιος μπορεί να εμβαθύνει τη γνώση του σχετικά μ' αυτήν την παρατήρηση στον διορατικό διαλογισμό.

Κάτι που μπορεί κάποιος να καταλάβει είναι ότι αυτή η έγερση και παρακμή είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό ολόκληρου του σύμπαντος, και επίσης χαρακτηριστικό όλων 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, άνευ σχέσεως με άλλα πράγματα. Τουναντίον, αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται και δημιουργούνται από συνθήκες. Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Έτσι λέγονται **συνθηκοκρατημένα**.

Αλλά και οι συνθήκες με τη σειρά τους, συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες. Έτσι η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτει τη φύση των συνθηκών που τις κάνει να είναι παροδικές, προσωρινές, σύντομες, πρόσκαιρες, στιγμιαίες, φευγαλέες, περαστικές, ασταθείς, όχι μόνιμες.

Αυτή είναι μια κατανόηση που μπορεί ένας διαλογιστής να επιτύχει και είναι πολύ απελευθερωτική, γιατί κάποιος μπορεί να εμβαθύνει σε περισσότερες αλήθειες σχετικά και με τον εαυτό του και με το σύμπαν.

Θα εξηγήσουμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν καταλάβει, δεν έχουν εμβαθύνει σε αυτήν τη μη στατικότητα, στην παροδικότητα όλων αυτών των φαινομένων. Αυτή η αντίληψη υπήρχε όχι μόνο σε συνήθεις ανθρώπους, αλλά υπήρχε ακόμα και σε επιστήμονες, οι οποίοι μερικές δεκαετίες πριν θεωρούσαν ότι το σύμπαν ήταν απλώς στατικό.

Όταν σπούδαζαν το σύμπαν, το θεωρούσαν στατικό, ότι το σύμπαν δεν αλλάζει, παραμένει αμετάβλητο και ήταν αιώνιο, είναι αιώνιο και θα παραμένει έτσι και δεν έχει αλλάξει καθόλου. Αυτή είναι η θεωρία του στατικού σύμπαντος.

Η Θεωρία του Στατικού Σύμπαντος

Στις αρχές του 1990 η αποδεκτή άποψη μεταξύ επιστημόνων ήταν ότι το σύμπαν ήταν στατικό, πάντα το ίδιο, το οποίο δεν

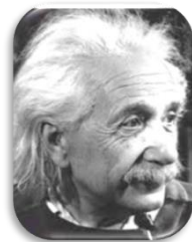


αλλάζει ποτέ και ότι έτσι θα παραμείνει. Γι' αυτό μιλούσαν για

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

Δηλαδή το σύμπαν ήταν σαν ένα ρολόι, το οποίο ήταν κουρδισμένο να δουλεύει με έναν τρόπο και αυτός ο τρόπος δεν αλλάζει ποτέ. Αυτή ήταν η μηχανιστική ιδέα του σύμπαντος.

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν ήταν ένας από τους μεγαλύτερους υποστηρικτές αυτής της πεποίθησης. Όπως και κάθε επιστήμονας της εποχής του, ο Αϊνστάιν θεωρούσε, βάσει των διαθέσιμων πληροφοριών, ότι το σύμπαν ήταν ένας στατικός και αμετάβλητος τόπος.



Όταν αργότερα προτάθηκε η ιδέα ενός διαστελλόμενου σύμπαντος από μερικούς επιστήμονες, ο Αϊνστάιν μίλησε ανοιχτά λέγοντας: «Αυτή η περίπτωση με ενοχλεί. Το να παραδεχτώ τέτοιες δυνατότητες φαίνεται παράλογο».

Όταν όμως το 1917 ο Αϊνστάιν σχεδίαζε τη θεωρία του για τη βαρύτητα και τη γενική σχετικότητα, οι μαθηματικές του εξισώσεις εξακολουθούσαν να διαφωνούν με τη στατικότητα του σύμπαντος. Για να τις προσαρμόσει στα δεδομένα της εποχής του, πρόσθεσε έναν συντελεστή στις εξισώσεις του, τον οποίο τον ονόμασε «η **κοσμολογική σταθερά**» (*cosmological constant*).



Έτσι έχουμε την περίπτωση του Αϊνστάιν που σαν επιστήμονας, όταν κάτι δεν του άρεσε, το άλλαξε το μετέτρεψε, έτσι ώστε να αρμόζει στις ιδέες των θεωρητικών της εποχής του.

Ακόμη και με τα μαθηματικά μπορεί κάποιος να παίξει και να αλλάξει, να βάλει δηλαδή ορισμένες σταθερές μέσα στις εξισώσεις του, ώστε να δείχνουν ότι πραγματικά έτσι ακριβώς συμβαίνει.

Είναι ένα κατασκεύασμα που το χρησιμοποιούσαν οι επιστήμονες στην παλιά εποχή. Τώρα φυσικά κατάλαβαν τα λάθη τους και γι αυτό δίνουν μεγάλη έμφαση στην παρατήρηση.

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



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



Ο Έντγουιν Χαμπλ ήταν ένας από τους σημαντικότερους Αμερικανούς αστρονόμους του εικοστού αιώνα, γνωστός κυρίως για την **παρατηρητική επιβεβαίωση** της διαστολής του σύμπαντος και, συνεκδοχικά, της θεωρίας της **Μεγάλης Αρχικής Έκρηξης** (*Big Bang*) του σύμπαντος.

Ο Αϊνστάιν επισκέφθηκε τον *Edwin Hubble*, στο Παρατηρητήριο του *Mount Wilson* στην Καλιφόρνια, όταν τον κάλεσαν να παρατηρήσει ο ίδιος μέσα από το φακό του τηλεσκοπίου, μέσω του οποίου ο *Hubble* ανακάλυψε την διαστολή του σύμπαντος.



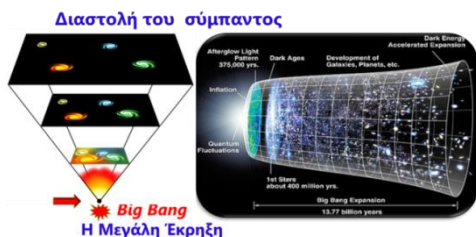
Έτσι όταν ο Αϊνστάιν διαπίστωσε μέσω παρατήρησης, ότι το σύμπαν στην πραγματικότητα διαστέλλεται, λέγεται ότι α-

ναφώνησε: «τότε μακριά με την **κοσμολογική σταθερά!**» Και είπε ακόμη: «Αυτό ήταν το μεγαλύτερο λάθος της ζωής μου».

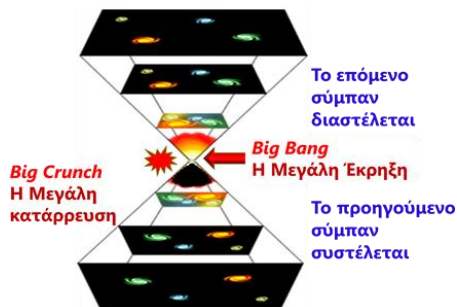
Αυτό το παράδειγμα δόθηκε για να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η συστηματική, μεθοδική παρατήρηση για να κατανοηθεί ένα φαινόμενο. Και αυτή η μέθοδος οπωσδήποτε εξασκήθηκε από πολλούς επιστήμονες. Οποιαδήποτε επιστημονικά ευρήματα έχουμε μέχρι σήμερα, είναι λόγω αυτής της επίμονης και συστηματικής παρατήρησης για να κατανοηθεί ένα φαινόμενο.

Είναι αντιεπιστημονικό να βάζουμε ορισμένα κατασκευάσματα που εμείς θέλουμε σε ένα φαινόμενο για να το εξηγήσουμε με τις προκαταλήψεις που έχουμε, τις δεισιδαιμονίες που έχουμε και λοιπά.

Έτσι λοιπόν, ανακαλύφθηκε ότι το σύμπαν διαστέλλεται και είχε αναφερθεί για το *Big Bang* (Μεγάλη έκρηξη) ότι το σύμπαν δεν είναι αυτό το ρολόι που είπαμε, αλλά επεκτείνεται και συνεχίζει να επεκτείνεται και υπάρχει απομάκρυνση γαλαξιών ή ηλιακών συστημάτων μεταξύ τους. Αυτή είναι η διαστολή του σύμπαντος.



Αλλά σήμερα έχουν ανακαλυφθεί και άλλες θεωρίες, πριν δηλαδή το σύμπαν αρχίσει να διαστέλλεται, υπήρχε η μεγάλη κατάρρευση (*Big Crunch*) με το προηγούμενο σύμπαν που συστέλλονταν. Έτσι

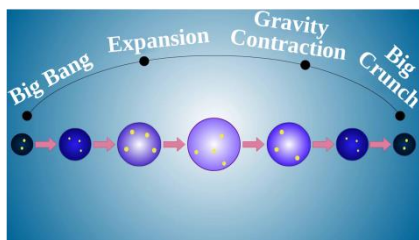


έγινε η μεγάλη έκρηξη αργότερα, όταν το σύμπαν άρχισε να διαστέλλεται. Το επόμενο σύμπαν διαστάλθηκε. Αυτή η θεω-

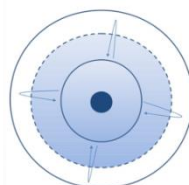
ρία φυσικά εξελίχθηκε διαμέσου των μαθηματικών. Ακόμη προσπαθούν να το διαπιστώσουν με πειράματα.

Με αυτήν τη θεωρία υπήρχε το *Big Bang*, μετά επήλθε η επέκταση και λοιπά, και σιγά σιγά έγινε η διαστολή και λόγω της βαρύτητας υπήρξε η συστολή και έγινε το *Big Crunch* (Μεγάλη κατάρρευση). Αυτό συνεχίζεται ξανά και ξανά μες το σύμπαν.

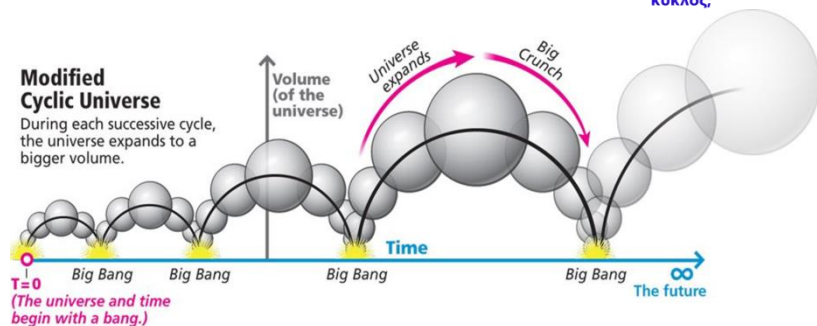
Έτσι έχουμε πολλές μεγάλες εκρήξεις και φυσικά μεγάλες καταρρεύσεις του σύμπαντος.



Ταλαντευόμενο Σύμπαν;



Είναι η ιστορία του σύμπαντος απλά ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος;



Μάλιστα υπάρχει το μοντέλο του ταλαντευόμενου σύμπαντος που είναι η ιστορία του σύμπαντος και απλά ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος. Υπάρχει και το κυκλικό μοντέλο του σύμπαντος.

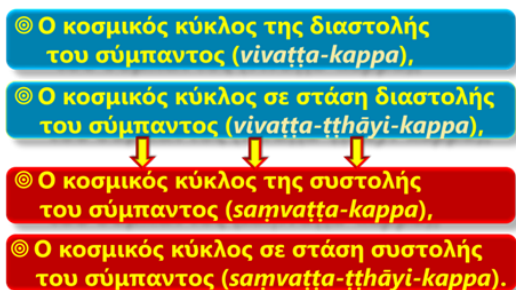
Το Κυκλικό Μοντέλο Του Σύμπαντος

Ένα κυκλικό μοντέλο (ή ταλαντευόμενο μοντέλο) είναι ένα από τα κοσμολογικά μοντέλα, στα οποία το σύμπαν ακολουθεί άπειρους αυτοσυντηρούμενους κύκλους.

Παραδείγματος χάριν, η θεωρία του ταλαντευόμενου σύμπαντος που εξετάστηκε σύντομα από τον Αϊνστάιν το 1930, θεωρεί ένα σύμπαν το οποίο ακολουθεί μια αιώνια σειρά ταλαντώσεων, ξεκινώντας από μια **μεγάλη έκρηξη** (*big bang*) και τελειώνοντας με μια **μεγάλη κατάρρευση** (*big crunch*).

Στο ενδιάμεσο διάστημα, το σύμπαν θα διασταλεί για μια χρονική περίοδο, προτού η έλξη της βαρύτητας της ύλης το αναγκάσει να καταρρεύσει και να υποστεί ένα τίναγμα (*bounce*). Ως εκ τούτου, η «**Μεγάλη Κατάρρευση**» (*Big Crunch*) γίνεται πραγματικά το «**Μεγάλο Τίναγμα**» (*Big Bounce*), με το σύμπαν να ανακυκλώνεται επί το άπειρον. Αυτή η ιδέα είναι επίσης γνωστή ως το «**ταλαντευόμενο σύμπαν**».

Κάτι ανάλογο είχε αναφέρει και ο ίδιος ο Βούδας, ότι το σύμπαν έχει αυτήν τη συστολή και διαστολή, που είναι συνεχείς κύκλοι. Για αυτό ο Βούδας τα αναφέρει ως:



ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ

Για παράδειγμα, όταν το σύμπαν διαστέλλεται, είναι ο κύκλος της διαστολής και μετά υπάρχει μια περίοδος που το σύμπαν βρίσκεται σε στάση διαστολής. Και υπάρχει και ο κύκλος σε στάση διαστολής.



Αργότερα υπάρχει ο κύκλος της συστολής. Το σύμπαν συστέλλεται. Και υπάρχει ο κύκλος της συστολής και υπάρχει και ο κύκλος σε στάση συστολής.

Έτσι αυτό συνεχίζει να γίνεται από χιλιετηρίδες σε χιλιετηρίδες επί χρόνια.

Αυτήν τη γνώση σχετικά με το σύμπαν την είχε αποκτήσει ο ίδιος ο Βούδας και άλλοι μαθητές του, την έχουν επιβεβαιώσει. Αυτό έχει επιτευχθεί δια μέσω συστηματικής, μεθοδικής παρατήρησης γι' αυτό είναι σημαντικό κάποιος να εμβαθύνει τη γνώση του μέσα σε αυτήν τη φύση του κόσμου.

Αφού μιλήσαμε για τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα, θα αναφέρουμε τα τρία χαρακτηριστικά των συνθηκοκρατημένων φαινομένων.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά των Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων *Saṅkhata-lakkhaṇa*

1. Η έγερση μπορεί να ειπωθεί –

Uppādo paññāyati.

2. Η παρακμή μπορεί να ειπωθεί –

Vayo paññāyati.

3. Η μεταβολή στη διάρκεια μπορεί να ειπωθεί -

Ṭhitassa aññathattaṃ paññāyati.



Μπορεί να δει κανείς ότι κάθε φαινόμενο δεν είναι στατικό, αλλά εγείρεται και παρακμάζει. Μετά την έγερσή του, ενδιάμεσα, καθ' όλη τη διάρκειά του, υπάρχουν μικρές εγέρσεις-παρακμές, εγέρσεις-παρακμές, εγέρσεις-παρακμές μέχρι την κατάρρευση του, την παρακμή του. Και μπορεί ξανά να εγερθεί, να διαρκέσει ένα χρονικό διάστημα και να παρακμάσει. Και επαναλαμβάνεται ο κύκλος της έγερσης-διάρκειας-παρακμής. Το κάθε φαινόμενο είναι συνθηκοκρατημένο, διότι υπάρχουν οι αιτίες και οι συνθήκες που το κάνουν να εγείρετε, αιτίες και συνθήκες που το κάνουν να παρακμάζει.

Η Φύση του Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Saṅkhata*

- Αποτελείται από συνθήκες
- Εξαρτάται από συνθήκες
- Παράγεται από ένα συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Asaṅkhata-lakkhaṇa*

Δηλαδή τα χαρακτηριστικά του *Nibbāna*

1. Η έγερση δεν μπορεί να ειδωθεί - *Na uppādo paññāyati*
2. Η παρακμή δεν μπορεί να ειδωθεί - *Na vayo paññāyati*
3. Η μεταβολή στη διάρκεια δεν μπορεί να ειδωθεί –
Na ḥitassa aññathattaṃ paññāyati

~~Έγερση~~ - ~~Διάρκεια~~ - ~~Παρακμή~~ = **Παύση**

Αυτό θα το εξηγήσουμε αργότερα, πως μπορεί να επιτευχθεί δια μέσου του διορατικού διαλογισμού.

Η Φύση του Μη Συνθηκοκρατημένου *Asaṅkhata*

- Δεν αποτελείται από συνθήκες
- Δεν εξαρτάται από συνθήκες
- Δεν παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Πριν ξεκινήσουμε να πούμε για το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, πως κάποιος μπορεί να το επιτύχει, πρέπει να καταλάβουμε πρώτα το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο.

Στα επόμενα μαθήματα θα εξηγήσουμε πρώτα για το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, να το καταλάβουμε, να δούμε τι είναι αυτό, πώς εγείρεται λόγω αιτιών και συνθηκών, για να έχουμε μια γενική γνώση.

Για παράδειγμα χωρίς οξυγόνο η ζωή δεν μπορεί να συνεχίσει πάνω στον πλανήτη γη. Έτσι, το οξυγόνο είναι μια συνθήκη. Αλλά υπάρχουν και πολλές άλλες συνθήκες, τις οποίες θα εξετάσουμε και θα δούμε πόσο η ζωή μας είναι συνθηκοκρατημένη. Η ύπαρξή μας είναι συνθηκοκρατημένη. Και αυτές οι συνθήκες διακρίνονται σε τέσσερις κατηγορίες και καθεμία έχει άλλες υποσυνθήκες και υποαιτίες.

Τέσσερις Κατηγορίες Θεμελιωδών Συνθηκών της Ζωής

Συνθήκες καιρικές, ατμοσφαιρικές, και θερμοκρασίας - *Utu*

Συνθήκες τροφής και θρέψης - *Āhāra*

Συνθήκες νοητικές, πνευματικές - *Citta*

Συνθήκες των πράξεων μας - *Kamma*

Θα εξετάσουμε αυτές τις τέσσερις κατηγορίες των θεμελιωδών συνθηκών της ζωής στο επόμενο μάθημα για να έχουμε μια γενική εικόνα, τί είναι αυτό το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το οποίο έχουμε αναφέρει.

Θα ολοκληρώσουμε το μάθημα σήμερα και θα συνεχίσουμε στο επόμενο.

Μάθημα 5ο

Καιρικές και διατροφικές συνθήκες για την υποστήριξη της ζωής

Θα συνεχίσουμε αυτήν τη σειρά μαθημάτων σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό. Σήμερα είναι το πέμπτο μάθημα. Στο τέταρτο μάθημα είχαμε αναφέρει για τις τέσσερις κατηγορίες των θεμελιωδών συνθηκών της ζωής.

Τέσσερις Κατηγορίες Θεμελιωδών Συνθηκών της Ζωής

Συνθήκες καιρικές, ατμοσφαιρικές, και θερμοκρασίας - *Utu*
Συνθήκες τροφής και θρέψης - *Āhāra*
Νοητικές, πνευματικές συνθήκες - *Citta*
Συνθήκες των πράξεων μας - *Kamma*.

Αποτελούμαστε από το σώμα μας, τα αισθήματά μας, τις αντιλήψεις μας, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδησή μας. Όλα αυτά είναι συνθηκοκρατημένα από την τροφή που τρώμε, από το κλίμα που ζούμε, απ' τις νοητικές διαθέσεις που έχουμε και φυσικά από τις πράξεις που κάνουμε. Θα εξετάσουμε τι σημαίνει συνθηκοκρατημένα με περισσότερη λεπτομέρεια. Είχαμε πει ότι η φύση του συνθηκοκρατημένου φαινομένου (*saṅkhata*)

- αποτελείται από συνθήκες,
- εξαρτάται από συνθήκες,
- παράγεται από ένα συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.



Συνδυασμός
Αιτιοκρατίας &
Συνθηκοκρατίας



Έχουμε την αιτία και υπάρχει ένας συνδυασμός αιτιών και συνθηκών που θα φέρουν αποτελέσματα. Οι συνθήκες υποστηρίζουν δηλαδή την αιτία για να καρποφορήσει, να δώσει οποιαδήποτε αποτελέσματα, συνέπειες σε μια διαδικασία πράξεων.

Γι αυτό ένα φαινόμενο λέγεται συνθηκοκρατημένο, επειδή είναι συνδυασμός αιτιών και συνθηκών. Έχουμε συνδυασμό αιτιοκρατίας και συνθηκοκρατίας. Κάθε φαινόμενο εξαρτάται από αιτίες και από συνθήκες.

Αιτιοκρατία εδώ σημαίνει την ύπαρξη της αιτιότητας, δηλαδή τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αιτία και στο αποτέλεσμα της. Έχουμε δηλαδή την αιτία και το αποτέλεσμα. Υπάρχει μια σχέση. Το αποτέλεσμα δεν μπορεί να επέλθει, αν δεν υπάρχει μία αιτία.



Παρόλα αυτά, η αιτιοκρατία δε σημαίνει 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.



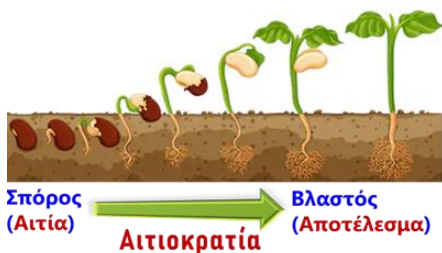
Αν κάποιος πάρει μόνη την αιτιοκρατία, φυσικά μπορεί να καταλήξει σε μια τέτοια θεωρία του ντετερμινισμού, αλλά όπως θα καταλάβουμε αν πάρουμε υπόψη και τις συνθήκες οι οποίες υποστηρίζουν μια αιτία, τότε μια αιτιοκρατία δεν μπορεί να είναι ανεξάρτητη, δεν είναι καθορισμένη, εξαρτάται από άλλες συνθήκες.

Για αυτό ο ντετερμινισμός είναι για αυτούς που δεν μπορούν να καταλάβουν τη συνθηκοκρατία. Συγκεντρώνονται απλώς μόνο στην αιτιοκρατία, προσπαθούν να βρουν μια αιτία, η οποία είναι η απόλυτη για όλα τα φαινόμενα, χωρίς να κατα-

λάβουν ότι αυτή η αιτία εξαρτάται από συνθήκες για να ευδοκιμήσει.

Θα εξετάσουμε αυτήν τη διαφορά μεταξύ αιτιοκρατίας και συνθηκοκρατίας και πώς συνδυάζονται και τα δύο για να μας δώσουν οποιοδήποτε φαινόμενο, είτε το σώμα μας, είτε τις σκέψεις μας, είτε τα αισθήματά μας, είτε οποιαδήποτε άλλα φυσικά φαινόμενα έξω από μας, ή μέσα από μας.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα. Αν πάρουμε σαν αιτία τον σπόρο, είναι αυτός που μπορεί να δώσει έναν καρπό, μπορεί να δώσει ένα δέντρο, μπορεί να δώσει ένα φυτό. Από τον σπόρο έρχεται ένας βλαστός, ο οποίος μπορεί να αυξηθεί και να γίνει δέντρο ή να γίνει φυτό. Δηλαδή η αιτία - ο σπόρος - είναι η αιτία για τον βλαστό. Ο βλαστός είναι το αποτέλεσμα. Αυτό ονομάζεται **αιτιοκρατία**. Μπορούμε να το δούμε έξω στον κήπο μας, μπορούμε να το δούμε όπως θα δώσουμε παραδείγματα παρακάτω και σε άλλα φαινόμενα.



Αλλά η αιτιοκρατία δεν μπορεί να συμβεί χωρίς συνθήκες, για παράδειγμα ο σπόρος, σαν αιτία δεν μπορεί να ευδοκιμήσει, δεν μπορεί να γίνει βλαστός, αν δεν υπάρχει χώμα – το χώμα είναι μια συνθήκη – ή

εάν δεν υπάρχει νερό – το νερό είναι μια συνθήκη – ή εάν δεν υπάρχει οξυγόνο – το οξυγόνο είναι μια συνθήκη–. Έτσι ο σπόρος εξαρτάται από τί, σαν αιτία; Από το χώμα, το οξυγόνο, το νερό. Αλλά δεν είναι μόνο αυτά, είναι και η θερμοκρασία, είναι και το φως. Αν υπολογίσουμε πόσες συνθήκες χρειάζονται για αυτόν τον σπόρο, να φέρει αποτέλεσμα, να γίνει βλα-



στός, είναι πολλές οι συνθήκες. Αν εξετάσουμε και το χώμα φυσικά, πρέπει να έχει τα κατάλληλα ορυκτά, τα κατάλληλα μέταλλα, τα κατάλληλα άλατα, πρέπει να είναι εύφορο έδαφος. Ο σπόρος δεν μπορεί να ευδοκιμήσει αν λείπουν αυτά τα συστατικά. Αν παίρναμε τον σπόρο και τον βάζαμε πάνω σε μια ξερή πέτρα, ο σπόρος δεν θα έδινε ποτέ αποτέλεσμα, δε θα έδινε βλαστό. Ο λόγος είναι ότι λείπουν οι συνθήκες για να υποστηρίξουν την αιτία, έτσι ώστε σαν σπόρος να δώσει αποτέλεσμα. Αυτές όλες οι συνθήκες, το χώμα, το οξυγόνο, το νερό, το φως, η θερμοκρασία και λοιπά που συντελούν για την καρποφορία της αιτίας (σπόρος) που έχει τον βλαστό ως αποτέλεσμα, λέγονται **συνθηκοκρατία**.

Έτσι έχουμε την αιτιοκρατία. Ναι μεν, ο σπόρος σαν αιτία μπορεί να δώσει αποτέλεσμα, αλλά δεν είναι ντετερμινισμός, δεν είναι κάτι καθορισμένο απόλυτα. Αυτό εξαρτάται από συνθήκες. Αυτή λέγεται εξαρτώμενη γέννηση. Ένα φαινόμενο δεν μπορεί να γεννηθεί, να εμφανιστεί, να δημιουργηθεί, αν δεν υπάρχει αιτιοκρατία και συνθηκοκρατία. Έχουμε αυτόν τον συνδυασμό αιτιοκρατίας και συνθηκοκρατίας για να εμφανιστεί ένα φαινόμενο.

Θα εξετάσουμε, ότι κάτι ανάλογο γίνεται στην καθημερινή ζωή μας. Και κάτι ανάλογο γίνεται σε όλο το σύμπαν. Γι αυτό, αν αφαιρέσουμε το χώμα, αν αφαιρέσουμε το οξυγόνο, αν αφαιρέσουμε το νερό, αν αφαιρέσουμε τη θερμοκρασία, αν αφαιρέσουμε το φως, τότε τί συμβαίνει; Η συνθηκοκρατία εξαφανίζεται. Και η αιτιοκρατία εξαφανίζεται. Δεν έχουμε βλαστό, έχουμε ένα μηδέν. Για αυτόν τον λόγο, η αιτία πρέπει να υποστηριχτεί από συνθήκες για να δώσει οποιαδήποτε αποτελέσματα. Και όχι μια, αλλά πάρα πολλές συνθήκες μερικές φορές συνδυάζονται για να δώσουν καρπό.



Έτσι, αν οι συνθήκες απουσιάζουν ή μια ακόμη συνθήκη να απουσιάζει, μπορεί να εξαφανιστεί και

ακόμη την αιτία. Να εμφανιστεί ένα μηδέν. Ένα φαινόμενο εξαρτάται και από την αιτιοκρατία, αλλά και από τη συνθηκοκρατία. Αυτοί που βλέπουν μόνο την αιτιοκρατία, δεν μπορούν να καταλάβουν, πώς τα φαινόμενα δημιουργούνται. Αυτοί όμως που μπορούν να καταλάβουν τον συνδυασμό της αιτιοκρατίας με τη συνθηκοκρατία, τότε μπορούν να καταλάβουν την εξαρτώμενη γέννηση, ότι τα φαινόμενα δεν συμβαίνουν έτσι τυχαία.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις συνθήκες ζωής. Η ζωή μας για να υποστηριχτεί χρειάζονται πολλές συνθήκες. Παραδείγματος χάρη το ανθρώπινο σώμα, χρειάζεται οξυγόνο. Χωρίς το οξυγόνο μπορεί να συνεχίσει το ανθρώπινο σώμα; Όχι. Και το διοξείδιο του άνθρακα, που και αυτό είναι δηλητήριο, κι αυτό χρειάζεται. Χρειάζεται και η τροφή και το κλίμα. Χρειάζονται πολλές συνθήκες.



Τις ταξινομούμε σε ορισμένες κατηγορίες και θα τις εξετάσουμε. Αν είναι κάποιες αιτίες απύσες -μια αιτία να λείπει-, για παράδειγμα, αν λείπει το οξυγόνο, αλλά ακόμα αν λείπει και το διοξείδιο του άνθρακα δεν μπορεί να συνεχιστεί η ζωή, ή αν λείπουν θρεπτικά συστατικά μέσα στο σώμα μας, δεν μπορεί να συνεχίσει το σώμα μας. Αν η θερμοκρασία για παράδειγμα είναι υψηλή, υπάρχουν ακραίες θερμοκρασίες στην ατμόσφαιρα, δεν μπορεί να συνεχίσει αυτό το σώμα.

Έχουμε πολλές άλλες συνθήκες, οι οποίες υποστηρίζουν το σώμα μας, οι οποίες αν είναι απύσες, εξαφανίζονται οι συνθήκες, εξαφανίζεται και η αιτία, το σώμα μας δεν μπορεί να υπάρχει. Ο σπόρος δεν μπορεί να ευδοκιμήσει, χωρίς την υποστήριξη πολλών άλλων συνθηκών.

Είναι μυριάδες οι συνθήκες που μπορεί να υποστηρίξουν ένα φαινόμενο, αλλά αυτές τις ταξινομούμε σε τέσσερις κατηγορίες.

Τέσσερις Κατηγορίες Θεμελιωδών Συνθηκών της Ζωής

- Συνθήκες καιρικές, ατμοσφαιρικές και θερμοκρασίας — *Utu*
- Συνθήκες τροφής και θρέψης — *Āhāra*
- Νοητικές, πνευματικές συνθήκες — *Citta*
- Συνθήκες των πράξεων μας — *Kamma*.

Και οποιαδήποτε άλλη ύπαρξη, άψυχων φαινομένων, όπως οι πλανήτες ή τα ηλιακά συστήματα, οι γαλαξίες, και αυτά υπόκεινται στον ίδιο νόμο της αιτιοκρατίας και της συνθηκοκρατείας.

Καιρικές Συνθήκες

Σήμερα θα καλύψουμε τις δύο πρώτες συνθήκες, τις καιρικές και τις συνθήκες τροφής και τις άλλες δύο συνθήκες θα τις εξηγήσουμε στο επόμενο μάθημα.

Οι καιρικές συνθήκες είναι σημαντικές για την ύπαρξή μας πάνω σε αυτόν τον πλανήτη γη. Η θερμοκρασία παίζει μεγάλο ρόλο για την ύπαρξη των φυτών, των ζώων και οτιδήποτε και των ανθρώπων. Όταν λέμε **καιρικές συνθήκες**, σημαίνει,



Ζέστη	← (red) → (green)	Κρύο
Υγρασία	← (red) → (green)	Ξηρασία
Αέρας	← (red) → (green)	Θύελλα



Έχουμε αυτές τις αντίθετες δυνάμεις. Έχουμε ζέστη, έχουμε και το κρύο, αντίθετες δυνάμεις, που αν δεν υπάρχει ισορροπία, δεν μπορεί να συνεχιστεί η ζωή. Σε ακραί-

ες περιπτώσεις, η ζωή μπορεί να καταστραφεί. Εάν έχουμε πάρα πολλή υγρασία, αν έχουμε πάρα πολύ ξηρασία, αν έχουμε πάρα πολύ αέρα, αν έχουμε θύελλα και φυσικά η θύελλα μπορεί να καταστρέψει πολλά πράγματα, η ζωή δεν μπορεί να συνεχιστεί.

Γι' αυτό όσο υπάρχει ισορροπία αυτών των καιρικών συνθηκών, συνεχίζεται η ζωή. Αν υπάρχουν ακραίες θερμοκρασίες, μπορεί να καταστρέψουν τη ζωή. Το σώμα μας υποστηρίζεται από αυτήν την ισορροπία της ζέστης ή του κρύου και της υγρασίας, της ξηρασίας, του αέρα ή της θύελλας. Και φυσικά αυτό συμβαίνει και στο σύμπαν.

Υπάρχουν και οι **κλιματικοί μετασχηματισμοί**.

Η θερμοκρασία προέρχεται από τον ήλιο. Οι εποχές που έχουμε από την περιστροφή της γης γύρω από τον ήλιο και αυτές καθορίζουν, τη θερμοκρασία, — από τη θέση που βρίσκεται ο πλανήτης γης που αντιστοιχεί σε μια εποχή —.



Και αυτές οι θερμοκρασίες αλλάζουν από μέρα σε νύχτα.

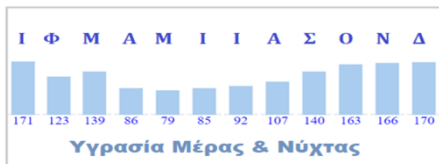
Έτσι από τον Ιανουάριο μέχρι το Δεκέμβριο, η θερμοκρασία κυμαίνεται από μικρές θερμοκρασίες, υπάρχει αύξηση των θερμοκρασιών κατά το μήνα



Ιούνιο, Ιούλιο, Αύγουστο. Μετά τον Σεπτέμβριο ξανά, μέχρι τον Δεκέμβριο, αρχίζουν οι θερμοκρασίες να κατεβαίνουν. Υπάρχει αυτό που λέμε έγερση και παρακμή των θερμοκρασιών, δηλαδή αύξηση και μείωση.

Και αυτό μπορεί να συμβεί, όχι μόνο σε μήνες, μπορεί να δούμε θερμοκρασία ημέρας και νύχτας, πως και αυτές αλλάζουν, δηλαδή τον Ιανουάριο, τη νύχτα η θερμοκρασία πέφτει μέχρι ακόμα και μηδέν και μπορεί να ανέβει την ημέρα μέχρι πέντε βαθμούς. Βλέπουμε ότι και αυτή η θερμοκρασία δεν διακυμαίνεται μόνο μεταξύ των μηνών, αλλά και μεταξύ ημέρας και νύχτας. Έχουμε αυτήν την έγερση και την παρακμή, των θερμοκρασιών, την αύξηση και τη μείωση.

Το ίδιο συμβαίνει και με την υγρασία της ημέρας και της νύχτας. Και αυτή η υγρασία αυξάνει ή μειώνεται ανάλογα με τους μήνες και ανάλογα με τη μέρα και τη νύχτα.



Αυτήν την έγερση και παρακμή μπορεί να τη δούμε ακόμη και στην ανατολή και τη δύση του ηλίου. Και φυσικά αυτή η έγερση, διάρκεια, παρακμή που παρατηρούμε στο σώμα μας, ανάλογα συμβαίνει και στις καιρικές συνθήκες.



Η ζωή μας συντηρείται και εξαρτάται από την ισορροπία των καιρικών συνθηκών. Η ανισορροπία αυτών μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στην υγεία μας αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.

Έτσι αυτό που λέγεται ισορροπία στη ζωή είναι ο αγώνας μας να κρατήσουμε ισορροπίες στο κύλισμα της ζωής και φυσικά δια μέσου καιρικών συνθηκών. Πώς θα προστατευτούμε από το κρύο. Πώς να προστατευ-



τούμε ακόμη και από τη ζέστη. Είναι η πάλη της ζωής, να διατηρήσουμε μια ισορροπία αυτών των συνθηκών και φυσικά και της τροφής που θα εξετάσουμε — μια ισορροπία που πρέπει να κρατήσουμε — και των νοητικών διαθέσεων και των πράξεών μας. Ακραίες περιπτώσεις σε αυτά μπορεί να καταστρέψουν τη ζωή μας.

Από τη στιγμή που γεννιόμαστε μέχρι το γήρας, τον θάνατο, αυτές οι συνθήκες είναι που προσδιορίζουν τη ζωή μας, παίζουν μεγάλο ρόλο. Γιατί είμαστε συνθηκοκρατημένοι.



Αν αυτές οι συνθήκες, έξω από εμάς, λειτουργούν σε μια ισορροπία, τότε μπορούμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας. Όταν όμως υπάρχει μια ανωμαλία, μπορεί να καταστραφεί η ζωή μας. Και αυτό το ξέρουμε. Έχουν συμβεί πολλά τέτοια περιστατικά, ακραίες θερμοκρασίες ή άλλες ακραίες καιρικές συνθήκες έχουν καταστρέψει χωριά και πόλεις.

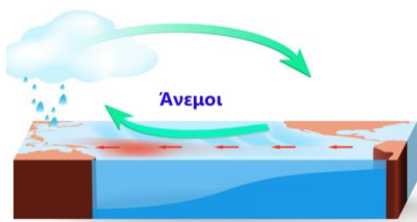
Ποιοι είμαστε εμείς τελικά; Η ερώτηση αυτή πάντα υπάρχει από τους ανθρώπους. Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα;

Η απάντηση είναι: Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις καιρικές συνθήκες. Οι καιρικές συνθήκες είναι ένα μέρος της ύπαρξής μας, αλλά εξαρτόμαστε και από άλλες συνθήκες.

Γι' αυτό, αν ρωτήσουμε, το ποιος είμαι εγώ, η απάντηση είναι: Είμαι ένα εξαρτώμενο ον από καιρικές συνθήκες, είμαι ένα συνθηκοκρατημένο ον. Αυτοί είμαστε στην πραγματικότητα, είμαστε συνθηκοκρατημένοι.

Όσο οι συνθήκες διαρκούν είμαστε. Όταν οι συνθήκες παύσουν, δεν είμαστε. Έτσι αυτό, είμαι ή δεν είμαι, εξαρτάται από τις συνθήκες που υπάρχουν στο περιβάλλον μας.

Και αυτές οι συνθήκες φυσικά είναι και **ατμοσφαιρικές συνθήκες**. Άνεμοι που φυσάν τον αέρα που αναπνέουμε, είναι όλα καιρικές συνθήκες. Αυτοί οι άνεμοι παίζουν μεγάλο ρόλο για τη συντήρηση της ζωής.

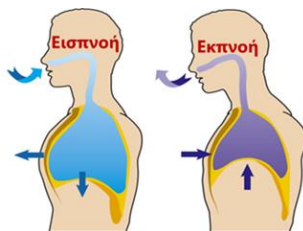


Αν εξετάσουμε το σώμα μας, το σώμα μας και η ζωή μας είναι επίσης συνθηκοκρατημένα και εξαρτώμενα από τις ατμοσφαιρικές συνθήκες, όπως από το υδρογόνο, το οξυγόνο και λοιπά αέρια. Έτσι έχουμε στο σώμα μας, αέριο, όπως το υδρογόνο 10%, διοξείδιο του άνθρακα 18%. Έχουμε το οξυγόνο που είναι 65%, το άζωτο 3% και φυσικά άλλα αέρια σε μικρές ποσότητες. Χωρίς αυτά τα αέρια το σώμα μας παύει να υπάρχει.



Έτσι, όσο και αν έχουμε αυτήν τη μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας, αν αφαιρέσουμε αυτά τα αέρια, τότε αυτή η ιδέα είναι μια ψευδαίσθηση, ότι είμαστε κάτι σπουδαίο. Απλώς όσο υπάρχουν αυτά τα αέρια στο σώμα μας, τότε είμαστε, αν δεν υπάρχουν δεν είμαστε. Γι αυτό στον διορατικό διαλογισμό τουλάχιστον μπορεί να καταλάβουμε τη φύση μας, δια μέσου της συστηματικής μεθοδικής παρατήρησης, πόσο δημιουργούμε αυτές τις ψευδαισθήσεις, τις μεγαλομανίες, την αλαζονεία, τη ματαιότητα σχετικά με το εγώ μας, με τον εαυτό μας, χωρίς να εξετάσουμε, ότι βασιζόμαστε, εξαρτόμαστε από τις άλλες συνθήκες.

Το ενήλικο σώμα χρειάζεται περίπου **40 λίτρα** οξυγόνο κάθε μέρα. Δηλαδή με 30 λίτρα, 20 λίτρα, δεν μπορεί να ζήσει ένα σώμα. Χρειάζε-



ται τουλάχιστον 40 λίτρα. Δεν είναι μόνο το οξυγόνο, αλλά είναι και η ποσότητα 40 λίτρων για να επιβιώσουμε. Αυτό σημαίνει **23.040 ανάσες** κατά μέσο όρο, καθημερινά. Αν δεν τις πάρουμε αυτές τις ανάσες, σημαίνει διακοπή της ζωής.

Όταν μιλήσαμε για την εισπνοή, ότι υπάρχει έγερση και παρακμή, είναι ακριβώς αυτό που κάνουμε, να παίρνουμε ανάσες, ξανά, ξανά, ξανά, για τη συνέχιση της ζωής. Η συνεχής έγερση και παρακμή είναι η ζωή. Πρέπει ξανά αυτό που χάσαμε να το ξαναπάρουμε και ξανά η προσπάθεια να αναπνεύσουμε, να αναπνεύσουμε. Γίνεται μια προσπάθεια για να συνεχιστεί η ζωή.



Στις ατμοσφαιρικές και καιρικές συνθήκες ανήκει επίσης και ο νόμος:

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

Δεν είναι μόνο το οξυγόνο που χρειάζεται το σώμα, αλλά εξαρτάται κι από τον ηλεκτρομαγνητισμό. Επίσης χωρίς το φως δεν μπορεί να επιβιώσει ή ακόμη ούτε χωρίς την ύπαρξη της βαρύτητας. Δεν μπορεί να επιβιώσει και χωρίς τις ισχυρές και ασθενείς δυνάμεις που κυριαρχούν στον μικροσκοπικό χώρο του ατομικού πυρήνα. Χωρίς όλους αυτούς τους νόμους δεν μπορεί να επιβιώσει το σώμα μας.

Εξαρτόμαστε από αυτούς τους νόμους που είναι, μετεωρολογικοί, φυσικοί, χημικοί, γεωλογικοί, αστρονομικοί, και λοιπά, νόμοι της ανόργανης ύλης που κυβερνώνται από την αιτιοκρατία. Χωρίς αυτούς τους νόμους, το σώμα μας, ακόμη

και η ύπαρξή μας δεν μπορεί να υπάρξει. Όταν μιλάμε για τις καιρικές συνθήκες, συμπεριλαμβάνονται και αυτοί οι φυσικοί νόμοι, όπως μετεωρολογικοί και λοιπά.

Φυσικοί νόμοι

Έχουμε τον ηλεκτρισμό, ο οποίος πρέπει να υπάρχει για να υπάρχει το σώμα μας και η ύπαρξή μας, όπως και ο ηλεκτρομαγνητισμός φυσικά και το φως.



Η φωτογραφία Κίρλιαν δείχνει πως το σώμα μας έχει ηλεκτρομαγνητισμό. Και αυτός ο ηλεκτρομαγνητισμός δεν σημαίνει ότι υπάρχει μόνο στο σώμα μας, υπάρχει ακόμη και στα φυτά.



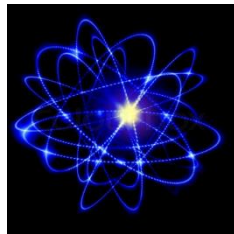
Εδώ έχουμε ένα παράδειγμα, το πως υπάρχει ηλεκτρομαγνητισμός στο σώμα μας, πως είμαστε θετικός φορέας για τον ηλεκτρισμό.



Έτσι υπάρχει και η έλξη της βαρύτητας στο σώμα μας. Το σώμα μας έλκεται από τον πλανήτη. Γι' αυτό δεν μπορεί να ξεφύγει πάνω από τον πλανήτη γη και να αιωρείται στον αέρα.



Και υπάρχουν και ισχυρές και ασθενείς δυνάμεις που κυριαρχούν στο μικροσκοπικό χώρο του ατομικού πυρήνα. Αν δούμε στο σώμα μας που αποτελείται από άτομα, υπάρχουν και αυτές οι δυνάμεις που συντελούν για την ύπαρξή μας.



Και μετά υπάρχουν και οι γεωλογικοί μετασχηματισμοί μες στον πλανήτη γη που παίζουν μεγάλο ρόλο, για τη ζωή επάνω στον πλανήτη.



Και φυσικά οι γεωλογικοί μετασχηματισμοί από τα ηφαίστεια και λοιπά, που υπάρχει το μάγμα, που και αυτό τροφοδοτεί με ορυκτά, μέταλλα και λοιπά τα οποία παράγουν φυτά, πάνω στα φυτά που εμείς ζούμε και φυσικά ζουν ζώα.



Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι: Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις ατμοσφαιρικές και καιρικές συνθήκες. Στην πραγματικότητα είμαστε αυτοί που όλη η δομή της ζωής μας στηρίζεται πάνω σε τέτοιες συνθήκες. 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 κλίμα και στην ατμόσφαιρα. Αυτή η **έγερση** και η **παρακμή** λέγεται συνθηκοκρατημένη.

Συνθήκες Τροφής και Θρέψης

Μετά υπάρχουν και συνθήκες τροφής και θρέψης, τις οποίες είχαμε αναφέρει και πρέπει να ξέρουμε ότι όλα τα όντα στον πλανήτη γη, δεν ζουν μόνο από τις καιρικές και ατμοσφαιρικές συνθήκες, όπως τον αέρα και τη θερμοκρασία. Χρειάζονται επίσης τροφή και ενέργεια, συντήρηση και επιβίωση. Γι' αυτό λέει ο Βούδας:



«Όλα τα όντα συντηρούνται από τροφή». (*DN, AN*)

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.

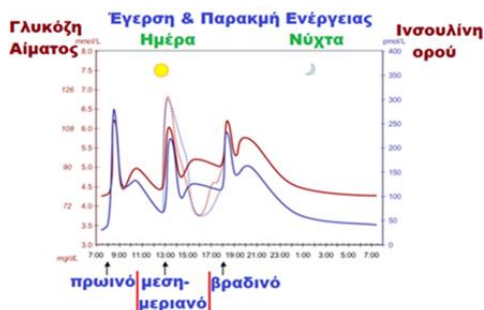
Έλλειψη τροφής σημαίνει έλλειψη ζωής. Και ο άνθρωπος ως παμφάγος εξαρτάται όχι από ένα μόνο είδος τροφής, αλλά από πολλά είδη. Έτσι και όταν παίρνουμε τροφή, είναι πολλά τα συστατικά από τα οποία αποτελείται. Επειδή κάποιος παίρνει τροφή, δεν σημαίνει ότι μπορεί να επιβιώσει.

Αυτή η τροφή πρέπει να είναι πλούσια σε λιπαρά, σε ορυκτά, σε πρωτεΐνες, σε υδατάνθρακες, σε οργανικά οξέα, βιταμίνες, φυτικές ίνες, για να αποκτήσει το σώμα μας ενέργεια.

Όλες αυτές είναι μικρές - μικρές συνθήκες για την υποστήριξη του σώματός μας. Όταν λέμε διατροφικές συνθήκες, σημαίνει δεν είναι μια συνθήκη μόνο. Είναι ένα σύνολο συνθηκών που συντελούν για την υποστήριξη του σώματος.

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

Και ακόμα η γλυκόζη του αίματος στο σώμα μας και αυτή παίζει μεγάλο ρόλο για την ενέργειά μας. Βλέπουμε, όταν παίρνουμε το πρωινό, η γλυκόζη ανεβαίνει, υπάρχει έγερση της ενέργειας στο σώμα μας. Και μετά, όταν η γλυκόζη πέφτει, αρχίζουμε ξανά να πεινάμε και χάνουμε την ενέργειά μας. Για αυτό πρέπει να πάρουμε το μεσημεριανό, ξανά να ανεβάσουμε την ενέργειά μας. Μετά ξαναπέφτει η γλυκόζη του αίματος, χάνουμε την ενέργειά μας, ξανά πρέπει να πάρουμε το βραδινό μας και έχουμε αυτήν την έγερση και παρακαμή της ενέργειας, μέρα και νύχτα. Και μετά το βράδυ που κοιμόμαστε μέχρι το πρωί η ενέργειά μας έχει πέσει σε χαμηλό επίπεδο. Και πρέπει να την ανανεώσουμε την επόμενη μέρα.



Έχουμε αυτήν την έγερση και παρακαμή της ενέργειας, όχι από μέρα σε νύχτα μόνο, αλλά και σε ώρες της ημέρας. Υπάρχουν ώρες της ημέρας που έχουμε ενέργεια και ώρες που δεν έχουμε. Γι αυτό το σώμα μας πρέπει να το ανανεώνουμε συ-

νήθως, να το τροφοδοτούμε ξανά, ξανά με τροφή για να αποκτήσουμε ενέργεια. Έλλειψη αυτής της ενέργειας σημαίνει έλλειψη ζωής.

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. Υπάρχουν πολλά άλλα συστατικά τα οποία πρέπει να υπάρχουν για να υπάρχει ισορροπία στο σώμα μας.

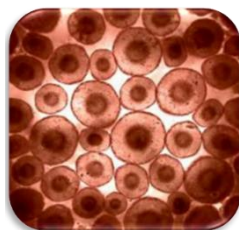
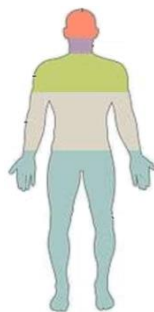
Η **ανισορροπία** των συστατικών τροφής, όπως η **υπερβολική ποσότητα** ή η **ανεπάρκεια**, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στην υγεία μας αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωή μας, στον θάνατο.

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.

Και αν αναλύσουμε το σώμα μας σε πολύ πιο μικροσκοπικό επίπεδο, θα δούμε ότι αυτή η τροφή πάει στα κύτταρά μας. Έτσι το σώμα μας αποτελείται από κύτταρα, από μικρά - μικρά τεμάχια που λέγονται κύτταρα. Και η τροφή που τρώμε θρέφει τα κύτταρα του σώματός μας που ανέρχονται σε τρισεκατομμύρια.

Και όμως, κάθε μία ώρα ένα δισεκατομμύριο κύτταρα πεθαίνουν στο σώμα μας και ένα δισεκατομμύριο γεννιούνται κάθε μια ώρα. Κάθε δευτερόλεπτο, παράγονται και καταστρέφονται 15 εκατομμύρια κύτταρα αίματος (αιμοσφαίρια).

Σε μία ημέρα κάποιος χάνει 10 δισεκατομμύρια κύτταρα δέρματος. Δηλαδή σχεδόν δύο κιλά σ' έναν χρόνο.



Και κάθε 27 ημέρες το εξωτερικό μας δέρμα αλλάζει παράγοντας νέα κύτταρα. Συνεπώς, το σώμα μας δεν είναι πάντα το ίδιο όπως νομίζουμε. Μεταβάλλεται και αλλάζει από στιγμή σε στιγμή.

Τα κύτταρα παράγονται, μεγαλώνουν και αποσυντίθενται από στιγμή σε στιγμή. Γεννιούνται συνεχώς και πεθαίνουν γρήγορα, σαν μια **μάζα αφρού**. Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδας δίνει την παρομοίωση του **αφρού** για το σώμα λέγοντας:



«Πρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς ότι αυτό το σώμα είναι σαν **αφρός** (*phena*), και να κατανοήσει τη φύση του που μοιάζει με οφθαλμαπάτη».

(Dh 46)



Δηλαδή, ενώ μία μάζα εξωτερικά φαίνεται να είναι συμπαγής, πυκνή σε δομή και στερεή, ευχάριστη, ωραία και όμορφη, εάν την εξετάσουμε προσεκτικά, βλέπουμε ότι στην πραγματικότητα είναι εσωτερικά κούφια, κενή και άδεια. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Γι' αυτό επίσης λέει ο Βούδας:

«Όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά μια μάζα αφρού φαίνεται να είναι κούφια (*rittaka*), άδεια (*tucchaka*) και χωρίς μόνιμη ουσία (*asāra*). Γιατί, ποια μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει σε μια μάζα αφρού;

Παρομοίως, όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά το σώμα, αυτό εμφανίζεται να είναι κούφιο, άδειο και χωρίς μόνιμη ουσία. Γιατί, ποιά μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει στο σώμα;»

(SN Phenūpama Sutta)

Το σώμα μας είναι κάτι παροδικό, το οποίο πρέπει να το δούμε στην πραγματική του φύση. Πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε ότι και τα οστά μας, τα οποία φαίνονται εξωτερικά να είναι τόσο σταθερά, συμπαγή και ισχυρά, αποτελούνται από σπογγώδη οστικό ιστό, που είναι ένα πορώδες δίκτυο ανοικτών κυψελών αποτελούμενο από διάφορα είδη κυττάρων.



Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση, πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά, να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού και μέσα από τη δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης.

Τα υποατομικά σωματίδια στο σώμα μας

Αν διερευνηθεί στο πιο μικροσκοπικό επίπεδο, το σώμα μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια.

Όπως το σώμα μας έτσι και το περιβάλλον μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια, τα οποία εγείρονται ανά πάσα στιγμή και παρακαμάζουν. Έχουμε την εναλλαγή και των υποτονικών σωματιδίων στο σώμα μας, παρόλο που εμείς δεν το καταλαβαίνουμε σε χοντρικό επίπεδο αυτό, μπορούμε να το παρατηρήσουμε ξανά και ξανά, πως το σώμα μας εξαρτάται και από αυτά τα σωματίδια.



Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το σώμα ενός ανθρώπου δεν έχει καμία διαφορά από ένα τραπέζι, έναν υπολογιστή, έναν τοίχο ή τα δένδρα. Όλα είναι υποατομικά σωματίδια, ηλεκτρόνια, πρωτόνια, νετρόνια και λοιπά. Όλα είναι μια υλική ενέργεια που λέγεται υλοενέργεια και που αποτελείται από τα υποατομικά σωματίδια.

Σήμερα η επιστήμη έχει βρει πάνω από 250 υποατομικά σωματίδια, τα οποία υπάρχουν στο σύμπαν και φυσικά πολλά από αυτά επηρεάζουν και την ύπαρξή μας στο υλικό επίπεδο και φυσικά και στο νοητικό επίπεδο.

Έτσι έχουμε τώρα μια λίστα από πολλά σωματίδια, τα οποία έχουν διάφορα ονόματα, όπως νεutrίνο και λοιπά. Και ανακαλύπτουν φυσικά και άλλα σωματίδια, τα οποία δεν είχαν βρει πριν.

PARTICLE	SYMBOL	CHARGE	MASS	SPIN	STATISTICS	DECAY SCHEME	LIFETIME (SECONDS)
NEUTRINO	ν	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	μ^+	+	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^+ \rightarrow p + 2 \nu$	2.1×10^{-6}
NEGATIVE MU MESON	μ^-	-	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^- \rightarrow e + 2 \nu$	2.1×10^{-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 ?	$V^0 \rightarrow N + \pi^+ + \pi^- ?$ $V^0 \rightarrow P + \pi^- + (?) \pi^0$	3×10^{-10}
PHOTON	γ	0	0	1	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
GRAVITON	G	0	0	2	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
POSITIVE PI MESON	π^+	+	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^+ \rightarrow \mu^+ + \nu$	2.6×10^{-8}
NEGATIVE PI MESON	π^-	-	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^- \rightarrow \mu^- + \nu$	2.6×10^{-8}
NEUTRAL PI MESON	π^0	0	265	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^0 \rightarrow 2 \gamma$	10^{-11}
TAU MESON	τ	+ or -	966	0 ?	BOSE-EINSTEIN	$\tau \rightarrow 3 \pi$	$10^{-11} ?$

Το άτομο

Αυτό που λέγεται άτομο, δηλαδή το μικρότερο, άτμητο, αδιαίρετο, και ομοιογενές τμήμα της ύλης των αρχαίων ατομικών φιλοσόφων, τελικά δεν είναι



τόσο άτμητο, αδιαίρετο, όπως το νομίζαμε.

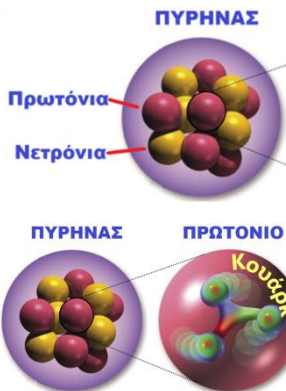
Σήμερα τουλάχιστον έχουμε δει ότι αυτό αποτελείται κι από άλλα σωματίδια όπως ηλεκτρόνια.

Υπάρχει κι ο πυρήνας. Αυτή η αντίληψη ότι το άτομο είναι κάτι μόνιμο, κάτι αδιάσπαστο, κάτι σταθερό και λοιπά δεν υπάρχει πια. Έχουμε υπερβεί αυτήν την ψευδαίσθηση ότι υπάρχει μια μόνιμη ουσία, η οποία είναι αδιαίρετη και αδιάσπαστη.



Αυτή η στατικότητα του σύμπαντος, όπως είχαμε αναφέρει και στο προηγούμενο μάθημα, δεν υπάρχει τουλάχιστον σήμερα στην επιστήμη.

Και αυτός που λέγεται πυρήνας και αυτός φυσικά δεν είναι ένα αδιαίρετο σώμα, αποτελείται από πρωτόνια και νετρόνια. Και αυτό που λέγεται πρωτόνιο, δεν είναι αδιαίρετο, αλλά και αυτό αποτελείται από κουάρκ.



Έτσι, όσο την αναλύουμε την ύλη μπορούμε να δούμε πόσο δεν υπάρχει κάτι το οποίο δεν εξαρτάται από κάτι άλλο. Υπάρχει αυτή η αλληλοεξαρτώμενη γέννηση, πως αυτά τα σωματίδια μπορούν να παράγουν το ένα το άλλο.

Συνθήκες Τροφής και Θρέψης

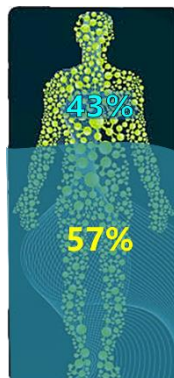
Έτσι, η ζωή μας, η ενέργεια μας, και το σώμα μας **εγείρονται** και **παρακμάζουν** όπως κι αυτά τα σωματίδια, σύμφωνα με τις συνθήκες τροφής και θρέψης που επικρατούν στο περιβάλλον που ζούμε. Αυτή η **έγερση** και η **παρακμή** λέγεται συνθηκοκρατημένη.

Γι' αυτό είχαμε μιλήσει για δύο είδη έγερσης και παρακμής, η στιγμιαία έγερση και παρακμή αλλά και η συνθηκοκρα-

τημένη έγερση και παρακμή. Κι αυτή η στιγμιαία, δεν συμβαίνει έτσι τυχαία, υπάρχουν αιτίες και συνθήκες, που υποβοηθούν για την έγερση και φυσικά για την παρακμή ενός φαινομένου.

Μικροοργανισμοί στο Σώμα μας

Επί πλέον, όταν τρώμε δεν θρέφουμε μόνο το σώμα μας, αλλά θρέφουμε και τρισεκατομμύρια βακτηρίδια, ιούς, και μύκητες που ζουν στον οργανισμό μας και κυρίως στο πεπτικό μας σύστημα. 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.

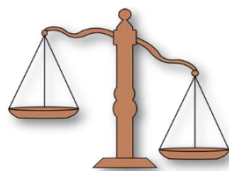
Αυτά τα παράσιτα είναι μέρος της ύπαρξης μας και μέσα στο σώμα μας, αλλά και έξω από το σώμα μας και χωρίς αυτά δεν μπορούμε να ζήσουμε. Έχουμε 57% μικροοργανισμούς στο σώμα μας. Έτσι, περισσότερο από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο.

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 και αν το βρίσκουμε παράξενο, τα **57%** των μικροοργανισμών στο σώμα μας είναι απαραίτητα για την ύπαρξή μας. Δηλαδή εξαρτόμαστε από αυτούς τους μικροοργανισμούς. Χωρίς αυτούς η ύπαρξή μας δεν μπορεί να συνεχιστεί.

57% Μικροοργανισμοί



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. Εξάλλου, ανεξάρτητα από το πόσο καλά πλενόμαστε, σχεδόν κάθε γωνιά του σώματός μας καλύπτεται από μικροσκοπικά πλάσματα. Και επιπλέον αυτές οι αποικίες βακτηριδίων μπορούν να αλλάξουν όχι μόνο την υγεία μας, αλλά και τη διάθεσή μας, δηλαδή τη λειτουργία του νου μας. Η κατάθλιψη και το άγχος για παράδειγμα συνδέονται μερικές φορές με αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα.

Ποιοί είμαστε;

Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι: Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις συνθήκες τροφής και θρέψης αλλά και από άλλους μικροοργανισμούς που θρέφονται από τη τροφή που τρώμε. Όσο οι συνθήκες διαρκούν είμαστε. Όταν οι συνθήκες παύσουν δεν είμαστε.

Έτσι, η ζωή μας, η ενέργειά μας, και το σώμα μας **εγείρονται** και **παρακμάζουν** σύμφωνα με τις συνθήκες τροφής και θρέψης που επικρατούν στο περιβάλλον που ζούμε. Αυτή η **έγερση** και η **παρακμή** λέγεται συνθηκοκρατημένη.

Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση, πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά, να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού και

μέσω της δύναμης της αυτοσυγκέντρωσης. Θα μπορέσει έτσι να δει ότι στην πραγματικότητα το σώμα

- ☸ δεν είναι συμπαγές (*ghana*), αλλά στερείται συμπαγειότητας
- ☸ δεν είναι στερεό, αλλά στερείται στερεότητας
- ☸ δεν είναι μόνιμο (*nicca*), αλλά παροδικό (*anicca*)
- ☸ δεν είναι συνεχές (*santata*), αλλά ασυνεχές (*asantata*)
- ☸ δεν είναι ευχάριστο (*sukha*), αλλά δυσάρεστο (*dukkha*)
- ☸ δεν είναι ένας εαυτός (*attā*), αλλά μη εαυτός (*anattā*)
- ☸ δεν είναι ωραίο (*subha*), αλλά αποκρουστικό ή αηδιαστικό (*asubha*).



Σε αντίθεση όμως, ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος,

- [1] αντιλαμβάνεται το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές.
- [2] Έχοντας αντιληφθεί το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές, φαντάζεται τον εαυτό του ως κάτι στερεό και συμπαγές.
- [3] φαντάζεται τον εαυτό του μέσα στο στερεό και στο συμπαγές.
- [4] Ή φαντάζεται τον εαυτό του χωριστά από το στερεό και το συμπαγές.
- [5] Ή φαντάζεται το στερεό και το συμπαγές σαν «δικό μου».
- [6] Και απολαμβάνει το στερεό και το συμπαγές.



Ποιά είναι η αιτία; Δεν έχει πλήρως κατανοήσει το στερεό και το συμπαγές. Ή φαντάζεται τον εαυτό του, «Εγώ είμαι το στερεό σώμα», «Το στερεό σώμα είναι δικό μου». Έτσι φαντάζεται το σώμα με τρία είδη φαντασίας:



Αυτές τις φαντασίες κάποιος μπορεί να τις ξεπεράσει με την ανάλυση αυτών των συνθηκών πάνω στις οποίες το σώμα μας στηρίζεται για την ύπαρξή του και να δει το σώμα, όπως πραγματικά είναι. Και φυσικά βλέποντας το σώμα μπορεί να δει οποιεσδήποτε άλλες ψευδαισθήσεις και λανθασμένες ιδέες έχει για την ύπαρξή του, χωρίς να καταλαβαίνει τον νόμο της αιτιοκρατίας και της συνθηκοκρατίας γι' αυτήν.

Παρόλο που μιλήσαμε για τις καιρικές συνθήκες και για τις διατροφικές συνθήκες που στηρίζουν τη ζωή μας, στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε και για τις νοητικές ή πνευματικές συνθήκες που και αυτές παίζουν ρόλο για την ύπαρξή μας στην καθημερινή μας ζωή. Εξαρτόμαστε και από αυτές τις συνθήκες για να μπορεί να συνεχιστεί η ζωή. Δεν είναι κάπου μακριά από μας, είναι πολύ κοντά σε μας. Απλώς κάποιος πρέπει να τις συνειδητοποιήσει, για να καταλάβει την ύπαρξή μας.



Θα ολοκληρώσουμε σήμερα εδώ το μάθημά μας και θα συνεχίσουμε στο επόμενο.

Νοητικές ή πνευματικές συνθήκες για την υποστήριξη της ζωής

Σήμερα θα μιλήσουμε για τις νοητικές ή πνευματικές συνθήκες που εμφανίζονται στον νου μας, ως διάφορα φαινόμενα, όπως αυταπάτη, επιθυμία, θυμός και πολλά άλλα.

Θα εξηγήσουμε ότι ο νους δεν είναι ένα πράγμα, είναι ένα σύνθετο πράγμα.

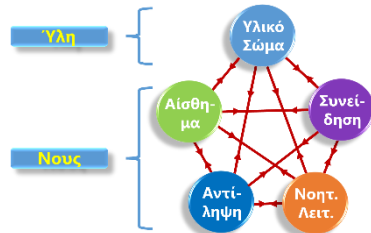
Όπως και το σώμα δεν είναι ένα πράγμα, είναι σύνθετο, αποτελείται από πολλά στοιχεία και εξαρτάται από πολλές συνθήκες για την ύπαρξή του. Κάτι παρόμοιο γίνεται και με τον νου. Μπορούμε να το πούμε νοητικό σώμα κατά κάποιον τρόπο.

Ο άνθρωπος, και γενικά κάθε έμβιο όν, αποτελείται από τον **Νου** (το νοητό στοιχείο) και την **Ύλη** (το υλικό στοιχείο).

Οι έννοιες «ψυχή», «πνεύμα», «εαυτός», «εγώ» και λοιπά είναι απλώς παράγωγα του νοητού στοιχείου, δηλαδή του νου, και είναι ιδεατά. Ο νους παράγει αυτές τις έννοιες κι ο άνθρωπος τις χρειάζεται ψυχολογικά για να ταυτίζεται με κάτι.

Έχουμε την ύλη, το υλικό μας σώμα, αλλά έχουμε και τον νου ο οποίος αποτελείται από διάφορες κατηγορίες, από το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση.

Αυτά τα φαινόμενα είναι αλληλοεξαρτώμενα. Το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει το αίσθημά μας, το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει το υλικό σώμα. Το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή μας, και η αντίληψη το αίσθημα. Η αντίληψη μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές λειτουργίες μας και οι



νοητικές λειτουργίες την αντίληψή μας. Οι νοητικές λειτουργίες τη συνείδησή μας, η συνείδηση τις νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση το υλικό σώμα και το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει τη συνείδηση. Το υλικό σώμα μπορεί πάλι να επηρεάσει την αντίληψή μας. Οι νοητικές λειτουργίες μπορούν να επηρεάσουν το υλικό σώμα ή αντίθετα. Το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει τη συνείδηση μας και αντίθετα, Οι νοητικές λειτουργίες μπορούν να επηρεάσουν το αίσθημα, το αίσθημα τις νοητικές λειτουργίες. Η συνείδηση φυσικά μπορεί να έχει αλληλεπίδραση με την αντίληψη.

Αυτά ονομάζονται «Τα **πέντε συναθροίσματα** του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση» (*Rañca-ūpadāna-khandha*). Ο άνθρωπος προσκολλάται σ' αυτά τα φαινόμενα. Ταυτίζεται με το σώμα του, τη συνείδηση, την αντίληψη, τα αισθήματά του, τις νοητικές λειτουργίες. Τα θεωρεί σαν δικά του.

Η Έννοια του Συναθροίσματος

Συσσωρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μία ενότητα, ένα σύνολο, μία συγκρότηση. Έτσι έχουμε τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση. Κάποιος προσκολλάται και ταυτίζεται με αυτά, θεωρώντας το σώμα, τα αισθήματα και λοιπά δικά του, ως εαυτό. Έτσι 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)

Όταν μιλάμε για προσκόλληση, εννοούμε στα πέντε συναθροίσματα που προσκολλάται κάποιος. Σε απλούστερη διατύπωση προσκολλάται στην ύλη και στον νου. Η προσκόλληση είναι ως:



Εγώ ☺

Δικά μου

Ο εαυτός μου

Η ψυχή μου



Ο άνθρωπος θέλει να ταυτίζεται σε κάτι και ψάχνει κάτι μόνιμο μέσα σ' αυτά τα φαινόμενα.

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε μιλήσει για το σώμα, σήμερα θα μιλήσουμε για τον νου. Ο νους είναι τα τέσσερα συναθροίσματα, το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση.

Το αίσθημα δεν είναι ένα αίσθημα, αποτελείται από πολλά αισθήματα, ευχάριστα, δυσάρεστα και λοιπά. Υπάρχουν διάφορα είδη αισθημάτων.

Η αντίληψή μας δεν είναι μία, υπάρχουν πολλές αντιλήψεις, γι' αυτό λέγεται συνάθροισμα.

Οι νοητικές λειτουργίες δεν είναι μία λειτουργία, υπάρχουν πολλές λειτουργίες, γι' αυτό λέγεται συνάθροισμα.

Η συνείδηση δεν είναι ένα φαινόμενο, ένα πράγμα. Θα δούμε ότι είναι σύνθετη, γι' αυτό λέγεται συνάθροισμα. Έχουμε πολλά είδη συνείδησης.

Θα δώσουμε μια εικόνα, πως αυτά τα πολυσύνθετα πράγματα μπορούμε να τα απλουστεύσουμε και να καταλάβουμε πως λειτουργούν, λόγω αιτιών και συνθηκών.

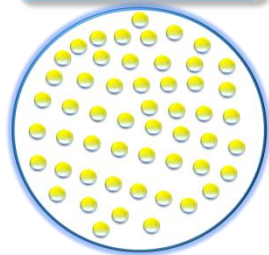
Θα αρχίσουμε με τον νου. Αυτό που αποκαλούμε «**Νου**» δεν είναι ένα συμπαγές, ομοιογενές, και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο από μία μόνο ουσία που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα τεμάχια. Τουναντίον, αποτελείται από πολλά τεμάχια που ονομάζονται «νοητικοί παράγοντες».

Στον Βουδισμό, ο νους αποτελείται από άλλα μέρη που ονομάζονται παράγοντες, ή καλύτερα νοητικοί παράγοντες. Για να έχουμε μια εμπειρία, χρειάζονται αυτοί οι παράγοντες για να βιώσουμε ένα φαινόμενο.

Ο νους είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες, τους οποίους θα τους αναφέρουμε αργότερα. Ένα παράδειγμα θα δώσουμε για τη μονάδα σκέψης. Μια μονάδα σκέψης για να εμφανιστεί, έχουμε την επιθυμία. Η επιθυμία δεν εμφανίζεται ουρανοκατέβατη, δεν αιωρείται μόνη της στον αέρα, δεν είναι ανεξάρτητη, εξαρτάται από άλλα φαινόμενα. Υπάρχουν διαδικασίες, για να εγερθεί μια επιθυμία μέσα μας.

Σε μια μονάδα σκέψης για να εγερθεί η επιθυμία, χρειάζεται να υπάρχει μια συνείδηση για το αντικείμενο το οποίο επιθυμούμε. Δημιουργείται το αίσθημα. Δεν το επιθυμούμε κάτι όταν είναι δυσάρεστο. Πρέπει να υπάρχει ένα ευχάριστο αίσθημα. Πρέπει να υπάρχει η αντίληψη, η βούληση, η προσοχή, η αρέσκεια. Όλοι αυτοί λέγονται νοητικοί παράγοντες. Τελικά έχουμε την επιθυμία που είναι ένας νοητικός παράγοντας.

Ο Νους είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες.



Μονάδα Σκέψης



Βλέπουμε ότι υπάρχει μια διαδικασία για να εγερθεί ένα φαινόμενο. Επειδή πολλοί άνθρωποι θεωρούν τον νου σαν κάτι συμπαγές και δεν τον έχουν αναλύσει πάρα πολύ, θα κάνουμε μια σύγκριση του νου με το άτομο, για να καταλάβουμε ότι και ο νους είναι κάτι ανάλογο, ένα σύνθετο φαινόμενο, όπως το άτομο είναι ένα σύνθετο φαινόμενο στη φυσική.

Σύγκριση του Νου με το Άτομο

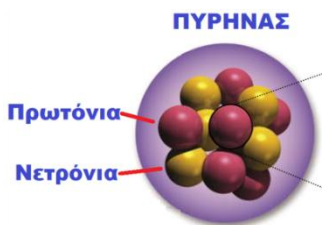
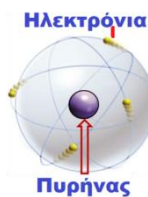
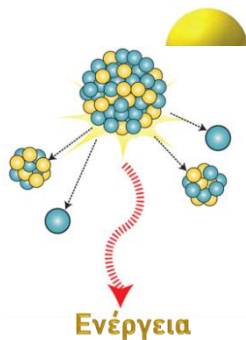
Το μικρότερο, άτμητο, αδιαίρετο, και ομοιογενές τμήμα της ύλης των αρχαίων ατομικών φιλοσόφων. Έτσι το θεωρούσαν μέχρι το 1938 και οι φυσικοί επιστήμονες.

Αλλά το 1938 κατάφεραν να κάνουν τη διάσπαση του ατόμου, και είδαν ότι το άτομο δεν είναι ένα συμπαγές σώμα.

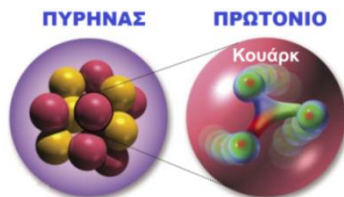
Αποτελείται από άλλα μικρά σωματίδια, τα υποατομικά σωματίδια. Όταν διασπάσει κάποιος το άτομο, απελευθερώνεται ενέργεια, που οι επιστήμονες μπορούσαν να τη μετρήσουν.

Ανακάλυψαν με τη διάσπαση του ατόμου τα ηλεκτρόνια, τον πυρήνα.

Είδαν ότι και ο πυρήνας αποτελείται από σωματίδια που λέγονται πρωτόνια, νετρόνια, και δεν είναι ένα, είναι κάποιες φορές πάρα πολλά.



Αν διασπάσουμε και ένα πρωτόνιο θα δούμε ότι κι αυτό αποτελείται από κουάρκ.

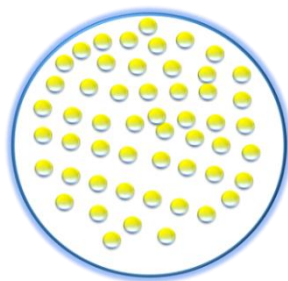


Σήμερα έχουν βρεθεί πάνω από 250 υποατομικά σωματίδια.



Κάτι ανάλογο που έκαναν οι επιστήμονες με τη διάσπαση του ατόμου και την ανακάλυψη τόσων πολλών σωματιδίων μέσα του, έκανε κι ο Βούδας με τον νου.

Είδε ότι και ο ίδιος ο νους αποτελείται από σωματίδια που τα αποκάλεσε «νοητικούς παράγοντες». Και αυτοί οι νοητικοί παράγοντες μας δίνουν την εμπειρία για ένα φαινόμενο, όπως η εμφάνιση μιας επιθυμίας, του θυμού ή οποιουδήποτε άλλου νοητικού φαινομένου - δεν εμφανίζονται από μόνα τους. Υπάρχει ένα συγκρότημα ορισμένων νοητικών παραγόντων για να έχουμε μια εμπειρία.



Θα δώσω έναν κατάλογο των **52 νοητικών παραγόντων**, για να μη μιλάμε αφηρημένα.

ΗΘΙΚΑ ΟΥΔΕΤΕΡΟΙ	ΗΘΙΚΑ ΚΑΛΟΙ
νοητική επαφή <i>phasso</i>	πίστη στο καλό <i>saddhā</i>
αίσθημα <i>vedanā</i>	μνήμη <i>sati</i>
αντίληψη <i>saññā</i>	ηθική ντροπή <i>hiri</i>
βούληση/πρόθεση <i>cetanā</i>	ηθικός φόβος <i>ottappa</i>
ενότητα του νου <i>ekaggatā</i>	μη απληστία <i>alobho</i>

νοητική ζωτικότητα <i>jīvitindriya</i>	μη μίσος <i>adoso</i>
προσοχή <i>manasikāro</i>	αμεροληψία <i>tramajjhataṭā</i>
λογισμός <i>vitakko</i>	γαλήνη του σώματος <i>kāyapassaddhi</i>
συλλογισμός <i>vicāro</i>	γαλήνη του νου <i>cittapassaddhi</i>
αποφασιστικότητα <i>adhimokkha</i>	ελαφρότητα του σώματος <i>kāyalahutā</i>
ενεργητικότητα <i>virīya</i>	ελαφρότητα του νου <i>cittalahutā</i>
χαρά <i>pīṭi</i>	ευκαμψία του σώματος <i>kāyamudutā</i>
αρέσκεια <i>chando</i>	ευκαμψία του νου <i>cittamudutā</i>
ΗΘΙΚΑ ΦΑΥΛΟΙ	ευστροφία του σώματος <i>kāyakamaññatā</i>
αυταπάτη <i>moha</i>	ευστροφία του νου <i>cittakamaññatā</i>
αδιαντροπία <i>ahirika</i>	επιδεξιότητα του σώματος <i>kāyapāguññatā</i>
μη ηθικός φόβος <i>anottapa</i>	επιδεξιότητα του νου <i>cittapāguññatā</i>
ανησυχία <i>uddhaca</i>	ευθύτητα του σώματος <i>kāyujjukatā</i>
απληστία <i>alobho</i>	ευθύτητα του νου <i>cittujjukatā</i>
λανθασμένη νόηση <i>diṭṭhi</i>	ορθή ομιλία <i>sammā-vācā</i>
υπερηφάνεια /αλαζονεία <i>māno</i>	ορθή πράξη <i>sammā-kammanto</i>
μίσος <i>doso</i>	ορθός βιοπορισμός <i>sammā-ājīvo</i>
ζήλεια <i>issā</i>	συμπόνια <i>karuṇā</i>
φιλαργυρία <i>macchariya</i>	αλτρουϊστική χαρά <i>muditā</i>
τύψη <i>kukkucca</i>	σοφία <i>paññā</i>
νωθρότητα <i>thīna</i>	
υπνηλία <i>middha</i>	
αμφιβολία <i>vicikicchā</i>	

Χωρίς προσοχή, μπορούμε να επιθυμήσουμε τίποτα; Αν δεν προσέξουμε ένα αντικείμενο, μπορούμε να το επιθυμήσουμε; Πως είναι δυνατόν; Η προσοχή χρειάζεται σαν νοητικός παράγοντας για να υποστηρίξει την επιθυμία.

Οι νοητικοί παράγοντες εγείρονται σε άμεση σύνδεση με τη **συνείδηση** και βοηθούν τη συνείδηση στην εκτέλεση πιο συγκεκριμένων λειτουργιών στη συνολική γνωστική διαδικασία. Επίσης, οι νοητικοί παράγοντες δεν μπορούν να εγερθούν χωρίς τη **συνείδηση**, ούτε μπορεί η συνείδηση να εγερθεί πλήρως διαχωρισμένη από τους νοητικούς παράγοντες.

Αλλά αν και οι δύο είναι λειτουργικά αλληλεξαρτώμενοι, η **συνείδηση** θεωρείται πρωτογενής επειδή οι νοητικοί παράγοντες βοηθούν στη γνωστική λειτουργία ενός αντικειμένου εξαρτώμενοι από τη συνείδηση, που είναι το κύριο γνωστικό στοιχείο. Ομοίως, κάθε φορά που εγείρεται μία **συνείδηση**, δεν εγείρεται ποτέ μόνη της, αλλά πάντα συνοδεύεται από την ακολουθία των νοητικών παραγόντων.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα για το πώς εγείρεται ο νοητικός παράγοντας της **επιθυμίας** μέσα μας. Μπορεί εύκολα να καταλάβει κάποιος την επιθυμία. Πολλοί έχουν επιθυμίες για τον άλφα ή βήτα λόγο. Από τη στιγμή που θα ξυπνήσει κάποιος έχει κάποια επιθυμία να κάνει κάτι, γι' αυτό κινείται.



Αυτό που μας κάνει να κινούμαστε στη ζωή είναι γιατί έχουμε επιθυμίες. Θέλουμε να εκπληρώσουμε την επιθυμία άλφα, μετά τη βήτα, τη γάμα, μέχρι ολόκληρο το αλφάβητο. Μέχρι που να κουραστούμε το βράδυ, θέλουμε να εκπληρώσουμε επιθυμίες. Αυτό που μας κινεί στη ζωή είναι η επιθυμία.

Στο παράδειγμα έχουμε την επιθυμία που εγείρεται για ένα λουλούδι, ένα τριαντάφυλλο. Πρέπει να το δούμε για να το επιθυμήσουμε. Αν δεν το δούμε δεν το επιθυμούμε. Το λουλούδι είναι η αιτία της επιθυμίας. Είναι όμορφο, ελκυστικό,

θέλουμε να πάμε κοντά, να το ακουμπήσουμε, να το μυρίσουμε ή να το κόψουμε.

Αλλά πρέπει να υπάρχουν και συνθήκες. Το μάτι είναι μία συνθήκη. Αν το μάτι μας είναι κλειστό, τότε δεν μπορούμε να δούμε το τριαντάφυλλο και η επιθυμία δε θα εγερθεί. Υπάρχει αιτία και συνθήκη.



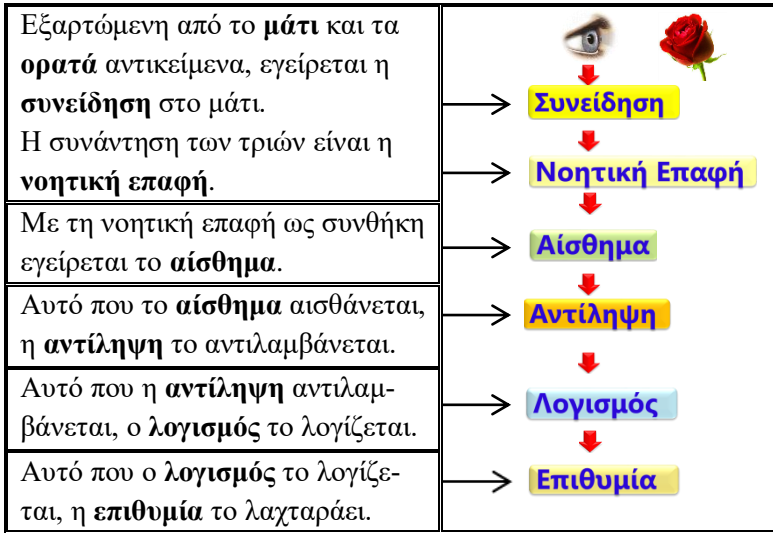
Υπάρχει και άλλη συνθήκη, η συνείδηση. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει το λουλούδι μπροστά μας. Αν δεν το συνειδητοποιήσουμε, η επιθυμία δε θα εγερθεί. Η συνείδηση είναι άλλη συνθήκη.

Και μετά έχουμε άλλη συνθήκη, το φως. Αν δεν υπάρχει φως, αν υπάρχει σκοτάδι, δεν μπορούμε να δούμε το λουλούδι και επιθυμία δε θα εγερθεί μέσα μας. Το φως είναι μία συνθήκη.

Και μετά έχουμε τη συνθήκη με το χρώμα. Αν ο τοίχος μπροστά από τον οποίο βρίσκεται το λουλούδι είναι το ίδιο χρώμα με το λουλούδι, τότε δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε πολύ καλά τη διαφορά μεταξύ του τοίχου και του λουλουδιού. Η επιθυμία μπορεί να μην εγερθεί γιατί δεν είναι τόσο πολύ ελκυστικό όπως είναι μπροστά από τοίχο βαμμένο με χρώμα αντίθεσης.

Βλέπουμε ότι υπάρχουν αιτίες και συνθήκες για να εγερθούν οι επιθυμίες μας. Δεν είναι ουρανοκατέβατες μέσα μας, δεν συμβαίνουν τυχαία, Συμβαίνουν γιατί υπάρχουν αιτίες και συνθήκες. Γι' αυτό λέγεται η επιθυμία μας, συνθηκοκρατημένη.

Βλέπουμε στο παρακάτω σχήμα, ότι και η συνείδηση ακόμη εξαρτάται. Για να εγερθεί η συνείδηση, πρέπει να υπάρχει το ορατό αντικείμενο, πρέπει να υπάρχει και το μάτι. Κι αυτή η συνείδηση είναι εξαρτώμενη. Και μετά υπάρχει επαφή μεταξύ της συνείδησης, του ματιού και του αντικειμένου.



Κι αυτός είναι ένας νοητικός παράγοντας που φέρνει την επαφή, δηλαδή τη σύνδεση της συνείδησης με το μάτι και το αντικείμενο.

Με τη νοητική επαφή ως συνθήκη εγείρεται το αίσθημα. Υπάρχει αίσθημα αν δούμε το λουλούδι και είναι ευχάριστο, τότε θα υπάρχει ευχάριστο αίσθημα και η επιθυμία μπορεί να εγερθεί. Αν είναι δυσάρεστο αίσθημα, η επιθυμία δεν εγείρεται. Απλά το παραμελούμε, γιατί πιθανόν το λουλούδι να μην είναι όμορφο ή ελκυστικό. Πρέπει να υπάρχει το ευχάριστο αίσθημα για να εγερθεί η επιθυμία.

Και αυτό που το αίσθημα το αισθάνεται, η αντίληψη το αντιλαμβάνεται. Το αίσθημα κατάλαβε ότι είναι ευχάριστο το λουλούδι. Αυτό είναι μια υποστήριξη για να εγερθεί η επιθυμία. Και αυτό που η αντίληψη αντιλαμβάνεται, ο λογισμός το λογίζεται. Κι ο λογισμός είναι μια υποστήριξη για την επιθυμία. Κάποιος σκέφτεται γι' αυτό το ελκυστικό λουλούδι και όσο το σκέπτεται, εγείρεται τελικά η επιθυμία. Αυτό που ο λογισμός το λογίζεται, η επιθυμία το λαχταράει. Βλέπουμε ότι υπάρχει, μια αλυσιδωτή αντίδραση. Για να επιθυμήσει κάποιος κάτι, πρέπει να υπάρχουν ορισμένες συνθήκες. Η αιτία είναι το

τριαντάφυλλο. Αλλά για να εγερθεί η επιθυμία χρειάζονται συνθήκες για να δώσουν το αποτέλεσμα, που είναι η επιθυμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το αυτί και τους ήχους. Όταν ακούμε ήχους που είναι ευχάριστοι, εγείρεται μια επιθυμία. Αν ο ήχος είναι ελκυστικός είναι η αιτία, αλλά υπάρχουν και οι συνθήκες, για να εγερθεί επιθυμία μέσα μας για ήχους. Πρέπει να υπάρχει το αυτί, αν είμαστε κουφοί δεν μπορούμε να ακούσουμε τον ήχο, και η επιθυμία για ήχους δεν εγείρεται. Πρέπει να υπάρχει συνείδηση στ' αυτί. Μετά πρέπει να υπάρχει νοητική επαφή, το αίσθημα ότι ο ήχος είναι ευχάριστος. Και μετά πρέπει να υπάρχει αντίληψη, ότι πραγματικά είναι ευχάριστος και μετά ο λογισμός και μετά η επιθυμία.



Κάτι ανάλογο γίνεται με τη μύτη και τις οσμές, όταν έχουμε επιθυμίες για μυρωδιές. Πρέπει να υπάρχουν συνθήκες για να εγερθεί η επιθυμία. Υπάρχουν οι εξωτερικές συνθήκες και οι εσωτερικές συνθήκες. Εξωτερική συνθήκη, υποστήριξης της επιθυμίας είναι η απουσία ενός τοίχου μεταξύ της μύτης και της οσμής. Κι αυτή είναι μια συνθήκη. Υπάρχει ένας χώρος να μυρίσει κάποιος τη μυρωδιά. Και η μύτη δεν είναι βουλωμένη, αυτή είναι μια συνθήκη. Και πρέπει να υπάρχει συνείδηση του αντικειμένου, νοητική επαφή, το ευχάριστο αίσθημα, η αντίληψη ότι πραγματικά είναι ευχάριστο. Λογίζομαστε γι' αυτό που είναι ευχάριστο και τελικά επέρχεται η επιθυμία.



Άλλες επιθυμίες που έχουμε είναι για γεύσεις. Ένα αντικείμενο με ευχάριστη γεύση, είναι η αιτία έγερσης της επιθυμίας. Η επιθυμία δεν εγείρεται έτσι τυχαία. Πρέπει να υπάρχει συνείδηση να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό το αντικείμενο υπάρχει πραγματικά μπροστά μας. Και μετά η νοητική επαφή, όταν το γευόμαστε αυτό το αντικείμενο, υπάρχει επαφή. Και μετά υπάρχει το αίσθημα το ευχάριστο. Αν είναι δυσάρεστο φυσικά η επιθυμία δεν εγείρεται. Αν είναι ευχάριστο, τότε η επιθυμία εγείρεται. Και μετά ακολουθεί η αντίληψη ότι είναι ευχάριστο και μετά υπάρχει ο λογισμός και εγείρεται και η επιθυμία.



Κάτι ανάλογο γίνεται με επιθυμία για απτά αντικείμενα, τα οποία θέλουμε να πιάνουμε με τα χέρια μας, να ακουμπάμε με το σώμα μας. Για να εγερθεί η επιθυμία, χρειάζονται ορισμένες συνθήκες για να επιθυμούμε απτά αντικείμενα. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο, σαν συνθήκη. Μετά υπάρχει η νοητική επαφή μεταξύ του σώματός μας και αυτού του αντικειμένου. Και μετά υπάρχει το αίσθημα. Αν το αίσθημα είναι ευχάριστο, αυτό θα προωθήσει την επιθυμία μας. Αν είναι δυσάρεστο, τότε η επιθυμία μας μπορεί να μην εγερθεί. Και ακολουθεί η αντίληψη κι ο λογισμός ότι πραγματικά είναι ευχάριστο και επέρχεται η επιθυμία.

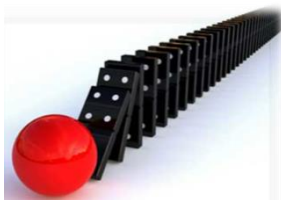


Κάτι ανάλογο γίνεται με τις ιδέες που έχουμε και με τον νου, με τις σκέψεις που κάνουμε. Πολλοί άνθρωποι, επιθυμούν τις ιδέες που έχουν. Και αυτό είναι μια απόλαυ-



ση που μερικοί άνθρωποι έχουν. Απολαμβάνουν τις ιδέες που έχουν, τις γνώσεις που αποκτούν. Αυτά λέγονται νοητικά αντικείμενα. Και αυτά χρειάζονται, ορισμένες συνθήκες για να φέρουν μέσα μας επιθυμίες. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχει η ιδέα μέσα μας. Ακολουθεί η νοητική επαφή, μετά το αίσθημα ότι αυτή η ιδέα είναι ευχάριστη, η αντίληψη κι ο λογισμός ότι πραγματικά είναι ευχάριστη και υπάρχει επιθυμία.

Βλέπουμε σ' αυτήν την περίπτωση ότι υπάρχει αυτό το φαινόμενο του ντόμινο, της αλληλουχίας των συμβάντων. Ένα φαινόμενο για να συμβεί, υπάρχει μια αλληλουχία συμβάντων, συνθηκών και αιτιών για να εμφανιστεί.



Οι νοητικές διαθέσεις μας επηρεάζονται και εξαρτώνται από:

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ					
ΟΡΑΤΑ	ΗΧΗΤΙΚΑ	ΟΣΦΡΗΤΙΚΑ	ΓΕΥΣΤΙΚΑ	ΑΠΤΑ	ΝΟΗΤΙΚΑ
 ΦΩΣ	 ΜΟΥΣΙΚΗ	 ΜΥΡΩΔΙΑ	 ΕΙΝΟ	 ΑΠΑΛΟ	
 ΧΡΩΜΑΤΑ	 ΦΩΝΗ	 ΕΥΩΔΙΑ	 ΑΛΜΥΡΟ	 ΧΝΟΥΔΩΤΟ	
 ΣΧΗΜΑΤΑ	 ΚΡΟΤΟΣ	 ΚΑΚΟΣΜΙΑ	 ΓΛΥΚΟ	 ΖΕΣΤΟ	
 ΣΩΜΑΤΑ	 ΘΟΥΡΥΒΟΣ	 ΒΡΩΜΑ	 ΠΙΚΡΟ	 ΚΡΥΟ	

Για να εγερθεί μια επιθυμία για τα ορατά αντικείμενα (φως, χρώματα, σχήματα, σώματα), πρέπει να είναι ελκυστικά, να έχουν ορισμένα σχήματα, χρώματα και λοιπά, για να επέλθει μια επιθυμία προς αυτά. Αν δεν είναι ελκυστικά, επιθυμία δεν επέρχεται. Και μετά έχουμε τα ηχητικά αντικείμενα (μου-

σική, φωνή, κρότος, θόρυβος). Ακόμη και η επιθυμία να μην έχουμε θόρυβο είναι συνθηκοκρατημένη. Και τα οσφρητικά αντικείμενα (μυρωδιά, ευωδιά, κακοσμία, βρώμα) και γευστικά αντικείμενα (ξινό, αλμυρό, γλυκό, πικρό), και τα απτά αντικείμενα (απαλό, χνουδωτό, ζεστό, κρύο), και τα νοητικά αντικείμενα (ιδέες), επηρεάζουν τις διαθέσεις μας. Βλέπουμε ότι αυτά τα φαινόμενα δε συμβαίνουν έτσι τυχαία. Υπάρχει μια αλληλουχία αιτιών και συνθηκών για να συμβεί κάτι.

Ποιοί είμαστε;

Και αν τα παρατηρήσει κανείς κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί να ρωτήσει τον εαυτό του: Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι: Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις νοητικές συνθήκες. Όσο οι νοητικές συνθήκες διαρκούν αισθανόμαστε ότι είμαστε. Όταν οι νοητικές συνθήκες παύσουν αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε.

Το Ρεύμα της Συνείδησης

Αυτό που λέμε συνείδηση είναι ένα ρεύμα κι έτσι μιλάμε για το **ρεύμα της συνείδησης**. Αυτά που συμβαίνουν μέσα μας, συμβαίνουν σαν ρεύματα και απλώς ταυτίζουμε τον εαυτό μας με αυτά και φυσικά πολλές φορές απογοητεύομαστε.



Μιλάμε για το ρεύμα της συνείδησης που συνοδεύεται από νοητικούς παράγοντες. Έχουμε σκέψεις, αισθήματα, αντιλήψεις, αναμνήσεις και λοιπά. Και αυτό το ρεύμα κυλάει-κυλάει όλη την ώρα μέσα μας. Ακόμη και όταν κοιμόμαστε αυτό το ρεύμα συνεχίζει να κυλάει μέσα μας, Καμιά φορά βλέπουμε όνειρα, που δεν τα περιμέ-

ναμε. Ο νους παράγει αυτό το ρεύμα, σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες.

Κάθε άτομο υπόκειται ουσιαστικά σε συνεχή αλλαγή, καθώς τα συναθροίσματα των νοητικών φαινομένων δεν είναι ποτέ τα ίδια. Όλα αυτά τα φαινόμενα αν τα παρατηρήσουμε, αλλάζουν. Οι επιθυμίες μας δεν αλλάζουν; Φυσικά αλλάζουν κάθε στιγμή. Σήμερα έχουμε αυτήν την επιθυμία, μετά από μια στιγμή έχουμε άλλη, μεταμεθαύριο έχουμε άλλη. Και αυτές οι επιθυμίες αλλάζουν. 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. Το ρεύμα της συνείδησης κυλάει μέσα μας, απλώς προσπαθούμε να ταυτισθούμε μαζί του. 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. Γι' αυτό ο Βούδας έχει δώσει μια σχετική οδηγία:

«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 ποιο 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’** **‘συνειδηση’**, **‘συνειδητότητα’** ή **‘πνεύμα’** αυτός δεν μπορεί να μπορεί να νοιώσει αποστροφή. Δεν μπορεί να αποπροσκόλληθεί και να απελευθερωθεί από αυτά. Για ποιό 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 ποιό 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’** **‘συνειδηση’**, **‘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 κι αυτό και αρπάζει ένα άλλο, έτσι κι αυτό που ονομάζεται **‘σκέψη’**, **‘νους’** **‘συνειδηση’**, **‘συνειδητότητα’** ή **‘πνεύμα’** εγείρεται ως ένα πράγμα και παύει ως άλλο, μέρα και νύχτα».

Η Ιδιοποίηση και η Ταύτιση

Ο λόγος που κάποιος προσκολλάται στον νου, στη σκέψη και λοιπά είναι όπως θα δούμε η ιδιοποίηση και η ταύτιση. Ο Βούδας λέει από τη στιγμή που κάποιος θεωρεί τη σκέψη, τον νου του, το πνεύμα του, το ιδιοποιεί, το οικιοποιεί, το θεωρεί σαν κτήση του, τότε είναι που επέρχεται η προσκόλληση σε αυτά τα νοητικά φαινόμενα.

Η κράτηση ή η προσκόλληση στα νοητικά φαινόμενα συμβαίνει με δύο πρωτεύοντες τρόπους: **ιδιοποίηση**, και **ταύτιση**.

Ιδιοποίηση

Κάποιος έχει κτητικές τάσεις με το να τα θεωρεί ως κτήματά του. Έτσι είναι επιρρεπής στο να νομίζει ότι τα νοητικά φαινόμενα, «είναι δικά μου» (*etaṃ mama*). Και ξέρουμε ότι πολλοί άνθρωποι, έχουν αυτήν την κτητική τάση, για τα κτήματά τους, για τα έπιπλά τους, για τα ρούχα τους, για οποιαδήποτε αντικείμενα έχουν γύρω τους. Από αρχέγονες εποχές μέχρι σήμερα, οι άνθρωποι προσπαθούν να αποκτήσουν πράγματα, να τα κρατήσουν και να τα θεωρούν δικά τους. Κάτι ανάλογο γίνεται δηλαδή όχι μόνο με υλικά πράγματα αλλά με νοητικά πράγματα. Με τις ιδέες, τις σκέψεις, τα αισθήματα που έχουμε ταυτιζόμαστε, τα ιδιοποιούμε, «αυτά είναι δικά μου». Ακόμη και τις πληγές που έχω, που κουβαλάω κι αυτές είναι δικές μου.

Ο άνθρωπος έχει αυτήν την κτητική τάση, την οποία τη βλέπουμε στην καθημερινή ζωή. Στα νοητικά φαινόμενα την έχει πολύ πιο δυνατά όπως λέει ο Βούδας, από ότι σε άλλα φαινόμενα. Γιατί αυτό το σώμα το βλέπουμε ότι μπορεί να πεθάνει, αλλά για τον νου μας ότι θα πεθάνει, δεν σκεπτόμαστε τέτοιο πράγμα. Θεωρούμε τον νου μας, σαν κάτι μόνιμο μέσα μας που μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο. Ταυτιζόμαστε με αυτό. Δεν βλέπουμε ότι υπάρχει ένα ρεύμα. Ο νους είναι σαν ένα ρεύμα που αλλάζει ανά πάσα στιγμή.

Εδώ, η έννοια «**Αυτά είναι δικά μου**» αντιπροσωπεύει την πράξη της ιδιοποίησης, που είναι μία λειτουργία της σφοδρής επιθυμίας (*taṇhā*). Μετά υπάρχει η ταύτιση.

Ταύτιση

Κάποιος ταυτίζεται με τα νοητικά φαινόμενα παίρνοντας τα ως βάση:

- για την υπερηφάνεια, υπεροψία και την αλαζονεία του (*māna*), ή
- για την ιδέα (*ditṭhi*) ότι αυτά είναι ο «πραγματικός μου εαυτός».

Άνθρωποι που έχουν αυτήν την ιδέα, ταυτίζονται με αυτήν την ιδέα, και τους φέρνει μια υπερηφάνεια, υπεροψία και αλαζονεία. Ή μια γνώση που έχουν ή μια καλή εμπειρία που είχαν γιατί απόλαυσαν κάτι, ταυτίζονται με αυτό το συναίσθημα. Και αυτό τους φέρνει μια υπεροψία και μια αλαζονεία και έχουν την ιδέα ότι αυτά είναι ο πραγματικός τους εαυτός. Έτσι κάποιος είναι επιρρεπής στο να νομίζει και να θεωρεί ότι τα νοητικά φαινόμενα,

- «είμαι εγώ» (*eso 'ham asmi*) ή
- «είναι ο εαυτός μου, η ψυχή μου» (*eso me attā*).

Εδώ, οι έννοιες «Αυτά είμαι εγώ» και «Αυτά είναι ο εαυτός μου» αντιπροσωπεύουν δύο τύπους ταύτισης:

- ο πρώτος εκφράζει την υπερηφάνεια/αλαζονεία «Αυτά είμαι εγώ», και
- ο δεύτερος εκφράζει την ιδέα «Αυτά είναι ο εαυτός μου, η ψυχή μου».

Ο μη-εαυτός (*anattā*)

Και τώρα θα μιλήσουμε για την ιδέα του μη εαυτού. Πως οι άνθρωποι παρερμηνεύουν ορισμένα πράγματα και ταυτίζονται με αυτά. Η έννοια του **μη-εαυτού**, της **μη-ψυχής**, της **μη-εγωικότητας** επισημαίνει το γεγονός ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτα αιώνιο ή αμετάβλητο στην παροδική

ανθρώπινη φύση που κάποιος μπορεί να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή» ή «εγώ», ώστε να αγκυροβολήσει μια σταθερή αίσθηση του «εγώ». Αν και τα πάντα δίνουν **φαινομενικά** την εντύπωση ότι είναι **συμπαγή**, στην πραγματικότητα όμως δεν είναι παρά συναθροίσματα και συνθέσεις από διάφορα στοιχεία που συνεχώς μεταβάλλονται.



Αν δούμε φαινομενικά απ' έξω, τα φαινόμενα φαίνονται συμπαγή. Αλλά αν τα αναλύσουμε από μέσα, να δούμε τι εμπεριέχουν από μέσα, θα δούμε ότι είναι σύνθετα που συνεχώς μεταβάλλονται. Αυτό που φαίνεται να είναι «ένα μόνο» φαινόμενο, είναι στην πραγματικότητα μια σύνθεση και αλληλεπίδραση από διάφορα ετερογενή στοιχεία. Κατασκευάζουμε παραστάσεις του κόσμου ως αποτελούμενες από συμπαγή φαινόμενα που είναι ανεξάρτητα και διαρκή, χαρακτηριζόμενα από μόνιμες ουσίες.

Οι αφελείς αντιλήψεις είναι η συμβατική πραγματικότητα. Παίρνοντάς τες ως απόλυτη πραγματικότητα και αλήθεια, οδηγούμαστε στην υπαρξιακή ταλαιπωρία. Η όλη έννοια του «εγώ» είναι στην πραγματικότητα μια λανθασμένη ιδέα που προσπαθεί να εγκατασταθεί σε ένα ασταθές και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων. Έτσι κάποιος φαντάζεται τα φαινόμενα ως συμπαγή με τρία είδη φαντασίας:

Φαντασία λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας
(*taḥā-maññā*)

Φαντασία λόγω αλαζονείας
(*māna-maññā*)

Φαντασία λόγω λανθασμένης νόησης
(*ditṭhi-maññā*)

Ο διορατικός διαλογισμός όμως οδηγεί στην ανεπτυγμένη νοημοσύνη των τριών κεντρικών και παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης που αποτελούν την πραγματικότητά μας.

Έτσι κάποιος μπορεί να δει δια μέσου του διορατικού διαλογισμού την αστάθεια στον κόσμο, η οποία φέρνει ταλαιπωρία, ότι δεν υπάρχει ένας εαυτός.

Βασικά, δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε.

Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι να θέλουμε, να 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 τίποτα στον κόσμο (*na ca kiñci upādiyati*).

Αυτό συντελεί στον εξαγνισμό (*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.

Σήμερα μιλήσαμε για τις νοητικές συνθήκες που επηρεάζουν τη ζωή μας και κάποιος πως ταυτιζόμενος με αυτές, δηλαδή ιδιοποιώντας και ταυτίζοντας τον εαυτό του με αυτές, τελικά μπορεί να βιώνει όλη την ταλαιπωρία της ζωής. Και πως κάποιος υπερβαίνοντας αυτή την προσκόλληση, μπορεί να απελευθερωθεί. Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τις άλλες συνθήκες των πράξεών μας, πως οι πράξεις μας επηρεάζουν τη ζωή μας. Θα δούμε το κάρμα, που συνεισφέρει σημα-



ντικά ως συνθήκη για τη ζωή μας και πως κάποιος μπορεί να υπερβεί ακόμη και το κάρμα, και να αποκτήσει αυτήν την επίτευξη της απελευθέρωσης.

Και μετά αφού εξηγήσουμε όλο αυτό το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, θα μιλήσουμε και για το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο που είναι το Νιμπάνα. Και θα δούμε τη διαφορά μεταξύ των συνθηκοκρατημένων φαινομένων και του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου που είναι το Νιμπάνα. Σήμερα θα σταματήσουμε εδώ.

Μάθημα 7ο

Συνθήκες των πράξεων (κάρμα) για την υποστήριξη της ζωής

Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε αναφέρει τις τρεις πρώτες συνθήκες, όπως συνθήκες καιρικές, ατμοσφαιρικές, και θερμοκρασίας, τροφής και θρέψης, νοητικές, πνευματικές συνθήκες, από τις οποίες εξαρτόμαστε για την ύπαρξή μας.

Και σήμερα θα εξηγήσουμε για τις συνθήκες των πράξεών μας. Θα εξηγήσουμε πως οι πράξεις μας είναι εξαρτώμενες από τις καιρικές, τις ατμοσφαιρικές συνθήκες, από τις συνθήκες διατροφής μας και από τις νοητικές συνθήκες μας. Για τις ίδιες τις πράξεις μας πολλές φορές, πρέπει να δούμε αν ο καιρός είναι καλός για να αποφασίσουμε να τις κάνουμε. Εξαρτόμαστε από τις καιρικές, τις ατμοσφαιρικές και συνθήκες θερμοκρασίας. Αν δεν έχουμε κατάλληλη διατροφή, αν δεν έχουμε φάει για κάποιες μέρες είναι δύσκολο να κάνουμε ορισμένες πράξεις. Εξαρτόμαστε από της συνθήκες τροφής και θρέψης. Αν είμαστε πολύ λυπημένοι, καταθλιπτικοί, ορισμένες πράξεις πρέπει να τις παραλείψουμε, δεν μπορούμε να τις κάνουμε. Εξαρτόμαστε από τις νοητικές συνθήκες.

Από την άλλη πλευρά και οι πράξεις μας επηρεάζουν τις νοητικές, πνευματικές συνθήκες. Αν κάνουμε ορισμένες πράξεις και μετά αισθανόμαστε ενοχές, τύψεις, αυτό έχει επίπτωση στις νοητικές, πνευματικές μας συνθήκες. Βλέπουμε ότι οι θεμελιώδεις συνθήκες της ζωής είναι συνδυσασμένες μεταξύ τους και πόσο η μία επηρεάζει την άλλη. Και σήμερα θα εξηγήσουμε για τις συνθήκες των πράξεών μας γενικά. Να δούμε πως αυτές οι ίδιες οι πράξεις μας επηρεάζουν, τις συνθήκες του περιβάλλοντός μας και τις νοητικές και πνευματικές συνθήκες μας.

Η ζωή μας είναι ένας αγώνας να κρατήσουμε ισορροπία στο κύλισμα των συνθηκών της ζωής. Για να κρατήσει κάποιος ισορροπία πρέπει να προσαρμόζεται σ' αυτές τις συνθήκες της ζωής.



Το Karma

Στην Πάλι γλώσσα λέγεται *Kamma*, στα σανσκριτικά λέγεται *Karma*. Στην Ελληνική γλώσσα υπάρχει η λέξη κάμωμα, καμώματα. Είναι οι συνθήκες των καμωμάτων μας, τα καμώματα που κάνουμε. Έχουν επίδραση και στη νοητική μας κατάσταση, αλλά και επηρεάζουν άλλες πράξεις για τον πολλαπλασιασμό τους.



Έτσι με τη λέξη *Kamma* ή *Karma* παρόλο που φαίνεται ξένη γλωσσικά, υπάρχει μια προφανής συγγένεια με την ελληνική λέξη το κάμωμα, τα καμώματα. Δεν έχει μια μεταφυσική έννοια στον Τεραβάντα Βουδισμό. Είναι ένας φυσικός νόμος των πράξεών μας, όπως ο νόμος της βαρύτητας. Είναι ο νόμος της δράσης και της αντίδρασης των ενεργειών μας, των πράξεών μας.

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 χαρακτήρα μας είναι απλώς ένα συνάθροισμα όλων των εκούσιων ενεργειών και πράξεών μας· ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα όλου του συσσωρευμένου μας Κάρμα (Πράξεων).

Καθώς αλλάζουμε βαθμιαία τις συνήθειές μας, αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας και, καθώς αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας, αλλάζουμε όλη την ύπαρξή μας. Η ζωή μας **εγείρεται**, συντη-

ρείται και εξαρτάται από την ισορροπία των συνθηκών των Πράξεων μας. Η ανισορροπία αυτών μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στην υγεία μας 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 του επιστήμονα ή του αυτού που χρησιμοποιεί 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».

Εδώ μπορούμε να προσθέσουμε και άλλες λέξεις που εφευρέθηκαν για τις άγνωστες αιτίες, ώστε να εκφρά-



Voltaire (1694–1778)

σουν την ευτυχία μας ή τη δυστυχία μας. Αυτές οι λέξεις είναι:

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

Συνήθως, δε δίνουμε έμφαση στις πράξεις μας, αλλά νομίζουμε ότι υπάρχει μια ανώτερη δύναμη που κυβερνάει τις πράξεις μας, την ευτυχία μας ή τη δυστυχία μας. 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.

Οι Μοίρες στην αρχαία ελληνική μυθολογία είναι τρεις αθάνατες αδελφές που καθορίζουν το πεπρωμένο του καθενός. Οι αρχαίοι Έλληνες φαντάζονταν ότι αυτά που βιώνουμε, ευτυχία ή δυστυχία στη ζωή μας, καθορίζονται από αυτές τις μοίρες, που κάθονται επάνω στον ουρανό και αποφασίζουν την τύχη μας.

Η πρώτη Μοίρα, η **Κλωθώ**, «αυτή που κλώθει», γνέθει το νήμα της ζωής, (συμβολίζει



το παρόν), η δεύτερη, η **Λάχαισις** (το παρελθόν), το ξετυλίγει, (μοιράζει τους κλήρους, καθορίζει τι θα «λάχει» στον καθένα, εξ' ου και το λαχείο), ενώ η τρίτη, η **Άτροπος** το κόβει, όταν έρθει η ώρα (συμβολίζει το μέλλον). Έτσι αυτές οι τρεις αδελφές είναι που καθορίζουν το πεπρωμένο μας. Όχι εμείς. Εμείς δεν έχουμε ευθύνη καθόλου.

Και μετά υπήρχε και η θεά Τύχη.

Η **Τύχη** ως θεότητα της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας, συνιστά την 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, με κορώνα τα τείχη της πόλης.



Τέτοιες θεότητες υπήρχαν σε κάθε έθνος και κουλτούρα. Αν ρίξουμε μια ματιά σε παγκόσμιο επίπεδο, οι άνθρωποι είχαν δημιουργήσει αυτήν την έννοια της τύχης, της μοίρας, του πεπρωμένου, που κάπου στον ουρανό ένα αστέρι, είτε άψυχο αντικείμενο, είτε έμψυχο αντικείμενο με τη μορφή Θεού ή ημίθεου, καθόριζε τη μοίρα τους. Αυτοί φυσικά δεν καθόριζαν τίποτα. Κάποιος άλλος καθόριζε τη μοίρα τους. Όχι οι πράξεις τους, αλλά κάτι υπερφυσικό, που ήταν μυστήριο, οι ίδιοι δεν μπορούσαν να το δουν, αλλά υπέθεταν ότι κάτι τέτοιο υπήρχε.

Τέτοιες αντιλήψεις αναπτύχθηκαν από πρωτόγονους, απλοϊκούς, ευκολόπιστους ανθρώπους και επικρατούν ακόμη και σήμερα. Δε βασίζονται σε παρατηρήσεις και πειράματα ή σε εμπειρικά αποδεικτικά στοιχεία. Τουναντίον, ολόκληρη η ιστορία της επιστήμης είναι η σταδιακή συνειδητοποίηση ότι τα γεγονότα δε 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 αλληλοσυσχετίζονται. Οι φυσικοί νόμοι υπονοούν μια **αιτία** και ένα **αποτέλεσμα**, καθώς και μια αδιάκοπη αλληλουχία **δράσης** και **αντίδρασης** μεταξύ των παρατηρούμενων στοιχείων.

Ο ΔΙΑΡΚΗΣ, ΑΤΕΛΕΙΩΤΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΑΙΤΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

Κάθε **αποτέλεσμα** πρέπει να έχει μια επιβεβαιωμένη και επαληθευμένη **αιτία**, και με τη σειρά της αυτή η **αιτία** πρέπει να έχει κάποιο επιβεβαιωμένο **αποτέλεσμα**. Είναι ο διαρκής, ατέλειωτος κύκλος αιτίας και αποτελέσματος.

Έτσι υπάρχει η αιτία, υπάρχει και το αποτέλεσμα. Αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να γίνει η αιτία για το μέλλον, να φέρει ένα άλλο αποτέλεσμα, να έχουμε μια αλυσιδωτή αντίδραση. Και αυτό συνεχίζεται έως ότου υπάρχουν αιτίες.

Αυτές οι αιτίες δε δουλεύουν κανονισμένα, σαν το ρολόι, δε δουλεύουν με αυτόν τον τρόπο. Γι' αυτό στον Βουδισμό διδάσκουμε και τη συνθηκοκρατία, οι αιτίες βασίζονται σε άλλες συνθήκες για να υπάρξουν. Αλλά όταν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές τότε έχουμε τον διαρκή, ατέλειωτο κύκλο αιτίας και αποτελέσματος.

Ο φυσικός νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, επικρατεί όχι μόνο στις φυσικές διαδικασίες, αλλά και στις πράξεις μας. Και αυτό είναι σήμερα που θα δούμε. 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 δε 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.

Έχουμε αγνό νου, αγνή πράξη, αποτέλεσμα ευτυχία.

Διεφθαρμένος νους, διεφθαρμένη πράξη, αποτέλεσμα δυστυχία.



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. Έχουμε δράση, έχουμε και την αντίδραση. Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας».

Έχουμε την αιτία, έχουμε και το αποτέλεσμα. Υπάρχει η αιτία, η δράση της πράξης



και υπάρχει η αντίδραση σαν αποτέλεσμα.

Οι πράξεις που κάνουμε γυρίζουν πίσω σε μας σαν αποτέλεσμα. Θα μιλήσουμε για τον ηθικό νόμο.

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 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 φυτέψει στη γη ό, τι αυτός επιλέξει. Η γη θα επιστρέψει αυτό που ο γεωργός φυτεύει, αλλά δε νοιάζεται για το τι φυτεύεται σ' αυτήν. Εξαρτάται από τον γεωργό να πάρει την απόφαση.



Εδώ συγκρίνουμε τον ανθρώπινο νομ με τη γη, επειδή ο νους, όπως και η γη, δε νοιάζεται γι' αυτό που φυτεύουμε σ' αυτόν. Θα επιστρέψει αυτό που του φυτεύουμε, αλλά δε 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 **στρύχνο**, ένα φυτό με τοξικούς καρπούς. Σκάβει δύο μικρές τρύπες στη γη και φυτεύει τους δύο σπόρους — στη μία το καλαμπόκι, στην άλλη το στρύχνο. 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. Ουμνηθείτε ότι η γη δε νοιάζεται. Θα

επιστρέφει τοξικό καρπό με την ίδια αφθονία που θα επιστρέφει καλαμπόκι. Και να που εμφανίζονται και τα δύο φυτά και ο καρπός τους: ένα καλαμπόκι και ένας στρύγχος με τοξικό καρπό.

Σ' αυτήν την περίπτωση έχουμε τον σπόρο που είναι η αιτία, και έχουμε το αποτέλεσμα που είναι ο καρπός. Έχουμε καλή αιτία όπως είναι το καλαμπόκι, ωφέλιμο για τους ανθρώπους, έχουμε το καλό αποτέλεσμα. Έχουμε την κακή αιτία που είναι ο στρύγχος και έχουμε το κακό αποτέλεσμα που είναι το δηλητήριο.



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 επιστρέφει σε μας. 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, το κακό. Σπείρατε τον σπόρο, θα βιώσετε τον καρπό του».

(SN Samuddakasuttam)

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:

«ὁ γὰρ ἐὰν σπεῖρη 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 φυτέψουμε, 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)



Έχουμε την πρόθεση και την πράξη. Δια μέσου της πρόθεσης, γίνεται η πράξη. Όταν έχουμε έναν σκοπό και θέλουμε να τον πραγματοποιήσουμε, πρέπει να υπάρχει μια πρόθεση, για να τον επιδιώξουμε. Η πρόθεση είναι γε-



φύρωση για να κάνουμε την πράξη, για να πετύχουμε τον σκοπό μας. 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 για 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. Δηλαδή, μη πρόθεση, μη ηθική πράξη.



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



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. Δηλαδή, έχουμε την πρόθεση, έχουμε το κάρμα, την πράξη και έχουμε το αποτέλεσμα. Αυτό μπορεί να συνεχιστεί. Και το αποτέλεσμα μετά μπορεί να ξαναφέρει πρόθεση. Δηλαδή το αποτέλεσμα μας προκαλεί άλλη πρόθεση. Και αυτή προκαλεί άλλη πράξη και έχουμε αποτέλεσμα. Αυτή είναι η επακόλουθη συνείδηση που έχουμε.

Επακόλουθη Συνείδηση (virāka)



Φαύλη Επακόλουθη Συνείδηση (virāka)



Για παράδειγμα, αν έχουμε φαύλη πρόθεση, κάνουμε μια φαύλη πράξη και έχουμε φαύλο αποτέλεσμα. Αυτό το φαύλο α-

ποτέλεσμα μπορεί ξανά να εγείρει μέσα μας φαύλη πρόθεση και να κάνουμε ξανά φαύλη πράξη. Και να έχουμε ξανά φαύλο αποτέλεσμα. Είναι αυτό που λέγεται φαύλος κύκλος, κατά κάποιον τρόπο. Και αυτό μπορεί να συνεχιστεί ξανά και ξανά. Αν κάποιος πάει σ' αυτή την τροχιά αρχίζει να κάνει φαύλες πράξεις και μπορεί να εμπλακεί σ' αυτή την τροχιά που λέγεται ο **φαύλος κύκλος**.

Αν έχουμε καλή πρόθεση, κάνουμε καλή πράξη, τότε έχουμε καλό αποτέλεσμα. Και αυτό το καλό αποτέλεσμα μπορεί να δημιουργήσει ξανά καλή πρόθεση, να κάνουμε ξανά καλή πράξη, να έχουμε καλό αποτέλεσμα. Και ξανά αυτό το καλό αποτέλεσμα, να ξαναφέρει καλή πρόθεση, να κάνουμε ξανά καλή πράξη και να έχουμε καλά αποτελέσματα. Αυτός λέγεται ο **ενάρετος κύκλος**. Άνθρωποι που συνηθίζουν να κάνουν καλές πράξεις, σιγά – σιγά, επειδή αποκτούν καλά αποτελέσματα, κι αυτό πάλι γίνεται ερέθισμα που εγείρει μέσα τους καλή πρόθεση, κάνουν καλή πράξη για να πάρουν ξανά καλό αποτέλεσμα. Αυτός είναι ο ενάρετος κύκλος των πράξεών μας.



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 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. Όχι σε καμιά τύχη στον ουρανό, σε κάποιο άστρο, σε κάποιον πλανήτη, αλλά στα χέρια μας. 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:

Αλλάξτε τις προθέσεις σας και αλλάξτε τη ζωή σας ... Μεταμορφώστε τις πράξεις σας και θα δημιουργήσετε μια ολοκαίνουρια μοίρα. Έτσι δια μέσου της πρόθεσης μπορεί να γίνει η αλλαγή του κάρμα.



Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΜΑ

Το Κάρμα (η Πράξη) μας εκδηλώνεται με τρεις τρόπους, δηλαδή:

- με το σώμα,
- με τον λόγο και
- με τον νου.

Όταν ενεργούμε σωματικά, το σώμα χρησιμεύει ως όργανο για την πρόθεση μας. Αυτό είναι το **σωματικό Κάρμα** (Πράξη).

Όταν **μιλάμε**, εκφράζοντας τις σκέψεις και τις προθέσεις μας, αυτό είναι το **προφορικό Κάρμα** (Πράξη), το οποίο μπορεί να γίνει άμεσα μέσω ομιλίας, και έμμεσα μέσω γραφής ή άλλων μέσων επικοινωνίας.

Όταν **σκεφτόμαστε**, σχεδιάζουμε και επιθυμούμε, χωρίς να εκδηλώνουμε κάποια εξωτερική πράξη, αυτό είναι το **νοητικό Κάρμα** (Νοητικές Πράξεις). Αυτό όμως που κρύβεται πίσω από όλες αυτές τις μορφές των πράξεων είναι ο **νους**, και ο κύριος νοητικός παράγοντας που προκαλεί την πράξη είναι η **πρόθεση**.

Κάθε Επιλογή μας

Έχει ένα Τεράστιο Δυναμικό για το Μέλλον

Σύμφωνα με τον Βούδα, οι εκούσιες πράξεις μας, οι εκ προθέσεως πράξεις μας, παράγουν αποτελέσματα που τελικά επιστρέφουν σ' εμάς. Ένα αποτέλεσμα είναι η άμεση **ορατή ψυχολογική επίδραση**. Το άλλο είναι η επίδραση της **ηθικής ανταπόδοσης**.

Ψυχολογική επίδραση

Αρχικά, ας ασχοληθούμε με την **ψυχολογική επίδραση** του Κάρμα (Πράξης). Όταν μια πράξη εκτελείται εκ προθέσεως, αφήνει μία τροχιά στον νου, ένα αποτύπωμα που μπορεί να σηματοδοτήσει την αρχή μιας νέας νοητικής τάσης. Αυτή η πράξη έχει την τάση να επαναλαμβάνεται, να αναπαράγεται. Καθώς οι πράξεις αυτές πολλαπλασιάζονται, δομούν τον χαρακτήρα μας και την προσωπικότητά μας. Η προσωπικότητα και ο χαρακτήρα μας είναι απλώς ένα συνάθροισμα όλων των εκούσιων ενεργειών και πράξεών μας: ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα όλου του συσσωρευμένου μας Κάρμα (Πράξεων).

Έτσι, με το να υποκύπτουμε (αρχίζοντας με απλούς τρόπους) στις φαύλες παρορμήσεις του νου, χτίζουμε σιγά-σιγά έναν άπληστο χαρακτήρα, ή έναν εχθρικό χαρακτήρα, ή έναν επιθετικό χαρακτήρα ή έναν συγχυσμένο χαρακτήρα.

Από την άλλη πλευρά, με το να αντισταθούμε σε αυτές τις φαύλες παρορμήσεις, τις αντικαθιστούμε με τα αντίθετά τους, δηλαδή τις καλές ιδιότητες. Τότε αναπτύσσουμε έναν ενάρετο χαρακτήρα, ή θα μπορούσαμε να γίνουμε σοφοί και φωτισμένοι. Καθώς αλλάζουμε βαθμιαία τις συνήθειές μας, αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας και, καθώς αλλάζουμε τον χαρακτήρα μας, αλλάζουμε όλη την ύπαρξή μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο Βούδας τονίζει τόσο έντονα την ανάγκη να προσέ-

χουμε κάθε πράξη, κάθε επιλογή. Γιατί κάθε επιλογή μας έχει τεράστιες δυνατότητες για το μέλλον.

Ηθική ανταπόδοση

Ας εξετάσουμε τώρα τα αποτελέσματα της **ηθικής ανταπόδοσης**. Αυτό που είναι πιο σημαντικό στο Κάρμα (Πράξη) είναι η τάση του να ωριμάζει στο μέλλον και να παράγει αποτελέσματα σύμφωνα με τον ηθικό νόμο.

Κάθε φορά που κάνουμε μία ενέργεια, μία πράξη με πρόθεση, αυτή η ενέργεια καταθέτει έναν «**σπόρο**» στον νου, έναν σπόρο με τη δυναμικότητα να επιφέρει αποτελέσματα στο μέλλον. Τα αποτελέσματα αυτά αντιστοιχούν στη φύση της αρχικής πράξης. Προκύπτουν από τον ενυπάρχοντα ηθικό τόνο της πράξης, δηλαδή την πρόθεση.

Το φαύλο μας Κάρμα (Πράξη) επιστρέφει σε εμάς και μας οδηγεί στη βλάβη και στη δυστυχία μας. Το καλό μας Κάρμα (Πράξη) τελικά επιστρέφει σε εμάς και μας οδηγεί στην ευτυχία και στην ευημερία μας.

Έτσι ο νόμος του Κάρμα (Πράξης) είναι μία ηθική εφαρμογή της γενικής θεμελιώδους αρχής, ότι για κάθε δράση υπάρχει μία ίση και αντίθετη αντίδραση.

Ωστόσο, η λειτουργία του Κάρμα (Πράξης) δεν είναι μηχανική. Το Κάρμα (η Πράξη) είναι εκούσια πράξη, εκούσια ενέργεια, και είναι έτσι κάτι ζωντανό και δυναμικό. Επομένως, το Κάρμα αφήνει πολύ χώρο για παραλλαγές και αλλαγές.

Το Κάρμα Είναι σαν Σπόρος

Οι σπόροι ωριμάζουν μόνο αν συναντήσουν τις κατάλληλες συνθήκες. Εάν όμως δε συναντήσουν τις κατάλληλες συνθήκες, παραμένουν ως σπόροι. Και αν καταστραφούν δεν μπορούν ποτέ να ωριμάσουν. Εάν το Κάρμα (η Πράξη) βρει την

ευκαιρία τότε θα φέρει τα αποτελέσματά του. Εάν όμως δε συναντήσει τις κατάλληλες συνθήκες, δε θα ωριμάσει.

Ένα Κάρμα (Πράξη) μπορεί ακόμα και να καταστραφεί από ένα άλλο Κάρμα (Πράξη). Επομένως, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο σημερινός τρόπος ζωής μας, οι διαθέσεις μας και η συμπεριφορά μας, μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ωριμάζουν τα παλιά μας Κάρμα (Πράξεις). Κάποια παρελθόντα Κάρμα (Πράξεις) είναι τόσο ισχυρά ώστε πρέπει να φτάσουν στην ωρίμανσή τους. Δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από αυτά ό, τι και να κάνουμε. Όπως λέει ο Βούδας ιδιαίτερα για τα αποτελέσματα των φαύλων πράξεων:

«Ούτε στον ουρανό, ούτε στη μέση του ωκεανού, ούτε με το να εισέλθει κανείς σε μια ορεινή σπηλιά, υπάρχει τόπος στον κόσμο όπου μπορεί να ξεφύγει από τα αποτελέσματα των φαύλων πράξεών του». (Dh 127)

Η μεγαλύτερη όμως ποσότητα ωρίμανσης των προηγούμενων Κάρμα (Πράξεων) εξαρτάται από τον τρόπο που ζούμε τώρα. Εάν ζούμε απρόσεκτα και ασύνετα, θα δώσουμε στο προηγούμενο κακό Κάρμα (Πράξεις) την ευκαιρία να ωριμάσει. Αυτό μπορεί να εμποδίσει το καλό Κάρμα (Πράξεις) να παράγει τα αποτελέσματά του, ή μπορεί να ακυρώσει τα καλά του αποτελέσματα.

Από την άλλη πλευρά, εάν τώρα ζούμε συνετά και με σωφροσύνη, θα δώσουμε στο προηγούμενο καλό μας Κάρμα (Πράξεις) την ευκαιρία να ωριμάσει και να εμποδίσει τα αποτελέσματα του κακού μας Κάρμα (Πράξεις), με το να τα αποδυναμώσει, να τα καταστρέψει, ή και να αποτρέψει την ίδια την ωρίμανσή τους.

Υπάρχουν ένδεκα βασικές πορείες ηθικών πράξεων που μπορεί κάποιος να εκτελέσει με το σώμα, τον λόγο και τον νου και να συσσωρεύσει καλό ή θετικό κάρμα.

ΘΕΤΙΚΟ ΚΑΡΜΑ

Έτσι όταν μιλάμε για πράξεις στον Βουδισμό, δεν είναι αφηρημένες έννοιες, μιλάμε για συγκεκριμένες πράξεις που μπορεί να προκαλέσουν θετικό κάρμα και ποιες είναι αυτές που μπορεί να προκαλέσουν αρνητικό κάρμα. Πρώτα θα εξηγήσουμε για το θετικό κάρμα που μερικές πράξεις μπορεί να προκαλέσουν. Το αντίθετο είναι οι αρνητικές πράξεις, το αρνητικό κάρμα.

Έτσι το θετικό κάρμα μπορεί να εκδηλωθεί με το **σώμα**. Θετικό κάρμα είναι οι εκούσιες καλές πράξεις που μπορεί να εκδηλωθούν με το σώμα. Και αυτές είναι, **αποχή από:**

- Με το Σώμα**
- τον φόνο έμβιων όντων
 - την κλοπή
 - τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
 - τις οινοπνευματώδεις και μεθυστικές / εθιστικές ουσίες

Με την αποχή από τον φόνο έμβιων όντων, προσπαθεί κάποιος να αποφεύγει τον σκοτωμό, τον φόνο οποιωνδήποτε ζωτανών, δηλαδή έμβιων όντων. Έτσι αποφεύγει την καταστροφή της ζωής.

Άλλο θετικό, καλό κάρμα είναι η αποχή από την κλοπή. Δηλαδή κανείς να μην παίρνει πράγματα που δεν του έχουν δοθεί, με την πρόθεση να τα κλέψει.

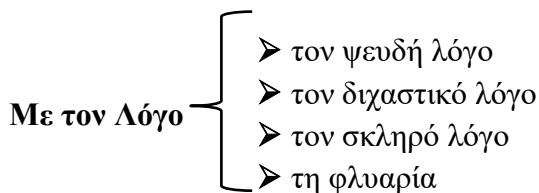
Και άλλο θετικό κάρμα είναι η αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά. Ιδιαίτερα τα ζευγάρια να μη μοιχεύουν, να μην προδίδουν ο ένας τον άλλον, έτσι ώστε οι σχέσεις τους να είναι αρμονικές, χωρίς απιστίες, χωρίς προδοσίες.

Και άλλο θετικό κάρμα είναι η αποχή από τις οινοπνευματώδεις και μεθυστικές / εθιστικές ουσίες, που ξέρουμε ότι προκαλούν σύγχυση στον νου και προκαλούν πολλά ατυχήμα-

τα, τροχαία και λοιπά. Ακόμη, πολλές ζωές ανθρώπων έχουν καταστραφεί, λόγω αυτών των ουσιών.

Άλλες πράξεις με θετικό κάρμα, είναι η **αποχή** δια μέσου του **λόγου**.

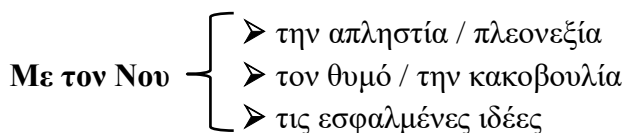
Αποχή από:



Αποχή από τον ψευδή λόγο, δηλαδή αποφεύγουμε να λέμε ψέματα. Να σεβόμαστε την αξιοπρέπεια των άλλων ανθρώπων, να μην τους εξαπατάμε. Αποχή από τον διχαστικό λόγο, δηλαδή λόγος που καταστρέφει την αρμονία, την ομόνοια ανθρώπων. Μετά είναι αποχή από τον σκληρό λόγο και από τη φλυαρία.

Άλλο θετικό κάρμα είναι με τον **νου**, αποχή από την απληστία, την πλεονεξία, τον θυμό ή την κακοβουλία και τις εσφαλμένες ιδέες.

Αποχή από:



Μια εσφαλμένη ιδέα είναι ότι η τύχη και η μοίρα ορίζουν τη ζωή μας, ότι αυτά δεν μπορούμε να τα βρούμε, να τα εξηγήσουμε, ότι κάποια υπερφυσική υπερδύναμη καθορίζει τη ζωή μας. Ή όλα συμβαίνουν τυχαία, εμείς δε χρειαζόμαστε να κάνουμε τίποτα. Τέτοιες εσφαλμένες ιδέες συγχύζουν τον νου, δεν μπορεί ο νους να σκεφτεί καθαρά και φυσικά κάποιος δεν παίρνει την ευθύνη επάνω του. Τη δίνει την ευθύνη στα άστρα, στους πλανήτες, και λοιπά.

Αυτές οι πορείες ηθικών πράξεων είναι μία προκαταρκτική προϋπόθεση για την υψηλότερη ανάπτυξη του νου. Αποσκοπούν στην καλλιέργεια του νου και του χαρακτήρα για την πρόοδο της πορείας προς τη φώτιση. Είναι μια ηθική της εγκράτειας των φαύλων τάσεων και ως εκ τούτου της εξάγνισης της ύπαρξής μας για την επίτευξη της φώτισης. Η ανάληψη και η τήρησή τους βασίζεται στην αρχή της μη βλάβης, της μη βίας και της μη σκληρότητας (*ahimsa*).

Ο Βούδας συνιστά να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων και με βάση αυτό να μη βλάπτουμε τους άλλους. Όπως λέει, όλα τα όντα είναι ίδια στο

- ότι θέλουν να είναι ευτυχισμένα,
- ότι θέλουν να μην υποφέρουν, και στο
- ότι φοβούνται τον θάνατο.

Σε σχέση με τους άλλους, δεν πρέπει να τους βλάπτουμε, καθώς δε θα θέλαμε κανείς να μας βλάψει. Αυτή είναι μία διδασκαλία στην οποία ο Βούδας περιγράφει ένα είδος «**χρυσού κανόνα**» κατανόησης του εαυτού μας σε σχέση με τους άλλους.

Επιπλέον, αυτές οι ηθικές πράξεις περιγράφονται ως μέσα για τη δημιουργία του καλού κάρμα (των καλών πράξεων). Καθοδηγούν τους ανθρώπους πως να απέχουν από κακές, φαύλες πράξεις, προτρέποντάς τους να καλλιεργούν καλές και ενάρετες πράξεις και να εξαγνίσουν τον νου τους από τα άγρια ένστικτα, τα πάθη και τις νοητικές μολύνσεις που προκαλούν ταλαιπωρία και πόνο στον εαυτό τους και στους άλλους.

Ποιοί είμαστε;

Έχοντας εξηγήσει πως είμαστε συνθηκοκρατημένοι με αυτές τις πράξεις, δηλαδή πως αν δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να επηρεάσουν την ευτυχία μας ή τη δυ-

στυχία μας, τότε αναρωτιόμαστε: Ποιοί είμαστε εμείς τελικά; Ποιοί είμαστε στην πραγματικότητα; Η απάντηση είναι: Είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις συνθήκες των καλών ή φαύλων πράξεων μας. Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«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 καταφύγιό 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, *Cūlakamma-vibhaṅga-suttam*)

ΣΥΝΟΨΗ

Σήμερα ολοκληρώσαμε την εξήγηση με τις Τέσσερις Κατηγορίες των Θεμελιωδών Συνθηκών της ζωής, δηλαδή:

Συνθήκες καιρικές, ατμοσφαιρικές, και θερμοκρασίας - *Utu*

Συνθήκες τροφής και θρέψης - *Āhāra*

Νοητικές, πνευματικές συνθήκες - *Citta*

Συνθήκες των πράξεων μας - *Kamma*.

Βλέπουμε ότι τελικά αυτές οι συνθήκες είναι συνδεδεμένες μεταξύ τους δεν είναι δηλαδή ξεχωριστές κατηγορίες. Υπάρχει μια αλληλεξάρτηση. Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν και τις πράξεις μας, επηρεάζουν τις νοητικές και πνευματικές μας συνθήκες και διαθέσεις.

Επηρεάζουν φυσικά και τις συνθήκες της τροφής. Παρόμοια οι συνθήκες της τροφής έχουν επίρεια στις πράξεις μας, στις νοητικές μας και πνευματικές διαθέσεις. Και από την άλ-

λη πλευρά οι νοητικές και πνευματικές διαθέσεις μας ή συνθήκες, έχουν επήρεια στις πράξεις μας. Και οι συνθήκες των πράξεών μας έχουν αντίκτυπο και στις νοητικές και πνευματικές μας συνθήκες.

Όπως σας είπα, αν κάποιος κάνει κάποια φαύλη πράξη, έρχονται οι ενοχές μέσα του, τύψεις, κατάθλιψη και έχει επίπτωση στις νοητικές και πνευματικές συνθήκες. Φυσικά δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις καιρικές, ατμοσφαιρικές συνθήκες. Για τις άλλες συνθήκες έχουμε ένα σχετικό έλεγχο για να αλλάξουμε τα πράγματα. Και ακόμη οι πράξεις μας, είναι κι αυτές συνθηκοκρατημένες.

Αυτή που λέγεται ελεύθερη βούληση, είναι σχετικά ελεύθερη, δεν είναι απόλυτα ελεύθερη. Παράδειγμα, αν έχουμε τη βούληση να πάμε σήμερα στην παραλία, ετοιμάζουμε τη βαλίτσα μας. Όμως ο δρόμος είναι μπλοκαρισμένος, υπάρχει αστυνομία, έγινε τροχαίο και έχουν μπλοκάρει όλους τους δρόμους. Και αντί να πάμε στην παραλία, ξαναγυρίζουμε πίσω στο σπίτι μας. Αυτή η θέληση, η βούληση, η ελεύθερη βούληση να πάμε στην παραλία, άλλαξε λόγω των συνθηκών.

Μπορείτε και σεις να βρείτε πολλά παραδείγματα, πόσες φορές πρέπει να αλλάξουμε τη βούλησή μας, για να προσαρμόσουμε στις συνθήκες του περιβάλλοντός μας ή και με τη βούληση άλλων ανθρώπων. Παρόλο που σχεδιάζουμε να κάνουμε κάτι, κάτι συμβαίνει στο σπίτι μας και πρέπει να αλλάξουμε τη βούλησή μας.

Έτσι αυτή η βούληση είναι σχετικά ελεύθερη, λόγω του ότι πρέπει να την προσαρμόσουμε σύμφωνα με τις συνθήκες. Και αυτή είναι συνθηκοκρατημένη, εξαρτάται, επηρεάζεται από τις νοητικές μας διαθέσεις. Και η βούλησή μας πάλι μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές και πνευματικές μας διαθέσεις. Σχετικά με τις συνθήκες της ζωής, είχαμε πει ότι αυτές αποτελούν κατά κάποιο τρόπο, τη συνθηκοκρατία η οποία επικρατεί στη ζωή.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά των Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων *Saṅkhata-lakkhaṇa*

Είχαμε αναφέρει η συνθηκοκρατία έχει τρία χαρακτηριστικά, τα οποία εξήγησε ο Βούδας ως εξής:

«Υπάρχουν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που καθορίζουν ένα συνθηκοκρατημένο φαινόμενο:

- (1) Η **έγερση** (*uppādo*)
μπορεί να ειπωθεί,
- (2) η **παρακμή** μπορεί να ειπωθεί (*vaya*), και
- (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*)
κατά τη **διάρκεια** (*thita*)
μπορεί να ειπωθεί». (*AN Saṅkhatalakkhaṇa-suttam*)



Σε όλα αυτά τα φαινόμενα υπάρχει μία έγερση που μπορεί να ιδωθεί. Είτε στη βούλησή μας είτε στις νοητικές διαθέσεις μας, είτε στις καιρικές συνθήκες, είτε στις διατροφικές συνθήκες υπάρχει μια έγερση. Αλλά υπάρχει και μια παρακμή. Τα φαινόμενα αυτά δεν είναι αιώνια, παντοτινά, παρακαμάζουν.

Υπάρχει μεταβολή κατά τη διάρκεια που μπορεί να ειπωθεί. Έχουμε την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή αυτών των φαινομένων. Και κατά τη διάρκεια μπορεί κάποιος να δει τη μεταβολή. Αυτά τα φαινόμενα δεν είναι στατικά. Δεν υπάρχει τίποτα στατικό μέσα μας. Αν τα παρατηρήσουμε με λεπτομέρεια, όλα μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Asaṅkhata-lakkhaṇa*

Παρόλο που υπάρχει το συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, υπάρχει και το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο. Έτσι δεν είμαστε έρμαιο των συνθηκών, υπάρχει τρόπος κάποιος να υπερβεί αυτές τις συνθήκες. Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τα τρία χαρακτηριστικά του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου, δηλαδή τα χαρακτηριστικά του Νιμπάνα, για τα οποία ο Βούδας λέει:

- (1) «**Η έγερση** (*uprādo*) δεν μπορεί να ειδωθεί,
- (2) η **παρακμή** (*vaṇa*) δεν μπορεί να ειδωθεί, και
- (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη **διάρκεια** (*thita*) δεν μπορεί να ειδωθεί».
(*AN Saṅkhatalakkhaṇasuttam*)



Η έγερση, η διάρκεια και η παρακμή δεν υπάρχει σε αυτό το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, υπάρχει η παύση.

Η Φύση του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Asaṅkhata*

- Δεν αποτελείται από συνθήκες
- Δεν εξαρτάται από συνθήκες
- Δεν παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Έτσι, ο Βουδισμός δε μιλάει μόνο για το συνθηκοκρατημένο στοιχείο. Υπάρχει και το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο.

Αν κάποιος δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει, να καταλάβει το συνθηκοκρατημένο στοιχείο, είναι αδύνατο να καταλάβει το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο. Γι' αυτό η έμφαση σ' αυτήν την ομιλία είναι πρώτα να δούμε τη φύση του συνθηκοκρατημένου φαινομένου. Να το μελετήσουμε και τότε μπορούμε να καταλάβουμε πως μπορεί να το ξεπεράσουμε.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για την προσκόλληση σε ασταθή και συνθηκοκρατημένα πράγματα που προκαλεί πόνο και ταλαιπωρία και θα εξηγήσουμε περισσότερο το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο. Σήμερα θα τελειώσουμε εδώ.

Μάθημα 8ο

Το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα/Νιρβάνα

Είχαμε πει ότι η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα γίνεται ως εγώ, δικά μου, ο εαυτός μου, η ψυχή μου. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ορισμένες λέξεις για να τα ονομάσουν, να τα ιδιοποιήσουν, τα θεωρούν σαν κτήμα τους, παρόλο που μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή. Είναι συνθηκοκρατημένα και οι αιτίες και οι συνθήκες τους κι αυτές μεταβάλλονται.

Αλλά επειδή οι άνθρωποι έχουν μια αντίληψη συμπαγούςτητας, δεν μπορούν να δουν αυτά τα στοιχεία με πολύ λεπτομερή τρόπο, τα βλέπουν πολύ χοντρικά, γι αυτό δεν μπορούν να δουν αμέσως τη μεταβολή στην οποία υπόκεινται αυτά τα φαινόμενα.

Ακόμη αυτή η **προσκόλληση** οδηγεί στην επαναγέννηση, στη *σανσάρα* (*samsāra*) — στον «επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου»—. Δηλαδή, η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα κάνει κάποιον να κολλάει, να ποθεί, να τα λαχταράει. Και αυτή η λαχτάρα, ο πόθος δε φεύγει και μετά τον θάνατο ακόμη και ξαναγεννιέται σε μεθεπόμενες ζωές.

Σανσάρα, σημαίνει γέννηση, ζωή, θάνατος, επαναγέννηση. Και αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται. Αυτός λέγεται ο επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου. Το πρόβλημα



Ο επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου

της οδύνης και του πόνου και γενικότερα του κακού είναι διαχρονικό. Ο επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου φέρνει οδύνη και πόνο, γιατί μες τη ζωή κάποιος οπωσδήποτε θα συναντήσει δυσκολίες, απογοητεύσεις. Ο θάνατος φυσικά ξέρουμε ότι φέρνει πόνο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δε γεννιούνται χαμογελώντας. Βλέπουμε τα μικρά τσιρίζουν, φωνάζουν, κλαίνε. Οι περισσότεροι έρχονται με κλάμα στη ζωή. Και η διατήρηση, η συντήρηση της ζωής, ξέρουμε αν ρωτήσουμε τους γονείς πόσο δύσκολο είναι να μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Και είναι μια πάλη ισορροπίας να κρατήσουν τις συνθήκες της ζωής και φυσικά καμιά φορά, μπορεί να αποτύχουν και φυσικά υπάρχει κι ο θάνατος και ξανά η επαναγέννηση και αυτός ο κύκλος λέγεται επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου. Και το πρόβλημα της οδύνης και του πόνου και γενικότερα του κακού είναι διαχρονικό, καθώς αντίστοιχα και το αίτημα για τη λύτρωση από αυτό.

Μερικά από τα οδυνηρά προβλήματα που σημαδεύουν την εποχή μας είναι:

- η φτώχεια, η αρρώστια, η ανεργία,
- η προσφυγιά, ο ρατσισμός,
- οι διακρίσεις, η βία, ο πόλεμος,
- η καταστροφή του περιβάλλοντος, και άλλα.

Και όλα τα προβλήματα αρχίζουν από τη γέννηση. Γι αυτό λέει ο Βούδας:

- «Η γέννηση είναι πόνος».

Και σχετικά με αυτή τη *σανσάρα*, τον επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου ο Βούδας λέει:

«Αυτή η *σανσάρα* είναι χωρίς ανιχνεύσιμη αρχή. Ένα πρώτο σημείο δεν μπορεί να βρεθεί για τα όντα που περιφέρο-



νται και περιπλανιούνται παρεμποδισμένα από την **άγνοια** και δεσμευμένα από το **πάθος**.

Η ροή από τα δάκρυα που έχετε χύσει σε αυτήν τη μακρά πορεία, κλαίγοντας και θρηνώντας λόγω του ότι ήρθατε σε επαφή με δυσάρεστες καταστάσεις και πρόσωπα και χωριστήκατε από τα ευχάριστα, είναι περισσότερη από το νερό στους τέσσερις μεγάλους ωκεανούς». (*SN Assusuttam*)

Ταξιδεύοντας μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, οι άνθρωποι έχουν χύσει πολλά δάκρυα. Έχουν χάσει τους φίλους τους, τους συγγενείς τους, τους γονείς τους, ακόμη και την ίδια τους τη ζωή. Και ο Βούδας μιλάει για τη ροή από τα δάκρυα και στις άλλες ομιλίες του για τα κόκκαλα που έχει αφήσει κάποιος. Αν μπορούσε να μαζέψει όλα μαζί τα κόκκαλα, θα γέμιζε ψηλά βουνά από κόκκαλα. Αυτή η Σανσάρα, αυτή η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα, φέρνει την επαναγέννηση.

Ο Βούδας μιλάει για την άγνοια, λέει: παρεμποδισμένα από την άγνοια αυτά τα όντα και δεσμευμένα από το πάθος είναι που γεννιούνται ξανά, ξανά.

Αυτή η **άγνοια** αφορά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης:

α. Την παροδικότητα (*anicca*) των νοητικών και υλικών φαινομένων που έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.



β. Την ταλαιπωρία, τον πόνο ή την οδύνη (*dukkha*) λόγω της ασταθούς φύσης όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων που καταπιέζονται και καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, και γίνονται η βάση της ταλαιπωρίας, της οδύνης και του πόνου μέσα στον μεταβαλλόμενο κόσμο.

γ. Τον μη-εαυτό, τη μη-ψυχή, τη μη εγωικότητα (*anattā*), που επισημαίνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτα αιώνιο ή αμετάβλητο στην ανθρώπινη φύση, το οποίο μπορεί κανείς να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή» ή «εγώ» και να αγκυροβολήσει μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».

Ο άνθρωπος υπόκειται πάντοτε στην αστάθεια στην ταλαιπωρία, παρόλο που έχει την αίσθηση του εαυτού, στην πραγματικότητα αυτή η αστάθεια και η ταλαιπωρία δεν είναι εαυτός. Είναι ένα τεμάχιο που παίρνει από την αστάθεια και προσπαθεί να ταυτισθεί με αυτήν την αστάθεια που υπάρχει στον κόσμο.

Και πρέπει να πούμε ότι, βασικά δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι η προσκόλλησή μας σε ασταθή πράγματα, και να θέλουμε, να επιθυμούμε τα πράγματα να είναι σταθερά και μόνιμα, όταν στην πραγματικότητα δεν είναι.

Συνεπώς, η εξάλειψη της **άγνοιας** μέσω της άμεσης διόρασης στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης θέτει ένα τέλος στη *σανσάρα* (*samsāra*) και, κατά συνέπεια, στον πόνο, στην οδύνη και στην ταλαιπωρία μέσα στον επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Σχετικά με την επαναγέννηση, μερικοί μπορεί να έχουν αμφιβολία, αλλά σήμερα πολλοί επιστήμονες έχουν κάνει μεγάλα άλματα στις έρευνες σχετικά με την επαναγέννηση, μετενσάρκωση. Έχουν βρει πολλά αποδεικτικά στοιχεία. Γι' αυτούς που αμφιβάλλουν, υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία σχετικά με τις έρευνες που έκαναν αυτοί οι επιστήμονες.

Μπορείτε να διαβάσετε αυτά που έγραψε σε πολλά βιβλία, ο ψυχίατρος Ίαν Στήβενσον από δικές του έρευνες, ακόμη και συναδέλφων του. Αυτοί έχουν ανακαλύψει πράγματα που αληθινά έχουν σοκάρει πολλούς άλλους διανοούμενους. Και ακόμη αστροφυσικοί, αστρονόμοι, επιστήμονες που έχουν διαβάσει αυτές τις έρευνες, έχουν καταλάβει ότι είναι πολύ

σοβαρές και κάποιος πρέπει να τις παίρνει σοβαρά, ότι πραγματικά ο άνθρωπος μετά τον θάνατο δεν τελειώνει, αλλά συνεχίζει τη ζωή, να επαναγεννιέται σε οποιεσδήποτε άλλες μορφές ύπαρξης.

Αυτή η άγνοια είναι που με τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, μας κάνει να προσκολλόμαστε σε αυτά τα ασταθή φαινόμενα και να μη καταλαβαίνουμε πόση ταλαιπωρία μας φέρνει αυτό. Κι όμως κάποιος μπορεί να ξεπεράσει αυτή την άγνοια μέσω της άμεσης διόρασης στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης. Γι αυτό λέει ο Βούδας:

«Όποτε κάποιος κατανοεί την **έγερση** και την **παρακμή** (*udaya-vaya*) των πέντε συναθροισμάτων, βιώνει χαρά και αγαλλίαση. Αυτό για τους σοφούς οδηγεί στην **αθανασία** (*amata*)». (*Dh 374*)

Θα εξηγήσουμε τί είναι αθανασία σύμφωνα με τη διδασκαλία του Βούδα. Αυτό που οδηγεί στην αθανασία είναι η κατανόηση της έγερσης και παρακμής, της αστάθειας και της παροδικότητας όλων συνθηκοκρατημένων των φαινομένων, και της αποπροσκόλλησης από αυτά, πρτυχαίνοντας έτσι το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, δηλαδή το Νιμπάνα.

Το Μη Συνθηκοκρατημένο Φαινόμενο *Asaṅkhata*

Δηλαδή το **Νιμπάνα** (*Nibbāna*)

Παρόλο που η λέξη αθανασία χρησιμοποιείται από διάφορους λαούς, από διάφορα έθνη, σήμερα θα δούμε τι σημαίνει η έννοια αθανασία, σύμφωνα με τη διδασκαλία του Βούδα. Θα δούμε πρώτα τι σημαίνει το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο και πως το ορίζει ο Βούδας. Ο Βούδας μιλάει για τα τρία χαρακτηριστικά του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου *Asaṅkhata-lakkhaṇa* Δηλαδή τα χαρακτηριστικά του Νιμπάνα.

Αυτό το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, δεν είναι αόριστο, αφηρημένο. Είναι κάτι συγκεκριμένο που κάποιος μπορεί να το βιώσει και έχει ορισμένα χαρακτηριστικά.

Ο Βούδας τη διευκρινίζει με τόση σαφήνεια που μπορούμε να καταλάβουμε ότι ο ίδιος την έχει βιώσει για να μπορεί να την καθορίσει και να την εξηγήσει. Τα τρία χαρακτηριστικά του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου, είναι τα τρία χαρακτηριστικά του Νιμπάνα. Έτσι ο Βούδας λέει:

«Υπάρχουν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που καθορίζουν το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο:

- (1) «**Η έγερση** (*uppādo*) δεν μπορεί να ειδωθεί,
 - (2) η **παρακμή** (*vaṇa*) δεν μπορεί να ειδωθεί, και
 - (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη **διάρκεια** (*thita*) δεν μπορεί να ειδωθεί».
- (AN Saṅkhatalakkhaṇasuttam)



Αυτό που λέμε έγερση, διάρκεια, παρακμή στο μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο δεν υπάρχει. Υπάρχει παύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής,

Θα εξηγήσουμε τη φύση του μη συνθηκοκρατημένου φαινομένου.

Η Φύση του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου

Asaṅkhata

- 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.

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*)

«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 ταλαιπωρίας και του πόνου». (*Ud viii, 1*)

Αυτά μπορεί να φαίνονται λίγο παράξενα, αλλά θα εξηγήσουμε πως ακριβώς μπορεί να τα βιώσει κάποιος. Ως το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα, 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. Κάποιος που ασκείται σωστά μπορεί να δει το Νιμπάνα με έναν νου εξαγνισμένο, εξευγενισμένο, ισορροπημένο και ανεμπόδιτο 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*)

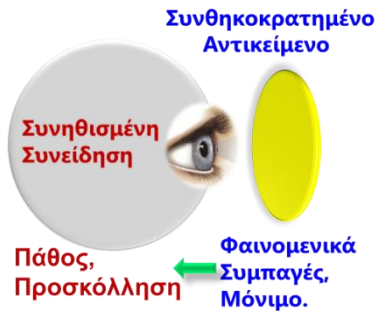
«Όταν η συνείδηση δεν είναι εγκατεστημένη στα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, τότε δεν αναπαράγεται και είναι τότε που απελευθερώνεται. Με την απελευθέρωση γίνεται ευσταθής. Με την ευστάθεια είναι εν ειρήνη. Όντας εν ειρήνη, δεν ταραάζεται. Και όντας ατάραχη, φθάνει στο Νιμπάνα».

(*SN Upayasuttam*)

Θα δούμε πως λειτουργεί η συνηθισμένη συνείδηση, για να καταλάβουμε πως λειτουργεί η συνείδηση με τον διορατικό διαλογισμό.

Με το μάτι, η συνηθισμένη συνείδηση μπορεί να συνειδητοποιήσει ορισμένα φαινόμενα που γίνονται γύρω μας. Έχω βάλει τη λέξη συνείδηση, μερικοί προτιμούν συνειδητότητα. Εδώ η συνείδηση έχει τη σημασία που τη δίνουν οι ψυχολόγοι,

δηλαδή η αντίληψη που έχουμε για ορισμένα αντικείμενα που έχουμε γύρω μας. Δεν είναι η ηθική συνείδηση, όταν έχουμε τύψεις ή κοινωνική, φιλοσοφική συνείδηση και λοιπά. Απλώς είναι να μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε οποιαδήποτε αντικείμενα που είναι μπροστά μας και οτιδήποτε είναι μες στη σφαίρα της εμπειρίας μας.



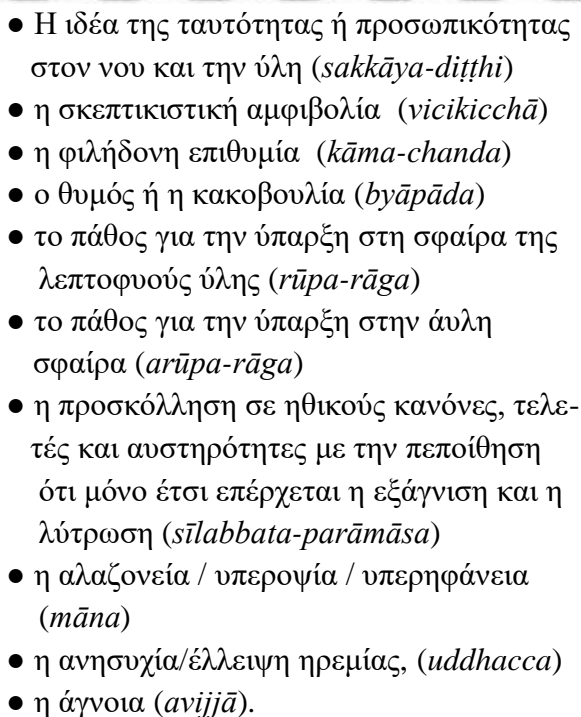
Αυτό το μάτι το έχω βάλει ενδεικτικά για να καταλάβουμε, πως η συνείδηση οπτικά αντιλαμβάνεται τα πράγματα γύρω της. Έχουμε τη συνηθισμένη συνείδηση, έχουμε και ένα αντικείμενο μπροστά που είναι συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, το οποίο στη συνείδηση φαίνεται φαινομενικά συμπαγές, μόνιμο. Όταν το βλέπει η συνείδηση το αντιλαμβάνεται σαν ένα όλο, σαν ένα συμπαγές φαινόμενο και δεν έχει την ικανότητα να το αναλύσει. Γιατί αυτή η ανάλυση μπορεί να γίνει μόνο με συστηματική και τακτική παρατήρηση. Συνήθως όταν βλέπει η συνείδηση ένα αντικείμενο, απλώς το βλέπει όπως είναι στην ολότητά του, χωρίς να προσπαθήσει να το αναλύσει. Έτσι φαινομενικά, φαίνεται κάτι συμπαγές, κάτι μόνιμο. Αυτό φυσικά προκαλεί πάθος και προσκόλληση στη συνείδηση γι' αυτό το αντικείμενο. Το βλέπει σαν κάτι μόνιμο, κάτι ποθητό και εγείρεται ένα πάθος, μια προσκόλληση.

Αυτό το **πάθος** και η **προσκόλληση** για τα φαινομενικά συμπαγή και μόνιμα αντικείμενα δημιουργεί τα **νοητικά δεσμά** (*samyojana*) που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (*σανσάρα* - *samsāra*). Αυτό το πάθος είναι η προσκόλληση, είναι που δένει κάποιον μέσα σ' αυτόν τον κύκλο της γέννη-



σης και του θανάτου, επειδή κάποιος προσκολλάται σε αυτά τα φαινομενικά συμπαγή και μόνιμα φαινόμενα.

Τέτοιοι νοητικοί δεσμοί είναι:

- 
- Η ιδέα της ταυτότητας ή προσωπικότητας στον νου και την ύλη (*sakkāya-ditṭhi*)
 - η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*)
 - η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*)
 - ο θυμός ή η κακοβουλία (*byāpāda*)
 - το πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυσικής ύλης (*rūpa-rāga*)
 - το πάθος για την ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*)
 - η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση (*sīlabbata-parāmāsa*)
 - η αλαζονεία / υπεροψία / υπερηφάνεια (*māna*)
 - η ανησυχία/έλλειψη ηρεμίας, (*uddhacca*)
 - η άγνοια (*avijjā*).

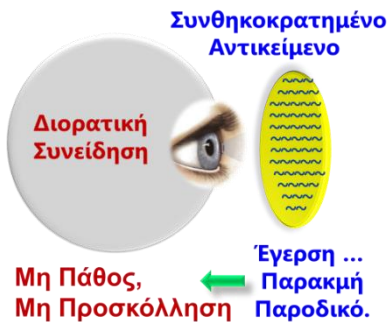
Διαπιστώνουμε ότι προσπαθούμε να ταυτισθούμε με νοητικά και υλικά φαινόμενα, νομίζοντας ότι θα διαρκέσουν πολύ χρονικό διάστημα, θα μας δώσουν αυτή την ευτυχία που εμείς ελπίζουμε. Αυτά είναι ορισμένα δεσμά τα οποία δεσμεύουν τον νου με αυτά τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης.

Αν πάρουμε όμως τη διορατική συνείδηση, αυτή επειδή έχει εξασκηθεί με συστηματική, συνεχή παρατήρηση του συνθηκοκρατημένου αντικειμένου, μπορεί να δει ότι αυτό το αντικείμενο, εγείρεται και παρακμάζει, εγείρεται και παρακμάζει, εγείρεται και παρακμάζει, δηλαδή μπορεί να δει την αστα-

θή φύση αυτού του φαινομένου. Δηλαδή η έγερση και η παρακμή είναι κάτι παροδικό.

Αυτό επιφέρει το μη πάθος, τη μη προσκόλληση σ' αυτό το αντικείμενο, γιατί ξέρει η συνείδηση ότι το αντικείμενο στο οποίο προσκολλάται την επόμενη στιγμή θα εξαφανισθεί, θα παρακμάσει. Και χάνει αυτό το ενδιαφέρον να προσκολλάται σε ένα αντικείμενο το οποίο

την επόμενη στιγμή παρακμάζει, φθεীরεται, εξαφανίζεται. Έτσι έρχεται η απελευθέρωση από τα δεσμά.



Απελευθέρωση από τα Δεσμά

Το μη πάθος και η μη προσκόλληση σε παροδικά, ασταθή αντικείμενα προξενεί σταδιακά απελευθέρωση από τα **νοητικά δεσμά** που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα - *samsāra*). Έτσι τα δεσμά αρχίζουν και μειώνονται και εξαφανίζονται. Βλέπουμε ότι κι αυτός ο κύκλος της γέννησης και του θανάτου παύει να υπάρχει. Έτσι κάποιος αρχίζει σ' αυτήν την τωρινή ζωή με τον διορατικό διαλογισμό να μπορεί να αποκτήσει απελευθέρωση από αυτόν τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, να αποκτήσει την αθανασία.



Η κατανόηση της παροδικότητας και αστάθειας συντελεί στο να αποβάλει κανείς το πάθος μέσα του για κάθε υλικό και νοητικό φαινόμενο, να παραμένει ανεξάρτητος (*anissito*) και

να μην προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο (*na ca kiñci loke upādiyati*).

Αποστασιοποιείται και δεν ταυτίζεται σε αυτά τα πέντε συνθηκοκρατούμενα που έχουμε αναφέρει.

Αυτές οι ιδέες έχουν παρακμάσει στον νου του διαλογιστή, γιατί τις βρίσκει ψευδαισθήσεις. Όλα αυτά, το σώμα, η αντίληψη, το αίσθημα, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση, που τις έχει παρατηρήσει, ξανά και ξανά με μεθοδική παρατήρηση, μπορεί να δει ότι όλη την ώρα μεταβάλλονται εγείρονται και παρακμάζουν και δεν υπάρχει τίποτα δηλαδή που κάποιος μπορεί να αδράξει, να γραπώσει, να πιάσει και να πει αυτός είμαι εγώ. Αυτές τις ψευδαισθήσεις, τις προσκολλήσεις σε παροδικά φαινόμενα, μόνο δια μέσω της παρατήρησης μπορεί να τις δει κάποιος ότι πρόκειται για μια πλάνη.



Η μη προσκόλληση ως:

ΕΓΩ ☹️

ΔΙΚΑ ΜΟΥ

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Η ΨΥΧΗ ΜΟΥ



Τότε ο νους του διαλογιστή στρέφεται μακριά από τα συνθηκοκρατούμενα υλικά και νοητικά φαινόμενα και κατευθύνεται προς το μη συνθηκοκρατούμενο 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, Mahāmālunkya-suttam*)

Ο νους του εξαγνίζεται από αυτές τις νοητικές διαφθορές.

Έτσι η κατανόηση ή η γνώση που βλέπει το **Νιμπάνα**, όταν το σκότος που αποκρύπτει τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης — παροδικότητα, ταλαιπωρία / 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 φεύγει απ' τον νου του. Επειδή αυτό το σκότος αποκρύπτει αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, παροδικότητα, ταλαιπωρία και μη εαυτό, όταν εξαφανισθεί, τότε εμφανίζεται αυτό το φαινόμενο που λέγεται το Νιμπάνα. Μεταφορικά το λέμε σαν το φεγγάρι που απελευθερώνεται από τα σύννεφα. Εμφανίζεται αυτό το φαινόμενο που λέγεται Νιμπάνα, σαν το φεγγάρι που απελευθερώνεται από τα σύννεφα.

Και αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την εξαγνισμένη διορατική συνείδηση που δεν έχει πάθος και προσκόλληση. Μόνο αυτή η συνείδηση μπορεί να δει το Νιμπάνα, αυτό το φαινόμενο που λέγεται το μη συνθηκοκρατημένο, που είναι η παύση της έγερσης και της παρακμής.

Ο Βούδας λέει ότι σ' αυτό το φαινόμενο η έγερση δεν μπορεί να ειπωθεί, η παρακμή δεν μπορεί να ειπωθεί, ακόμη και στη διάρκεια δεν μπορεί να ειπωθεί μια αλλαγή, μια μεταβολή. Έγερση, διάρκεια και πα-



Παύση όλων των διαδικασιών
Saṅkhāra-nirodha

Παύση

Έγερση Διάρκεια Παρακμή

ρακμή, έχουν παύσει σε αυτό το φαινόμενο που λέγεται Νιμπάνα. Είναι η παύση όλων των διαδικασιών. Αυτό λέγεται *samsāra nirodha*.

Αυτή η κατανόηση ονομάζεται: «Ο Οφθαλμός του Ντάμμα» (*Dhamma-cakkhu*), ο οποίος 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**. Κατ' αυτόν τον τρόπο ο διαλογιστής μπορεί να έχει την εμπειρία, με το να μην προσκολλάται. Να μην έχει πάθος, να μην ταυτίζεται με τα παροδικά φαινόμενα, του νου και της ύλης. Και μόνο τότε, όταν ο νους του εξαγνιστεί, είναι ικανός να δει αυτό το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο που λέγεται Νιμπάνα.

Θα δώσουμε γενικές εξηγήσεις για το *Νιμπάνα*, γιατί κι αυτές είναι σημαντικές. Πως κάποιος μπορεί να προχωρήσει στον διορατικό διαλογισμό, βήμα προς βήμα, για να έχει αυτήν την εμπειρία του Νιμπάνα.

Γενικές Εξηγήσεις για το Νιμπάνα

Η έννοια Νιμπάνα (*Pāli: nibbāna*, *Sanskrit: 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 γέν-

νηση που φέρνει το γήρας, την ασθένεια και τον θάνατο και όλα τα δεινά, τη δυστυχία, την ταλαιπωρία και 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-pañhā-suttam, It Nibbāna-dhātu-suttam*)

«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». (*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*).



Ο Βούδας λέει συγκεκριμένα ότι αυτό που σβήνει όταν κάποιος έχει την εμπειρία του Νιμπάνα, είναι το πάθος, το μίσος και η αυταπάτη. Όταν οι φωτιές αυτές κατασβησθούν χωρίς πλέον καύσιμα, επιτυγχάνει κανείς το Νιμπάνα και την απελευθέρωση από τον κύκλο της επαναγέννησης (*samsāra*). (*It Aggisuttam*)

Στην ερώτηση το πώς το Νιμπάνα είναι άμεσα ορατό, η απάντηση 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 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, τη θλίψη, την κατάθλιψη, και λοιπά και
2. στην απόλυτη 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 ένα συγκεκριμένο σκοπό: έχει σχεδιαστεί για να οδηγήσει στην απελευθέρωση από τον πόνο και την πραγματοποίηση του Νιμπάνα, που όπως λέει «είναι η υπέρτατη ευδαιμονία» (*Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*).

Για να γίνει αυτό, πρέπει να μας δώσει έναν λόγο για να επιδιώξουμε την απελευθέρωση. Εάν 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.

Αυτήν την αναζήτηση των ανθρώπων στη ζωή τους — αντιλαμβανόμενοι ή μη τον κίνδυνο — ο Βούδας τη διαιρεί σε δύο είδη, λέγοντας:

«Υπάρχουν αυτά τα δύο είδη αναζήτησης,

- η ευγενής αναζήτηση, και
- η αγενής αναζήτηση.

Και ποια είναι η **αγενής αναζήτηση** (η ποιο συνηθισμένη); Εδώ κάποιος έχοντας ο ίδιος τη φύση της γέννησης, αναζητά ότι επίσης έχει τη φύση της γέννησης. Έχοντας ο ίδιος τη φύση της γήρανσης ... της ασθένειας ... του θανάτου ... της θλίψης ... και των νοητικών μολύνσεων, αναζητά ότι επίσης έχει τη φύση της γήρανσης ... της ασθένειας ... του θανάτου ... της θλίψης ... και των νοητικών μολύνσεων.

Οι άνθρωποι υποκείμενοι οι ίδιοι σε αστάθεια και παροδικότητα, στο γήρας, στην ασθένεια, στον θάνατο, προσκολλούνται σε αυτά που έχουν την ίδια φύση.

«Και ποια είναι η **ευγενής αναζήτηση**;

Εδώ κάποιος έχοντας ο ίδιος τη φύση της γέννησης, κατανοεί τον κίνδυνο σε ότι έχει τη φύση της γέννησης και αναζητά το **αγέννητο**, την υπέρτατη ασφάλεια από τα δεσμά, το Νιμπάνα.

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)

Αν κάποιος δει τον κίνδυνο στην παροδικότητα και στην αστάθεια, τότε μόνο μπορεί να αρχίσει αυτήν την ευγενή αναζήτηση.

Εννοιολογικός Προσδιορισμός του Νιμπάνα

Καμία έννοια στη διδασκαλία του Βούδα δεν έχει αποδειχθεί τόσο δυσκολονόητη στον εννοιολογικό της προσδιορισμό όπως εκείνη η εξυψωμένη και ειρηνική 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 Rh. Davids (Άγγλος λόγιος, μελετητής των βουδιστικών κειμένων, ιδρυτής εταιρειών για τη μετάφραση των βουδιστικών βιβλίων) 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 *Pāli*, που μιλούν με μεγαλοπρέπεια για αυτήν την κατάσταση του νου που έχει επιτύχει το Νιμπάνα, την κατάσταση του ανθρώπου που έγινε τέλειος σύμφωνα με τη βουδιστική πίστη. Πολλά είναι τα προσφιλή ονόματα, τα ποιητικά επίθετα που απονέμονται στο Νιμπάνα, και καθένα από 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 (*paramaṃ ariyasaccam*) η οποία εμπεριέχει τη γνώση για την εξάλειψη όλου του πόνου και της ταλαιπωρίας. (*MN 140, Dhāṭuvibhaṅgasuttam*)

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 αυτήν 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*).

Επομένως, 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 ιδιαίτερα 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 προσκόλλησεις 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*)

Δε δημιουργεί το Νιμπάνα ο διαλογιστής, δεν είναι κάτι που υπάρχει μέσα στον νου του, μέσα στο σώμα του, τα οποία είναι συνθηκοκρατημένα, είναι κάτι που το ανακαλύπτει μέσω του εξαγνισμένου του νου.

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» και εγκαταλείποντας την προσκόλληση (*upādāna*) σε αυτά. (*MN 64, Mahāmālunkya-suttam*)

Τότε μπορεί να καταλάβει ότι,

«Πράγματι, εδώ και πολύ καιρό έχω εξαπατηθεί από αυτόν τον νου. Γιατί 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, δημιουργείται το γίνεσθαι των καρμικών πράξεων.

Εξαιτίας του γίνεσθαι των καρμικών πράξεων, δημιουργείται η γέννηση.

Εξαιτίας της γέννησης δημιουργείται 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 (*amata-dhātu*) 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 (*tattha t̥hito*), επιτυγχάνει την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (*āsava*)».

(*MN 64, Mahāmālunkya-suttaṃ*)

Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι όταν το Νιμπάνα ονομάζεται η εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (του πάθους, της επιθυμίας, του μίσους και της αυταπάτης, και λοιπά), αυτό απαιτεί ερμηνεία. Το ίδιο το Νιμπάνα ως υπαρκτό είναι, όπως προαναφέρθηκε,

το αγέννητο,
το αποίητο,
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 συν-

θηκοκρατημένα και συμβαίνουν χρονικά. Η ειρηνική κατάσταση ενός τέλεια απελευθερωμένου (*vimutta*) νου 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».

(*AN Sonasuttam*)

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 στόχου αλλά και για τη θεωρητική κατανόησή του είναι απαραίτητη προϋπόθεση να καταλάβει πλήρως αυτό το γεγονός: την αντικειμενική πραγματικότητα

του μη-εαυτού,

της μη-ψυχής, ή

της μη εγωικότητας όλων των μορφών της ύπαρξης.

Χωρίς μια τέτοια κατανόηση, κάποιος αναγκαστικά θα παρανοήσει το Νιμπάνα —σύμφωνα με τις υλιστικές ή μεταφυσικές 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 ταλαιπωρίας, 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)

Δεν ταυτίζεται κάποιος με αυτόν τον πόνο, απλώς υπάρχει ο πόνος, δεν υπάρχει ο εαυτός. Εμείς ταυτιζόμαστε με αυτόν τον πόνο ή με οποιεσδήποτε άλλες εμπειρίες στη ζωή. Προσπαθούμε να βάλουμε μια ετικέτα, ένα όνομα σε αυτά τα φαινόμενα και να ταυτισθούμε με αυτά. 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, υπάρχει η λέξη «όχημα», έτσι όταν τα υλικά και νοητικά συναθροίσματα συναρμολογηθούν, υπάρχει η συμβατική λέξη «όν». Στην πραγματικότητα, είναι μόνο ο πόνος που εγείρεται και μόνο ο πόνος που παραμένει και παρακαμάζει. 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 εξαλείψη του πόνου υπάρχει, αλλά όχι ένας που εξαλείφεται. Η Οδός υπάρχει, αλλά όχι ένας οδοιπόρος».

(Visuddhimagga, Κεφ. XVI)

Το Νιμπάνα είναι μια κατάσταση που κάποιος μπορεί να την επιτύχει, αν αποβάλλει τελείως την προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης που είχαμε αναφέρει, στα υλικά και νοητικά φαινόμενα. Και όταν ο νους του εξαγνιστεί, τότε μπορεί, είναι δυνατόν να δει το Νιμπάνα που είναι η εξά-

λειψη του πόνου. Μέσω του διορατικού διαλογισμού έχει αποβάλλει την ιδέα, ότι: υπάρχει ένα άτομο, υπάρχει ένα εγώ, ένας εαυτός, που βιώνει αυτόν τον πόνο.

Εμείς βάζουμε την ετικέτα, όπως βάζουμε ετικέτα στο όχημα, στο όχημά μας. Αλλά αν δούμε αυτό το όχημα, είναι απλώς μια συναρμολόγηση εξαρτημάτων. Αυτά τα εξαρτήματα, όσο υπάρχουν ενωμένα το ονομάζομαι όχημα. Αν όμως αφαιρέσουμε ορισμένα εξαρτήματα από το όχημα, όπως τις ρόδες, τη μηχανή και λοιπά, τότε βλέπουμε ότι η ιδέα του οχήματος είναι μια ψευδαίσθηση που έχουμε.

Όσο υπάρχουν τα πέντε συναθροίσματα, εμείς ταυτιζόμαστε σ' αυτό το σύνολο, και έχουμε την ψευδαίσθηση του όντος, του εγώ, του εαυτού, της ψυχής και λοιπά. Αλλά αν δούμε τα συναθροίσματα, ανά πάσα στιγμή πώς μεταβάλλονται, σαν εξαρτήματα τα οποία είναι συνδεδεμένα σε μια ορισμένη στιγμή, την επόμενη στιγμή να αποσυντίθενται, τότε μπορεί να καταλάβουμε την ψευδαίσθηση που έχουμε και να μην προσκολλόμαστε στα υλικά και νοητικά φαινόμενα.

Αυτή η μη προσκόλληση, το μη πάθος προς αυτά, είναι που του δίνει τη διαύγεια του νου, για να δει κάποιος αυτό το Νιμπίνα που είναι το στοιχείο της αθανασίας, που έχουμε αναφέρει.

Πριν το τέλος αυτού του μαθήματος θα αναφερθώ στις εκστάσεις, που είχαμε μιλήσει στα προηγούμενα μαθήματα, και που κάποιος μπορεί να πετύχει μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τις εκστάσεις σαν κάτι πολύ εξαιρετικό, γιατί σ' αυτές τις εκστάσεις υπάρχει ευδαιμονία. Αλλά μέσω του διορατικού διαλογισμού, αν τις εξετάσει κάποιος αυτές τις εκστάσεις, μπορεί να δει ότι κι αυτές οι εκστάσεις είναι συνθηκοκρατημένα φαινόμενα, και δεν προσκολλάται σε αυτές.

Η στιγμή της επίτευξης της πρώτης Έκστασης (*Jhāna*), ή της Πλήρους Απορρόφησης.

Είχαν ρωτήσει μερικοί αν η στιγμή της επίτευξης της πρώτης έκστασης είναι το Νιμπάνα. Είχα απαντήσει ότι δεν είναι. Η *jhāna* τελικά είναι η **πλήρης απορρόφηση** της συνείδησης και των νοητικών παραγόντων στο «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*).

Αυτό το αντίγραφο σημάδι είναι αυτό το φως, τα φωτόνια τα οποία παράγονται και εγείρονται και παρακαμάζουν ανά πάσα στιγμή. Παρόλο που κάποιος έχει μια αγαλλίαση και ευδαιμονία σε υψηλό βαθμό, αν την αναλύσει θα δει ότι και αυτή εγείρεται και παρακαμάζει, είναι ένα συνθηκοκρατημένο φαινόμενο.

Πρέπει να σημειωθεί μολαταύτα ότι παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, τους λείπει η σοφία της διορατικότητας: έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Οι ίδιες είναι ασταθείς και παροδικές επιτεύξεις. Ο υψηλός όμως βαθμός αυτοσυγκέντρωσης, ηρεμιστικότητας και αταραξίας που παράγουν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).



Γι' αυτό διδάσκουμε και τον ηρεμιστικό διαλογισμό, δηλαδή πως κάποιος να αποκτήσει αυτοσυγκέντρωση, που μπορεί να δώσει ένα βαθμό αταραξίας του νου, διαύγειας, την οποία κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει για τον διορατικό διαλογισμό, να δει με ακρίβεια την έγερση και παρακμή όλων αυτών των φαινομένων. Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα εδώ.

Μάθημα 9ο Παρατήρηση του σώματος – αναπνοή και κινήσεις

Στα προηγούμενα μαθήματα, είχαμε εξηγήσει πολλά θεωρητικά θέματα σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε περισσότερο, πώς κάποιος μπορεί να πρακτικοποιήσει αυτόν τον διαλογισμό στην καθημερινή του ζωή, ας το πούμε στο εδώ και τώρα, στην παρούσα στιγμή.

Ο διορατικός διαλογισμός αρχίζει με την ανάλυση αυτών των φαινομένων που είναι μέσα στη σφαίρα της εμπειρίας μας. Παρατηρούμε την αστάθεια των φαινομένων και την προσκόλλησή μας σε αυτά που μας κάνουν να υποφέρουμε.

Το πρώτο φαινόμενο, που αρχίζει ο Βούδας να εξηγεί, πώς να το παρατηρεί κάποιος είναι το υλικό σώμα και γίνεται η παρατήρηση, μέσω επίγνωσης και μνήμης. Ο Βούδας έχει αναφέρει δεκατέσσερα είδη παρατήρησης του σώματος. Πώς κάποιος μπορεί να παρατηρήσει το σώμα, από διάφορες όψεις.

14 Είδη Παρατήρησης του Σώματος

1. Η μνήμη επί της αναπνοής (*ānāpāna-sati*)
2. Οι τέσσερεις στάσεις του σώματος (*iriyāpatha*)
3. Η επίγνωση των κινήσεων του σώματος (*sampajāñña*)
4. Προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος (*paṭikūlamanasikāra*)
5. Προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος (*dhātumanasikāra*)
- 6-14. Εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος (*navasivathika*) — Μελέτη νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης).



Μια όψη είναι η μνήμη επί της αναπνοής, γιατί η αναπνοή είναι πολύ πρόδηλο, από φαινόμενο στο σώμα μας που κάποιος εύκολα μπορεί να το παρατηρήσει. Το σώμα μας πάντα διαστέλλεται και συστέλλεται λόγω της αναπνοής. Είχαμε αναφέρει ακόμη ότι χωρίς την αναπνοή, ακόμη κι ένα λεπτό ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει.

Άλλο είδος παρατήρησης είναι οι τέσσερις στάσεις του σώματός μας, ο τρόπος που περπατάμε, καθόμαστε, και τα λοιπά. Το σώμα μας δεν είναι στατικό και υπάρχει η επίγνωση των κινήσεων του σώματος.

Ένα άλλο είδος παρατήρησης είναι η προσοχή στην αηδία, αποκρουστικότητα του σώματος. Αν δούμε τι υπάρχει κάτω από την επιδερμίδα, τότε εξετάζουμε το σώμα όχι μόνο επιφανειακά, αλλά τι υπάρχει μέσα στο σώμα.

Άλλος τρόπος παρατήρησης είναι να δώσουμε προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος, στα αέρια στοιχεία, στα υγρά, στα στερεά και στη θερμότητα.

Και υπάρχουν και οι εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος, δηλαδή μελέτη νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης. Η φύση του σώματος είναι να γερνάει και να πεθαίνει. Μπορεί κάποιος να δει ως νεκρό το σώμα, πως αποσυντίθεται σε διάφορα στάδια.

Πώς πρέπει να γίνει η παρατήρηση;

Οποιαδήποτε όψη κι αν επιλέξει κάποιος, πρέπει να είναι:

- Ενεργητικός, *Ātīrī*.
- Ενήμερος, έχοντας επίγνωση και συνειδητοποίηση του αντικειμένου παρατήρησης, *Sampajāno*, και
- Μνήμων, *Satimā*

Το αντίθετο είναι:

- Μη ενεργητικός, αργόστροφος, βραδύνους, νωθρός, ληθαργικός, *Anātārī*.

- Ασυνειδητοποιήτος, χωρίς επίγνωση, τελών εν αγνοία, *Asamprajāno*.
- Λήσμων, ξεχασιάρης, αφηρημένος, απρόσεκτος, *Asatimā*.

Ένας άνθρωπος με αυτά τα χαρακτηριστικά δεν μπορεί να κάνει παρατήρηση.

Γι αυτό λέει ο Βούδας:

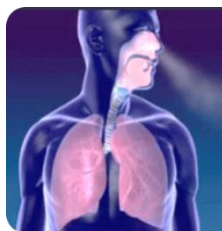
- «Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα του ως σώμα,
- ενεργητικός (*ātāpī*),
 - με επίγνωση (*samprajāno*), και
 - με μνήμη (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».



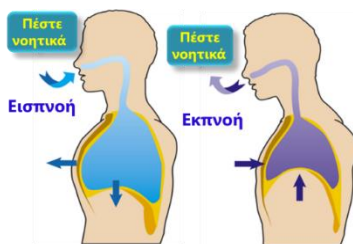
Παρατήρηση του Σώματος

Η μνήμη επί της αναπνοής ως διορατικός διαλογισμός (*vipassanā*).

Η αναπνοή είναι ένα πρόδηλο φαινόμενο, πάντα παρούσα στο σώμα μας, ακόμη κι όταν κοιμόμαστε. Όταν είμαστε ξύπνιοι, μπορούμε εύκολα να την παρατηρήσουμε με ευκρίνεια.



Έχουμε την εισπνοή, που για να την παρατηρήσουμε πρέπει να έχουμε επίγνωση, όπως λέει ο Βούδας. Λέμε μέσα μας νοητικά όταν αισθανόμαστε την εισπνοή, εισπνοή. Χρησιμοποιούμε αυτήν τη λέξη, για να υπενθυμίσουμε τον νου μας τι πρέπει να προσέξει. Κι όταν αισθανόμαστε την εκπνοή, λέμε μέσα μας, εκ-



πνοή. Είναι ορισμένες λέξεις για να έχουμε επίγνωση. Δεν είναι αυθυποβολή. Αυθυποβολή σημαίνει να προσπαθούμε να οραματισθούμε, να φαντασθούμε κάτι, το οποίο ποθούμε, λαχταρούμε να αποκτήσουμε και με την αυθυποβολή, νομίζουμε ότι το πετύχαμε.

Σ' αυτήν την περίπτωση, αυτές οι λέξεις είναι άμεσα σχετικές με την εμπειρία που έχουμε. Δε λέμε πράγματα, τα οποία είναι εξωπραγματικά. Γι' αυτό όταν αισθανόμαστε την εισπνοή, λέμε νοητικά, εισπνοή. Όταν αισθανόμαστε την εκπνοή, λέμε νοητικά, εκπνοή. Αυτές οι λέξεις είναι για να έχουμε επίγνωση, να θυμόμαστε τι είναι αυτό που παρατηρούμε.

Έτσι, κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να πούμε, εισπνοή, εκπνοή, εισπνοή, εκπνοή. Αυτήν την εισπνοή και την εκπνοή, μπορεί κάποιος να την παρατηρήσει στην άκρη της μύτης ή στο στήθος ή στην κοιλιά και να έχει την επίγνωσή τους.

Αλλά ο Βούδας δε σταματάει εδώ. Έχει δώσει πληροφορίες πώς να κάνουμε περαιτέρω παρατήρηση. Αυτή γίνεται μέσω του διορατικού διαλογισμού, που λέγεται *Vipassanā*.

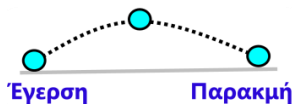
Διορατικός Διαλογισμός - *Vipassanā* –

Όπως είχαμε αναφέρει η **Θεμελιώδης Αρχή στην Παρατήρηση μέσω του Διορατικού Διαλογισμού** είναι, η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Αυτό είναι το άλλο βήμα, που πρέπει ο διαλογιστής να δει, τι συμβαίνει με αυτήν την εισπνοή και την εκπνοή. 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.

Έτσι ο Βούδας, αρχίζει να δίνει οδηγίες, πώς κάποιος πρέπει να κάνει την παρατήρηση.

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας στο σώμα

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



Εδώ, έρχεται το δεύτερο μέρος της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής. Αυτή η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη, έχει δύο μέρη.

Το πρώτο μέρος είναι, να γνωρίζουμε το αντικείμενο της παρατήρησης.

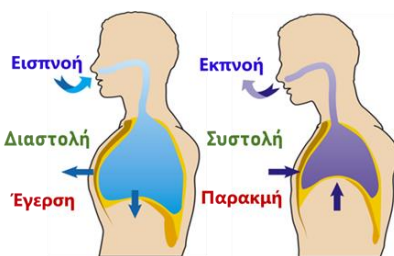
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Και το δεύτερο μέρος

είναι η διόραση, βλέποντας τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Έτσι δεν περιοριζόμαστε μόνο να γνωρίσουμε, αλλά να δούμε τη φύση αυτής της εισπνοής και της εκπνοής, ότι εγείρεται και παρακμάζει. Σ' αυτήν την περίπτωση, το αντικείμενο της παρατήρησης είναι το σώμα. Όταν συνειδητοποιήσουμε το σώμα, πως εισπνέει και εκπνέει, αυτή είναι η πρώτη παρατήρηση. Η δεύτερη παρατήρηση, το δεύτερο μέρος είναι να δούμε την έγερση και την παρακμή τους.

Ο διαλογιστής έχει επίγνωση της εισπνοής, αλλά μπορεί να καταλάβει ότι το σώμα διαστέλλεται, υπάρχει διαστολή, και αυτή η διαστολή είναι η έγερση που υπάρχει μέσα στο σώμα. Παρόμοια με την



εκπνοή, έχει επίγνωση της εκπνοής, αλλά βλέπει ότι αυτό το σώμα συστέλλεται και αιτία είναι η παρακμή. Η διαστολή και η συστολή πάντα υπάρχουν στο σώμα μας, και μπορεί να την πάρει κάποιος σαν έγερση και παρακμή, δηλαδή εγείρεται στο σώμα μας και παρακμάζει.

Όταν αισθάνεται την εισπνοή, λέει νοητικά, εισπνοή. Αυτό είναι το πρώτο μέρος που πρέπει να δει, να συνειδητοποιήσει. Και μετά είναι το δεύτερο μέρος να δει



την έγερση και λέει νοητικά έγερση. Το ίδιο και με την εκπνοή, λέει νοητικά εκπνοή. Και μετά πάει στο δεύτερο μέρος να δει την παρακμή της εκπνοής. Με αυτόν τον τρόπο δεν έχει μόνο επίγνωση της παρούσας στιγμής, τι συμβαίνει με την εισπνοή και την εκπνοή, αλλά προσπαθεί να δει και τη φύση αυτής της εισπνοής και της εκπνοής που είναι η έγερση και η παρακμή της. Και συνεχίζει αυτόν τον διαλογισμό, κάθε στιγμή έγερσης ή παρακμής και θα δει ότι αυτή η έγερση και η παρακμή συνεχίζεται και μπορεί να την παρακολουθήσει ανά πάσα στιγμή. Η αναπνοή μας δεν είναι στατικό φαινόμενο, είναι κάτι που είναι παροδικό, φευγαλέο.



Μπορούμε να δούμε στην άκρη της μύτης την εισπνοή σαν έγερση και παρακμή, γιατί η εισπνοή η ίδια έχει μια αρχή κι ένα τέλος. Έτσι η αρχή της εισπνοής είναι η έγερση και το τέλος της εισπνοής είναι η παρακμή. Το ίδιο και με την εκπνοή, δηλαδή μπορεί να δει την έγερση και την παρακμή της ίδιας της εκπνοής, όταν αρχίζει να εξέρχεται ο αέρας από τη μύτη και όταν σταματάει που είναι το τέλος. Η αρχή είναι η έγερση και το τέλος είναι η παρακμή. Λέει νοητικά εισπνοή και μετά προσπαθεί να δει την έγερση και την παρακμή, λέγοντας έγερση, παρακμή. Και μετά λέει νοητικά εκπνοή και προσπαθεί να δει την έγερση και παρακμή, λέγοντας νοητικά, έγερση, παρακμή.

Αυτές οι λέξεις είναι σημαντικές για τον διαλογιστή, να συνειδητοποιήσει αυτό που λέει, διαφορετικά ο νους δεν είναι

εξοικειωμένος, δεν είναι εξασκημένος να βλέπει αυτά τα φαινόμενα από μόνος του. Εμείς πρέπει να τον εξοικειώσουμε. Κι αυτές οι λέξεις είναι σημαντικές για να κατευθύνουν τον νου να προσέξει αυτό το αντικείμενο το οποίο είναι μπροστά στον διαλογιστή.

Κάνοντας αυτήν την εξάσκηση ξανά και ξανά, σιγά-σιγά η γνώση του διαλογιστή αυξάνει, και η μνήμη του το ίδιο και γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι **«υπάρχει το σώμα»** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι υπάρχει:

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

Αυτό είναι που καταλαβαίνει ο διαλογιστής. Το να βλέπει αυτήν την έγερση και την παρακμή της εισπνοής και της εκπνοής, παρόλο που δεν τη λέει την εισπνοή να εισέλθει στο σώμα του, δεν τη λέει την εκπνοή να εξέλθει από το σώμα του, αυτό συμβαίνει αυτόματα. Το σώμα το ίδιο κάνει τη διαδικασία, έτσι υπάρχει η σωματική διαδικασία, όχι ένα ον, όχι ένα άτομο. Ο διαλογιστής δεν ταυτίζεται με αυτήν την αναπνοή. Και μπορεί να καταλάβει ότι υπάρχει μόνο το σώμα,

- όχι γυναίκα, όχι άνδρας.
- όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σ' έναν εαυτό.

Δηλαδή αυτή η αναπνοή δεν μπορεί να είναι ο εαυτός, γιατί τότε δεν τη λέω αυτήν την αναπνοή να εισέλθει και να εξέλθει. Αυτή είναι μια διαδικασία που γίνεται από μόνη της. Έτσι δεν ταυτίζεται ο διαλογιστής με αυτήν την αναπνοή. Μπορεί επίσης να καταλάβει το

- όχι εγώ και όχι δικό μου.

Δηλαδή δεν είναι κάτι δικό μου, αυτή η εισπνοή και η εκπνοή. Γιατί έρχεται - φεύγει, έρχεται - φεύγει, έρχεται - φεύγει, χωρίς τη δικιά μου άδεια, χωρίς τον δικό μου έλεγχο. Μπορεί επίσης να καταλάβει το

- όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον.

Γι' αυτό υπάρχει το σώμα λέει ο Βούδας, αυτό είναι που καταλαβαίνει ο διαλογιστής, ότι υπάρχει μόνο το σώμα, μια σωματική διαδικασία. Κι αυτό γίνεται μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται, στην Πάλι γλώσσα, *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Κι έτσι λέει ο Βούδας: «Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

- **Ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με το σώμα.
- **Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Το σώμα μας τελικά το πήραμε από τους γονείς μας. Το DNA που έχουμε είναι μια πρόσμειξη των γονέων μας, της μητέρας μας και του πατέρα μας, το έχουμε πάρει δηλαδή το σώμα από αυτούς. Και αυτοί το έχουν πάρει από τους γονείς τους και οι γονείς τους το έχουν πάρει από τους γονείς τους, κι έχουμε προγόνους και προγόνους και προγόνους που έχουν ήδη πεθάνει, αλλά έχουν αφήσει το *dna*, το οποίο έχει έρθει σε μας. Το θεωρούμε εμείς σαν δικό μας, αλλά απλώς το έχουμε

δανειστεί και το χρησιμοποιούμε αυτό το *dha*. Αλλά ταυτιζόμαστε με το σώμα, αυτό το σώμα είναι δικό μου και λοιπά.

Όταν ο διαλογιστής προσπαθεί να δει αυτήν τη σωματική διαδικασία, καταλαβαίνει ότι υπάρχει το σώμα, και δεν προσκολλάται σε αυτό, σαν δικό μου, ο εαυτός μου, και λοιπά.

Αυτή η γνώση θα αυξηθεί και με άλλους τρόπους, όταν ο διαλογιστής παρατηρήσει το σώμα του.

Άλλος τρόπος είναι με την παρατήρηση της στάσης του σώματος σαν διορατικός διαλογισμός.

Στάσεις του Σώματος ως Διορατικός Διαλογισμός

Για παράδειγμα το σώμα μας κάθετα, στέκεται, περπατάει, ξαπλώνει. Κάποια φορά και να θέλουμε να καθίσουμε λίγο περισσότερο, το σώμα μας αρχίζει και ζορίζεται και αισθανόμαστε δυσφορία και πρέπει να σηκωθούμε ή να περπατήσουμε ή ακόμη και να ξαπλώσουμε.

Πολλές φορές αυτές οι διαδικασίες γίνονται λόγω της ανάγκης του σώματός μας. Παρόλο που θέλουμε να καθίσουμε λίγο περισσότερο, μπορεί να εμφανιστεί δυσφορία από το παρατεταμένο κάθισμα και τελικά πρέπει να σηκωθούμε να περπατήσουμε.



Γι' αυτό οι άνθρωποι περπατούμε και μετά όταν το σώμα κουραστεί, πρέπει να το ξαπλώσουμε. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, το σώμα μας γυρίζει γύρω από αυτές τις στάσεις, να καθόμαστε, να στεκόμαστε, να περπατάμε, να ξαπλώνουμε και ξανά σηκώνομαστε και κάνουμε αυτόν τον κύκλο ξανά και ξανά από το πρωί μέχρι το βράδυ. Έτσι κάποιος μπορεί να παρατηρήσει το σώμα από αυτή την άποψη. Λέει ο Βούδας:

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

Παρατήρηση του Περπατήματος

Για να καταλάβουμε όταν περπατάμε, ότι περπατάμε, συνειδητοποιούμε στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα, και παρατηρούμε το σώμα μας πως λειτουργεί, τις διαδικασίες του περπατήματος, του καθίσματος, και λοιπά.

Έτσι αρχίζει η παρατήρηση του περπατήματος. Πέστε νοητικά, περπατάω. Αυτή είναι η συνειδητοποίηση. Μερικοί λένε, να ζήσουμε το εδώ και τώρα. Αλλά δίνουν πολύ αφηρημένες έννοιες, πως κάποιος μπορεί να ζήσει το εδώ και τώρα. Αυτές τις λέξεις αν τις πούμε νοητικά, κατευθύνουν τον νου μας, να είμαστε στο εδώ και τώρα. Όταν περπατάμε, λέμε νοητικά περπατάω. Λέμε αυτές τις λέξεις για να τραβήξουμε την προσοχή μας, σ' αυτήν την κίνηση του σώματος. Είναι σημαντικές αυτές οι λέξεις. Δε λέμε εδώ και τώρα. Εδώ και τώρα, τι; Εδώ και τώρα, σημαίνει περπατάω.

Όταν περπατάτε



Παρατήρηση της Όρθιας Στάσης

Κατ' ανάλογο τρόπο, όταν στέκεστε, πέστε νοητικά στέκομαι. Και χρησιμοποιείτε αυτή τη λέξη στέκομαι, στέκομαι. Τότε βρίσκεστε, στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα.

Όταν στέκεστε



Παρατήρηση του Καθίσματος

Όταν κάθεστε, πέστε νοητικά κάθομαι. Αυτές τις λέξεις πρέπει να χρησιμοποιήσουμε, ανάλογα με την περίπτωση και δεν είναι εξωπραγματικές, συμφωνούν με αυτό που πραγματικά συμβαίνει.

Παρατηρούμε δηλαδή, ένα πραγματικό φαινόμενο κι όχι ένα φανταστικό.



Παρατήρηση του Ξαπλώματος

Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν ξαπλώνετε, πέστε νοητικά ξαπλώνω. Αυτές οι λέξεις, ανταποκρίνονται ακριβώς σ' αυτήν τη στάση του σώματος. Και κάποιος μπορεί να έχει επίγνωση και μνήμη, τι συμβαίνει μ' αυτό το σώμα.

Αυτό είναι το πρώτο μέρος, να έχει κάποιος την επίγνωση της στάσης του σώματος. Αλλά υπάρχει και το δεύτερο μέρος που είναι ο διορατικός διαλογισμός.



ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Ο Βούδας μας δίνει την ευκαιρία να κάνουμε την άλλη παρατήρηση και λέει:

«Και παραμένει παρατηρώντας στο **σώμα**

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



Εδώ αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός. Να δει κανείς την έγερση και την παρακμή, βλέποντας ότι κι αυτές οι στάσεις του σώματος είναι παροδικές. Το σώμα μας δεν είναι στατικό. Πάντα αλλάζουν αυτές οι στάσεις. Και ξέρουμε ότι δεν μπορούμε να καθίσουμε σε μια καρέκλα δύο ώρες. Υπάρχει κι ένα όριο. Το σώμα μας θα αντιδράσει και πρέπει να σηκωθούμε να αλλάξουμε στάση. Κι αυτές οι στάσεις πάντα αλλάζουν.

Αυτή η παρατήρηση γίνεται με επίγνωση και μνήμη.

Έχουμε το πρώτο μέρος, γνωρίζοντας το αντικείμενο της παρατήρησης, αυτού που παρατηρούμε.

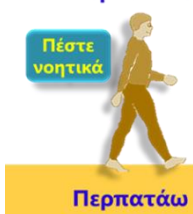
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνωρίζοντας το Αντικείμενο της Παρατήρησης	— Διόραση — Βλέποντας τη Φύση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Και το δεύτερο μέρος της διόρασης, βλέποντας τη φύση της έγερσης και παρακμής του. Σ' αυτήν την παρατήρηση, το αντικείμενο της παρατήρησης είναι το σώμα, είναι η στάση του σώματος. Αλλά δεν περιοριζόμαστε εκεί, να ξέρουμε δηλαδή την παρούσα στιγμή, ότι περπατάμε μόνο, αλλά πάμε να δούμε τη φύση του περπατήματος, τη φύση όλων των άλλων στάσεων του σώματος.

Παρατήρηση του Περπατήματος

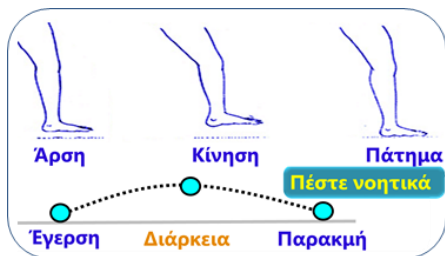
Μπορείτε να αρχίσετε με την παρατήρηση του περπατήματος. Πέστε νοητικά περπατάω. Θα δούμε όταν περπατάμε, τι γίνεται. Σηκώνουμε το πόδι μας, αυτή είναι η άρση. Κινούμε το πόδι μας προς τα εμπρός. Αυτή είναι η κίνηση προς τα εμπρός και το πάτημα. Βλέπουμε ότι σε κάθε βήμα υπάρχει αυτή η έγερση κι η παρακμή. Όταν περπατάμε, σε κάθε βήμα όταν σηκώνουμε το πόδι μας, υπάρχει η έγερση. Αλλά πόσο καιρό μπορούμε να το κρατήσουμε έτσι ανυψωμένο; Υπάρχει ένα όριο. Και μετά υπάρχει το πάτημα, υπάρχει η παρακμή.

Όταν περπατάτε



Έτσι, δε λέμε μόνο περπατάω, αλλά όταν παρατηρούμε τα βήματα, μπορούμε να δούμε την έγερση και την παρακμή.

Γι' αυτό πέστε νοητικά, για κάθε βήμα του δεξιού και αριστερού ποδιού, έγερση – παρακμή του βήματος. Μπορείτε να πείτε αριστερό, δεξί, αριστερό, δεξί και μετά βλέπουμε τι

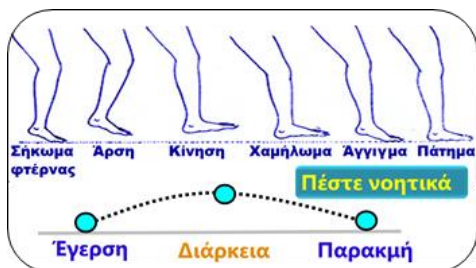


γίνεται στον βηματισμό του αριστερού ποδιού όταν περπατάμε. Υπάρχει άρση, κίνηση και πάτημα. Και λέτε έγερση, όταν εγείρεται το πόδι σας, που σηκώνετε το πόδι σας, αυτή είναι η έγερση, κι όταν πατάτε στο πάτωμα, αυτή είναι η παρακμή, λέτε παρακμή.

Χρησιμοποιούμε όχι μόνο τη λέξη περπατάω, περπατάω, αλλά βλέπουμε τη φύση του περπατήματος, ότι σηκώνουμε τα πόδια μας εναλλάξ, αλλά δεν τα κρατάμε στον αέρα πολύ χρόνο, μετά αρχίζουμε να τα κατεβάζουμε κάτω. Αυτή είναι η έγερση κι η παρακμή. Και φυσικά υπάρχει η διάρκεια, όπως είπαμε, αυτά είναι τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα που έχουν έγερση, διάρκεια και κατά τη διάρκεια, υπάρχει μεταβολή. Το πόδι μας στη φάση της κίνησης μεταβάλλεται. Κάποιος, αν θέλει να εμβαθύνει τη γνώση του, μπορεί να δει και την έγερση και τη διάρκεια και την παρακμή.

Αν κάποιος θέλει να παρατηρήσει περισσότερες λεπτομέρειες, θα δει ότι υπάρχουν πολύ περισσότερες άλλες μικρές-μικρές κινήσεις που γίνονται στο πόδι μας, μέχρι που να πατήσουμε κάτω.

Υπάρχει το σήκωμα της φτέρνας, μετά η άρση, μετά η κίνηση, το



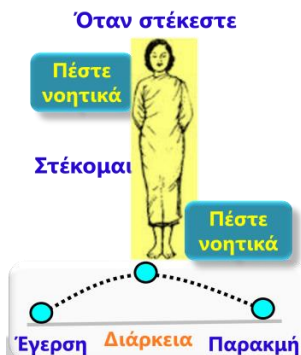
χαμίλωμα, το άγγιγμα και το πάτημα. Βλέπουμε πως κινείται το πόδι μας με αυτόν τον τρόπο με πολύ περισσότερες λεπτομέρειες. Και σε αυτήν την περίπτωση μπορεί κάποιος να δει την έγερση και την παρακμή και μπορεί να πει νοητικά: έγερση και παρακμή και να δει επιπλέον και τη διάρκεια. Δε βλέπουμε μόνο ότι περπατάμε, αλλά βλέπουμε τη φύση αυτού του περπατήματος, ότι κι αυτή έχει μια παροδική φύση, της έγερσης, διάρκειας και παρακμής.

Παρατήρηση της Όρθιας Στάσης

Το ίδιο συμβαίνει και με τη στάση του σώματος, την παρατήρηση της όρθιας στάσης.

Όταν στέκεστε, πέστε νοητικά, στέκομαι και θα δείτε ότι σ' αυτήν τη στάση που παίρνουμε όταν στεκόμαστε, υπάρχει ένα όριο, και υπάρχει κι η παρακμή. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι και σε αυτήν τη στάση υπάρχει μια παρακμή. Πέστε νοητικά: έγερση, παρακμή. Μπορεί κάποιος να δει και τη διάρκεια, όσο διαρκεί η στάση μας. Μπορεί να δει τη διάρκεια και σιγά-σιγά μπορεί να δει και την παρακμή της.

Ο λόγος που δεν μπορούμε να κρατήσουμε μια στάση για πολύ χρονικό διάστημα καθ' αυτόν τον τρόπο, είτε καθόμαστε, είτε περπατάμε, είτε στεκόμαστε, είναι γιατί η ενέργεια του σώματός μας κυμαίνεται. Αυξάνει ή ελαττώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

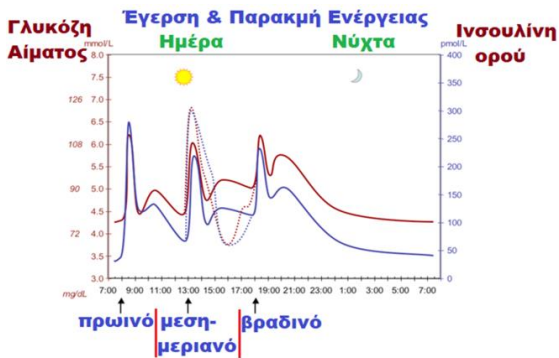


Βλέπουμε στον πίνακα την έγερση και την παρακμή της ενέργειας, τη μέρα και τη νύχτα.

Όταν φάμε το πρωινό, βλέπουμε ότι η ενέργειά μας αυξάνει, ανεβαίνει η γλυκόζη του αί-

ματος, και έχουμε ενέργεια. Και μετά, πριν το μεσημεριανό, αρχίζει και κατεβαίνει, πέφτει, γι' αυτό αρχίζουμε κι έχουμε την πείνα, να εγειρούμε την ενέργειά μας, πρέπει να ξαναφάμε, να έχουμε γλυκόζη στο αίμα, για να αισθανθούμε ότι έχουμε ενέργεια.

Παρόλα αυτά, βλέπουμε ότι η ενέργεια αυτή κατεβαίνει μετά από ορισμένες ώρες. Το απόγευμα έχει φθάσει σε πολύ χαμηλό βαθμό. Και ξανά πρέπει να πάρουμε το βραδινό δείπνο, για να ανεβάσουμε τη γλυκόζη του αίματος, και πρωτεΐνες οποιεσδήποτε, για να έχουμε ενέργεια. Η ενέργειά μας κυμαίνεται, ανεβαίνει-κατεβαίνει και αυτή είναι η έγερση και παρακμή της ενέργειάς μας. Κάποιος μπορεί να την παρατηρήσει στο σώμα, πώς η ενέργειά μας, όταν τρώμε φαγητό ανεβαίνει, αλλά μετά από ένα χρονικό διάστημα βαθμιαία κατεβαίνει. Αυτή είναι η παρακμή της ενέργειας, και πρέπει να πάρουμε φαγητό πάλι, για να ανεβάσουμε την ενέργειά μας. Κρατάει δύο-πέντε ώρες και πάλι πέφτει. Πρέπει να πάρουμε άλλο φαγητό για να την ανεβάσουμε. Έτσι βρισκόμαστε σε αυτήν τη φάση της έγερσης και της παρακμής της ενέργειας, από το πρωί μέχρι το βράδυ. Γι αυτό το σώμα μας, όταν χάνει την ενέργειά του, δεν μπορεί να κρατήσει τη στάση του. Παρακμάζει η στάση. Δεν έχει την ενέργεια το σώμα μας να διατηρήσει μια στάση, επί μεγάλο χρονικό διάστημα.



Παρατήρηση του Καθίσματος

Όταν κάθεστε, στην παρατήρηση του καθίσματος, πέστε νοητικά: κάθομαι, για να έχουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής. Αλλά μπορούμε να δούμε τι γίνεται με το κάθισμα. Και εδώ υπάρχει μια έγερση και παρακμή. Έτσι, πέστε νοητικά, έγερση, παρακμή. Όταν καθόμαστε, υπάρχει ένα χρονικό διάστημα που μπορούμε να καθίσουμε, αυτή είναι η διάρκεια, και μετά ένα χρονικό διάστημα, υπάρχει κι η παρακμή.



Παρατήρηση του Ξαπλώματος

Κάτι ανάλογο γίνεται όταν ξαπλώνετε. Πέστε νοητικά ξαπλώνω, να ξέρουμε την παρούσα στιγμή τι κάνουμε. Αλλά δε σταματάμε εκεί. Πάμε στο δεύτερο μέρος. Στο ξάπλωμα υπάρχει έγερση και παρακμή. Πέστε νοητικά, έγερση, παρακμή. Μπορείτε να παρατηρήσετε και τη διάρκεια.



Βλέπουμε τα τρία χαρακτηριστικά του συνθηκοκρατημένου φαινομένου να συμβαίνουν σε όλες τις τέσσερις στάσεις του σώματος. Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό, ο διαλογιστής σιγά-σιγά συνειδητοποιεί, έχει τη μνήμη όπως λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι «**υπάρχει το σώμα**» είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο 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 σ' έναν εαυτό
- όχι εγώ και όχι δικό μου
- όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον

Έτσι αποστασιοποιεί ο διαλογιστής τον νου του, αποταυτίζεται από αυτό το σώμα, το βλέπει τελείως αντικειμενικά, σαν μία σωματική διαδικασία. Κι αυτό είναι μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι. Το φανταζόμαστε αυτό το σώμα με διάφορους τρόπους. Προσπαθούμε να το παρατηρήσουμε, να το αναλύσουμε, και το μέσον που χρησιμοποιούμε για να το εξηγήσουμε αυτό το σώμα, είναι συνήθως η φαντασία μας. Κάποιος βλέποντας με γνώση και μνήμη, όπως λέει ο Βούδας:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

- **Ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με το σώμα.
- **Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Άλλος τρόπος να δει κάποιος το σώμα, είναι οι:

Κινήσεις του Σώματος ως Διορατικός Διαλογισμός

Μπορούμε να εξασκήσουμε τον διορατικό διαλογισμό στις κινήσεις του σώματος, όταν κινούμαστε προς τα εμπρός, όταν σιαζόμαστε, όταν φοράμε τα ρούχα μας, όταν βλέπουμε αριστερά-δεξιά, άλλες-άλλες μικρές κινήσεις που το σώμα μας κάνει. Το σώμα μας δεν περιορίζεται σε τέσσερις στάσεις, υπάρχουν κι άλλες κινήσεις που συμβαίνουν και κάποιος μπορεί να πάρει κι αυτές τις κινήσεις σαν αντικείμενο προσοχής και να παρατηρήσει το σώμα από αυτήν την όψη. Κατ' αυτόν τον τρόπο λέει ο Βούδας:



«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».

Παρατήρηση των Κινήσεων του Σώματος

Με αυτόν τον τρόπο, κάποιος μπορεί να παρατηρήσει όλες αυτές τις μικρές-μικρές κινήσεις και ενέργειες που κάνει το σώμα μας.

Έτσι όταν σκύβετε εμπρός, πέστε νοητικά, σκύβω εμπρός. Αυτή είναι μια κίνηση που πρέπει να κάνει το σώμα μας.

Όταν σκύβετε εμπρός



Όταν ξανασηκώνεστε, πέστε νοητικά, ξανασηκώνομαι.

Όταν ξανασηκώνεστε



Όταν κοιτάζετε εμπρός, πέστε νοητικά, κοιτάζω εμπρός.

Όταν κοιτάζετε εμπρός



Όταν κοιτάζετε γύρω σας, πέστε νοητικά, κοιτάζω γύρω.

Όταν κοιτάζετε γύρω σας



Όταν ντύνεστε, πέστε νοητικά, ντύνομαι.

Όταν ντύνεστε



Όταν κουβαλάτε πράγματα, πέστε νοητικά, κουβαλάω πράγματα.

Όταν κουβαλάτε πράγματα



Κουβαλάω πράγματα

Όταν τρώτε, πίνετε, μασάτε, γεύεστε, πέστε νοητικά, τρώω, ή πίνω, ή μασάω, ή γεύομαι.

Όταν τρώτε,
πίνετε, μασάτε,
γεύεστε



Τρώω / πίνω
μασάω / γεύομαι

Ακόμη όταν μιλάτε ή μένετε σιωπηλός, πέστε νοητικά, μιλάω ή μένω σιωπηλός.

Όταν μιλάτε,
ή μένετε σιωπηλός



Μιλάω /
μένω σιωπηλός

Αυτά είναι παραδείγματα τα οποία μπορεί να παρατηρήσει κάποιος στο σώμα, πώς το σώμα αλλάζει, με όλες αυτές τις κινήσεις, δε μένει στατικό. Δεν υπάρχει στο σώμα μας κάτι που μπορούμε να πούμε εκείνη τη στιγμή, ότι παρέμεινε στατικό. Είναι πάντα σ' αυτήν τη μεταβολή.

Αλλά με το να λέει κάποιος, μιλάω, τρώω και λοιπά, αυτό λέγεται *mindfulness*. Μερικοί άνθρωποι μιλάνε για *power of mindfulness*, η δύναμη του *mindfulness*, της ενσυνειδητότητας ή *the power of now*, η δύναμη του τώρα. Αλλά δεν πάνε να δουν το επόμενο βήμα, τι γίνεται με αυτήν τη δύναμη. Δεν πάνε στον διορατικό διαλογισμό, να δούμε ότι αυτές όλες οι κινήσεις, όταν μιλάμε, όταν τρώμε, όταν κάνουμε και λοιπά, είναι παροδικά φαινόμενα.

Διορατικός Διαλογισμός - *Vipassanā* –

Έτσι ο Βούδας δε σταματάει στο *mindfulness* που λένε, πάει και στο δεύτερο βήμα, να δούμε αυτά τα φαινόμενα με τον διορατικό διαλογισμό. Και γι αυτό λέει:

«Και παραμένει παρατηρώντας στο σώμα

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

Βλέπουμε ότι αν κάποιος παρατηρήσει τις κινήσεις, όλα εγείρονται και παρακμάζουν. Ανάλογα έχουμε με αυτήν την περίπτωση, έχουμε παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη, το πρώτο μέρος, γνωρίζοντας το αντικείμενο της παρατήρησης, αυτό που λένε *mindfulness*, να έχουμε επίγνωση, ενσυνειδητότητα για το τι κάνουμε, το εδώ και τώρα, *here and now* που το λένε ή της παρούσας στιγμής, *present moment*. Αυτό είναι το πρώτο μέρος. Κι αυτή η διδασκαλία έρχεται από την ομιλία του Βούδα, επί της εφαρμογής της μνήμης. Πρώτα δεν υπήρχε αυτό το *mindfulness meditation*, εξαπλώθηκε στη δύση από βουδιστές που είχαν έρθει στη Δύση για να μεταφέρουν την πρακτική.

Αλλά σήμερα έχει περιορισθεί μόνο στο *mindfulness*. Δεν πάνε στο δεύτερο μέρος, στη φύση της έγερσης και παρακμής αυτών των φαινομένων. Σε αυτήν την περίπτωση γνωρίζουμε το αντικείμενο της παρατήρησης, το σώμα, αλλά δε σταματάμε εκεί. Βλέπουμε ότι το σώμα έχει την παροδική του φύση μέσω της έγερσης και της παρακμής του.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνωρίζοντας το Αντικείμενο της Παρατήρησης	—Διόραση— Βλέποντας τη Φύση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Παρατήρηση των Κινήσεων του Σώματος

Ο διαλογιστής σε αυτήν την περίπτωση, να μην ξέρει όταν σκύβει μπροστά, *mindfulness*, ενσυνείδητος τι κάνει αυτή τη στιγμή, στο εδώ και τώρα, στην παρούσα στιγμή. Και λέτε νοητικά σκύβω μπροστά. Αλλά μετά ο διαλογιστής πρέπει να δει και το επόμενο στάδιο την έγερση, διάρκεια, παρακμή. Πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή. Δηλαδή αυτή η κίνηση έχει μια έγερση, υπάρχει και μια παρακμή, ένα όριο στο πόσο μπορούμε να σκύψουμε. Από την αρχή που αρχίζουμε να σκύβουμε, αυτή είναι η αρχή, η έγερση δηλαδή, κι υπάρχει ένα όριο μέχρι να σκύψουμε, αυτή είναι η παρακμή της. Εκεί ανάμεσα υπάρχει η διάρκεια, και βλέπουμε ότι κατά τη διάρκεια υπάρχει η μεταβολή.

Κάτι ανάλογο γίνεται όταν ξανασηκώνεστε. Πέστε νοητικά, ξανασηκώνομαι. Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης. Και πάτε στο δεύτερο μέρος της παρατήρησης, να δείτε ότι σ' αυτήν την κίνηση υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή και κι έτσι πέστε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή. Αν δεν μπορείτε να δείτε την έγερση, μπορεί να δείτε τη διάρκεια, αν δεν μπορείτε να δείτε τη διάρκεια, μπορείτε να δείτε την παρακμή ή κάτι ανάλογο.

Μια άλλη κίνηση που κάνουμε με το σώμα είναι να βλέπουμε μπροστά. Πέστε νοητικά, κοιτάζω εμπρός. Και σε αυτήν την περίπτωση, πάμε στο δεύτερο μέρος, να δούμε την έγερση, διάρ-



κεια, παρακμή. Έτσι, πέστε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή. Ή αν δεν μπορείτε να δείτε την έγερση, δείτε τουλάχιστον τη διάρκεια. Αν δεν μπορείτε να δείτε τη διάρκεια, τότε μπορείτε να δείτε την παρακμή.

Όταν κοιτάζετε γύρω σας, πέστε νοητικά, κοιτάζω γύρω. Αυτό είναι το πρώτο μέρος της παρατήρησης και μετά το δεύτερο μέρος είναι να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή. Έτσι, πέστε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.



Κάτι ανάλογο γίνεται με την παρατήρηση, όταν ντύνεστε. Πέστε νοητικά, ντύνομαι. Και μετά πάτε στο δεύτερο μέρος, να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτής της κίνησης, λέγοντας νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.



Και όταν κουβαλάτε πράγματα, πέστε νοητικά, κουβαλώ πράγματα. Αυτό είναι το πρώτο μέρος. Το δεύτερο μέρος είναι να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή, και να πείτε νοητικά, έγερση ή διάρκεια ή παρακμή, ανάλογα πιο είναι πιο πρόδηλο εκείνη τη στιγμή.



Όταν τρώτε, πίνετε, μασάτε, γεύεστε, πέστε νοητικά, τρώω ή πίνω ή μασάω ή γεύομαι. Μετά μπορείτε να πείτε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.



Κι ακόμη όταν τρώμε, υπάρχει μία αρχή κι ένα τέλος. Όταν πίνουμε, υπάρχει μία αρχή κι ένα τέλος. Όταν μασά-

με, υπάρχει μια αρχή κι ένα τέλος. Όταν γευόμαστε υπάρχει μία αρχή κι ένα τέλος. Αυτή η αρχή και το τέλος, είναι η έγερση και η παρακμή της κίνησης.

Μετά υπάρχει η παρατήρηση των κινήσεων του σώματος όταν μιλάμε. Όταν μιλάτε ή μένετε σιωπηλός, πείτε νοητικά, μιλάω ή είμαι σιωπηλός αντίστοιχα. Πείτε νοητικά, στο δεύτερο μέρος, έγερση, διάρκεια, παρακμή.



Ο Βούδας μας δίνει ορισμένα παραδείγματα, πως κάποιος μπορεί να συνειδητοποιήσει όλες αυτές τις μικρές-μικρές κινήσεις που κάνει κάθε μέρα, να είναι στην παρούσα στιγμή, στο εδώ και τώρα και τι πρέπει να κάνει. Αν ο νους του πάει στο παρελθόν ή τρέχει στο μέλλον, παρατήρηση δεν μπορεί να γίνει.

Για να το φέρουμε στην παρούσα στιγμή, να το παρατηρήσουμε αυτό το σώμα μας, επαναλαμβάνουμε αυτές τις λέξεις, όπως περπατάω, κάθομαι και λοιπά και καταλαβαίνουμε την παρούσα στιγμή, αλλά κι αυτήν την παρούσα στιγμή, δεν την απολαμβάνουμε, τρώω και απολαμβάνω να τρώω. Βλέπουμε πόσο διαρκεί η κίνηση που κάνουμε εκείνη τη στιγμή. Γι αυτό το δεύτερο μέρος είναι ο διορατικός διαλογισμός. Κάποιος μπορεί να δει πόσο ταυτίζεται με αυτές τις κινήσεις, πόσο προσκολλάται σ' αυτές τις κινήσεις, ενώ όταν βλέπουμε την έγερση και τη διάρκεια και την παρακμή των κινήσεων, βλέπουμε την παροδική τους φύση.

Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό, ο Βούδας λέει:

«Η μνήμη ότι «**υπάρχει το σώμα**» είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό». Δηλαδή μόνο στον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται, στη γλώσσα Πάλι, *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

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

Λέει ο Βούδας: «Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

- **Ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*diṭṭhi*) σχετικά με το σώμα.
- **Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα ότι είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Η Έννοια του Εδώ και Τώρα

Είχαμε μιλήσει για το εδώ και τώρα που αναφέρεται στο άμεσο συμβάν που συμβαίνει εδώ (εδώ που βρίσκομαι), αυτήν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Έτσι για να επιτύχει ο διορατικός διαλογισμός, κάποιος πρέπει να δει την παρούσα στιγμή, εκείνη τη στιγμή, τι συμβαίνει. Ακόμη κι όταν σκεφτόμαστε κάτι, είμαστε στην παρούσα στιγμή να δούμε τι σκεφτόμαστε. Όταν περπατάμε, όταν καθόμαστε, όταν τρώμε, όταν μιλάμε ή όταν πλένουμε τα πιάτα, όταν καθαρίζουμε το τραπέζι, οποιαδήποτε κίνηση κι αν κάνει κάποιος, μπορεί να την ονομάσει, για να είναι στην παρούσα στιγμή.

Κι ακόμη ψυχοθεραπευτές, ψυχολόγοι, ψυχίατροι έχουν αναγνωρίσει, ότι για τον άνθρωπο που ζει την παρούσα στιγμή, πραγματικά αυτό είναι μια θεραπεία. Γιατί ο νους μας πάντα είναι διασπασμένος, κομματιασμένος, βλέποντας το παρελθόν και το μέλλον και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στην παρούσα στιγμή και επέρχεται άγχος.

Με αυτόν τον διαλογισμό με το να υπενθυμίζει κάποιος πάντα το τι κάνει εκείνη τη στιγμή και η μνήμη του αυξάνει, θυμάται πάρα πολύ καλά, δε γίνεται αφηρημένος. Αυτό είναι κάτι ωφέλιμο που μπορεί να συμβεί σε κάποιον, ένα μεγάλο πλεονέκτημα, γιατί ο νους αυτοσυγκεντρώνεται, δε διαλύεται, δε διαμελίζεται και είναι στην κίνηση του σώματος που κάνουμε εκείνη τη στιγμή. Αυτό θα δούμε ότι μπορεί να συμβεί και στα αισθήματα, στις σκέψεις όπου μπορούμε να το κάνουμε αυτό, να έχουμε επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Αλλά με αυτήν τη διδασκαλία του Βούδα, πρώτα αρχίζουμε να παρατηρούμε αυτές τις χοντρικές κινήσεις που κάνουμε με το σώμα μας ανά πάσα στιγμή. Και όταν μιλάμε μέσα μας, τι κάνω τώρα, αυτήν την κίνηση, τότε βρισκόμαστε στη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, που μας κάνει και να θυμόμαστε πάρα πολύ καλά, να μη χανόμαστε στον ωκεανό των σκέψεων, στη θάλασσα των σκέψεων που συγχύζει. Έτσι η σύγχυση φεύγει. Αυτό είναι που λένε *power of now*- η δύναμη του τώρα, *the power of mindfulness* – η δύναμη της ενσυνειδητότητας.

Βλέπουμε ότι πραγματικά έχει μια θεραπευτική ιδιότητα, το να ξέρουμε δηλαδή εκείνη τη στιγμή τι κάνουμε κι ο νους δε συγχύζεται εύκολα. Και μετά είναι ότι οι εμπειρίες, τα βιώματα και οι συνθήκες που μας έχουν διαμορφώσει, ανήκουν στο παρελθόν μας. Χανόμαστε πολύ στο παρελθόν, και δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο παρόν. Πρακτικά μιλώντας, το παρελθόν είναι κάτι που έχει τελειώσει, έχει ήδη συμβεί και δεν υπάρχει πια και το μέλλον που πρόκειται να συμβεί δεν υπάρχει ακόμη. Έτσι όταν ο διαλογιστής συγκεντρώνεται

στην παρούσα στιγμή, μπορεί να δει ότι αυτό έχει γίνει παρελθόν, έχει πια τελειώσει και δεν προσκολλάται τόσο πολύ στο παρελθόν. Και ακόμη δεν προσκολλάται και στο μέλλον, κάτι που δεν έχει ακόμη συμβεί. Προσπαθεί να επικεντρώσει την προσοχή του στο τι κάνει τώρα, να βιώσει αυτό που κάνει τώρα.

Αλλά με τον διορατικό διαλογισμό μπορούμε να δούμε ότι κι αυτή η παρούσα στιγμή, δεν είναι κάτι μόνιμο, δεν είναι κάτι που πρόκειται να διαρκέσει επί πολύ χρονικό διάστημα. Και αυτό είναι παροδικό, κι αυτή η στιγμή είναι παροδική. Και δεν προσκολλάται κάποιος και στην παρούσα στιγμή. Εδώ είναι που διαφέρει ο διορατικός διαλογισμός από αυτό που έχουν διαδώσει σαν *mindfulness meditation*. Απλώς αυτή τη μέθοδο του *mindfulness meditation*, την έχουν πάρει από τη βουδιστική παράδοση, αλλά την έχουν περιορίσει μόνο στο *mindfulness*.

Έτσι μερικοί θεωρούν το *mindfulness* και σαν απόλαυση όταν παράδειγμα τρώμε, τι όμορφα τρώω. Όταν ακούω μουσική, τι όμορφα ακούω μουσική. Το θεωρούν κάτι σαν απόλαυση. Αλλά δε βλέπουν ότι κι αυτό είναι κάτι παροδικό. Και αυτή η απόλαυση εκείνης της στιγμής είναι κάτι παροδικό.

Γι αυτό σύμφωνα με τη διδασκαλία του Βούδα, που είναι πλήρης, κάποιος πρέπει να προχωρήσει στο δεύτερο μέρος της παρατήρησης. Να δει ότι κι αυτή η κίνηση που κάνουμε με το σώμα μας, ή με τις σκέψεις μας, κι αυτή είναι παροδική.

Παρόλο που λέμε παρούσα στιγμή, στην πραγματικότητα δεν υπάρχει παρούσα στιγμή, γιατί μεταβάλλεται. Τη στιγμή που πάμε να πούμε τώρα, αυτό το τώρα έχει ήδη περάσει, έχει φύγει. Είναι κάτι ανάλογο, που όταν πάμε σε έναν ποταμό με ένα ρεύμα κι όταν βάλουμε το χέρι μας μέσα και λέμε αυτό είναι το ρεύμα, μόλις το πούμε, εκείνη τη στιγμή έχει ήδη φύγει το νερό από τα δάκτυλά μας. Έχει έλθει άλλο, καινούργιο νερό, δεν μπορούμε να πούμε ότι αυτό το νερό είναι το ίδιο, μεταβάλλεται, φεύγει, ρέει.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με το σώμα μας, όλα μεταβάλλονται. Κάτι ανάλογο γίνεται με τη συνείδησή μας.

Γι αυτό ο Βούδας μιλάει για το ρεύμα της συνείδησης, *viññana-sota*. Αυτή είναι η λέξη που χρησιμοποιούν, ακόμη και ο Αμερικάνος ψυχολόγος *William James*, προφανώς να τον έχουν ακούσει μερικοί, είναι φημισμένος ψυχολόγος, είχε μιλήσει για το *stream of consciousness*. *Stream of consciousness* είναι το ρεύμα της συνείδησης. Αλλά υπάρχει και το ρεύμα του σώματος, το σώμα μας πάντα ρέει. Δεν υπάρχει τίποτα στατικό μέσα μας που να πούμε ότι πραγματικά υπάρχει μια συγκεκριμένη παρούσα στιγμή την οποία μπορούμε να την έχουμε σαν άξονα, να μπορούμε να την κρατήσουμε δηλαδή.

Αυτό που κρατάμε, είναι μεμονωμένες στιγμές, τεμάχια, κομμάτια από αυτό το ρεύμα της συνείδησης και προσπαθούμε να ταυτισθούμε με αυτά τα τεμάχια. Κι όταν το τεμάχιο έχει φύγει, προσπαθούμε να αρπάξουμε άλλο τεμάχιο, άλλο κομμάτι, για να το κρατάμε και να ταυτιζόμαστε με αυτό. Κι όταν αυτό το κομμάτι φύγει, αρπάζουμε άλλο κομμάτι και ταυτιζόμαστε με αυτό. Από αυτό το ρεύμα παίρνομε κομμάτια-κομμάτια-κομμάτια και προσπαθούμε να ταυτισθούμε με αυτά, θέλοντας να έχουμε έναν άξονα, μια ταυτότητα και μια προσκόλληση σε αυτά τα φαινόμενα.

Όταν κάνει κάποιος διορατικό διαλογισμό, αποπροσκολλάται, αποταυτίζεται και γίνεται ανεξάρτητος, δεν επηρεάζεται από αυτά τα φαινόμενα.

Αυτόν τον διορατικό διαλογισμό, ο Βούδας δεν τον έχει εξηγήσει μόνο με το σώμα, έχει εξηγήσει κάτι ανάλογο με τις σκέψεις μας, τα αισθήματά μας. Έτσι είναι μεγάλη η ομιλία που έχει δώσει.

Στα επόμενα μαθήματα θα συνεχίσουμε με την περαιτέρω ανάλυση του σώματος, πως μπορεί να το δει κάποιος αυτό το σώμα κι από άλλες πλευρές. Για παράδειγμα από τα στοιχεία που υπάρχουν στο σώμα μας, όπως το υγρό στοιχείο, το αέριο

στοιχείο, το θερμό στοιχείο και το στερεό στοιχείο και πώς αυτά μεταβάλλονται. Και αργότερα θα δούμε τα αισθήματα, πώς κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει, όπως και τις σκέψεις και οποιαδήποτε άλλα νοητικά και σωματικά φαινόμενα. Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημά μας εδώ.

Μάθημα 10ο Παρατήρηση του σώματος – προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος

Αυτό που θα εξηγήσουμε σήμερα, είναι ότι το σώμα μας, όπως και το περιβάλλον μας, αποτελείται από τα αέρια, τα στερεά, τα θερμά και τα υγρά στοιχεία. Και μπορεί κάποιος να τα παρακολουθήσει και εσωτερικά και εξωτερικά στο σώμα του, να δει πως είναι ένα μέρος αυτών των στοιχείων. Και πως όλα αυτά τα στοιχεία, έχουν ξανά τη φύση της έγερσης και της παρακμής.



Σχετικά με την παρατήρηση, είχαμε αναφέρει τα χαρακτηριστικά, που κάποιος χρειάζεται να έχει ή τα αντίθετα που δεν πρέπει να τον χαρακτηρίζουν.

Η προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος, λέγεται *Dhātumanasikāra*. Όλα τα στοιχεία είναι αυτά που θα εξηγήσουμε σήμερα, που κάποιος αν έχει χρόνο, μπορεί να δει το σώμα από αυτήν την πλευρά. Υπάρχουν διαλογιστές που πραγματικά αρχίζουν και ενδιαφέρονται για το σώμα, το βλέπουν από αυτήν την πλευρά, από τα βασικά στοιχεία. Έτσι ο Βούδας εξηγεί πώς μπορεί κάποιος να κάνει αυτόν τον διαλογισμό και λέει:

«Και ξανά, κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα όπως στέκεται και κλίνει από την άποψη των στοιχείων ως εξής: Υπάρχουν σε αυτό το σώμα

- το στερεό στοιχείο,
- το υγρό στοιχείο,

- το θερμό στοιχείο, και
- το αέριο στοιχείο».

Τα Τέσσερα Βασικά Στοιχεία στο Σώμα Μας

Το σώμα μας αποτελείται από στερεά, από υγρά, από θερμά και αέρια στοιχεία. Αν το δει κάποιος κατ' αυτόν τον τρόπο το σώμα, τότε μπορεί να το δει στη φυσική του κατάσταση, όπως ακριβώς είναι και όχι όπως το φαντάζεται. Γιατί αυτό το σώμα μας είναι μια σύνθεση, ένα συγκρότημα από αυτά τα βασικά στοιχεία.

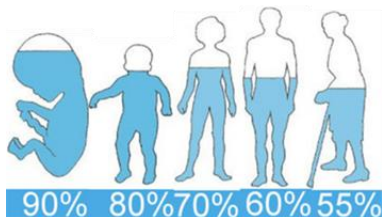


Σωματικά τα ανθρώπινα όντα, αποτελούνται ως επί το πλείστον από το υγρό στοιχείο ή το νερό. Αν το δούμε δηλαδή πιο βαθιά, αυτό από το οποίο αποτελείται το σώμα μας, είναι το υγρό στοιχείο.

Αν δούμε το ποσοστό υγρού, στερεού και λοιπά στο σώμα μας, ακόμα στη μήτρα, στην εμβρυακή κατάσταση, το σώμα μας έχει 90% υγρό, το οποίο είναι πιο πρόδηλο.

Μετά, όταν βγούμε έξω από τη μήτρα, στη βρεφική ηλικία, είναι 80% του σώματος το υγρό στοιχείο. Και στην εφηβική ηλικία, το σώμα μας περιέχει 70% υγρό στοιχείο.

Ποσοστό Νερού στο Σώμα μας



Όταν είμαστε ενήλικοι 60% και όταν γεράσουμε είναι περίπου 55%. Βλέπουμε ότι στο σώμα μας το στερεό στοιχείο το οποίο υπάρχει, είναι ελάχιστο.

Έτσι ένας άνθρωπος 70 κιλών, για παράδειγμα, έχει περίπου 42 μέχρι 47 λίτρα υγρό στοιχείο ή νερό στο σώμα. Από τα 70 κιλά, αν αφαιρέσουμε τα 45 κιλά του υγρού στοιχείου, μένουν 25 kg, που είναι το στερεό στοιχείο που έχουμε στο σώμα.

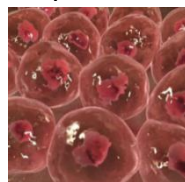
μα. Το περιεχόμενο νερού στα διάφορα μέρη του σώματός μας είναι διαφορετικό.

Βλέπουμε μερικές λεπτομέρειες, ότι ο εγκέφαλος έχει 80 – 85% υγρό στοιχείο, τα δόντια μέχρι 8 - 10%, τα πνευμόνια έχουν 75 - 80% υγρό στοιχείο, το συκώτι 70 - 75%, το αίμα μέχρι 50% , η καρδιά 75 - 80%, τα οστά 20 - 25%, τα νεφρά έχουν 80% και παραπάνω και έχουμε το δέρμα 70 -75% και τους μύες 70 - 75%.



Το σώμα μας αποτελούνται περισσότερο από υγρό στοιχείου παρά από στερεό.

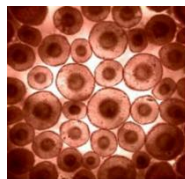
Τα κύτταρα κάθε ζωντανού οργανισμού αποτελούνται από **στερεό, υγρό, θερμό και αέριο στοιχείο.**



Και τα κύτταρα κάθε φυτού αποτελούνται επίσης από **στερεό, υγρό, θερμό και αέριο στοιχείο.**



Το σώμα μας αποτελείται από τρισεκατομμύρια κύτταρα. Και όμως, κάθε μία ώρα ένα δισεκατομμύριο κύτταρα πεθαίνουν στο σώμα μας και ένα δισεκατομμύριο γεννιούνται κάθε μια ώρα. Βλέπουμε ότι υπάρχει αυτή η αναπαραγωγή, δηλαδή η έγερση και παρακμή όλων αυτών των κυττάρων μέσα στο σώμα μας. Κάθε δευτερόλεπτο, παράγονται και καταστρέφονται 15 εκατομμύρια κύτταρα αίματος (αιμοσφαίρια).



Σε μία ημέρα κάποιος χάνει 10 δισεκατομμύρια κύτταρα δέρματος. Δηλαδή σχεδόν δύο κιλά σ' έναν χρόνο. Και κάθε 27 ημέρες το εξωτερικό μας δέρμα αλλάζει παράγοντας νέα κύτταρα.

Συνεπώς το σώμα μας δεν είναι πάντα το ίδιο, όπως νομίζουμε, μεταβάλλεται και αλλάζει από στιγμή σε στιγμή. Τα κύτταρα παράγονται, μεγαλώνουν και αποσυντίθενται από στιγμή σε στιγμή. Γεννιούνται συνεχώς και πεθαίνουν γρήγορα σαν μια **μάζα αφρού**. Δηλαδή όπως ο αφρός, οι μπουρμπουλήθρες δεν παραμένουν για πολύ χρονικό διάστημα, σκάζουν, δηλαδή παρακμάζουν, φθείρονται, κάτι ανάλογο γίνεται με τα κύτταρά μας.



Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδας δίνει την παρομοίωση του **αφρού** για το σώμα, λέγοντας:

«Πρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς ότι αυτό το σώμα είναι σαν **αφρός** (*rheṇa*), και να κατανοήσει τη φύση του που μοιάζει με οφθαλμαπάτη». (*Dh 46*)

Δηλαδή, ενώ μία μάζα αφρού εξωτερικά φαίνεται να είναι συμπαγής, πυκνή σε δομή και στερεή, ευχάριστη, ωραία και όμορφη, εάν την εξετάσουμε προσεκτικά, βλέπουμε ότι στην πραγματικότητα είναι εσωτερικά κούφια, κενή και άδεια. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Γι' αυτό επίσης λέει ο Βούδας:

«Όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά μία μάζα αφρού, φαίνεται να είναι κούφια (*rittaka*), άδεια (*tucchaka*) και χωρίς μόνιμη ουσία (*asāra*). Γιατί, ποιά μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει σε μια μάζα αφρού;

Παρομοίως, όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά το σώμα, αυτό εμφανίζεται να είναι κούφιο, άδειο και χωρίς

μόνιμη ουσία. Γιατί, ποια μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει στο σώμα;» (*SN Pheṇḍipama Sutta*)

Τα Οστά μας

Πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε ότι και τα οστά μας, τα οποία φαίνονται εξωτερικά να είναι τόσο σταθερά, συμπαγή και ισχυρά, αποτελούνται από σπογγώδη οστικό ιστό, που είναι ένα πορώδες δίκτυο ανοικτών κυψελών, αποτελούμενο από διάφορα είδη κυττάρων.

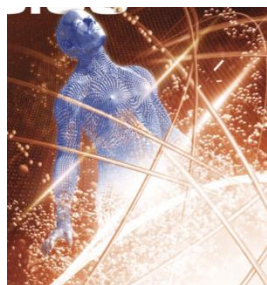


Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση, πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά, να το δει όπως πραγματικά είναι, μέσω του διαλογισμού και μέσα από τη δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης.



Αν διερευνηθεί στο πιο μικροσκοπικό επίπεδο, το σώμα μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια.

Όπως το σώμα μας έτσι και το περιβάλλον μας αποτελείται από υποατομικά σωματίδια. Και το σώμα μας και το περιβάλλον μας είναι απλώς μια διάχυση αυτών των σωματιδίων που συμπυκνώνονται και λόγω του υγρού στοιχείου κολλάνε μαζί κατά κάποιο τρόπο και δημιουργούν οργανική και ανόργανη ύλη.



Τα Τέσσερα Στοιχεία στην Ατμόσφαιρα

Θα εξηγήσουμε τα τέσσερα στοιχεία και στην ατμόσφαιρα και στο σώμα μας. Αυτά που υπάρχουν έξω από μας, θα δούμε ότι υπάρχουν και μέσα μας. Λέμε γη τα στερεά στοιχεία, νερό τα υγρά, φωτιά τη θερμότητα, αέρα τα αέρια, χρησιμοποιώντας διάφορους τέτοιους όρους. Αυτοί οι όροι χρησιμοποιούνται και στη φυσική επιστήμη και θα δούμε αργότερα ότι όλα τα χημικά στοιχεία, διαιρούνται σε αυτές τις τέσσερις κατηγορίες.



Θα αρχίσουμε να δούμε τα εσωτερικά και εξωτερικά στοιχεία.

Εσωτερικά & Εξωτερικά Στοιχεία

Για αυτό, λέει ο Βούδας

«Και κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα

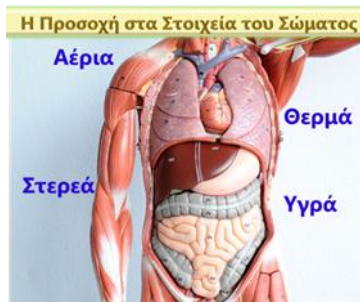
- εσωτερικώς,
- εξωτερικώς, ή
- εσωτερικώς και εξωτερικώς».

Δηλαδή μπορεί να κάνει μια σύγκριση μεταξύ αυτού του σώματος που έχει κάποιος εσωτερικά, με τα εξωτερικά σώματα που έχουν άλλοι ή με οποιαδήποτε άλλα υλικά φαινόμενα.

1. Το Στερεό Στοιχείο

Θα αρχίσουμε με το εσωτερικό στερεό στοιχείο, πώς δηλαδή κάποιος μπορεί να παρατηρήσει το στερεό στοιχείο στο σώμα του.

Ο Βούδας δίνει μερικά παρα-



δείγματα, όχι σε αυτήν την ομιλία, σε μια άλλη ομιλία του, με λεπτομέρειες, πως κάποιος μπορεί να δει το σώμα, ποια είναι τα στερεά στοιχεία στο σώμα μας. Γιατί παρόλο που υπάρχουν πολλά υγρά μέσα στο σώμα μας, υπάρχουν και τα στερεά.

Πρώτα θα στρέψουμε την προσοχή στα στοιχεία του σώματος και θα δούμε δηλαδή ποια είναι αυτά τα στερεά στοιχεία, τα υγρά, τα θερμά και τα αέρια, τα οποία υπάρχουν στο σώμα μας.

Το Εσωτερικό Στερεό Στοιχείο

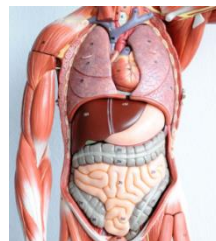
Το **εσωτερικό στερεό στοιχείο** στο σώμα μας είναι τα μαλλιά, τα νύχια, το δέρμα, παρόλο που στο δέρμα υπάρχει υγρό στοιχείο, εμπειρικά, απτά, μπορούμε να καταλάβουμε τη σκληρότητα του δέρματος και των δοντιών.



Άλλα μέρη του σώματος που είναι στερεά είναι τα κόκαλα. Οποιοδήποτε μέρος των κοκάλων, μπορούμε να το ονομάσουμε στερεό στοιχείο. Ο μυελός των κοκάλων και ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο το οποίο, ναι μεν περιέχει νερό, αλλά τουλάχιστον όταν το ακουμπήσουμε μπορεί να καταλάβουμε το στερεό στοιχείο. Αν βάλουμε το χέρι μας μέσα στο νερό, βλέπουμε ότι το χέρι μας διαπερνά το νερό, ενώ το σκληρό-στερεό στοιχείο δεν μπορεί να το διαπεράσουμε με το χέρι μας και το καταλαβαίνουμε με την αφή.



Άλλα μέρη του σώματός μας, τα οποία έχουν το στερεό στοιχείο είναι η σάρκα, οι τένοντες, τα νεφρά, η καρδιά, το συκώτι, το διάφραγμα, η σπλήνα, τα πνευμόνια, το λεπτό έντερο, το παχύ



έντερο, το στομάχι, τα κόπρανα. Όλα αυτά είναι μέρη του σώματος, τα οποία έχουν αυτό το στερεό στοιχείο.

Το Εξωτερικό Στερεό Στοιχείο

Το **εξωτερικό στερεό στοιχείο** είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων. Για παράδειγμα, αν δούμε στο δικό μας σώμα, τι υπάρχει κάτω από την επιδερμίδα, δηλαδή τα στερεά στοιχεία, τότε μπορεί κάποιος να



αναλύσει και τα σώματα άλλων ανθρώπων. Δε βλέπει πια τα σώματα άλλων ανθρώπων με το συνηθισμένο μάτι. Τα βλέπει με τα όργανα, τα οποία εμφανίζονται κάτω από την επιδερμίδα και μπορεί να δει το στερεό στοιχείο σ' αυτά τα όργανα.

Το εξωτερικό στερεό στοιχείο είναι και οποιοδήποτε συμπαγές, σταθερό αντικείμενο, όπως το χώμα, τα δέντρα, οι βράχοι, τα βουνά, τα μέταλλα.



Γενικά Γνωρίσματα

Το στερεό στοιχείο ονομάζεται έτσι γιατί χρησιμεύει ως στήριγμα ή θεμέλιο για τα συνυπάρχοντα υλικά φαινόμενα.

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της σκληρότητας.
2. Η *λειτουργία του* είναι ως θεμέλιο για τα άλλα πρωταρχικά στοιχεία και για την «παράγωγή ύλης».
3. Η *εκδήλωσή του* είναι ως η πρόσληψη των άλλων στοιχείων.



4. Η *εγγύτατη η αιτία* του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Τόσο η σκληρότητα όσο και η απαλότητα είναι τρόποι με τους οποίους το στερεό στοιχείο μπορεί να βιωθεί από την αίσθηση της αφής.

Δηλαδή είναι η αφή που μας δίνει την αίσθηση του στερεού στοιχείου. Φυσικά, όταν και με το μάτι δούμε κάτι το οποίο έχει μια πυκνότητα, τότε μπορούμε να καταλάβουμε το στερεό στοιχείο.



Υπάρχουν 2 ομάδες στερεού στοιχείου.

*Ομάδα Βαριάς
Στερεότητας*

*Ομάδα Ελαφριάς
Στερεότητας*

α. Σκληρότητα



β. Απαλότητα

γ. Τραχύτητα



δ. Ομαλότητα

ε. Βαρύτητα



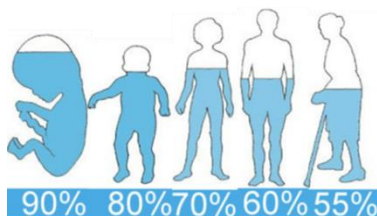
ζ. Ελαφρότητα

Δηλαδή στο στερεό στοιχείο, υπάρχει μια ομάδα που λέγεται βαριάς στερεότητας και άλλη ομάδα που λέγεται, ελαφριάς στερεότητας. Μπορεί να εμφανιστεί το στερεό στοιχείο ως σκληρότητα και είναι ομάδα βαριάς στερεότητας και ως απαλότητα, όπως ένα απαλό ύφασμα ή το βαμβάκι, που είναι στερεό στοιχείο, αλλά ανήκει στην ομάδα της ελαφριάς στερεότητας. Στην ομάδα της βαριάς στερεότητας έχουμε την τραχύτητα ορισμένων αντικειμένων και την ομαλότητα απέναντι. Και μετά υπάρχει η βαρύτητα και η ελαφρότητα. Έτσι βλέπουμε ότι το στερεό στοιχείο έχει αυτά τα χαρακτηριστικά και της βαριάς στερεότητας και της ελαφριάς στερεότητας.

2. Το Υγρό Στοιχείο

Άλλο στοιχείο το οποίο φυσικά έχουμε σε μεγάλη ποσότητα στο σώμα μας, όπως είχαμε αναφέρει, είναι το εσωτερικό υγρό στοιχείο. Και είχαμε αναφέρει, ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται ως επί το πλείστον από το υγρό στοιχείο και μεγάλα ποσοστά νερού που υπάρχει στο σώμα μας.

Ποσοστό Νερού στο Σώμα μας



Το Εσωτερικό Υγρό Στοιχείο

Το **εσωτερικό υγρό στοιχείο** στο σώμα μας είναι ορισμένα υγρά σε ορισμένα όργανα του σώματός μας και μπορούμε να τα ονομάσουμε:

η χολή,
το φλέγμα,
το πύον,
το αίμα, σε μεγάλη
ποσότητα,
ο ιδρώτας,
το λίπος,
τα δάκρυα,

το λάδι, ακόμη και στην
επιδερμίδα μας,
το σάλιο,
η μύξα,
το λιπαντικό υγρό των
αρθρώσεων,
τα ούρα.



Αυτά είναι τα συνηθισμένα υγρά στοιχεία τα οποία έχουμε στο σώμα μας και τα κουβαλάμε κάθε μέρα.

Το Εξωτερικό Υγρό Στοιχείο

Το **εξωτερικό υγρό στοιχείο** είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων. Δηλαδή όταν



κάποιος συνειδητοποιήσει το υγρό στοιχείο στο σώμα του, μπορεί να το δει και στα σώματα άλλων ανθρώπων, ότι κι αυτά αποτελούνται από υγρά στοιχεία. Τροφοδοτούμε εμείς όλη την ώρα το σώμα μας με υγρά στοιχεία. Χρειαζόμαστε περισσότερο νερό, παρά τροφή.

Το εξωτερικό υγρό στοιχείο είναι και οποιοδήποτε υγρό στοιχείο ή ποσότητα νερού που σχηματίζει θάλασσες, ποτάμια, λίμνες και τα λοιπά.



Γενικά Γνωρίσματα

Το υγρό στοιχείο ή η ρευστότητα είναι ο υλικός παράγοντας που κάνει διάφορα σωματίδια της ύλης να συνενώνονται, να συνδέονται και να συμπυκνώνονται εμποδίζοντάς τα έτσι να διασκορπιστούν. Αυτό είναι χαρακτηριστικό του υγρού στοιχείου, ότι συμπυκνώνει τα φαινόμενα.



Για παράδειγμα, αν πάρουμε σκόνη και ρίξουμε νερό στη σκόνη, τότε βλέπουμε ότι η σκόνη συμπυκνώνεται.

Αν αναμείξουμε αλεύρι και νερό, η συμπύκνωση στο αλεύρι, μας δίνει τη ζύμη.



Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό του υγρού στοιχείου και όπως είχαμε πει, είναι αυτό που κάνει το σώμα μας να είναι συμπυκνωμένο. Είναι αυτό το υγρό στοιχείο μέσα μας, που το δένει και το ενώνει. Αν ξεραθεί το υγρό στοιχείο μέσα μας, τότε το σώμα μας γίνεται σκόνη.

Καμιά φορά οι αστροφυσικοί λένε, δεν ξέρω αν το έχετε ακουστά, ότι πραγματικά το σώμα μας είναι αστρόσκονη. Δηλαδή αποτελείται από αυτά τα στοιχεία τα οποία έχουν δημιουργηθεί στο σύμπαν από τις εκρήξεις άστρων.

Δημιουργήθηκαν νέα στοιχεία, τα οποία φυσικά έπεσαν στη γη και σε όλο το διάστημα. Το σώμα μας αποτελείται από αυτήν τη σκόνη, την αστρόσκονη που αποτελείται από αυτά τα στοιχεία, το υδρογόνο, το οξυγόνο, ή άλλα στοιχεία, το σίδηρο που υπάρχει μέσα μας, που έχει δημιουργηθεί στους πυρήνες άστρων. Αυτό που κάνει αυτήν τη σκόνη να συμπυκνώνεται στο σώμα μας είναι το νερό. Όταν το νερό φύγει, το σώμα μας γίνεται σκόνη, δηλαδή κονιοποιείται κατά κάποιο τρόπο.

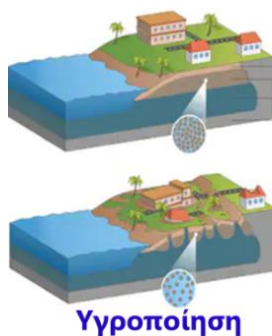
Γενικά, το Υγρό Στοιχείο έχει τα εξής γνωρίσματα:

1. Έχει το χαρακτηριστικό του σταλάγματος ή της ροής.
2. Η λειτουργία του είναι να εντείνει ή να ενισχύει τις συνυπάρχουσες υλικές καταστάσεις.
3. Η εκδήλωσή του είναι ως σύμπτυξη, συγκράτηση ή συνοχή υλικών φαινομένων.
4. Η εγγύτητα αιτία του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Το υγρό στοιχείο, παρόλο που λέμε ότι έχει τη λειτουργία για την εκδήλωση σύμπτυξης, συγκράτησης και συνοχής υλικών φαινομένων, έχει όμως και μια αντίθετη δύναμη.

Για παράδειγμα, όταν υπάρχει το στερεό στοιχείο κάτω από τα σπίτια, τα βλέπουμε ότι μπορούν να παραμείνουν έτσι όπως είναι, αλλά όταν το νερό υγροποιεί το χώμα από κάτω, τότε υπάρχει διάβρωση.

Έτσι βλέπουμε ότι το νερό το ίδιο έχει και τη δύναμη της διάβρωσης.



Δύο Αντίθετες Δυνάμεις

α. Ροή \longleftrightarrow β. Συνεκτικότητα

Και αυτές είναι οι δύο αντίθετες δυνάμεις του νερού ότι υπάρχει ροή, και υπάρχει και συνεκτικότητα. Όταν ρέει το νερό, σε μεγάλη ποσότητα, μπορεί να προκαλέσει διάβρωση σε ένα υλικό φαινόμενο. Και όταν είναι σε μέτριες ποσότητες τότε μπορεί να επιφέρει τη συνεκτικότητα.

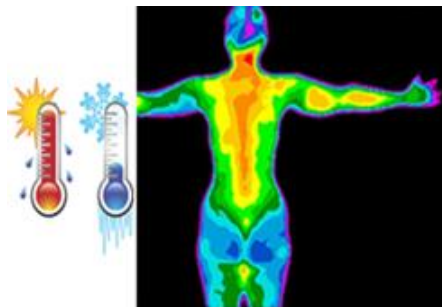
3. Το Θερμό Στοιχείο

Το άλλο στοιχείο του υπάρχει στο σώμα μας είναι το θερμό στοιχείο.



Το Εσωτερικό Θερμό Στοιχείο

Το **εσωτερικό θερμό στοιχείο** στο σώμα μας είναι η θερμοκρασία του ζεστού και του κρύου. Εδώ βλέπουμε ότι υπάρχουν ορισμένα σημεία του σώματός μας: το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο είναι τα πιο θερμά σημεία, το γαλάζιο και λοιπά είναι τα πιο κρύα μέρη του σώματος. Στο άνω μέρος, στο σώμα μας, υπάρχει μεγαλύτερη θερμοκρασία, ιδιαίτερα προς την καρδιά, προς τους πνεύμονες και λοιπά. Τη θερμοκρασία μας μπορεί να τη μετρήσουμε με το θερμόμετρο, είναι γύρω στους 37 βαθμούς Κελσίου. Αν πέσει ή ανέβει η θερμοκρασία μας, υπάρχει ανισορροπία στο σώμα μας. Αυτό το θερμό στοιχείο, όσο υπάρχει ισορροπία, μπορούμε να επι-



βιώσουμε, εάν ανισορροπήσει, η υγεία μας κινδυνεύει. Έτσι, βλέπουμε ότι το θερμό στοιχείο παίζει έναν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας.

Το Εξωτερικό Θερμό Στοιχείο

Το **εξωτερικό θερμό στοιχείο** είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων ή οτιδήποτε είναι **εξωτερική θερμότητα**, όπως η ηλιακή ακτινοβολία και η φωτιά.



Η θερμοκρασία ή το θερμό στοιχείο έχει το χαρακτηριστικό της θερμότητας ή του ψύχους. Παρόλο που λέμε το θερμό στοιχείο, έχει όμως και το χαρακτηριστικό του ψύχους.

Γενικά Γνωρίσματα

1. Το θερμό στοιχείο έχει το *χαρακτηριστικό* της θερμοκρασίας.
2. Η *λειτουργία* του είναι να ωριμάζει ή να θερμαίνει τα άλλα υλικά φαινόμενα. Είναι και για την αναπαραγωγή των άλλων φαινομένων.
3. Η *εκδήλωσή* του είναι ως συνεχής παροχή απαλότητας.
4. Η *εγγύτατη αιτία* του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.



Εξωτερικά, η θερμοκρασία ή το θερμό στοιχείο παράγει επίσης φαινόμενα ανόργανης ύλης, όπως κλιματικούς και γεωλογικούς μετασχηματισμούς. Για παράδειγμα, οι κλιματικοί σχηματισμοί είναι λόγω της θερμοκρασίας που έρχεται από τον ήλιο.

Οι εποχές αλλάζουν εξ αιτίας της μεταβολής της κλίσης των ακτίνων του ήλιου



που πέφτουν στην επιφάνεια της Γης και της απόστασης από τον ήλιο, πόσο δηλαδή μακριά βρίσκεται η γη από τον ήλιο πόσο κοντά.

Και έχουμε τους κλιματικούς μετασχηματισμούς που βασικά είναι η μεταβολή των εξής ατμοσφαιρικών φαινομένων: ζέστη...κρύο. Έτσι, οι κλιματικοί σχηματισμοί γενικά είναι:



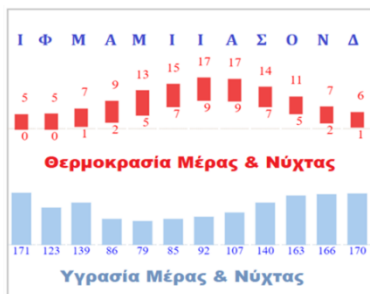
Ζέστη	←	→	Κρύο
Υγρασία	←	→	Ξηρασία
Αέρας	←	→	Θύελλα

Κλιματικοί Μετασχηματισμοί

Οι κλιματικοί μετασχηματισμοί αλλάζουν από την ανατολή του ηλίου μέχρι τη δύση.



Εδώ βλέπουμε ότι από τον Ιανουάριο, Φεβρουάριο, Μάρτιο και λοιπά, μέχρι τον Δεκέμβριο, υπάρχει αλλαγή της θερμοκρασίας, λόγω της απόστασης της γης από τον ήλιο. Και η θερμοκρασία ημέρας και νύχτας φυσικά και αυτή αλλάζει από μέρα σε μέρα. Έχουμε την υγρασία μέρας και νύχτας.



Και η υγρασία αλλάζει, το υγρό στοιχείο δηλαδή που υπάρχει στην ατμόσφαιρα, αλλάζει και αυτό λόγω της θερμοκρασίας.

Η θερμοκρασία αλλάζει και τη ροή των ανέμων, το αέριο στοιχείο. Βλέπουμε ότι η θερμοκρασία παίζει μεγάλο ρόλο για την αλλαγή του υ-

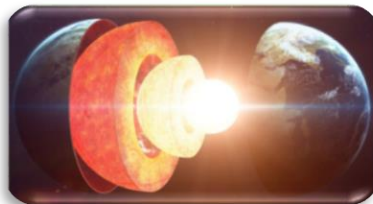


γρού στοιχείου και του αέριου στοιχείου, αλλά και του στέρεου στοιχείου.

Γεωλογικοί Μετασχηματισμοί

Έχουμε και τους γεωλογικούς μετασχηματισμούς.

Η γη εμπεριέχει στον πυρήνα της, μία μπάλα φωτιάς που είναι λιωμένο σίδηρο κατά κάποιον τρόπο και τα υπόλοιπα είναι λιωμένος βράχος και επιφανειακά έχουμε τον φλοιό της γης.



Αλλά και πάνω στον φλοιό της γης έχουμε γεωλογικούς μετασχηματισμούς λόγω του μάγματος, το οποίο έρχεται κάτω από τη γη.

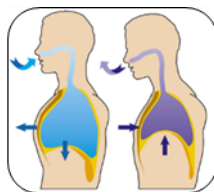


Έτσι η γη έχει μετασχηματιστεί πάρα πολλές φορές. Αυτά τα βουνά που βλέπουμε σήμερα, οι ποταμοί, μπορεί να μην υπήρχαν πριν από χιλιάδες χρόνια. Και μπορεί να μην υπάρχουν μετά από χιλιάδες χρόνια. Πάντα ο φλοιός της γης μετασχηματίζεται λόγω της θερμότητας μέσα στη γη.

Αυτό είναι το εσωτερικό και εξωτερικό θερμό στοιχείο που παίζει μεγάλο ρόλο στη διάπλαση και στο μετασχηματισμό και του σώματός μας αλλά και των άλλων υλικών φαινομένων.

4. Το Αέριο Στοιχείο

Άλλο στοιχείο που έχουμε μέσα μας είναι το αέριο στοιχείο.



Το Εσωτερικό Αέριο Στοιχείο

Το **εσωτερικό αέριο στοιχείο** στο σώμα μας είναι ο αέρας που αναπνέουμε. Το σώμα μας και η ζωή μας εξαρτώνται από το υδρογόνο, το οξυγόνο και άλλα αέρια. Στο σώμα μας έχουμε διάφορα αέρια, όπως το υδρογόνο, το διοξείδιο του άνθρακα, το οξυγόνο. Έχουμε οξυγόνο 65%, διοξείδιο του άνθρακα 18%, υδρογόνο 10%, άζωτο 3% και άλλα αέρια. Και αυτά είναι τα αέρια που μας κρατάνε στη ζωή.



Το ενήλικο σώμα χρειάζεται περίπου 40 λίτρα οξυγόνου κάθε μέρα. Αυτό σημαίνει 23.040 ανάσες κατά μέσο όρο καθημερινά. Χωρίς οξυγόνο, κάποιος μπορεί να πεθάνει μέσα σε 1 - 1 ½ λεπτά.

Αυτό είναι το εσωτερικό αέριο στοιχείο το οποίο έχουμε μέσα μας.

Το Εξωτερικό Αέριο Στοιχείο

Το **εξωτερικό αέριο στοιχείο** είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων ή οτιδήποτε είναι **εξωτερικός αέρας**.

Το αέριο στοιχείο είναι η βασική αρχή της κίνησης και πίεσης των υλικών φαινομένων. Βιώνεται ως απτή πίεση. Όταν βγαίνουμε έξω και φυσάει, αισθανόμαστε στο πρόσωπό μας μια πίεση, ένα χτύπημα, δηλαδή μια μικρή σφαλιάρα από τον αέρα, από αυτή τη πίεση είναι που καταλαβαίνουμε ότι φυσάει.



Η άλλος τρόπος για να δούμε ότι φυσάει είναι ότι ο αέρας χτυπάει τα κλαδιά των δέντρων, τα πιέζει δηλαδή για να κινούνται. Έτσι αυτό το αέριο στοιχείο και μέσα μας είναι μία πίεση.

Ο αέρας όταν αναπνέουμε δημιουργεί μια πίεση. Κάποιος μπορεί να καταλάβει το σώμα του ότι είναι σαν μπαλόνι, το οποίο λόγω του ότι έχει μέσα αέρα, ο αέρας το πιέζει και φουσκώνει το σώμα μας, και γι αυτό το αισθανόμαστε ελαφρό, αν η πίεση του αέρα κατέβει, τότε αισθανόμαστε το σώμα μας βαρύ.

Γενικά Γνωρίσματα

Στο σώμα, το αέριο στοιχείο βοηθάει να αισθανόμαστε ελαφρότητα και:

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της διάτασης, του φουσκώματος, της διόγκωσης.
2. Η *λειτουργία* του είναι να προκαλεί κίνηση στα άλλα υλικά φαινόμενα.
3. Η *εκδήλωσή* του είναι ως μεταφορά ή μεταβίβαση σε άλλα μέρη. Λόγω του αέριου στοιχείου μπορούμε να μετακινήσουμε το σώμα μας και να το μεταφέρουμε σε άλλα μέρη.
4. Η *εγγύτατη αιτία* του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Συνολικά, τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία:

- βασίζονται πάνω στο **στερεό** στοιχείο,
- συγκρατούνται μαζί από το **υγρό** στοιχείο,
- διατηρούνται από το **θερμό** στοιχείο, και
- διογκώνονται από το **αέριο** στοιχείο.



Ακόμη και τα αισθητήρια όργανα που έχουμε, το μάτι και αυτό αποτελείται από τα τέσσερα στοιχεία και μετά το αυτί

μας, η μύτη μας και το σώμα μας φυσικά αποτελούνται από αυτά τα τέσσερα στοιχεία, το υγρό, στερεό, θερμό και αέριο στοιχείο.



Και οποιαδήποτε άλλα ορατά αντικείμενα έχουμε, το φως, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σώματα και αυτά αποτελούνται από αυτά τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία.

Και τα ηχητικά αντικείμενα όπως μουσική, φωνή, κρότος, θόρυβος και αυτά είναι υλικά φαινόμενα.

Και τα οσφρητικά αντικείμενα, όπως μυρωδιά, ευωδία, κακοσμία, βρώμα.

Γευστικά αντικείμενα, ξινό, αλμυρό, γλυκό, πικρό.

Και απτά αντικείμενα, απαλό, χνουδωτό, ζεστό, κρύο.

Όλα αυτά αποτελούνται από αυτά τα πρωταρχικά στοιχεία του στερεού, υγρού, θερμού και αέριου.

Έχοντας εντοπίσει ο διαλογιστής αυτά τα στερεά στοιχεία, ανάλογα με το ποιό είναι το πιο πρόδηλο, τότε πηγαίνει στο δεύτερο βήμα που είναι ο διορατικός λογισμός.

1. ορατά αντικείμενα



2. ηχητικά αντικείμενα



3. οσφρητικά αντικείμενα



4. γευστικά αντικείμενα



5. απτά αντικείμενα



ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Σε αυτή την περίπτωση είναι υλικού φαινομένου, έτσι ώστε να δει κάποιος την έγερση και την παρακμή αυτών των υλικών στοιχείων.

● 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. Γι' αυτό λέει ο Βούδας για την περίπτωση των υλικών στοιχείων:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας **στο σώμα**

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

Εδώ αρχίζει η παρατήρηση με τον διορατικό διαλογισμό. Είχαμε αναφέρει και σε άλλα μαθήματα ότι η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη έχει δύο μέρη.

Το πρώτο μέρος είναι να γνωρίζουμε το αντικείμενο της παρατήρησης και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, δηλαδή η παρατήρηση της φύσης της έγερσης και της παρακμής του.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Σε αυτή την περίπτωση έχουμε το σώμα, τα στερεά, υγρά, θερμά και αέρια στοιχεία και αυτό δεν επαρκεί. Πρέπει να πάμε στο δεύτερο μέρος και να δούμε την παροδική φύση αυτών των φαινομένων μέσω της έγερσης και παρακμής τους.

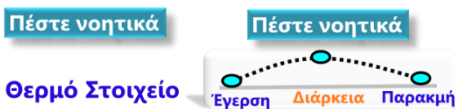
Παρατήρηση των Στοιχείων

Έτσι ο διαλογιστής, αν μπορεί παρατηρεί το στερεό στοιχείο. Και ακόμη αν εσείς θέλετε να πάτε σε αυτόν τον διαλογισμό, τότε αν παρατηρήσετε το στερεό στοιχείο, παράδειγμα αγγίζετε κάτι το οποίο έχει μια σκληρότητα, τότε μπορείτε να δείτε το στερεό στοιχείο και πέστε νοητικά, στερεό στοιχείο και μετά πάτε να δείτε την έγερση, διάρκεια και παρακμή αυτού του στοιχείου, ότι και αυτό δεν είναι κάτι που είναι αιώνιο, είναι κάτι παροδικό.

Έτσι πέστε νοητικά, την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτού του στοιχείου.

Το ίδιο με το υγρό στοιχείο, όταν το παρατηρήσετε, παράδειγμα, πλύσιμο πιάτων, νερό και λοιπά, πέστε νοητικά, υγρό στοιχείο. Και δέστε και αυτό το υγρό στοιχείο ότι έχει την έγερση, διάρκεια, παρακμή, πέστε νοητικά, έγερση, διάρκεια παρακμή. Αν δεν μπορείτε να δείτε την έγερση, τουλάχιστον μπορεί να δείτε τη διάρκεια, αν δεν μπορείτε να δείτε τη διάρκεια, τουλάχιστον προσπαθείτε να δείτε την παρακμή του.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το θερμό στοιχείο. Οποιοδήποτε θερμό στοιχείο αισθανθείτε, πέστε νοητικά, θερμό στοιχείο και μετά μπορεί να δείτε, την



έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτού του θερμού στοιχείου. Πέστε νοητικά έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Το αέριο στοιχείο παρόμοια, όταν το αισθανθείτε, πέστε νοητικά, αέριο στοιχείο και μετά προσπαθείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή του και πέστε νοητικά έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Όλα αυτά τα στοιχεία, και τα τέσσερα είναι αυτό που λέμε με μια λέξη ύλη.

Η Έννοια της Ύλης

Θα δούμε τώρα αυτή την έννοια της ύλης για να καταλάβουμε, πως η ύλη είναι πανταχού παρούσα.

Αυτό που ονομάζομαι «ύλη» είναι η σύνθεση των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων, όπως των στερεών, υγρών, θερμών και αερίων. Παντού γύρω μας υπάρχει ύλη. Όλα τα σώματα, μικρά ή μεγάλα, είναι φτιαγμένα από ύλη, όπως και το σώμα μας. Η ύλη μπορεί να είναι σκληρή σαν το ατσάλι, μαλακή σαν την πλαστελίνη, αόρατη όπως ο αέρας,



Η λέξη «ύλη» στη γλώσσα *Pāli* είναι «*rūpa*» και σημαίνει επίσης «υλική μορφή», «υλικό σώμα». Παράγεται από το ρήμα *ruppati*, που σημαίνει «μεταμορφώνω, παραμορφώνω, μετατρέπω, μετασχηματίζω». Ο ίδιος ο Βούδας εξηγώντας τον όρο «ύλη» «υλική μορφή» και «υλικό σώμα» δηλώνει:

«Και γιατί ονομάζεται ύλη (*rūpa*);

Μεταμορφώνεται (*ruppati*), επομένως ονομάζεται «ύλη».

Μεταμορφώνεται από τι;

Μεταμορφώνεται από το κρύο και από τη ζέστη».

Για το υλικό σώμα δηλώνει:

«Μεταμορφώνεται από το κρύο, τη ζέστη, την πείνα, τη δίψα, τις μύγες, τα κουνούπια, τον αέρα, το ηλιοκάψιμο, [το δη-

λητήριο] ερπετών. Μεταμορφώνεται (*ruppati*), επομένως ονομάζεται «ύλη».

Η ύλη δεν είναι στατική, σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, μεταβάλλεται, μεταμορφώνεται. Οι *Pāli* σχολιαστές υποστηρίζουν επίσης ότι «η ύλη ονομάζεται έτσι επειδή υφίσταται μεταμόρφωση και επειδή επιπλέον επιβάλλει τη μεταμόρφωση εξαιτίας δυσμενών φυσικών συνθηκών όπως το κρύο, η θερμότητα, και λοιπά».

Στη σύγχρονη φυσική γίνεται επίσης λόγος για τη μεταμόρφωση της ύλης (*transformation of matter*).

Υπάρχουν τρία είδη μεταμόρφωσης (*transformation*):

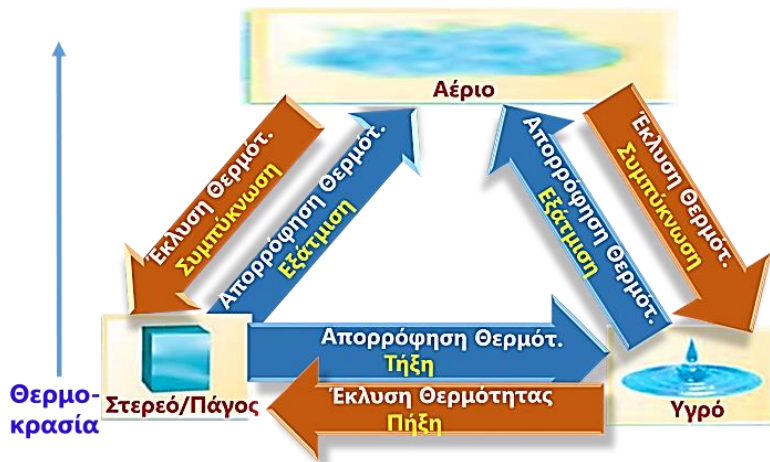
1. Φυσική
2. Χημική
3. Πυρηνική



Θα δούμε πώς μεταμορφώνονται αυτά τα στοιχεία που είχαμε αναφέρει. Έχουμε για παράδειγμα το στερεό στοιχείο, τον πάγο, έχουμε και το αέριο στοιχείο που είναι στον αέρα, κι έχουμε το υγρό στοιχείο και η θερμοκρασία μεταμορφώνει τα στοιχεία. Θα δούμε ότι ανέφερε ο Βούδας σε άλλα πάλι κείμενα, ότι η θερμοκρασία είναι που τα μεταμορφώνει αυτά τα φαινόμενα.

Θα δούμε την πραγματική φύση εδώ για να καταλάβουμε. Έχουμε το στερεό στοιχείο. Αν το στερεό στοιχείο που είναι πάγος απορροφήσει θερμότητα, επέρχεται τήξη, γίνεται υγρό, λιώνει.

Και μετά, αν το υγρό, το νερό εδώ, απολέσει τη θερμότητά του, αν η θερμότητά του φύγει, τότε ξανά πηγνύεται, γίνεται πάγος. Εδώ βλέπουμε πως ο πάγος γίνεται υγρό, νερό και το νερό γίνεται ξανά πίσω πάγος. Το στερεό, μεταμορφώνεται σε υγρό και το υγρό σε στερεό.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με τα αέρια. Όταν ο πάγος, το στερεό στοιχείο, απορροφήσει θερμότητα, τότε γίνεται αέριο, αυτό λέγεται εξάτμιση. Και μετά όταν απολέσει τη θερμότητά του, τότε συμπυκνώνεται και γίνεται ξανά πάγος. Για αυτό έχουμε χαλάζι παράδειγμα στον αέρα.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με το υγρό στοιχείο, όταν απορροφήσει θερμότητα, εξατμίζεται και γίνεται αέριο. Και το αέριο, όταν απολέσει τη θερμότητά του, συμπυκνώνεται και γίνεται υγρό. Βλέπουμε πώς αυτός ο μετασχηματισμός από στερεά σε υγρά, από στερεά σε αέρια ή σε υγρά, σε αέρια και λοιπά και αντίθετα συμβαίνει λόγω της θερμοκρασίας.



Έχουμε λόγω της θερμότητας, την εξάτμιση, τη συμπύκνωση, την υδατόπτωση και ξανά αυτός ο κύκλος συνεχίζεται.

Με απλά λόγια, έχουμε το νερό, το οποίο εξατμίζεται σε υδρατμούς και μετά σχηματίζονται σύννεφα, τα σύννεφα γίνονται βροχή, ξαναγίνονται νερό. Αυτή είναι η ανακύκλωση, από το υγρό στα αέρια. Και το νερό μπορεί να γίνει στερεό, όπως πάγος.



Η ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΟΣ ΥΛΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η φυσική κατάσταση ενός υλικού σώματος σύμφωνα με τη φυσική, μπορεί να είναι στερεή ή υγρή ή αέρια. Αλλά και αυτό εξαρτάται, από τη θερμοκρασία και την πίεση.



Εάν ένα σώμα είναι στερεό, υγρό ή αέριο εξαρτάται από τη θερμοκρασία και την πίεση εσωτερικά. Βλέπουμε ότι η θερμοκρασία παίζει μεγάλο ρόλο για τη μεταβολή αυτών των στερεών, υγρών και αερίων φαινομένων.

Τα στερεά, υγρά, θερμά και αέρια στοιχεία είναι τα βασικά και θεμελιώδη συστατικά της ύλης που είναι αδιαχώριστα και τα οποία, στους διάφορους συνδυασμούς τους, μετέχουν στη σύνθεση όλων των υλικών ουσιών, από το πιο λεπτό σωματίδιο έως το πιο ογκώδες βουνό.

Αυτό που μαθαίνουμε στο σχολείο είναι ότι τα στερεά, υγρά και αέρια στοιχεία, τα οποία συνθέτουν την ύλη, αναφέρονται στον περιοδικό πίνακα χημικών στοιχείων.

Περιοδικός Πίνακας Χημικών Στοιχείων

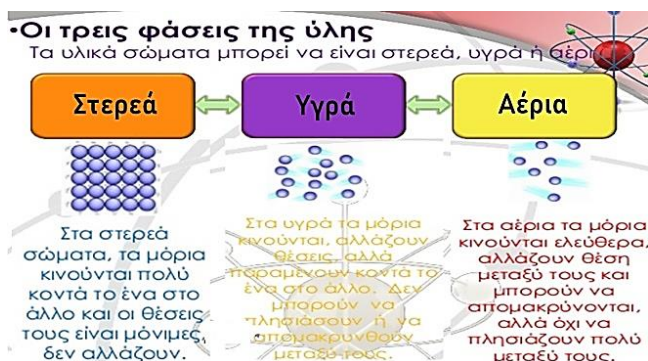
Βιωματική
 Ξόδιας
 Τροχαία
 Ξόδιας
 Weight
 Ονόματα
 Ηλεκτρόνες
 Πίνακας

Commercial Training Beds
 Affordable Baby Marketing
 Make Money with Soapnuts
 Bulk Audio Satellite Spks
 ETS Training Beds with New Ergonomic
 Automation of Everyday Marketing
 Be your own boss with the leader in
 Free Shipping, Warranty SHD., Price
 Design for Comfort
 Communications - Free Trial!
 nutritional cleanse products
 BELOW RETAIL!!!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18														
1 H Hydrogen 1.00794	2 He Helium 4.002602	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> C Στερεά Υγρά Αέρια Άγνωστα </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Μεταλλοειδή Αμιτallo Αλογόνα Ευγενή Αέρια </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> Αμέταλλα Μέταλλα Αλκαλικά γαίες Αλκαλικοί γαίες Γαίες Ακτινίδες Στοιχεία μετάπτωσης Post-transition metals </div> </div>										9 F Fluorine 18.9984032	10 Ne Neon 20.1797																		
3 Li Lithium 6.941	4 Be Beryllium 9.012182	5 B Boron 10.811	6 C Carbon 12.011	7 N Nitrogen 14.0064	8 O Oxygen 15.999	9 F Fluorine 18.9984032	10 Ne Neon 20.1797	11 Na Sodium 22.98976928	12 Mg Magnesium 24.304	13 Al Aluminum 26.9815386	14 Si Silicon 28.0855	15 P Phosphorus 30.973762	16 S Sulfur 32.06	17 Cl Chlorine 35.453	18 Ar Argon 39.948																
19 K Potassium 39.0983	20 Ca Calcium 40.078	21 Sc Scandium 44.955912	22 Ti Titanium 47.88	23 V Vanadium 50.9415	24 Cr Chromium 51.9961	25 Mn Manganese 54.938044	26 Fe Iron 55.845	27 Co Cobalt 58.933195	28 Ni Nickel 58.6934	29 Cu Copper 63.546	30 Zn Zinc 65.38	31 Ga Gallium 69.723	32 Ge Germanium 72.64	33 As Arsenic 74.9216	34 Se Selenium 78.96	35 Br Bromine 79.904	36 Kr Krypton 83.80														
37 Rb Rubidium 85.4678	38 Sr Strontium 87.62	39 Y Yttrium 88.90584	40 Zr Zirconium 91.224	41 Nb Niobium 92.90638	42 Mo Molybdenum 95.94	43 Tc Technetium 98	44 Ru Ruthenium 101.07	45 Rh Rhodium 102.9055	46 Pd Palladium 106.42	47 Ag Silver 107.8682	48 Cd Cadmium 112.411	49 In Indium 114.818	50 Sn Tin 118.710	51 Sb Antimony 121.757	52 Te Tellurium 127.6	53 I Iodine 126.905	54 Xe Xenon 131.29														
55 Cs Cesium 132.90545196	56 Ba Barium 137.327	57 La Lanthanum 138.90486	58 Ce Cerium 140.12	59 Pr Praseodymium 140.90766	60 Nd Neodymium 144.242	61 Pm Promethium 145	62 Sm Samarium 150.36	63 Eu Europium 151.964	64 Gd Gadolinium 157.25	65 Tb Terbium 158.92532	66 Dy Dysprosium 162.5001	67 Ho Holmium 164.93032	68 Er Erbium 167.259	69 Tm Thulium 168.93032	70 Yb Ytterbium 173.054	71 Lu Lutetium 174.967	72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.94788	74 W Tungsten 183.84	75 Re Rhenium 186.207	76 Os Osmium 190.23	77 Ir Iridium 192.222	78 Pt Platinum 195.084	79 Au Gold 196.966569	80 Hg Mercury 200.59	81 Tl Thallium 204.3833	82 Pb Lead 207.2	83 Bi Bismuth 208.9804	84 Po Polonium 209	85 At Astatine 210	86 Rn Radon 222

Και τα βιβλία φυσικής αναφέρουν για τις τρεις φάσεις της ύλης. Τα υλικά σώματα μπορεί να είναι στερεά, υγρά ή αέρια. Τα μόρια που κινούνται πολύ κοντά το ένα στο άλλο, σχηματίζουν τα στερεά. Τα μόρια που κινούνται, αλλάζουν θέσεις, αλλά παραμένουν κοντά το ένα στο άλλο, είναι στα υγρά. Και στα αέρια, τα μόρια κινούνται ελεύθερα, αλλάζουν θέση μεταξύ τους και μπορούν να απομακρύνονται, αλλά όχι να πλησιάσουν πολύ μεταξύ τους.

Εδώ έχουμε απεικόνιση της πυκνότητας. Στα στερεά, τα μόρια συμπυκνώνονται. Τα υγρά έχουν λιγότερα μόρια συμπυκνωμένα και τα αέρια έχουν πολύ λιγότερα μόρια συμπυκνωμένα.



Τα 4 Χαρακτηριστικά των Υλικών Φαινομένων

Γενικά τα τέσσερα χαρακτηριστικά των υλικών φαινομένων είναι σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, η παραγωγή της ύλης. Αυτά τα υλικά παράγονται, συνεχίζουν—υπάρχει συνέχεια της ύλης—για ένα χρονικό διάστημα, μετά υπάρχει η αποσύνθεση τους και μετά υπάρχει η παροδικότητα τους, παρακμάζουν.



Σχετικά με την παραγωγή και τη συνέχεια της ύλης, αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει τέσσερα είδη υλικών φαινομένων. Από αυτά, η παραγωγή (*upacaya*) και η συνέχεια (*santati*) είναι και οι δύο όροι για την **έγερση** ή τη γέννηση (*jāti*) της ύλης.

Διαφέρουν στο ότι η παραγωγή είναι η πρώτη εμφάνιση μιας υλικής διαδικασίας, η αρχική εκκίνηση ή η δημιουργία της διαδικασίας, ενώ η συνέχεια είναι η επαναλαμβανόμενη γένεση υλικών φαινομένων στην ίδια υλική διαδικασία. Έχουμε την παραγωγή της ύλης και τη συνέχειά της. Αυτό καθορίζεται σαν έγερση.

Για παράδειγμα, η έγερση του υλικού σώματος κατά τη σύλληψη είναι η παραγωγή, ενώ η επακόλουθη έγερση αυτών των ίδιων υλικών ομάδων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής είναι η συνέχεια.



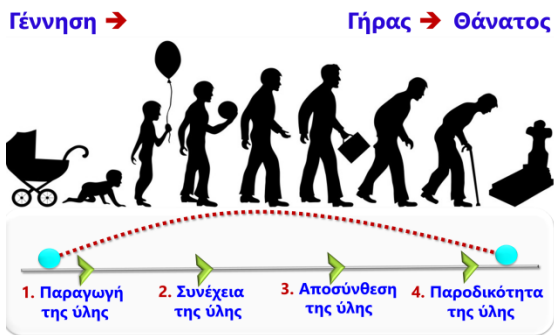
Έχουμε την παραγωγή της ύλης του σώματός μας, έχουμε και τη συνέχεια της ύλης. Αν σταματούσε η διαδικασία στην παραγωγή της ύλης και δεν υπήρχε συνέχεια, φυσικά το σώμα μας θα πέθαινε, αλλά λόγω του ότι υπάρχει η συνέχεια της ύλης, λόγω της αναπαραγωγής της, υπάρχει η έγερση του σώματός μας. Το σώμα μας μεγαλώνει, μεγαλώνει, μεγαλώνει,

μεγαλώνει μέχρι ενός σημείου. Και μετά υπάρχει και η άλλη πλευρά. Αφ' ετέρου, η αποσύνθεση (*jāratā*) και η παροδικότητα (*aniccatā*) της ύλης είναι και οι δύο όροι για την **παρακμή** (*vaṃsa*) της ύλης. Υπάρχει ένα ορισμένο χρονικό διάστημα που μπορεί να αναπαράγεται και μετά υπάρχει η αποσύνθεση και η παροδικότητά της.

Αυτοί που βλέπουν μόνο τις εγέρσεις της ύλης, χαίρονται για τη ζωή και ελκύονται προς το σώμα και λοιπά. Όταν οι νέοι βλέπουν το σώμα ότι παράγεται, αναπαράγεται, συνεχίζει, το χαίρονται, ελκύονται προς αυτό. Αυτή είναι μονόπλευρη πλευρά, που βλέπουν μια μεριά της ύλης. Και αυτοί που βλέπουν μόνο την παρακμή της ύλης, αυτοί είναι οι απαισιόδοξοι που βλέπουν μόνο τη μαύρη πλευρά της ζωής. Οι πρώτοι βλέπουν τη λαμπρή πλευρά της ζωής. Οι άλλοι βλέπουν τη μαύρη πλευρά της ζωής.

Αλλά με τον διορατικό διαλογισμό, αν κάποιος μπορεί να δει και τις δυο πλευρές, τότε μπορεί να δει την πραγματικότητα, την παροδική φύση όλων αυτών των φαινομένων, είτε εγείρονται, είτε παρακαμάζουν. Υπάρχει ανακύκλωση της έγερσης και της παρακμής σε όλα τα φαινόμενα.

Έτσι, αν δούμε τη ζωή μας, από τη γέννηση μέχρι το γήρας και τον θάνατο, υπάρχει η παραγωγή της ύλης, η συνέχεια της ύλης, η αποσύνθεσης της ύλης και η παροδικότητας της ύλης.



Αυτό φυσικά δε γίνεται μόνο στο σώμα μας. Υπάρχει σε όλο το σύμπαν αυτή η παραγωγή, η συνέχεια, η αποσύνθεση και παροδικότητας της ύλης. Και μπορεί να το δούμε ακόμη και στα άστρα.

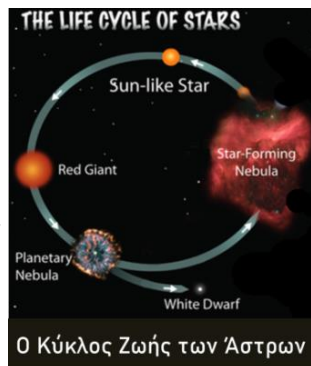
Για παράδειγμα τα άστρα γεννιούνται, εξελίσσονται και πεθαίνουν διαρκώς. Το πώς όμως θα πεθάνουν και του τι θα αφήσουν πίσω τους, εξαρτάται από την αρχική τους μάζα. Εξαρτάται από τη γέννηση τους, ποια είναι η αρχική τους μάζα, η πυκνότητα των στερεών, υγρών, θερμών και αερίων στοιχείων. Από τον βαθμό πυκνότητας που έχουν, εξαρτάται πόσον καιρό θα συνεχίσουν.

Και έχουμε όπως τον κύκλο της ζωής μας και τον κύκλο της ζωής των άστρων.

Στην εικόνα, υπάρχουν ορισμένες αγγλικές λέξεις, όπως *Nebula*, που σημαίνει το νεφέλωμα από όπου γεννιούνται τα καινούργια άστρα.

Αυτό λέγεται το βρεφοκομείο των άστρων, *Star Forming Nursery*, όπου γεννιούνται άστρα όπως ο ήλιος και γίνονται κόκκινοι γίγαντες και μετά εκρήγνυνται. Υπάρχει ένα σημείο που καταστρέφονται, και δημιουργείται άλλο νεφέλωμα και σιγά-σιγά αυτό το νεφέλωμα δημιουργεί ένα άλλο νεφέλωμα, που θα αναπαράγει άλλα άστρα.

Από την άλλη πλευρά έχουμε και τα άλλα άστρα με μεγάλη μάζα, πολύ μεγάλα, τα οποία γίνονται οι κόκκινοι υπεργίγαντες και έχουμε τα σουπερνόβα και τη μεγάλη έκρηξη που παθαίνουν αυτά τα άστρα και λοιπά. Και φυσικά ξαναδημιουργούν νεφελώματα τα οποία αναπαράγουν αλλά άστρα.



Τα υπολείμματα όλων αυτών των διεργασιών, τα νεφελώματα δηλαδή, θα αποτελέσουν την πρώτη ύλη για τη γέννηση νέων άστρων.



Κι αυτά τα νεφελώματα, λέγονται βρεφοκομεία των άστρων. Εδώ γεννιούνται αυτά τα άστρα. Αν μπορείτε να δείτε αυτά τα πολύ μικρά-μικρά αστράκια, είναι τα πρώτα μικρά μπεμπάκια σαν άστρα που έχουν γεννηθεί.



Έτσι έχουμε στη ζωή ενός άστρου: τη γέννηση του άστρου, την υδροστατική θερμοκρασιακή ισορροπία του και την κατάρρευση του πυρήνα του και το supernova.

Αυτή είναι η αναπαραγωγή ενός άστρου κι ο κύκλος ζωής του. Αυτός ο κύκλος, δεν υπάρχει μόνο στο σώμα μας, υπάρχει σε όλο το σύμπαν.

Η ζωή ενός άστρου

1. **Γέννηση άστρου**
αρχέγονο νέφος αερίου (H, He και ίχνη από ελαφρά στοιχεία) συμπιέζεται από την βαρύτητα.
2. **Υδροστατική-Θερμική ισορροπία**
α) Υδροστατική Ισορροπία :βαρύτητα συμπιέζει αέριο \Rightarrow T και P αερίου αυξάνονται \Rightarrow Πίεση-Βαρύτητα εξουδετερώνονται \Rightarrow σταματά διαστολή
β) Θερμική Ισορροπία :εκπομπή ακτινοβολίας \Rightarrow απώλεια ενέργειας θερμοπυρηνική σύντηξη \Rightarrow απελευθέρωση ενέργειας
3. **Κατάρρευση πυρήνα**
4. **Supernova**

Η Παραγωγή της Ύλης

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της δημιουργίας της ύλης.
2. Η *λειτουργία* της είναι να κάνει υλικά περιστατικά να εμφανιστούν για πρώτη φορά.
3. Η *εκδήλωσή* της είναι ως εκκίνηση.
4. Η *εγγύτατη αιτία* της είναι η παραγόμενη ύλη.

Η Συνέχεια της Ύλης

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της διάδοσης της ύλης.
2. Η *λειτουργία* της είναι να αγκυροβολείται, να εγκαθίσταται.
3. Η *εκδήλωσή* της είναι ως μη διακοπή.
4. Η *εγγύτατη αιτία* της είναι η ύλη που εγκαταστάθηκε.

Η Αποσύνθεση της Ύλης

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της ωρίμανσης ή της γήρανσης του υλικών φαινομένων.
2. Η *λειτουργία* της είναι να τα οδηγήσει προς τον τερματισμό τους.
3. Η *εκδήλωσή* της είναι ως η απώλεια της νεότητας χωρίς την απώλεια της ύπαρξής των.
4. Η *εγγύτατη αιτία* της είναι η αποσυντιθέμενη ύλη.

Η Παροδικότητα της Ύλης

1. Έχει το *χαρακτηριστικό* της διάλυσης των υλικών φαινομένων.
2. Η *λειτουργία* της είναι να τα κάνει να υποχωρούν ή να καταπίπτουν.
3. Η *εκδήλωσή* της είναι ως καταστροφή και πτώση.
4. Η *εγγύτατη αιτία* της είναι η ύλη που διαλύεται.

Έτσι, κάποιος μπορεί να δει αυτά τα φαινόμενα και εσωτερικά και εξωτερικά, ιδιαίτερα με αυτά τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία, και να δει όχι μόνο το πώς υπάρχουν μπροστά του, αλλά και την παροδική φύση αυτών των φαινομένων. Παρατηρώντας κατ' αυτόν τον τρόπο εσωτερικά και εξωτερικά, όπως λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι «**υπάρχει το υλικό σώμα**» είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι:

- υπάρχει μόνο το υλικό σώμα ή η σωματική 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.

Κι αυτό γίνεται μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται **yathā-bhūta-ñāṇa**, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι. Και λέει ο Βούδας:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

Το νόημα είναι:

- **ανεξάρτητος**: δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με το υλικό σώμα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα υλικό σώμα, ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση, πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά,

να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού και μέσω της δύναμης της αυτοσυγκέντρωσης. Θα μπορέσει έτσι να δει ότι στην πραγματικότητα το σώμα,

- ☸ δεν είναι συμπαγές (*ghana*), αλλά στερείται συμπαγειότητας
- ☸ δεν είναι στερεό, αλλά στερείται στερεότητας
- ☸ δεν είναι μόνιμο (*nicca*), αλλά παροδικό (*anicca*)
- ☸ δεν είναι συνεχές (*santata*), αλλά ασυνεχές (*asantata*)
- ☸ δεν είναι ευτυχία (*sukha*), αλλά δυστυχία/πόνος (*dukkha*) λόγω της αστάθειας που έχει μέσα
- ☸ δεν είναι ένας εαυτός (*attā*), αλλά μη εαυτός (*anattā*)
- ☸ δεν είναι ωραίο (*subha*), αλλά αποκρουστικό (*asubha*) λόγω της αστάθειας που έχει μέσα του.



Σε αντίθεση όμως, ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος,

- [1] αντιλαμβάνεται το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές.
- [2] έχοντας αντιληφθεί το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές, φαντάζεται τον εαυτό του ως κάτι στερεό και συμπαγές.
- [3] φαντάζεται τον εαυτό του μέσα στο στερεό και στο συμπαγές.
- [4] ή φαντάζεται τον εαυτό του χωριστά από το στερεό και το συμπαγές.
- [5] ή φαντάζεται το στερεό και το συμπαγές σαν «δικό μου».
- [6] και απολαμβάνει το στερεό και το συμπαγές.

Ποιά είναι η αιτία; Δεν έχει πλήρως κατανοήσει το στερεό και το συμπαγές.

Ή φαντάζεται τον εαυτό του, «Εγώ είμαι το στερεό σώμα». «Το στερεό σώμα είναι δικό μου». Έτσι φαντάζεται την εσωτερική στερεότητα με τρία είδη φαντασίας:

- **Φαντασία** λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας (*tanhā-maññanā*)
- **Φαντασία** λόγω υπερηφάνειας (*māna-maññanā*)
- **Φαντασία** λόγω λανθασμένης νόησης (*diṭṭhi-maññanā*)

Η φαντασία, όπως έχουν διευκρινίσει και ψυχολόγοι, είναι κάτι που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν καθημερινά. Στον συνειδητό τους νου, σύμφωνα με πολλούς ψυχολόγους, αυτό που έχουν οι άνθρωποι είναι 90% φαντασία και 10% είναι όπως προσπαθούν να καταλάβουν τα πράγματα. Αλλά οι άνθρωποι συνήθως λειτουργούν, εξηγούν, ερμηνεύουν τα πράγματα με τη φαντασία τους, όχι με τακτική και συστηματική παρατήρηση των φαινομένων. Απλώς περνούν σε συμπεράσματα, φτάνουν σε συμπεράσματα, βάζοντας μπροστά τους τη φαντασία σαν φακό, σαν ματογυάλια και προσπαθούν να δουν τα πράγματα με αυτά τα ματογυάλια της φαντασίας.

Για αυτό, κάποιος με τον διορατικό διαλογισμό, τελικά βγάζει αυτά τα ματογυάλια της φαντασίας και προσπαθεί να δει με το διορατικό μάτι. Και φυσικά αυτό δεν μπορεί να το πετύχει κάποιος, αν δεν έχει μια συστηματική, μεθοδική παρατήρηση αυτού του φαινομένου.

Το σώμα κάποιος μπορεί να το δει από πολλές πλευρές, όπως είχαμε εξηγήσει, από το μέρος της αναπνοής, από την κίνηση των στάσεων και φυσικά από τη σύνθεση του σώματός μας.

Και όλη αυτή η γνώση μπορεί να εμβαθύνει, στο να καταλάβει κάποιος την πραγματική φύση στο σώμα του, να μην προσκολλάται σε αυτό το σώμα και φυσικά να μην υποφέρει.

Έτσι ο διορατικός διαλογισμός μας δίνει αυτήν την ευκαιρία, να καταλάβουμε ότι η προσκόλληση στο σώμα μας, μας κάνει να υποφέρουμε, να βασανιζόμαστε και να ταλαιπωρούμαστε.

Με τον τρόπο που το έχει εξηγήσει ο Βούδας, κάποιος μπορεί να διαλέξει, ποιο είναι πιο εύκολο, για να αρχίσει να παρατηρεί το σώμα του με διάφορους τρόπους. Αυτός είναι ένας τρόπος που εξηγήσαμε σήμερα και στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε πώς μπορούμε να δούμε το σώμα μας από άλλη πλευρά, από την αποκρουστικότητα, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν λαγνεία του σώματος. Υπάρχει ένας άλλος τρόπος, πως μπορεί να ξεπεράσει κάποιος αυτή τη λαγνεία, με το να δει το σώμα από διαφορετική όψη.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημά μας εδώ.

Μάθημα 11ο Παρατήρηση του σώματος – προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος

Σήμερα θα μιλήσουμε για την προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος, για ανθρώπους που έχουν συνηθισμένη λαγνεία προς το σώμα και πώς μπορούν να την ξεπεράσουν με το να δουν τι υπάρχει κάτω από την επιδερμίδα του σώματος.

Εμείς βλέπουμε επιφανειακά ό, τι υπάρχει πάνω από την επιδερμίδα και είναι ο αυτός ο λόγος που οι άνθρωποι αισθάνονται την ομορφιά του σώματος. Η ομορφιά είναι επιφανειακή μέχρι το δέρμα, λέει ένα ρητό. Ποιός θέλει ένα όμορφο σώμα χωρίς δέρμα; Όσο όμορφο κι αν είναι το σώμα μας, χωρίς δέρμα, δε νομίζω ότι κάποιος θα το ποθεί, θα το λαχταρά. Πόσο εύθραυστο είναι το δέρμα, αλλά πόσο ισχυρή είναι η λαγνεία!



Το δέρμα είναι απλά ένα φιλμ, το οποίο περιβάλλει το σώμα μας, πολύ εύθραυστο, αλλά η λαγνεία, η οποία εγείρεται λόγω αυτής της κάλυψης του σώματος με το δέρμα είναι πολύ ισχυρή.

Έτσι, αυτός ο διαλογισμός έχει ιδιαίτερα εξηγηθεί από τον Βούδα για αυτούς τους ανθρώπους που έχουν μια έντονη λαγνεία. Δηλαδή δεν είναι για όλους. Είναι ένας τρόπος για κάποιον αν έχει έντονη λαγνεία για το σώμα του, προσκόλληση στο σώμα του, ίσως όχι μόνο για το σώμα του αλλά και για τα σώματα άλλων ανθρώπων. Και αυτό πραγματικά μπορεί να φέρει πολλά ψυχολογικά προβλήματα, όπως θα τα αναφέρουμε αργότερα. Αλλά μπορούν να ξεπεραστούν με την επακό-

λουθη εξήγηση που θα δώσει ο Βούδας, πως δηλαδή κάποιος μπορεί να δει το σώμα με διαφορετικό τρόπο. Αλλά πρέπει να το ανιχνεύσει κάποιος.

Το σώμα μας είναι τόσο κοντά, αλλά είναι σαν μια ανεξερεύνητη ήπειρος. Πολλοί άνθρωποι δεν ανιχνεύουμε αυτό που βρίσκεται τόσο πολύ κοντά μας, ανιχνεύουμε πράγματα που είναι μακριά μας. Έτσι με αυτή την ευκαιρία, κάποιος μπορεί να ανιχνεύσει το σώμα του, να δει τι ακριβώς βρίσκεται σε αυτό το σώμα, πώς λειτουργεί αυτό το σώμα, τη φύση αυτού του σώματος και μάλιστα να ανακαλύψει πράγματα, που όπως οι πρώτοι ερευνητές σοκαρίστηκαν από την ανακάλυψη μεγάλων ηπείρων, ανάλογα, να βρει κάτι μέσα στο σώμα που θα τον σοκάρει. Αλλά κάθε καινούρια ανακάλυψη φέρνει οπωσδήποτε αυτό το σοκ.



Έτσι η απληστία, η λαγνεία και το πάθος κατοικούν με ασφάλεια στις ζούγκλες αυτής της ηπείρου που λέγεται άγνοια. Κάποιος θα καταλάβει τι υπάρχει μέσα του, αν δει την άγνοια που υπάρχει για το εσωτερικό του σώματος, και δει πώς αυτές, η λαγνεία και το πάθος, κατοικούν μέσα σε αυτή την άγνοια, τη ζούγκλα της άγνοιας.

Ο διαλογισμός σχετικά με την αποκρουστικότητα αυτού του σώματος μειώνει τις ορέξεις που είναι ριζωμένες στη λαγνεία.

Θυμάμαι όταν ήμουν στην Ινδονησία και μίλησα για αυτό τον διαλογισμό, επειδή υπήρχαν πολλές κυρίες στην αίθουσα, είπα ότι αυτός ο λογισμός είναι δύσκολος για τις κυρίες. Μια κυρία από την Ινδονησία σηκώθηκε και είπε: στην Ινδονησία είναι διαφορετικά, εμείς είμαστε διαφορετικές γυναίκες, γι αυτό εξηγήστε αυτό τον διαλογισμό.

Έτσι λοιπόν και σήμερα κάτι ανάλογο μπορεί να συμβεί, επειδή υπάρχουν γυναίκες εδώ. Και μπορεί προφανώς να έ-

χουν το ίδιο κουράγιο, όπως οι γυναίκες στην Ινδονησία και να ακολουθήσουν τις εξηγήσεις που θα δώσουμε.

Αυτός ο διαλογισμός αφαιρεί το λούστρο της ομορφιάς που καλύπτει το φυσικό σώμα, εκθέτοντας στο εσωτερικό μάτι την έμφυτη αποκρουστικότητα του, την παροδικότητά του, και την απρόσωπη φύση του ... για να διαλύσει

τη λαγνεία,

την υπερηφάνεια,

τη ματαιοδοξία,

και τον ναρκισσισμό που προκύπτουν λόγω της σωματικής ομορφιάς.

Ξέρουμε ότι ναρκισσισμός είναι η λατρεία του σώματός μας και εδώ βλέπουμε τον Νάρκισσο, στην αρχαία μυθολογία, που τελικά πνίγηκε. Ερωτεύτηκε τον ίδιο τον εαυτό του κατά κάποιον τρόπο, έπεσε στη λίμνη και πνίγηκε.



Ο ναρκισσισμός σήμερα, τουλάχιστον στη μοντέρνα ψυχολογία, απασχολεί πάρα πολύ τους ψυχολόγους. Και φυσικά ξέρουν πολλοί ψυχολόγοι, ότι άνθρωποι που έχουν ναρκισσισμό υποφέρουν και δημιουργούν προβλήματα και για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Και προσπαθούν οι ψυχολόγοι να τους θεραπεύσουν με ψυχοφάρμακα, και αυτούς που έχουν τρομερή λαγνεία και έντονο σεξουαλικό πάθος, προσπαθούν να τους καμάρουν με ψυχοφάρμακα.

Αλλά θα δούμε είναι μια αντίληψη που έχει ο άνθρωπος και αν δεν τη βγάλει από μέσα του, αυτή τη λαγνεία και τον ναρκισσισμό, την υπερηφάνεια και τη ματαιοδοξία, θα συνεχίσουν να υπάρχουν. Όταν είναι αδέσμευτη η λαγνεία μπορεί να οδηγήσει σε ενέργειες που μπορεί να φαίνονται παράλογες,

για αυτό μερικοί καταλήγουν σε ψυχιάτρους και ψυχολόγους καμιά φορά.

Οι άνθρωποι που βρίσκονται στη δίνη της λαγνείας, μπορεί να χάσουν τις ευαισθησίες τους, καθώς η λαγνεία φαίνεται ανίκανη να αναγνωρίσει την πραγματικότητα μιας κατάστασης ή να παρακινήσει κάποιον να την παραμελήσει. Και αν είναι σε θέση κάποιος να αντιμετωπίσει και να υπομείνει την **ντροπή**, την **ενοχή** και την **απογοήτευση** που είναι συχνά το αποτέλεσμα μιας λάγνας έλξης και επακόλουθης αποσύνδεσης, θα έχει άφθονη ευκαιρία να μάθει για τον εαυτό του.

Έτσι, ο Βούδα ξεκινάει να δώσει την ομιλία του, πώς δηλαδή κάποιος μπορεί να δει αυτό το σώμα από την άλλη πλευρά, τι υπάρχει αφ' ενός επάνω στην επιδερμίδα, δηλαδή εξωτερικά στο σώμα μας αλλά αφ' ετέρου κάτω από την επιδερμίδα.

Εκεί είναι που μπορεί κάποιος να καταλάβει την αληθινή φύση αυτού του σώματος και σιγά-σιγά να ελαττώσει τη λαγνεία του και ακόμη την υπερηφάνειά του, την αλαζονεία του, τη ματαιοδοξία του και τον ναρκισσισμό του σχετικά με αυτό το σώμα.

«Και ξανά, κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα από τα πέλματα προς τα πάνω και από την κορυφή των μαλλιών προς τα κάτω, έτσι όπως είναι περιτυλιγμένο με δέρμα, και γεμάτο με πολλά είδη ακαθαρσίας.

Εδώ χρησιμοποιούμε τη λέξη ακαθαρσία και θα δούμε, γιατί είναι ακαθαρσία. Μερικοί άνθρωποι δεν μπορούν να το καταλάβουν, αλλά τουλάχιστον σιγά-σιγά θα καταλάβουν γιατί μιλάμε για ακαθαρσίες και ακάθαρτο σώμα. Παρατηρούμε αυτό το σώμα, δεν προσπαθούμε να το καταπολεμήσουμε. Το εξετάζουμε απλώς όπως παράδειγμα εξετάζουμε μια νέα ήπειρο. Έτσι, υπάρχουν σε αυτό το σώμα:

μαλλιά, τρίχες, δέρμα, νύχια, δόντια,
κρέας, τένοντες, κόκαλα,
μυελός των κοκάλων, νεφρά,
καρδιά, συκώτι, διάφραγμα,
σπλήνα, πνευμόνια,
λεπτό έντερο, παχύ έντερο, στομάχι,
κόπρανα, εγκέφαλος,
χολή, φλέγμα, πύον, αίμα, ιδρώτας,
λίπος, δάκρυα, λάδι, σάλιο, μύξα,
λιπαντικό υγρό των αρθρώσεων, ούρα.



«Όπως δηλαδή αν υπήρχε ένα σακί με άνοιγμα και στα δύο άκρα και ήταν γεμάτο με πολλά είδη σιτηρών — όπως ορεινό ρύζι, κόκκινο ρύζι, φασόλια, μπιζέλια, σησάμι, άσπρο ρύζι — και ένας άνθρωπος με καλή όραση ήταν να το ανοίξει και να το εξετάσει έτσι:



‘Αυτό είναι ορεινό ρύζι,
αυτό κόκκινο ρύζι,
αυτά φασόλια,
αυτά μπιζέλια,
αυτό σησάμι,
αυτό άσπρο ρύζι’,
έτσι επίσης και ένας διαλογιστής εξετάζει αυτό το σώμα που είναι γεμάτο με πολλά είδη ακαθαρσίας ως εξής:

μαλλιά, τρίχες, δέρμα, νύχια, δόντια, κρέας, τένοντες, κόκαλα, μυελός των κοκάλων, νεφρά, καρδιά, συκώτι, διάφραγμα, σπλήνα, πνευμόνια, λεπτό έντερο, παχύ έντερο, στομάχι, κόπρανα, εγκέφαλος, χολή, φλέγμα, πύον, αίμα, ιδρώτας, λίπος, δάκρυα, λάδι, σάλιο, μύξα, λιπαντικό υγρό των αρθρώσεων, ούρα».

Έτσι, αν δούμε αυτό το σώμα, δεν αποτελείται από ένα πράγμα, αποτελείται από πολλά πράγματα μαζί. Ένα από αυτά τα πράγματα δηλαδή να πάει λίγο στραβά και τα άλλα πάνε στραβά και έτσι το σώμα μας προσπαθεί να ισορροπήσει με τα όργανα. Αποτελείται από πολλά μέρη, ενώ από έξω φαίνεται ότι είναι ένα πράγμα. Απλώς όταν κάθεται ένας άνθρωπος σε μια καρέκλα και τον δούμε του από μακριά φαίνεται ένα πράγμα, τον καταλαβαίνουμε σαν ένα σύνολο, σαν ένα συμπαγές φαινόμενο.

Ενώ αν δούμε στο σώμα, τι υπάρχει κάτω από την επιδερμίδα, τότε θα ανακαλύψουμε ότι αυτό το ένα δεν είναι ένα, είναι πολλά πράγματα μαζί, ένα συγκρότημα, μια συνάθροιση πολλών οργάνων. Δηλαδή για παράδειγμα αν πάρουμε αυτά τα όργανα και τα βάλουμε στο τραπέζι, βάλουμε τον εγκέφαλο σε μια άκρη του τραπεζιού, το στομάχι σε μια άκρη, την καρδιά αλλού, και λοιπά διασκορπισμένα, τότε η αντίληψη του ανθρώπου φυσικά φεύγει. Αλλά όσο αυτά τα όργανα είναι μαζεμένα κοντά, έχουμε την αντίληψη ότι είναι ένα σώμα.

Παρατήρηση του Σώματος Εσωτερικά και Εξωτερικά

Και αυτή η παρατήρηση μπορεί να γίνει εσωτερικά και εξωτερικά. Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Και παρατηρεί το σώμα ως σώμα

- εσωτερικά,
- εξωτερικά, ή
- εσωτερικά και εξωτερικά».

Αν κάποιος παρατηρεί αυτό το σώμα, καταλαβαίνει ότι υπάρχουν αυτά τα όργανα μέσα του, τότε μπορεί να δει, ότι και τα σώματα άλλων ανθρώπων και αυτά αποτελούνται από τα ίδια όργανα.

Παρατήρηση του Σώματος Εσωτερικά

Πρώτα θα δούμε την παρατήρηση του σώματος εσωτερικά, θα πάμε δηλαδή μέσα στο σώμα και θα δούμε αυτά τα όργανα.

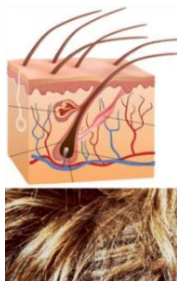
Στο σώμα υπάρχουν, μαλλιά, τρίχες, όπως είπαμε, νύχια, δέρμα και δόντια, δηλαδή αυτά που μπορεί να δούμε από έξω από έναν άνθρωπο. Όταν βλέπουμε από έξω έναν άνθρωπο, συνήθως βλέπουμε αυτά τα πέντε πράγματα.



Είναι αξιοσημείωτο, ότι
τα μαλλιά,
οι τρίχες,
τα νύχια,
το δέρμα και
τα δόντια

που βλέπουμε στο ανθρώπινο σώμα είναι όλα **νεκρά!**

Τι σημαίνει αυτό; Αυτό που βλέπουμε σε ένα άτομα απ' έξω, δηλαδή την εξωτερική εμφάνιση, όλα είναι νεκρά. Τι σημαίνει αυτό; Οι τρίχες του κεφαλιού και του σώματος ζουν μόνο στις ρίζες τους, αυτό που πραγματικά βλέπουμε είναι **νεκρά μαλλιά ή τρίχες**. Διότι μόνο τα κύτταρα στις ρίζες είναι ζωντανά, όταν βγουν επάνω είναι νεκρά κύτταρα. Τα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία στη βάση κάθε αδένα τροφοδοτούν τη ρίζα των μαλλιών για να τη διατηρήσουν αναπτυσσόμενη. Αλλά όταν τα μαλλιά είναι στην επιφάνεια του δέρματος, τα κύτταρα μέσα στο νήμα των μαλλιών δεν είναι πλέον ζωντανά Έτσι, τα μαλλιά και οι τρίχες που βλέπουμε σε κάθε μέρος του σώματός μας περιέχουν **νεκρά κύτταρα**. Είναι απλώς **νεκρός ιστός**.



Τα νύχια που βλέπουμε, είναι και αυτά **νεκρά νύχια**. Είναι καμωμένα από κερατίνη — μια πρωτεΐνη από **νεκρά κύτταρα**, η οποία είναι επίσης η κύρια πρωτεΐνη που βρίσκεται στα μαλλιά. Δομικά, τα νύχια είναι στην πραγματικότητα τροποποιημένα μαλλιά. Το κόψιμο των μαλλιών και των νυχιών δε μας πονάει επειδή είναι **νεκρά** — έχει νόημα; Φυσικά!



Τα δόντια, όλα όσα είναι ορατά, είναι νεκρά.

Η αδαμαντίνη που αποτελεί το εξωτερικό τμήμα του δοντιού δεν περιέχει ζωντανά κύτταρα.

Η αδαμαντίνη είναι τόσο σκληρή γιατί αποτελείται κυρίως από ανόργανα υλικά:

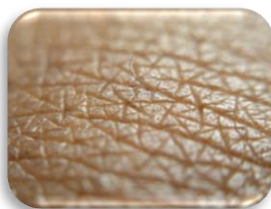


περίπου 95% έως 98% από αυτά είναι ιόντα ασβεστίου και φωσφόρου.

Ονομάζεται νεκρή επειδή δεν έχει αγγειακή παροχή. Όπως συμβαίνει, δεν παίρνει και δε χρειάζεται συνεχή διατροφή και οξυγόνο. Έτσι λοιπόν, είναι κάτι νεκρό, δεν υπάρχει η ζωή.

Το εξωτερικό δέρμα είναι **νεκρό**. Το ζωντανό δέρμα παρακάτω πεθαίνει.

Το σώμα μας απαλλάσσεται από 30.000 έως 40.000 **νεκρά κύτταρα** του δέρματος κάθε μέρα!



Έτσι, όταν γοητεύομαστε με τη δικιά μας σωματική μορφή ή με τη σωματική μορφή κάποιου άλλου — ερεθιζόμαστε και διεγείρομαστε από πράγματα που έχουν ήδη πεθάνει, δηλαδή τα μαλλιά, οι τρίχες τα νύχια, το δέρμα, και τα δόντια —.

Παράξενο να γοητευόμαστε από αυτά που είναι νεκρά από έξω και από αυτά που πεθαίνουν μέσα στο σώμα! Ωστόσο, το πραγματικό δόλωμα βρίσκεται στο νου μας: οι σκέψεις της λαγνείας που προκύπτουν και στολίζουν ή καλλωπίζουν το πτώμα που βρίσκεται μπροστά μας.

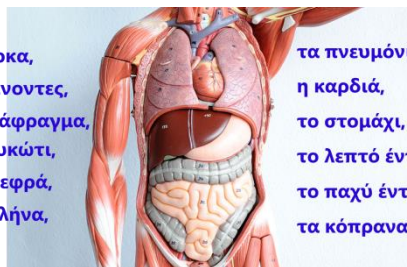
Έχουμε και τα κόκαλα. Τα κόκαλα που φυσικά δεν μπορούμε να τα δούμε, αλλά κάπου- κάπου έχουμε δει φωτογραφίες. Αυτοί που διαλογίζονται μπορεί να δουν τα κόκαλα πεντακάθαρα, γιατί έχουνε κάνει εξάσκηση.

Και η εξάσκηση είναι κάποιος να μάθει όλα αυτά τα μέρη του σώματος από έξω, να τα απαγγέλει απ' έξω και μετά πάει σε καθαμένα όργανο, δηλαδή σε ένα μέρος, που έχει τα μαλλιά, τα νύχια ή κάτω απ' το δέρμα, τα κόκαλα και προσπαθεί να δει πού είναι τα κόκαλα παράδειγμα και ανιχνεύει όλο το σώμα του και σιγά- σιγά ανιχνεύοντας, μπορεί να δει τις αρθρώσεις, μπορεί να δει πολλά μέρη του σώματος που αποτελούνται από τα κόκαλα ή ακόμα και τον μυελό των κοκάλων, τον εγκέφαλο. Όλα αυτά τα πράγματα τα μπορούν να ειδωθούν με αυτή την ενδοσκόπηση.



Και ακόμη μπορεί να δει τη σάρκα, τους τένοντες, το διάφραγμα, το συκώτι, τα νεφρά, τη σπλήνα, τα πνευμόνια, την καρδιά, το στομάχι, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο, τα κόπρανα.

η σάρκα,
οι τένοντες,
το διάφραγμα,
το συκώτι,
τα νεφρά,
η σπλήνα,



τα πνευμόνια,
η καρδιά,
το στομάχι,
το λεπτό έντερο,
το παχύ έντερο,
τα κόπρανα.

Εδώ θα δώσουμε ένα παράδειγμα.

Όπως, όταν ένας χώρος περι-
κλείεται από δοκάρια, βέργες,
σχοινιά, άχυρα και πηλό, υπάρχει
το όνομα «σπίτι» έτσι επίσης, όταν
ένας χώρος περικλείεται από κόκα-
λα και τένοντες, σάρκα και δέρμα,
υπάρχει το όνομά «σώμα». Το σώ-
μα δηλαδή είναι περιτυλιγμένο από αυτά τα δοκάρια, τα κόκα-
λά μας και οι βέργες, τα σχοινιά και λοιπά είναι αυτοί οι τένο-
ντες και ο πηλός είναι η σάρκα και το δέρμα, να το πούμε έτσι
χοντρικά. Έτσι το σπίτι, δεν είναι σπίτι, αν δεν υπάρχει αυτός
ο συνδυασμός από δοκάρια, βέργες, σχοινιά, άχυρα και πηλό.



Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σώμα, που δεν είναι
σώμα, αν τα κόκαλα και οι τένοντες είναι διασκορπισμένα.
Όταν όμως ενώνονται μαζί, τότε υπάρχει το όνομα σώμα.

Υπάρχουν εννιακόσιοι τένοντες γύρω από το σώμα μας, με
τους οποίους είναι συνδεδεμένος ο κοκάλινος σκελετός όπως,
σχοινιά και βέργες που χρησιμεύουν στη σύνδεση ενός πηλί-
νου σπιτιού. Χωρίς αυτά τα κόκαλα, το σώμα μας καταρρέει.
Όπως ο σκελετός σε ένα πηλίνο σπίτι, το κάνει να στέκεται,
κάτι ανάλογο είναι αυτά τα κόκαλα, που μας κάνουν να στε-
κόμαστε. Και φυσικά οι τένοντες είναι τα σχοινιά και οι βέρ-
γες στην παρομοίωση, για να μπορέσουμε να καταλάβουμε
πώς συνδέουν το σώμα μας.

Τα υγρά μέρη στο σώμα μας είναι:

η χολή,
το φλέγμα
το πύον,
το αίμα,
ο ιδρώτας,
το λίπος,
τα δάκρυα,



το λάδι,
το σάλιο,
η μύξα,
το λιπαντικό υγρό των αρθρώσεων,
τα ούρα.

Παρατήρηση του Σώματος Εξωτερικά

Έτσι έχουμε την παρατήρηση του σώματος εσωτερικά και μετά έχουμε την παρατήρηση του σώματος εξωτερικά.

Εξωτερικά είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων.



Για παράδειγμα, εδώ, όταν ο διαλογιστής έχει καταλάβει το ίδιο το σώμα του, μπορεί να οραματιστεί όλα αυτά, τότε μπορεί να δει και τα σώματα των άλλων ανθρώπων, δηλαδή ο νους του έχει αυτή την οξυδέρκεια να διαπεράσει κάτω από το δέρμα των άλλων ανθρώπων και να δει και τα όργανα των άλλων ανθρώπων.

Γι αυτό ο Βούδας λέει πως κάποιος μπορεί να αρχίσει με τον εαυτό του και εσωτερικά και να αρχίζει να βλέπει και εξωτερικά ότι αυτό το σώμα δεν είναι κάτι ιδιαίτερο, ότι και οι άλλοι άνθρωποι έχουν το ίδιο σώμα. Μπορεί να κάνει σύγκριση του σώματός του με τους άλλους. Κάνοντας αυτή τη σύγκριση, μπορεί ο διαλογιστής να ανακαλύψει και πολλά αλλά περισσότερα πράγματα, ότι το σώμα μας είναι ένας κοινόχρηστος τύπος. Τι σημαίνει αυτό;

Το Σώμα μας Είναι Ένας Κοινόχρηστος Τύπος

Αυτό το σώμα το συμεριζόμαστε με πολλούς άλλους οργανισμούς.

Πρώτον, το συμμεριζόμαστε με ογδόντα οικογένειες σκουληκιών.

Επίσης με παράσιτα που ζουν σε εξάρτηση από το εξωτερικό μας δέρμα, από το εσωτερικό μας δέρμα, από τη σάρκα μας, τους τένοντες, τα κόκαλα, τον μυελό των κοκάλων, και λοιπά, τρεφόμενα από αυτά.

Έτσι όταν τρώμε δε θρέφουμε μόνο το σώμα μας, αλλά θρέφουμε και τρισεκατομμύρια βακτηρίδια, ιούς και παράσιτα, όπως σκώληκες που ζουν στο πεπτικό μας σύστημα, στον εγκέφαλο, στους πνεύμονες και στο αίμα.

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



Έχουμε δηλαδή 57% μικροοργανισμούς που ζουν στο σώμα μας και το συμμερίζονται μαζί μας. Όλα αυτά είναι διασκορπισμένα μέσα στο σώμα μας και τα περισσότερα είναι στο πεπτικό σύστημα. Έτσι το περισσότερο από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο. Αυτό που μας κάνει ανθρώπους είναι ο συνδυασμός του *DNA* μας, μαζί με το *DNA* των μικροβίων στο σώμα μας.

Επειδή αναφέραμε το *DNA*, κοιτάζουμε ότι στο σώμα μας είναι μόνο 43% το δικό μας *DNA*, το υπόλοιπο δεν είναι. Αλλά και αυτό το 43%, αν το δούμε, τίνος είναι αυτό, θα δούμε ότι και αυτό δεν είναι δικό μας, σημαίνει ότι εμείς το έχουμε πάρει από τους γονείς μας. Το έχουμε δανειστεί δηλαδή από τους γονείς μας. Και οι γονείς μας το έχουν πάρει από ποιόν;

Από τους γονείς τους, και οι γονείς τους από ποιον; Από τους γονείς τους. Και έτσι πάμε επ' αόριστο. Έτσι με το να πούμε ότι αυτό το σώμα με αυτό το *DNA* που έχουμε είναι δι-

κό μας, τότε απλώς είναι μια ψευδαίσθηση που εμείς δημιουργούμε μέσα μας.

Σχετικά με αυτούς τους μικροοργανισμούς και όσο και αν το βρίσκουμε παράξενο, τα 57% των μικροβίων στο σώμα μας είναι απαραίτητα για την ύπαρξή μας.

Η **ανισορροπία** των μικροβίων, όπως η υπερβολική ποσότητα ή η ανεπάρκεια μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στην υγεία μας, αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο. Έτσι δεν μπορούμε να αποχωριστούμε αυτά τα βακτήρια γιατί σημαίνει θάνατο. Εξάλλου, ανεξάρτητα από το πόσο καλά πλενόμαστε, σχεδόν κάθε γωνιά του σώματός μας καλύπτεται από μικροσκοπικά πλάσματα.

Και επιπλέον, αυτές οι αποικίες βακτηριδίων μπορούν να αλλάξουν όχι μόνο την υγεία μας, αλλά και τη διάθεσή μας, δηλαδή τη λειτουργία του νου μας. Η κατάθλιψη και το άγχος παράδειγμα συνδέονται μερικές φορές με αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα. Αυτό το ξέρουν οι γιατροί και οι ψυχολόγοι, τουλάχιστον αυτές τις δεκαετίες.

Και αυτά όλα τα μικροσκοπικά πλάσματα μέσα στο σώμα μας,

γεννιούνται,
μεγαλώνουν,
ουρούν,
αποβάλλουν τα περιττώματα,
ασθενούν,
γηράσκουν
και πεθάνουν.

Και το σώμα μας για τους μικροοργανισμούς είναι:

τόπος γέννησης (βρεφοκομείο)
τροφός,
κατοικία,

χώρος των εκκρίσεών τους ή απεκκρίσεών τους (αποχωρη-
τήριο, ουρητήριο),
νοσοκομείο
και νεκροταφείο.

Το σώμα μας επίσης μπορεί να πεθάνει εξαιτίας της αύξη-
σης ή της ελάττωσης αυτών των μικροσκοπικών πλασμάτων.
Και όπως το συμμεριζόμαστε με αυτά, συμμεριζόμαστε επίσης
και τις εκατοντάδες αρρώστιες τους. Γιατί και αυτά αρρωσταί-
νουν. Έτσι, συμμεριζόμαστε τις αρρώστιες τους.

Αυτό το σώμα που έχουμε μπροστά μας είναι ένα συνά-
θροισμα από κόκαλα και τένοντες, επαλειμμένο με δέρμα και
σάρκα, καλυμμένο με την επιδερμίδα και δε φαίνεται όπως
πραγματικά είναι γεμάτο:

με έντερα, με το στομάχι,
το συκώτι και την ουροδόχο κύστη,
την καρδιά, τους πνεύμονες,
τα νεφρά και τη σπλήνα,
με μύξα και σάλιο,
με ιδρώτα και λίπος,
με αίμα και λάδι των αρθρώσεων,
με χολή και γράσο.

Επιπλέον από τα εννέα του ανοίγματα, ακαθαρσία ρέει
συνεχώς:

τσίμπλες από τα μάτια,
κυψελίδα από τα αυτιά,
μύξα από τα ρουθούνια,
ιδρώτας και βρωμιά από το σώμα
και από το στόμα μερικές φορές κάποιος κάνει εμετό χολής
και φλέγματος.

Μετά το κούφιο μας κεφάλι είναι γεμάτο με τον εγκέφαλο.

Παρασυρμένος από την άγνοια, ο ανόητος άνθρωπος αντιλαμβάνεται το σώμα ως όμορφο.

Κανείς που ψάχνει σοβαρά σε ολόκληρο το σώμα δε βλέπει ούτε ακόμα και το μικρότερο πράγμα καθαρότητας σε αυτό, όπως δηλαδή ένα μαργαριτάρι ή ένα κρύσταλλο ή ένα διαμάντι, και λοιπά. Οι περισσότεροι άνθρωποι όπως το φαντάζονται όμορφο απ έξω, έτσι το φαντάζονται και από μέσα. Έτσι δεν υπάρχουν μαργαριτάρια και διαμάντια μες στο σώμα μας, ούτε κρύσταλλοι. Ναι, κρύσταλλοι υπάρχουν φυσικά καμιά φορά στα νεφρά μας, ή πέτρες στη χολή μας.

Έτσι, αν το σώμα μας αποτελούνταν από διαμάντια, δε θα χρειαζόταν να το καθαρίσουμε, γιατί ξέρουμε ένα διαμάντι δεν είναι ακάθατο, ενώ το σώμα μας το καθαρίζουμε κάθε μέρα.

Δυο-τρεις ημέρες να μην το καθαρίσουμε, γίνεται δύσσομο, το ξέρουμε. Ένα πράγμα που είναι καθαρό, για ποιο λόγο να το καθορίσει κάποιος; Αλλά το σώμα μας δεν είναι καθαρό απεκκρίνει πολλές ακαθαρσίες, γι αυτό είναι ακάθατο και αυτές οι ακαθαρσίες έρχονται από μέσα και βγαίνουν έξω στην επιφάνεια φυσικά. Για να τις αποβάλλουμε, πρέπει να το καθαρίσουμε το σώμα μας.

Όχι μόνο το σώμα μας, αλλά και τα ρούχα που φοράμε στο σώμα μας πρέπει να τα καθαρίσουμε. Τα σεντόνια, τις μαξιλαροθήκες, τα παπλώματα και οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα έρχονται σε επαφή με το σώμα μας, πρέπει να τα καθαρίζουμε. Έχουμε και πλυντήρια, έχουμε και απορρυπαντικά και πρέπει να δίνουμε λεφτά για τον ηλεκτρισμό για να κινούμε το πλυντήριο και φυσικά για το νερό. Χρησιμοποιούμε τόσο πολύ νερό για να καθαρίσουμε αυτό το σώμα μας.

Βλέπουμε ότι το σώμα μας παράγει αυτή την ακαθαρσία.

Αυτός που ψάχνει σοβαρά ολόκληρο το σώμα δε βλέπει ούτε ακόμη και μικρότερο πράγμα καθαρότητας σ' αυτό, όπως δηλαδή ένα μαργαριτάρι ή ένα κρύσταλλο ή ένα διαμάντι, και λοιπά. Αντιθέτως, δε βλέπει παρά πολύ δύσσομα, προσβλητικά είδη ακαθαρσίας, όπως μαλλιά, τρίχες και τα υπόλοιπα.

Και όταν το Σώμα δεν πλένεται, προσελκύει μύγες και παράσιτα που τρέφονται από αυτό και γίνονται ενοχλητικά.

Και όταν κείται νεκρό το σώμα, φουσκωμένο και ωχρό, τα σκυλιά μπορεί να το καταβροχθίζουν, καθώς και τα τσακάλια, οι λύκοι, τα σκουλήκια, τα κοράκια και οι γύπες, και οτιδήποτε άλλο υπάρχει.

Εντούτοις αυτό το δίποδο σώμα, ακάθαρτο και δύσοσμο, λατρεύεται από τον κόσμο, αν και είναι γεμάτο από διάφορα είδη βρωμιάς που εκκρίνονται από εδώ και από εκεί. Αυτός που λόγω ενός τέτοιου σώματος θα σκεφτόταν να εξυψώνει τον εαυτό του ή να περιφρονεί τους άλλους — ποιος άλλος μπορεί να είναι ο λόγος παρά η τυφλότητά του.

Έτσι λοιπόν οι άνθρωποι λόγω αυτού του σώματος πραγματικά εξυψώνουν τον εαυτό τους και περιφρονούν τους άλλους, γιατί συγκρίνουν το σώμα τους αν παράδειγμα έχω όμορφη μύτη, οι άλλοι δεν έχουν όμορφη μύτη, εγώ την έχω. Αν έχω όμορφα αυτιά, όμορφα μάτια, όμορφα χείλη, όμορφους ώμους, όμορφα χέρια, πόδια, γοφούς και λοιπά, εγώ τα έχω, οι άλλοι δεν τα έχουν. Έτσι λοιπόν εξυψώνουμε τον εαυτό μας και περιφρονούμε τους άλλους, ενώ αν οι άλλοι φυσικά έχουν κάτι παραπάνω από μας, τους ζηλεύουμε. Προσπαθούμε να τους υποτιμήσουμε. Αυτός ή αυτή γιατί να τα έχει αυτά; Και υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ ανθρώπων, πραγματικά ανταγωνισμός.

Οι περισσότεροι άνθρωποι, αν αισθάνονται λίγο κατωτερότητα λόγω του σώματός τους, προσπαθούν να καλύψουν την ασχήμια που έχουν. Προσπαθούν να φορέσουν κατάλληλα ρούχα, να πάνε στο κομμωτήριο, να ξοδέψουν αρκετά χρήματα για να καλλωπίσουν και να ομορφύνουν το σώμα τους και να προκαλέσουν και τη ζήλια στους άλλους, να βγουν έξω, να θέλουν να δείξουν το σώμα τους. Και υπάρχει μια ψυχολογία που πάρα πολλοί άνθρωποι εμπλέκονται λόγω αυτού του σώματος με το να εξυψώνουν τον εαυτό τους και να περιφρονούν τους άλλους. Η αλαζονεία, η έπαρση και ο ναρκισσισμός φυ-

σικά έρχονται λόγω αυτή της λατρείας του σώματος, επειδή κάποιος δεν καταλαβαίνει, λόγω της τυφλότητάς του, δεν καταλαβαίνει αυτό που λατρεύει.

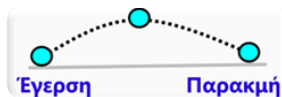
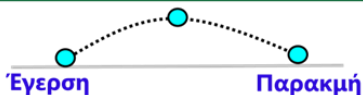
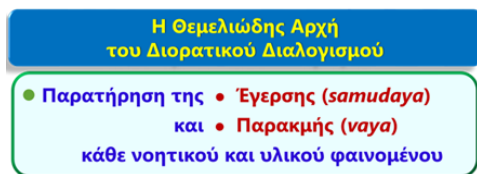
Σας έδωσα μερικά παραδείγματα και μπορείτε να καταλάβετε τι γίνεται στην καθημερινή ζωή. Πόσοι άνθρωποι λόγω αυτού του σώματος κάνουν παράλογες πράξεις, που φυσικά μετά υποφέρουν.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Έχοντας εξήγηση αυτό το μέρος του διαλογισμού, πώς κάποιος μπορεί να εντοπίσει αυτά τα μέρη του σώματος και να τα εξετάσει, ο Βούδας πάει να εξηγήσει τώρα τον διορατικό διαλογισμό.

Είχαμε πει ότι η **θεμελιώδης αρχή** στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της **έγερσης** και **παρακμής** κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Σ' αυτή την περίπτωση μπορεί κάποιος να δει ότι όλα αυτά τα μέρη του σώματος, τα όργανα που έχουμε, υπόκεινται σε αυτή την **έγερση** και την **παρακμή**. Τίποτα στατικό δεν υπάρχει σε αυτά τα όργανα που υπάρχουν μέσα μας.

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. Έτσι λέει ο Βούδας:



«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας **στο σώμα**

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

Αν παρατηρήσουμε στο σώμα μας, ακόμη και τα κύτταρά μας, από στιγμή σε στιγμή εγείρονται - παρακαμάζουν.

Έτσι μιλάει ο Βούδας, πως κάποιος μπορεί να αρχίσει να παρατηρεί το φαινόμενο της έγερσης και παρακμής. Και αυτή η παρατήρηση γίνεται με επίγνωση και μνήμη και έχει δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι η γνώση του αντικείμενου της παρατήρησης και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, δηλαδή η παρατήρηση της φύσης της έγερσης και της παρακμής του.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικείμενου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Και το αντικείμενο της προσοχής σ' αυτή την παρατήρηση είναι το σώμα, να το δει κάποιος, πώς εγείρεται και παρακαμάζει. Και τελικά όταν το δει με αντικειμενικό τρόπο, τότε «Η μνήμη ότι **«υπάρχει το υλικό σώμα»** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό». Αυτή τη γνώση δεν την παίρνουμε για να εξυψώσουμε την υπερηφάνειά μας, αλλά είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό.

Ότι υπάρχει το υλικό σώμα, αυτό τι σημαίνει;

Το νόημα είναι,

- υπάρχει μόνο το υλικό σώμα ή η σωματική 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

Αυτή η γνώση είναι μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Από την εξήγηση για το *DNA* που έχουμε δώσει, μπορεί να καταλάβετε ότι δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι κάτι δικό μας σ' αυτό το σώμα. Απλώς εμείς το χρησιμοποιούμε, το έχουμε δανειστεί και προσκολλιόμαστε σε αυτό, έχουμε λαγνεία σ' αυτό και η τυφλότητά μας δε μας δίνει την ικανότητα να αποστασιοποιηθούμε και να μην προσκολλιόμαστε σε αυτό. Και ο Βούδας συνεχίζει:

«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (*Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

Το νόημα είναι,

- **ανεξάρτητος**: δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditthi*) σχετικά με το σώμα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα, ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση, πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά, να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού και μέσα από τη δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης.

Θα μπορέσει έτσι να δει ότι στην πραγματικότητα το σώμα:



- ☸ δεν είναι συμπαγές (*ghana*), αλλά στερείται συμπαγιότητας
- ☸ δεν είναι στερεό, αλλά στερείται στερεότητας
- ☸ δεν είναι μόνιμο (*nicca*), αλλά παροδικό (*anicca*).
- ☸ δεν είναι συνεχές (*santata*), αλλά ασυνεχές (*asantata*)
- ☸ δεν είναι ευτυχία (*sukha*), αλλά δυστυχία / πόνος (*dukkha*)
- ☸ δεν είναι ένας εαυτός (*attā*), αλλά μη εαυτός (*anattā*)
- ☸ δεν είναι ωραίο (*subha*), αλλά αποκρουστικό (*asubha*).

Σε αντίθεση όμως, ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος,

[1] αντιλαμβάνεται το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές.

[2] Έχοντας αντιληφθεί το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές, φαντάζεται τον εαυτό του ως κάτι στερεό και συμπαγές.

[3] φαντάζεται τον εαυτό του μέσα στο στερεό και στο συμπαγές.

[4] Ή φαντάζεται τον εαυτό του χωριστά από το στερεό και το συμπαγές.

[5] Ή φαντάζεται το στερεό και το συμπαγές σαν «δικό μου».

[6] Και απολαμβάνει το στερεό και το συμπαγές.

Ποιά είναι η αιτία; Δεν έχει πλήρως κατανοήσει το στερεό και το συμπαγές.

Ή φαντάζεται τον εαυτό του, «Εγώ είμαι το στερεό σώμα». «Το στερεό σώμα είναι δικό μου».

Έτσι φαντάζεται την εσωτερική στερεότητα με τρία είδη φαντασίας:

- Φαντασία λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας (*taṅhā-maññanā*), λόγω λαγνείας
- Φαντασία λόγω υπερηφάνειας (*māna-maññanā*)
- Φαντασία λόγω λανθασμένης νόησης (*ditṭhi-maññanā*)

Μια από τις πιο βαθιά ριζωμένες εξαπατήσεις του νου είναι η τάση του να αναγνωρίζει το σώμα ως εαυτό. Αναγνωρίζοντας ότι αυτή η δελεαστική αλλά διαστρεβλωμένη άποψη της πραγματικότητας μπορεί να είναι ένα επίμονο εμπόδιο για την πνευματική ανάπτυξη, ο Βούδας δίδαξε ορισμένες πρακτικές ειδικά σχεδιασμένες για να υπονομεύσουν αυτή την ψευδαίσθηση. Για το σώμα πιστεύουμε ότι είναι προφανώς το «εγώ» μας, αυτό που θεωρούμε ως το πιο απτό μέρος του εαυτού μας. Γύρω από αυτό είναι επομένως κατασκευασμένες πολλές απόψεις, όλες παραμορφωμένες σε κάποιο βαθμό, οι οποίες αποτρέπουν τη διορατικότητα στο σώμα όπως είναι στην πραγματικότητα.

Με αυτό τον διαλογισμό κάποιος μπορεί να καταλάβει το σώμα από διαφορετική όψη, δηλαδή από τη βρωμερή, την ακάθαρτη, την αποκρουστική του φύση.

Στο προηγούμενο μάθημα μιλήσαμε για το στερεό, υγρό, θερμό και αέριο στοιχείο που υπάρχει μέσα του. Αλλά αν δούμε αυτό το στερεό στοιχείο, τι ακριβώς είναι, πόσο αποκρουστικό είναι, όταν δούμε κάτω από το δέρμα, εσωτερικά τα όργανα που υπάρχουν, τότε κάποιος μπορεί να αναπτύξει την αντίληψη της αποκρουστικότητας προς αυτό το σώμα, έτσι ώστε να αποβάλει αυτή τη λαγνεία, την ελκυστικότητα προς κάτι που πραγματικά είναι αποκρουστικό.

Σχετικά με το, ότι αυτό το σώμα τελικά αποσυντίθεται και χάνει την ομορφιά του, μπορούμε να το καταλάβουμε, όχι όλοι, αλλά τουλάχιστον από αυτή τη φωτογραφία, ότι το σώμα δεν παραμένει πάντα το ίδιο, σιγά-σιγά αποσυντίθεται και φυσικά έχει ένα τέλος.



Για αυτούς που θέλουν να κάνουν περισσότερη μελέτη για το σώμα, μπορούν να συνεχίσουν να την κάνουν, είναι πολύ καλό. Τουλάχιστον αυτή την ήπειρο που δεν την έχουμε εξερευνήσει, μπορούμε να την εξερευνήσουμε, είναι πάρα πολύ κοντά μας και μπορούμε να δούμε τη ζούγκλα της λαγνείας και της άγνοιας που υπάρχει μέσα μας.

Θα τελειώσουμε εδώ το μάθημα για σήμερα.

Μάθημα 12ο

Παρατήρηση των αισθημάτων

Σε αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε για τα αισθήματα. Το αίσθημα είναι ένα συνάθροισμα αισθημάτων που εγείρονται μέσα μας. Θα μιλήσουμε για την παρατήρηση των αισθημάτων, τον τρόπο που κάποιος μπορεί να παρατηρήσει τα αισθήματα.

Παρατήρηση των Αισθημάτων
Vedan' ānupassanā

ευχάριστο
αίσθημα

δυσάρεστο
αίσθημα

ουδέτερο
αίσθημα



Αίσθημα
σχετιζόμενο με
υλική
ευχαρίστηση

Αίσθημα
σχετιζόμενο με
πνευματική
ευχαρίστηση

Μερικές φορές έχουμε ευχάριστο αίσθημα, μερικές φορές δυσάρεστο αίσθημα. Μερικές φορές έχουμε ουδέτερο αίσθημα. Μερικές φορές έχουμε αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση και αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση. Στην πνευματική ευχαρίστηση συμπεριλαμβάνονται ακόμη και θρησκευτικά αισθήματα που υπάρχουν και οποιαδήποτε αισθήματα που εγείρονται κατά την ώρα του διαλογισμού. Όλα αυτά κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει και να δει την παροδική φύση τους.

Στην ελληνική γλώσσα χρησιμοποιείται η λέξη αίσθημα, αλλά υπάρχουν κι άλλες λέξεις, όπως αίσθηση και συναίσθημα.

Αίσθημα

Αίσθηση

Συναίσθημα

Προτού ξεκινήσουμε να εξηγήσουμε τι σημαίνει αίσθημα, πρέπει να προσδιορίσουμε και τι σημαίνει αίσθηση και συναίσθημα, γιατί υπάρχει μια σύγχυση μεταξύ αυτών των λέξεων και πρέπει να διευκρινίσουμε τη διαφορά μεταξύ τους.

ΑΙΣΘΗΜΑ

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

το οπτικό αίσθημα
το οσφρητικό αίσθημα
το ακτινοαίσθημα
το νοητικό αίσθημα

το ακουστικό αίσθημα
το γευστικό αίσθημα,
το σωματικό αίσθημα

Είναι ένας ερεθισμός που έρχεται στα αισθητήρια όργανα και τον αισθανόμαστε. Όταν με μια καρφίτσα τσιμπήσουμε το δέρμα μας, έχουμε ένα αίσθημα, το σωματικό αίσθημα. Αν πάρουμε ένα βαμβάκι και το ακουμπήσουμε στο χέρι μας, έχουμε ένα αίσθημα. Η διαφορά μεταξύ του αισθήματος που εγείρει η καρφίτσα ή το βαμβάκι, είναι ότι η καρφίτσα προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα και το βαμβάκι ένα ευχάριστο αίσθημα. Αυτό είναι σωματικό αίσθημα.

ΑΙΣΘΗΣΗ

Η αίσθηση είναι η γνώση και η ευαισθησία σχετικά με κάτι, παράδειγμα:

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

Έτσι έχουμε μια ευρεία έννοια σχετικά με την αίσθηση. Η αίσθηση αναφέρεται και στις πέντε αισθήσεις όπως:

η όραση,
η ακοή
η όσφρηση,
η γεύση και
η αφή.

Δηλαδή καθεμιά από τις λειτουργίες των αισθήσεων,

μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε τον κόσμο γύρω μας. Έτσι βλέπουμε ότι υπάρχει μια διαφορά μεταξύ αισθήματος και αίσθησης. Λέμε αίσθηση του κρύου, της ζέστης, αλλά είναι κάτι πολύ πιο εξωτερικό. Η αίσθηση του ρυθμού, αν ακούσουμε μια μουσική και υπάρχει ένας ρυθμός στη μουσική, τον καταλαβαίνουμε, αισθανόμαστε τον ρυθμό.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Μετά έχουμε το συναίσθημα. Αυτή είναι μια ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που δημιουργείται από εντυπώσεις ή σκέψεις και παραμένει στη συνείδηση, παράδειγμα:

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

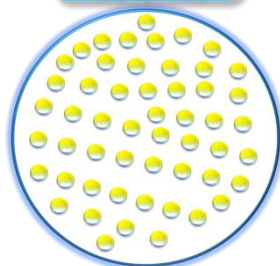
Αυτά είναι συναισθήματα. Έτσι έχουμε αυτές τις διαφορές, μεταξύ του τι είναι αίσθημα και του τι είναι αίσθηση και τι συναίσθημα.

Σε αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε περισσότερο για το αίσθημα γιατί είναι μια βασική αρχή μέσα μας από την οποία ξεκινούν και η αίσθηση και το συναίσθημα. Θα το αναλύσουμε για να καταλάβουμε τις διαφορές. Θα δούμε τι γίνεται μέσα στον νου μας.

Και όπως είχαμε πει και σε άλλα μαθήματα, 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». Στη Βουδιστική ψυχολο-

Ο Νους είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες.



για αυτοί όλοι ονομάζονται νοητικοί παράγοντες.

Για παράδειγμα, το αίσθημα είναι νοητικός παράγοντας. Η αντίληψη είναι νοητικός παράγοντας. Η επιθυμία, ο φόβος, η λύπη, το μίσος, ο θυμός και λοιπά, όλοι αυτοί είναι νοητικοί παράγοντες που μπορούν να συμβούν ανά πάσα στιγμή. Έτσι ο νους στη Βουδιστική ψυχολογία είναι ένα σμήνος από πενήντα δύο νοητικούς παράγοντες.

Έχουμε ένα παράδειγμα για τη μονάδα σκέψης. Όταν έχουμε μια σκέψη με επιθυμία, αυτή η επιθυμία δεν εγείρεται έτσι μέσα μας. Υπάρχει μια σειρά άλλων νοητικών παραγόντων που βοηθούν την επιθυμία να εγερθεί.

Εκτός από τους νοητικούς παράγοντες, έχουμε και τη συνείδηση. Η συνείδηση δε θεωρείται νοητικός παράγοντας. Είναι δηλαδή η βασική αρχή για να συνειδητοποιήσουμε ένα αντικείμενο. Από τη στιγμή όμως που το συνειδητοποιήσουμε, εγείρεται το αίσθημα μέσα μας, η αντίληψη, η βούληση, η προσοχή, η αρέσκεια και μετά έρχεται και η επιθυμία.



Έτσι βλέπουμε ότι υπάρχει μια αλυσιδωτή αντίδραση για την έγερση της επιθυμίας. Και εδώ θα δούμε ότι σ' αυτή την αλυσιδωτή αντίδραση, το αίσθημα είναι που εγείρεται μετά τη συνείδηση και παίζει μεγάλο ρόλο για το αν επιθυμήσουμε ένα αντικείμενο ή αν δεν το επιθυμήσουμε. Αν το αίσθημα είναι ευχάριστο, τότε φυσικά η επιθυμία θα εγερθεί, θα εγερθεί και η αρέσκεια, θα εγερθεί και η επιθυμία. Αν όμως το αίσθημα είναι δυσάρεστο, τότε φυσικά θα εγερθεί η δυσαρέσκεια και φυσικά δε θα εγερθεί η επιθυμία.

Όλοι αυτοί εκτός από τη συνείδηση, όλοι οι υπόλοιποι λέγονται νοητικοί παράγοντες, δηλαδή φαινόμενα και ιδιότητες

μέσα στο νου μας, που καθορίζουν τις αποφάσεις που παίρνουμε αλλά και τα συναισθήματα μέσα μας.

Αίσθημα (*vedanā*)

Θα μιλήσουμε περισσότερο για το αίσθημα. Το αίσθημα στην Πάλι γλώσσα λέγεται *vedanā*. Το αίσθημα είναι ο νοητικός παράγοντας που αισθάνεται ένα αισθητηριακό αντικείμενο. Είναι ένας αισθηματικός τρόπος με τον οποίον βιώνεται το αντικείμενο.

Η *Pāli* λέξη *vedanā* δε δηλώνει το συναίσθημα (*emotion*), όπως λένε στα Αγγλικά, που φαίνεται να είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο περιλαμβάνοντας μία ποικιλία συνακόλουθων **νοητικών παραγόντων** που σχετίζονται με τη σκέψη, όπως: λαχτάρα, μίσος, ζήλεια, ντροπή, φόβο, και τα λοιπά. Όλα αυτά είναι συναισθήματα. Το αίσθημα είναι όμως κάτι άλλο. Απλώς δηλώνει τη σκέτη ή αμιγή αισθηματική ποιότητα μιας εμπειρίας, η οποία μπορεί να είναι:

ευχάριστη,
δυσάρεστη, ή
ουδέτερη.

Αν η εμπειρία μας είναι ευχάριστη, τότε φυσικά θα εγερθούν συναισθήματα λαχτάρας, αγάπης. Και αν είναι δυσάρεστη θα εγερθούν συναισθήματα φόβου, μίσους και ζήλιας μέσα μας. Υπάρχει και η ουδέτερη που δεν εγείρουν ούτε αγάπη, ούτε μίσος, ούτε λαχτάρα, ούτε θυμός και λοιπά.

Έτσι ο Βούδας καθορίζει το αίσθημα γιατί παίζει μεγάλο ρόλο στη ζωή μας. Προτού να έχουμε τα συναισθήματα, έχουμε τα αισθήματα.

Στον ορισμό που δίνει ο Βούδας αναφέρει:

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

Τι αισθάνεται; Αισθάνεται:

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



Έτσι το αίσθημα είναι που αισθάνεται, δεν είναι ο άνθρωπος που αισθάνεται κατά κάποιο τρόπο. Είναι μια ιδιότητα, η οποία παράγει ένα φαινόμενο μέσα μας που το αντιλαμβανόμαστε σαν ευχάριστο ή δυσάρεστο. Έτσι, το αίσθημα αυτό καθαυτό είναι μια ιδιότητα που υπάρχει μέσα μας και επηρεάζει και τα συναισθήματά μας.

- **Το χαρακτηριστικό** του αισθήματος είναι να αισθάνεται ή να βιώνει το αντικείμενο.
- **Η λειτουργία** του είναι να απολαμβάνει την επιθυμητή πλευρά του αντικειμένου.
- **Η εκδήλωση** του είναι ως ευχάριστο ή δυσάρεστο.
- **Η εγγύτατη αιτία** είναι η νοητική επαφή.

Δηλαδή όταν ο νους έρθει σε επαφή με ένα αντικείμενο, όπως ένα ευχάριστο αντικείμενο, που έχει όμορφο χρώμα, όμορφο σχήμα, τότε το αίσθημα εγείρεται, διαφορετικά δεν εγείρεται. Και μετά, ενώ οι άλλοι νοητικοί παράγοντες όπως η αντίληψη, η βούληση και τα λοιπά βιώνουν το αντικείμενο μόνο ως επακόλουθο, το αίσθημα το βιώνει άμεσα και πλήρως.

Πώς γίνεται αυτό; Εδώ θα δώσουμε ένα παράδειγμα με τον βασιλιά και τον μάγειρα. Οι άλλοι νοητικοί παράγοντες συγκρίνονται με έναν **μάγειρα** που προετοιμάζει ένα



πιάτο για έναν **βασιλιά**. Ο μάγειρας μόνο δοκιμάζει το φαγητό κατά την προετοιμασία του. Δεν το τρώει το φαγητό, δεν το απολαμβάνει. Το ετοιμάζει, δοκιμάζει καμιά φορά αν είναι αλμυρό, ξινό και λοιπά, αλλά δεν το τρώει.

Ενώ το αίσθημα συγκρίνεται με τον ίδιο τον βασιλιά που απολαμβάνει το γεύμα όσο χρόνο του αρέσει.



Το αίσθημα μας δίνει την αίσθηση της απόλαυσης. Αν δεν υπήρχε αίσθημα, δε θα μπορούσαμε να απολαύσουμε ένα αντικείμενο και αν δεν μπορούσαμε να το απολαύσουμε, δεν θα το επιθυμούσαμε, δε θα το λαχταρούσαμε. Έτσι το αίσθημα παίζει έναν μεγάλο ρόλο για τις επιθυμίες μας, για τις λαχτάρες μας, αλλά και για το μίσος και την αντιπάθεια πολλών αντικειμένων ή καταστάσεων ακόμη και προσώπων, από τη στιγμή που αισθανόμαστε ένα δυσάρεστο αίσθημα απέναντι σε αυτά τα φαινόμενα.

Έτσι είναι εξαιτίας του αισθήματος που εγείρεται και το συναίσθημα. Έχουμε δηλαδή αίσθημα και μετά έρχεται το συν + αίσθημα. Θα δούμε τι είναι αυτό το συν + αίσθημα.



Και υπάρχουν πολλοί βαθμοί συναισθήματος, δηλαδή μπορεί να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας από λύπη, από κατάθλιψη και λοιπά μέχρι και χαρά, ευτυχία. Και το κοντέρ αν το πούμε έτσι, ανεβαίνει, κατεβαίνει ανά πά-



σα στιγμή μέσα μας. Δηλαδή αυτά τα συναισθήματα που διακυμαίνονται ανά πάσα στιγμή μέσα μας, μπορεί να αλλάξουν. Και αυτό θα δούμε ότι γίνεται λόγω του αισθήματος. Τα αισθήματα, τα συναισθήματα μας αλλάζουν, λόγω του ότι ερχόμαστε σε επαφή με αντικείμενα, τα οποία μας φέρνουν ευχά-

ριστα αισθήματα ή δυσάρεστα αισθήματα και μετά έχουμε και τα συναισθήματα.

Πολλές φορές απεικονίζονται τα αισθήματά μας με τα *e-mojis*, σήμερα είναι της μόδας. Έχουμε όλες τις φάτσες και εδώ μπορείτε να δείτε πώς τα συναισθήματά μας αλλάζουν. Μπορούν να αλλάξουν σε οποιοδήποτε φάσεις.



Έτσι έχουν πολλές περιπτώσεις και πολλαπλά συναισθήματα που μπορούν να συμβούν μέσα μας. Έτσι το ευχάριστο αίσθημα, για παράδειγμα, φέρνει ένα ευχάριστο συναίσθημα.

Τι είναι αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα;

Ευχάριστο Αίσθημα

Ευχ. Συναίσθημα

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

Όλα αυτά εγείρονται από το ευχάριστο αίσθημα και θέλουμε να το απολαύσουμε. Και έρχονται αυτά τα συναισθήματα μέσα μας. Αυτά τα συναισθήματα, είναι ένα επακόλουθο του ευχάριστου αισθήματος.

Αλλά έχουμε και δυσάρεστα αισθήματα και αυτό το δυσάρεστο αίσθημα μπορεί να φέρει και δυσάρεστο συναίσθημα.

Ποια είναι αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα;

Δυσάρεστο Αίσθημα

Δυσ. Συναίσθημα

μίσος, έχθρα

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

Βλέπουμε ότι το αίσθημα το ευχάριστο ή το δυσάρεστο παίζει μεγάλο ρόλο στο είδος των συναισθημάτων που θα εγερθούν μέσα μας. Αργότερα θα δώσουμε κι άλλα παραδείγματα πως υπάρχει ένας μηχανισμός ώστε αυτά τα συναισθήματα να εγερθούν. Και φυσικά αυτός ο μηχανισμός οφείλεται και στο αίσθημα.

Εδώ θα δώσουμε ένα παράδειγμα για το πώς εγείρεται ο νοητικός παράγοντας **επιθυμία** μέσα μας. Τώρα



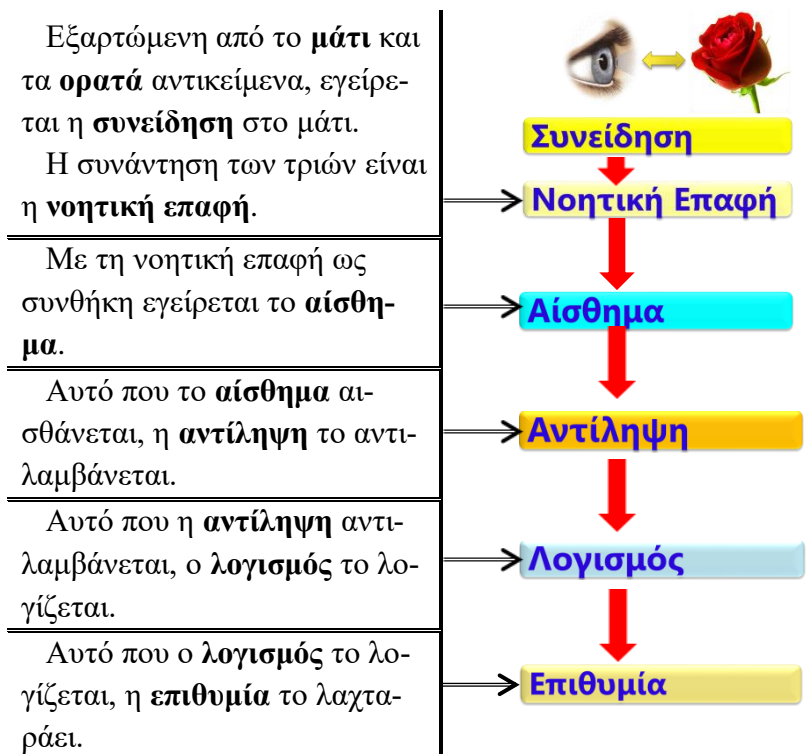
μιλάμε για επιθυμία, αλλά καμιά φορά μπορεί να τη πούμε αγάπη, στοργή, οτιδήποτε. Αυτά είναι συναισθήματα.

Παίρνω ένα απλό παράδειγμα με την επιθυμία. Έχουμε μια ένταση μέσα μας, ένα συναίσθημα, δηλαδή έναν πόθο, μια λαχτάρα ή μπορεί να την ονομάσετε αγάπη, γιατί στην Ελλάδα αυτή η λέξη αγάπη είναι τόσο κοινή, που αν θέλετε μπορεί να την καταλάβετε με αυτόν τον τρόπο.

Για παράδειγμα, εδώ βλέπουμε τη στιγμή που έχουμε το μάτι και έχουμε και το λουλουδί μπροστά μας, μπορεί να εγερθεί η επιθυμία για το λουλουδί, να εγερθούν συναισθήματα, που μπορεί να είναι επιθυμία, λαχτάρα ή πόθος. Όλα αυτά που εγείρονται είναι συναισθήματα.



Σύμφωνα με τη Βουδιστική ψυχολογία:



Η συνείδηση δεν είναι συναίσθημα. Απλώς συνειδητοποιούμε ότι υπάρχει ένα αντικείμενο μπροστά μας. Δεν μπορεί η συνείδηση να καθορίσει αν είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο. Απλώς βλέπει ότι στο φως μπροστά υπάρχει μια σκιά, υπάρχει ένα σχήμα, υπάρχει ένα αντικείμενο.

Και μετά επέρχεται η **νοητική επαφή** που καταλαβαίνουμε ότι πραγματικά υπάρχει ένα αντικείμενο μπροστά μας. Αργότερα είναι που με τη νοητική επαφή ως συνθήκη, εγείρεται το **αίσθημα**. Δηλαδή αν αυτό το αντικείμενο είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο είναι το αίσθημα που αποφασίζει. Αυτό που το **αίσθημα** αισθάνεται, η **αντίληψη** το αντιλαμβάνεται. Μετά έρχεται η αντίληψη. Και μετά αυτό που η **αντίληψη** το αντιλαμβάνεται, ο λογισμός το λογίζεται, μετά αρχίζουμε και σκεφτόμαστε για αυτό το αντικείμενο, το λουλούδι για παράδειγμα. Και αυτό που **λογισμός** το λογίζεται η **επιθυμία** το λαχταράει. Έτσι προκύπτει η επιθυμία.

Βλέπουμε μια αλυσιδωτή αντίδραση. Πώς για να εγερθεί η επιθυμία σχετικά με το λουλούδι υπάρχει ένας μηχανισμός. Πρέπει να υπάρχει το αντικείμενο και πρέπει το αντικείμενο να είναι κάτι ευχάριστο, κάτι όμορφο και στο σχήμα και στο χρώμα. Και το αίσθημα το καθορίζει ως ευχάριστο και μετά έρχεται η αντίληψη, το αντιλαμβάνεται ως ευχάριστο. Ο λογισμός το σκέφτεται ως ευχάριστο και μετά έρχεται η επιθυμία. Ναι, αυτό το λουλούδι πρέπει να το πάρω στο σπίτι μου, πρέπει να το βάλω σε ένα βάζο, να το κρατήσω, να το θαυμάζω.

Έτσι βλέπουμε ότι αυτό το συναίσθημα της επιθυμίας και της λαχτάρας, του πάθους, της αγάπης για τα λουλούδια — μερικοί άνθρωποι δε λένε πώς το αγαπάω αυτό το λουλούδι; δεν το λένε; είναι ένα συναίσθημα —, αυτό δεν εγείρεται τυχαία. Υπάρχει μια διαδικασία και το ευχάριστο αίσθημα είναι που δίνει τη βάση για το συναίσθημα. Αλλά μπορεί να είναι και αντίθετα, αν το αίσθημα παράδειγμα δει το λουλούδι σαν δυσάρεστο, επειδή δεν είναι όμορφο, τότε η επιθυμία δε θα

εγερθεί, επειδή εγείρεται αντιπάθεια γι αυτό το λουλούδι, ένα διαφορετικό συναίσθημα μέσα μας.

Τα οπτικά αντικείμενα παίζουν μεγάλο ρόλο για τις αντιδράσεις μας, για τα συναισθήματά μας. Παρόλο που εμείς δεν το καταλαβαίνουμε, πολλά οπτικά αντικείμενα, με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή, καθορίζουν και τα συναισθήματά μας. Το ερέθισμα που είναι το αντικείμενο μπορεί να διεγείρει μέσα μας αισθήματα και συναισθήματα. Υπάρχει δηλαδή ένας μηχανισμός, παρόλο που εμείς νομίζουμε ότι αυτό γίνεται έτσι, σε εμένα γίνεται αυτό, εγώ το θέλω, εγώ το επιθυμώ αυτό το λουλούδι, εγώ το λαχταρώ, βλέπουμε ότι από το ερέθισμα καθορίζετε, αν το επιθυμούμε ή δεν το επιθυμούμε.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το αυτί και τους ήχους. Όταν εγείρεται η επιθυμία μέσα μας στο αυτί με τους ήχους, αυτό δε γίνεται τυχαία. Υπάρχει συνείδηση. Υπάρχει νοητική επαφή. Υπάρχει το αίσθημα. Υπάρχει αντίληψη. Υπάρχει λογισμός. Μετά εγείρεται η επιθυμία.

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.

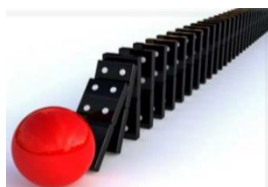
Αλλά έχουμε και επιθυμία για ιδέες, για σκέψη ή για άλλα συναισθήματα. Δεν επιθυμούμε τα ευχάριστα συναισθήματα που αισθανθήκαμε εχθές, δε θέλουμε να τα έχουμε και σήμερα; Φυσικά. Και σε αυτήν την περίπτωση πάλι η συνείδηση παίζει μεγάλο αρχικό ρόλο. Μετά έρχεται η νοητική επαφή. Αλλά για την επιθυμία ή μη επιθυμία, είναι το αίσθημα που καθορίζει αν το επιθυμήσουμε, ή δεν το επιθυμήσουμε, είναι το αίσθημα, αν είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο αίσθημα που θα καθορίσει αν θα επιθυμήσουμε κάτι ή όχι. Μετά έρχεται η αντίληψη, μετά ο λογισμός. Βλέπουμε ότι ο λογισμός έρχεται μετά το αίσθημα.

Υπάρχουν μερικοί φιλόσοφοι όπως ο Γάλλος φιλόσοφος *Descartes* (Καρτέσιος) που λέει: σκέφτομαι άρα υπάρχω. Αυτός ήταν διανοούμενος και επειδή ασχολούνταν πάρα πολύ με τη σκέψη, έβαλε τον λογισμό πρώτα, ότι υπάρχω επειδή υπάρχει ο λογισμός.

Έτσι για να το πούμε λίγο πιο βαθιά μπορεί να πούμε: αισθάνομαι, άρα υπάρχω. Χωρίς το αίσθημα δεν υπάρχει κι ο λογισμός.

Βλέπουμε ότι το αίσθημα παίζει μεγάλο ρόλο και θα δούμε αργότερα πως το αίσθημα παίζει μεγάλο ρόλο και στον λογισμό μας, αλλά και στα συναισθήματά μας.

Σε αυτή την περίπτωση έχουμε δει ότι υπάρχει το φαινόμενο του ντόμινο της αλληλουχίας των συμβάντων. Αυτά τα συμβάντα που συμβαίνουν μέσα μας έχουν μια αλληλουχία, μια αλυσιδωτή αντίδραση και το αίσθημα παίζει μεγάλο ρόλο και για τον λογισμό μας και για τα συναισθήματά μας, για τις σκέψεις μας.



Έτσι τα αισθήματα και τα συναισθήματα μας επηρεάζουν και εξαρτώνται από ορατά αντικείμενα. Όλα αυτά τα αισθήματα και συναισθήματα εξαρτώνται. Δε συμβαίνουν έτσι τυχαία, εξαρτώνται από ορατά αντικείμενα όπως το φως, τα χρώματα, τα σώματα, τα σχήματα.

Από τα ηχητικά αντικείμενα, (μουσική, φωνή, κρότος θόρυβος) μερικά είναι ευχάριστα, μερικά είναι δυσάρεστα. Κι ο λογισμός μας, η σκέψη μας αλλάζει ανάλογα. Τα συναισθήματά μας αλλάζουν ανάλογα.

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 και αυτά παίζουν μεγάλο ρόλο για τις διαθέσεις και τα συναισθήματά μας λόγω του αισθήματος, γιατί το πρώτο πράγμα που εγείρεται αν τα βάλουμε στη γλώσσα μας είναι το αίσθημα, μετά ο λογισμός, μετά έρχεται το συναίσθημα.

Τα αισθήματα & συναισθήματα μας επηρεάζονται και εξαρτώνται από:

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



Και υπάρχουν τα απτά αντικείμενα, το απαλό, χνουδωτό, ζεστό, κρύο που και αυτά παίζουν ρόλο για τον λογισμό μας και για τα συναισθήματά μας.

Και τα νοητικά αντικείμενα, όπως ιδέες που έχουμε, διάφορες ιδέες για διάφορα πράγματα διεγείρουν αισθήματα και συναισθήματα, τα οποία ποθούμε να τα έχουμε ξανά.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, έχουμε τα αισθητήρια όργανα και τα αισθητηριακά αντικείμενα.

Έχουμε το μάτι. Έχουμε τα ορατά αντικείμενα και λόγω των ορατών αντικειμένων, έχουμε τη συνείδηση και λόγω της συνείδησης έχουμε τα αισθήματα.

Και μετά έχουμε το αυτί. Έχουμε και τους ήχους και λόγω των ήχων εγείρεται η συνείδηση για τους ήχους και μετά εγείρονται και τα αισθήματα σχετικά με τους ήχους που μπορεί να είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα.

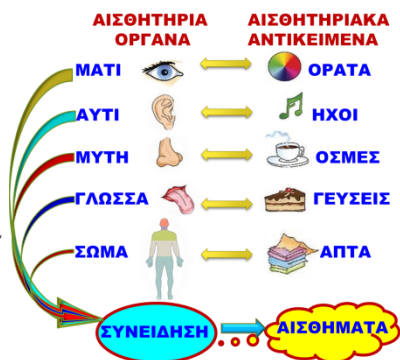
Έχουμε τη μύτη και έχουμε μυρωδιές. Και λόγω των μυρωδιών εγείρεται η συνείδηση. Και μετά έχουμε τα αισθήματα τα οποία μπορεί να ευχάριστα ή δυσάρεστα.

Έχουμε τη γλώσσα έχουμε και γεύσεις. Λόγω των γεύσεων εγείρεται η συνείδηση και μετά έχουμε τα αισθήματα τα οποία μπορεί να είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα.

Έχουμε το σώμα και απτά αντικείμενα. Λόγω των απτών αντικειμένων εγείρεται η συνείδηση, μετά εγείρονται και τα αισθήματα δυσάρεστα ή ευχάριστα.

Βλέπουμε ότι τα αισθητηριακά αντικείμενα επηρεάζουν πάρα πολύ τα αισθήματα μας και τα συναισθήματά μας και τη σκέψη μας κατά έναν τρόπο. Και αυτά συμβαίνουν ανά πάσα στιγμή.

Έτσι ο Βούδας χρησιμοποιεί μια παρομοίωση που λέει ότι:



«Όπως πολλοί διαφορετικοί άνεμοι **φυσούν** πέρα δώθε στον ουρανό, ανατολικοί άνεμοι και δυτικοί, βόρειοι άνεμοι και νότιοι, σκονισμένοι άνεμοι και ασκόνιστοι, μερικές φορές κρύοι άνεμοι, μερικές φορές ζεστοί, δυνατοί 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—.»



(*SN Paṭhamaākāśasuttaṃ*)

Παρατήρηση των Αισθημάτων *Vedan'ānupassanā*

Αυτά τα αισθήματα παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο. Κάποιος μπορεί να αρχίσει με την παρατήρηση των αισθημάτων. Μερικοί το βρίσκουν εύκολο, ιδιαίτερα για αισθήματα τα οποία εγείρονται στο σώμα μας. Από εκεί μπορεί να ξεκινήσει κάποιος χονδρικά και να



δενει ότι και αυτά τα αισθήματα, όταν ερχόμαστε σε επαφή με οποιαδήποτε αντικείμενα, ορατά, ηχητικά, οσφρητικά αντικείμενα και λοιπά, πώς αυτά τα αντικείμενα παίζουν ρόλο για τη διάθεσή μας, αν προκαλούν ευχάριστα ή δυσάρεστα αισθήματα. Έτσι είναι ένας τρόπος κάποιος να τα εντοπίσει αυτά τα συναισθήματα δια μέσου παρατήρησης. Όλη αυτή η γνώση μπορεί να αποκτηθεί δια μέσου παρατήρησης. Δεν είναι κάτι που χρησιμοποιούμε οραματισμούς, φαντασίες και λοιπά. Είναι μια συστηματική, μεθοδική παρατήρηση που κάποιος μπορεί να κάνει και να τα παρατηρήσει και να δει πόσο είμαστε έρμιαια αυτών των αισθημάτων και των συναισθημάτων, γιατί δεν τα καταλαβαίνουμε, ταυτιζόμαστε με αυτά, προσκολλόμαστε σε αυτά τα αισθήματα και τελικά έχουμε όλο αυτό το

άγχος που έχουμε στη ζωή μας και οποιαδήποτε άλλα προβλήματα. Έτσι ο Βούδας λέει:

«Και πώς παραμένει κάποιος παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα;

- Όταν αισθάνεται ένα **ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **ευχάριστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **δυσάρεστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **δυσάρεστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**» (ουδέτερο αίσθημα).
- Όταν αισθάνεται ένα **υλικό ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **υλικό ευχάριστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **πνευματικό ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **πνευματικό ευχάριστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **υλικό δυσάρεστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **υλικό δυσάρεστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **πνευματικό δυσάρεστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **πνευματικό δυσάρεστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **υλικό ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **υλικό ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**».
- Όταν αισθάνεται ένα **πνευματικό ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει: «Αισθάνομαι ένα **πνευματικό ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**».

Αισθάνομαι ένα υλικό ευχάριστο αίσθημα σημαίνει ότι τρώμε ένα κέικ και αυτό είναι το υλικό ερέθισμα που παίρνουμε και αυτό μας φέρνει το ευχάριστο αίσθημα. Αν όμως φάμε, κάτι που είναι μπαγιάτικο και λοιπά τότε μπορεί να είναι δυσάρεστο αίσθημα.

Αισθάνομαι ένα πνευματικά ευχάριστο αίσθημα όταν αισθάνομαι μέσα μου μια γαλήνη, μια αγαλλίαση, μια ευφροσύνη ή οποιαδήποτε άλλα θρησκευτικά αισθήματα και λοιπά. Τότε πρέπει να τα παρατήσουμε κι αυτά. Γιατί ο σκοπός είναι να δούμε τη φύση αυτών των φαινομένων. Δεν το εντοπίζω απλώς μέσα μου, ότι έχω αυτό το αίσθημα και τι έγινε δηλαδή;

Θα δούμε αργότερα ότι θα πάμε να παρατηρήσουμε και τη φύση αυτών των συναισθημάτων και θα δούμε ότι αν τα παρατηρήσουμε, έχουν την παροδική φύση. Έτσι, όσο και αν κάποιος έχει πνευματικά ευχάριστα αισθήματα, τα παίρνει σαν αντικείμενο προσοχής και προσπαθεί να δει τη φύση αυτών των αντικειμένων και να δει τη συνθηκοκρατημένη έγερσή τους. Αυτά εξαρτώνται από άλλα αισθήματα, από άλλα συναισθήματα για να εγερθούν.

Αλλά έχουμε και την άλλη πλευρά, όταν αισθάνεται ένα υλικά δυσάρεστο αίσθημα, όπως σας είπα, κάποιο μπαγιάτικο φαγητό ή οτιδήποτε, ένα λουλούδι, το οποίο έχει μαραθεί και βρωμάει, είναι υλικά δυσάρεστο αίσθημα. Δηλαδή ένα ερέθισμα από έξω που σχετίζεται με υλική επαφή του εαυτού μας με αυτό.

Και όταν κάποιος αισθάνεται ένα πνευματικά δυσάρεστο αίσθημα, καταλαβαίνει, αισθάνομαι ένα δυσάρεστο αίσθημα. Αυτοί που έχουν πνευματικά αισθήματα, όπως όταν έχουμε γαλήνη μέσα μας και η γαλήνη έχει φύγει, τότε αισθανόμαστε πνευματικά ένα δυσάρεστο αίσθημα. Και ακόμη θρησκευτικά αισθήματα και αυτά δε διαρκούν ή διαρκούν ένα χρονικό διάστημα και μετά παρακμάζουν, δεν είναι μόνιμα, δεν είναι αιώνια.

Υπάρχει μια ταξινόμηση, πώς να καταλάβουμε τα αισθήματα, είτε από υλικό ερεθισμό, είτε από μέσα μας, δηλαδή στο σώμα μας αισθανόμαστε ότι για παράδειγμα έχουμε ένα πόνο στο γόνατο. Αυτό είναι ένα αίσθημα, αλλά αν πάρουμε και βάλουμε κάτι κρύο πάνω στο γόνατό μας, αυτό είναι το υλικά ευχάριστο ή δυσάρεστο αίσθημα.

Βλέπουμε ότι τα αισθήματα που εγείρονται μέσα μας μπορεί να τα καθορίσουμε απλώς σαν αισθήματα, αλλά αυτό που είναι από έξω έχει ένα υλικό ερέθισμα, μπορεί να το καθορίσουμε σαν υλικά ευχάριστο ή δυσάρεστο αίσθημα.

Πνευματικά, όταν κάνουμε διαλογισμό και υπάρχει μια αγαλλίαση, μια γαλήνη, τότε μπορεί κάποιος να πάρει κι αυτό το αίσθημα σαν αντικείμενο προσοχής και να παρατηρήσει και το αίσθημα αλλά και τη φύση του. Και αυτή η παρατήρηση του αισθήματος μπορεί να γίνει εξωτερικά, εσωτερικά ή εσωτερικά και εξωτερικά.

Παρατήρηση του Αισθήματος Εσωτερικά και Εξωτερικά

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Και παρατηρεί το **αίσθημα** ως αίσθημα

- εσωτερικά,
- εξωτερικά, ή
- εσωτερικά και εξωτερικά».

- *ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati,*
- *bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,*
- *ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.*

Αυτό σημαίνει, μπορεί να παρατηρήσουμε ότι όπως εμείς αισθανόμαστε, αισθάνονται και οι άλλοι άνθρωποι. Όταν αισθάνονται ευχάριστα, τότε η συμπεριφορά τους αλλάζει και

καταλαβαίνουμε ότι όπως και οι άλλοι άνθρωποι έτσι κι εμείς αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας όταν αισθανόμαστε ευχάριστα. Ή αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας όταν αισθανόμαστε δυσάρεστα και βλέπουμε ότι κι οι άλλοι άνθρωποι αλλάζουν τη συμπεριφορά τους όταν αισθάνονται δυσάρεστα. Δηλαδή δεν είμαστε κάτι μοναδικό.

Αυτή η παρατήρηση μπορεί να γίνει και εσωτερικά και εξωτερικά. Δηλαδή, όπως εγώ αισθάνομαι έτσι, και οι άλλοι άνθρωποι αισθάνονται, και μπορούμε να καταλάβουμε ότι αυτός ο μηχανισμός έγερσης των αισθημάτων και φυσικά των συναισθημάτων που γίνεται μέσα μας δεν είναι μόνο μέσα μας, αλλά υπάρχει και σε άλλους ανθρώπους.

Πρώτο βήμα όπως είπαμε είναι να εντοπίσουμε αυτά τα αισθήματα μέσα μας. Και μετά είναι το άλλο βήμα, το δεύτερο μέρος, που είναι ο διορατικός διαλογισμός.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Και είχαμε αναφέρει ότι η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι, η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.



Εδώ αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός, να δούμε την παροδική φύση αυτών των φαινομένων. Είχαμε αναφέρει ότι 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, πρό-

σκαιρης, στιγμιαίας, φευγαλέας, περαστικής και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Έτσι, σε αυτήν την περίπτωση λέει ο Βούδας:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας **στο αίσθημα**

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

Αυτή η παρατήρηση γίνεται για κάθε αίσθημα. Όσο και ευχάριστο να είναι το αίσθημα, κάποιος μπορεί να δει ότι αυτό το αίσθημα έχει τη φύση της έγερσης και της παρακμής, δεν είναι τίποτα μόνιμο μέσα μας. Το ίδιο και το δυσάρεστο αίσθημα, όσο δυσάρεστο και να είναι, μπορεί να δει τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Έτσι αυτή η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη έχει δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΑΙΣΘΗΜΑ	✓

να γνωρίζει κάποιος το αντικείμενο της παρατήρησης και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, βλέποντας τη φύση της έγερσης και της παρακμής του. Και σε αυτή την περίπτωση το αντικείμενο της παρατήρησης είναι το αίσθημα. Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε μιλήσει για το σώμα.

Και το δεύτερο μέρος είναι ότι το αίσθημα δεν είναι κάτι μόνιμο, κάτι αιώνιο μέσα μας, έχει τη φύση της έγερσης και της παρακμής, την ασταθή φύση.

Σε αυτή την περίπτωση, όταν κάποιος αισθάνεται ένα ευχάριστο αίσθημα ή αν

Πέστε νοητικά
Ευχάριστο αίσθημα



εμείς αισθανόμαστε ευχάριστο αίσθημα μέσα μας, τότε μπορούμε να πούμε νοητικά, ευχάριστο αίσθημα και να δούμε την

έγερση, διάρκεια και παρακμή αυτού του αισθήματος. Εδώ έχω βάλει τη διάρκεια γιατί μερικά από αυτά τα αισθήματα μπορεί να διαρκούν ένα χρονικό διάστημα. Μεταξύ έγερσης και παρακμής υπάρχει αυτή η διάρκεια. Αν υπάρχει διάρκεια, κάποιος μπορεί όταν βλέπει ότι συνεχίζει αυτό το αίσθημα να πει μέσα του, διάρκεια, διάρκεια, διάρκεια και μετά όταν παρακμάσει να πει παρακμή.

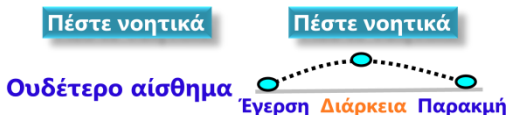
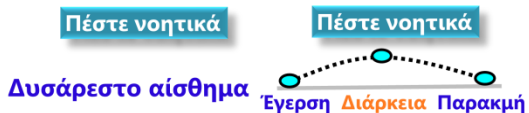
Όπως είχαμε πει και στα πρακτικά μαθήματα, κάποιος χρησιμοποιεί αυτές τις λέξεις, έγερση, διάρκεια, παρακμή, ανάλογα με τη φάση στην οποία βρίσκεται ένα φαινόμενο. Σε αυτή την περίπτωση, το ευχάριστο αίσθημα ανάλογα με τη φάση που βρίσκεται, αν είναι στη φάση της έγερσης λέμε έγερση, αν είναι στη φάση της διάρκειας λέμε διάρκεια όσο διαρκεί και στη φάση της παρακμής λέμε παρακμή.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το δυσάρεστο αίσθημα. Τότε λέμε νοητικά, δυσάρεστο αίσθημα, το εντοπίζουμε αυτό το αίσθημα, όταν εμφανιστεί, δεν το δημιουργούμε εμείς, απλώς αν είναι πρόδηλο, τότε λέμε νοητικά, δυσάρεστο αίσθημα και μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια και την παρακμή του, και λέμε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Στο ουδέτερο αίσθημα ανάλογα, λέμε μέσα μας, ουδέτερο αίσθημα. Και μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή του και λέμε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αυτή είναι η βασική αρχή στον διορατικό διαλογισμό. Εντοπίζουμε ένα φαινόμενο μέσα μας, όπως το αίσθημα, αλλά αυτό είναι το πρώτο μέρος και δεν είναι επαρκές.

Το δεύτερο μέρος είναι που αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός. Εκεί είναι που κάποιος μπορεί να αποστασιοποιηθεί, να



το δει αυτό το αίσθημα σαν ένα φαινόμενο το οποίο δεν το θεωρεί κάτι μόνιμο, γιατί όταν βλέπει ότι αυτό το αίσθημα εγείρεται και παρακαμάζει, τότε όσο και ευχάριστο κι αν είναι, δεν προσκολλάται σε αυτό και όσο δυσάρεστο κι αν είναι, δεν απωθείται από αυτό. Και επιτυγχάνει μια πνευματική ηρεμία μέσα του, μια αταραξία.

Σε αυτή την περίπτωση ο Βούδας λέει όταν κάποιος παρατηρεί αυτό το αίσθημα:

«Η μνήμη ότι **«υπάρχει το αίσθημα»** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι

- υπάρχει μόνο το αίσθημα ή η αισθηματική 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.

Διότι όταν δει κάποιος την παροδική φύση αυτού του φαινόμενο που λέμε ευχάριστο, δυσάρεστο αίσθημα, τότε δεν ταυτίζεται με αυτό, αποταυτίζεται κατά κάποιον τρόπο. Κι αυτό είναι μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Και έτσι 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 (*ditṭhi*) σχετικά με το αίσθημα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα αίσθημα ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Τι είναι αυτό το αίσθημα; Από πού προήλθε; Είμαι εγώ; Γιατί μου ήρθε αυτό το ευχάριστο αίσθημα; Γιατί μου έφυγε αυτό το ευχάριστο αίσθημα; Γιατί να πονάω εγώ; Γιατί έχω το πονετικό αίσθημα; Έτσι έχουμε θεωρίες και απόψεις σχετικά με το αίσθημα.

Αλλά όταν κάποιος δει την παροδική φύση αυτών των φαινομένων και τον μηχανισμό πώς εγείρονται, τη συνθηκοκρατημένη έγερσή τους, τότε αυτές οι θεωρίες και απόψεις δεν υπάρχουν, απλώς βλέπει τα φαινόμενα όπως πραγματικά συμβαίνουν. Αυτή είναι η ανεξαρτησία, η λευτεριά, η απελευθέρωση που κάποιος μπορεί να πάρει από τα αισθήματα. Δηλαδή, να μην ταυτίζεται με αυτά, να μην παρασύρεται από αυτά και να επιτύχει την αταραξία μέσα του και την ανεξαρτησία.

Σε άλλες ομιλίες του ο Βούδας έχει δώσει πολύ περισσότερες εξηγήσεις για το αίσθημα και μιλάει για τις αποχρώσεις των αισθημάτων. Παρόλο που έχουμε το ευχάριστο, δυσάρεστο, ουδέτερο αίσθημα, υπάρχουν και άλλες αποχρώσεις των αισθημάτων. Σε άλλες ομιλίες του εξηγεί πολύ περισσότερα πράγματα, απλώς εδώ πολύ περιληπτικά θα αναφέρουμε μερικά άλλα αισθήματα, τα οποία εγείρονται μέσα μας.

Θα δούμε ότι το αίσθημα είναι ένα πολύπλοκο πράγμα. Έχει πολλές αποχρώσεις.

Όπως είχαμε αναφέρει και στα προηγούμενα μαθήματα, αυτό που είμαστε εμείς είναι η ύλη κι ο νους.



Έχουμε το αίσθημα, το υλικό σώμα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση. Και αυτά λέγονται τα **πέντε συναθροί-**



σιματα του νου και της ύλης, που υπόκειται στην προσκόλληση, δηλαδή όπου εμείς προσκολλάμε. Προσκολλάμε στο σώμα, στα αισθήματα και λοιπά.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Το αίσθημα εδώ ονομάζεται συνάθροισμα, δηλαδή είναι ένα σύνολο όχι από ένα πράγμα, αλλά από πολλά πράγματα. Εμείς μιλήσαμε για παράδειγμα για το αίσθημα, ότι υπάρχει το ευχάριστο, δυσάρεστο και ουδέτερο αίσθημα. Δηλαδή, παρόλο που το αίσθημα είναι σαν ένα πράγμα, έχει διάφορες αποχρώσεις. Και θα δούμε ότι αυτό το συνάθροισμα του αισθήματος, σύμφωνα με μια άλλη ομιλία του Βούδα που λέγεται *Bahuvēdāniya Sutta*, είναι τα πολλαπλά αισθήματα που κάποιος μπορεί να αισθανθεί. Εκεί λέει ότι το συνάθροισμα του αισθήματος αποτελείται από **108 είδη αισθήματος**.



Γι' αυτό λέγεται συνάθροισμα, δηλαδή αυτό που μπορούμε να βιώσουμε, είναι 108 είδη αισθήματος. Τα αισθήματα έχουν διάφορες αποχρώσεις και η ταξινόμησή τους είναι μέσα στην εμπειρία μας, δεν είναι κάτι έξω από την εμπειρία μας.

Υπάρχει:

(2) Σωματικό ή νοητικό αίσθημα.

(3) Ευχάριστο, δυσάρεστο και ουδέτερο αίσθημα

(5) Νοητικό αίσθημα

της ευχαρίστησης,
του πόνου,
της χαράς,
της θλίψης,
της αδιαφορίας.

(6) Αίσθημα που παράγεται από την επαφή με

το μάτι,
το αυτί,
τη μύτη,
τη γλώσσα,
το σώμα, ή
τον νου.

(18) Χαρούμενο αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,
να γεύεται,
να αγγίζει, ή
να σκέφτεται.

Θλιβερό αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,
να γεύεται,
να αγγίζει, ή
να σκέφτεται.

Αδιάφορο αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,
να γεύεται,
να αγγίζει, ή

να σκέφτεται.

(36) Έξι είδη **χαράς** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,
έξι σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Έξι είδη **θλίψης** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,
έξι σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Έξι είδη **πνευματικής ηρεμίας** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,
έξι σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Σύνολο — 108 —

36 είδη αισθήματος στο παρελθόν,

36 στο παρόν, και

36 στο μέλλον = 108.

Έτσι από το τι βλέπουμε, τι ακούμε, τι μυρίζουμε εγείρονται μέσα μας αυτά τα αισθήματα χωρίς να το έχουμε πάρει χαμπάρι κατά κάποιο τρόπο, να το συνειδητοποιήσουμε.

Έχουμε και το αδιάφορο αίσθημα. Για παράδειγμα, όταν βλέπουμε έναν τοίχο, απλώς δεν έχουμε ένα ιδιαίτερο αίσθημα, δε μισούμε τον τοίχο, δεν τον αγαπάμε, απλώς είναι ένας τοίχος.

Στα είδη χαράς σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή, σημαίνει όταν έχουμε τους συγγενείς μας γύρω μας, έχουμε χαρά. Αλλά όταν δεν έχουμε γύρω μας αγαπημένα πρόσωπα, αγαπητά πρόσωπα τότε έχουμε και τη θλίψη. Με την απάρνηση, σημαίνει καμιά φορά οικογενειακά μέλη, τα οποία δε θέλουμε να είναι σπίτι μας, όταν αυτά δεν είναι, έχουμε χαρά. Και με τη θλίψη είναι, ότι οικογενειακά άτομα τα οποία δεν είναι στο σπίτι μας. επειδή θέλουμε να τα έχουμε και δεν είναι, τότε έχουμε θλίψη.

Συνολικά όλα τα αισθήματα τα οποία αισθανόμαστε και στην καθημερινή ζωή είναι 36 είδη αισθήματος στην παρούσα κατάσταση. Αλλά αν τα δούμε τα αισθήματα που αισθανθήκαμε στο παρόν και στο μέλλον, τότε έχουμε ένα σύνολο, 108

αισθημάτων. Όπου έχουμε περί 36 είδη αισθήματος στο παρελθόν, 36 στο παρόν και 36 στο μέλλον. Όλα μαζί είναι 108 αισθήματα, τα οποία κάποιος μπορεί να αισθανθεί καθημερινά.

Αυτή είναι μια περιληπτική εξήγηση σχετικά με τα αισθήματα. Φυσικά ο διορατικός διαλογισμός έχει να κάνει με την παρατήρηση. Όπως είχαμε αναφέρει και αυτά τα φαινόμενα δεν είναι εξωπραγματικά, τα ζούμε κάθε μέρα. Και αυτό που λέμε, γνώθι σε αυτόν, η αυτογνωσία που αναφέρεται σε βιβλία, κάπου την έχουμε διαβάσει, κάπου την έχουμε ακούσει, αλλά με τον διορατικό διαλογισμό μπορούμε να την πραγματοποιήσουμε, να καταλάβουμε τι ακριβώς γίνεται μέσα μας και ο δρόμος είναι μέσω άμεσης παρατήρησης, γιατί αυτά τα φαινόμενα δεν είναι μακριά από εμάς, είναι πάντα κοντά σε μας και είναι πολύ εύκολο κάποιος να τα παρατηρήσει.

Υπάρχουμε για να απολαμβάνουμε αυτά τα αισθήματά μας. Κυνηγάμε να έχουμε ευχάριστα αισθήματα και να αποφεύγουμε δυσάρεστα αισθήματα. Και αυτά τα αισθήματα καθορίζουν πάρα πολύ τις αποφάσεις μας, τον λογισμό μας, τα συναισθήματά μας και φυσικά και πολλά μέρη της ζωής μας και την ψυχολογική μας διάθεση.

Γι αυτό αν κάποιος καθίσει και μελετήσει αυτά τα αισθήματα, τότε θα δει πόσο επηρεάζεται από ερεθίσματα και από το εξωτερικό περιβάλλον αλλά και από το εσωτερικό, δηλαδή από τις αναμνήσεις που έχουμε, από τις εμπειρίες που έχουμε. Συναισθήματα του παρελθόντος επηρεάζουν το παρόν και τα συναισθήματα του παρόντος μπορούν να επηρεάσουν και το μέλλον.

Σήμερα θα τελειώσουμε εδώ το μάθημα.

Μάθημα 13ο

Παρατήρηση των σκέψεων

Είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα για τα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης, και είχαμε μιλήσει για το σώμα, για το αίσθημα και σήμερα θα μιλήσουμε για τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση που αναφέρονται σαν σκέψεις.

Θα μιλήσουμε για την παρατήρηση του νου ή των σκέψεων, — αυτό λέγεται *cittānupassanā* —, τον θυμό, την επιθυμία, την αυταπάτη, που εγείρονται μέσα μας.



Στο προηγούμενο μάθημα είχα μιλήσει για τα αισθήματα, πως ευχάριστα ή δυσάρεστα αισθήματα εγείρουν σκέψεις μέσα μας. Κάποιος μπορεί να παρακολουθήσει αυτά τα αισθήματα. Αυτή είναι μια παρατήρηση.

Η άλλη παρατήρηση είναι, αν δεν προλαβαίνει να παρατηρήσει τα αισθήματά του, τότε μπορεί να παρατηρήσει τις σκέψεις του. Έτσι μερικοί διαλογιστές τα καταφέρνουν καλύτερα να παρακολουθήσουν τις σκέψεις τους. Γι αυτό υπάρχει επιλογή αν οι σκέψεις είναι πιο πρόδηλες τότε κάποιος μπορεί να πάει και να παρατηρήσει τις σκέψεις του.

Ο Βούδας δίνει οδηγίες πώς να το κάνουμε αυτό. Αναλύει πρώτα τις σκέψεις σε διάφορες κατηγορίες και μετά αναφέρει πως κάποιος μπορεί να παρατηρήσει αυτές τις σκέψεις.

Έτσι ρωτάει ο Βούδας:

«Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη;

[1] Καταλαβαίνει μία σκέψη **με επιθυμία** ως «μία σκέψη με επιθυμία».

[2] Καταλαβαίνει μία σκέψη **χωρίς επιθυμία** ως «μία σκέψη χωρίς επιθυμία».

[3] Καταλαβαίνει μία σκέψη **με θυμό** ως «μία σκέψη με θυμό».

[4] Καταλαβαίνει μία σκέψη **χωρίς θυμό** ως «μία σκέψη χωρίς θυμό».

[5] Καταλαβαίνει μία σκέψη **με αυταπάτη** ως «μία σκέψη με αυταπάτη».

[6] Καταλαβαίνει μία σκέψη **χωρίς αυταπάτη** «μία σκέψη χωρίς αυταπάτη».

Οι επιθυμίες είναι γνωστές σε μας, δεν είναι εξωπραγματικές. Κάθε μέρα έχουμε επιθυμίες, μπορούμε να τις συνειδητοποιήσουμε. Πρέπει να καταλάβουμε ότι είναι μια σκέψη με επιθυμία, αλλά και το αντίθετο: καταλαβαίνει μια σκέψη χωρίς επιθυμία ως μια σκέψη χωρίς επιθυμία αλλά υπάρχουν στιγμές που αν έχουμε μια επιθυμία αυτή τη στιγμή μπορεί την επόμενη στιγμή να φύγει αυτή η επιθυμία μας, επειδή χάνουμε το ενδιαφέρον για ένα αντικείμενο που ποθούμε. Τότε επέρχεται η σκέψη χωρίς επιθυμία.

Βλέπουμε ότι αυτή η επιθυμία δεν είναι κάτι σταθερό, κάτι μόνιμο, αλλάζει. Μπορεί αυτή τη στιγμή να επιθυμούμε ένα αντικείμενο, την επόμενη στιγμή το ίδιο αντικείμενο μπορεί να το μισούμε. Πρέπει να καταλάβουμε όχι μόνο μια σκέψη με επιθυμία αλλά και μια σκέψη χωρίς επιθυμία. Κι αυτή η σκέψη χωρίς επιθυμία μπορεί να είναι απλά ουδέτερη σκέψη, δηλαδή απλώς να έχουμε αδιαφορία για το αντικείμενο το οποίο ποθούσαμε. Αλλά μπορεί να έχουμε και σκέψη με θυμό.

Γι αυτό λέει ο Βούδας καταλαβαίνει μια σκέψη με θυμό ως μια σκέψη με θυμό. Δηλαδή, το ίδιο αντικείμενο το οποίο ποθούσαμε, λαχταρούσαμε, τώρα μπορεί να θυμώσαμε μαζί του. Το ίδιο άτομο προς το οποίο είχαμε μια επιθυμία, την επόμενη στιγμή λόγω μιας παρεξήγησης μπορεί να θυμώσουμε μαζί του. Βλέπουμε ότι αυτή η επιθυμία δεν είναι κάτι σταθερό,

μόνιμο μέσα μας. Εγείρεται σύμφωνα με συνθήκες, αλλά όταν οι συνθήκες αλλάξουν, όταν οι διαθέσεις μας αλλάξουν ή οι διαθέσεις άλλων ανθρώπων αλλάξουν, μπορεί να μετατραπεί σε θυμό.

Και μετά καταλαβαίνει μια σκέψη χωρίς θυμό ως μια σκέψη χωρίς θυμό. Αλλά κι αυτός ο θυμός δεν είναι τίποτα μόνιμο μέσα μας, μπορεί να αλλάξει. Με ένα άτομο που θυμώσαμε, μετά σκεφτόμαστε ότι δεν είναι καλό να συγκρουόμαστε και τελικά δεν έχουμε θυμό μέσα μας.

Έχουμε αυτές τις σκέψεις και τα αντίθετά τους, επιθυμία χωρίς επιθυμία, θυμό χωρίς θυμό. Ένας διαλογιστής πρέπει απλώς να παρατηρήσει αυτές τις σκέψεις του, να καταλάβει, να αναλύσει τι σκέψη είναι αυτή, να την εντοπίσει και μετά ο Βούδας δείχνει πως να την παρατηρήσουμε αυτή τη σκέψη.

Όσον αφορά τη σκέψη με αυταπάτη, θα εξηγήσουμε όχι μόνο τι είναι αυταπάτη, θα εξηγήσουμε και συνώνυμες λέξεις της επιθυμίας. Η επιθυμία έχει πολλές μορφές, δεν είναι μια η επιθυμία που έχω, μπορεί να εμφανιστεί, σε διάφορες μορφές έντασης, σε διάφορους βαθμούς έντασης. Έχει διάφορες βαθμίδες έντασης ή μη έντασης. Έτσι υπάρχουν συνώνυμες λέξεις στην ελληνική γλώσσα και φυσικά όχι μόνο στην ελληνική, και σε άλλες γλώσσες.

Στην Πάλι γλώσσα έχουμε 108 συνώνυμες λέξεις για την επιθυμία. Στην ελληνική τουλάχιστον έχω βρει όχι 108, αλλά κάπου 30- 40 αλλά είναι αρκετές για να καταλάβουμε τι διάσταση μπορεί να έχει η επιθυμία.

Συνώνυμες Λέξεις της **Επιθυμίας** είναι:

απληστία,	ηδονισμός,	ζήτηση,
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, ...

Κάντε μια προσπάθεια μπορεί να βρείτε πολύ περισσότερες λέξεις από μένα. Όλες αυτές οι λέξεις δείχνουν την ίδια τροπή του νου να ποθεί ένα αντικείμενο, κάτι που το θεωρεί επιθυμητό.

Ανεπιθύμητα αντικείμενα φυσικά θέλουμε να τα αποβάλλουμε από τη ζωή μας ακόμη και να τα καταστρέψουμε, να μην υπάρχουν στη ζωή μας, να τα αφαιρέσουμε από τα μάτια μας, από τα αυτιά μας, δεν τα θέλουμε μπροστά μας. Ενώ τα επιθυμητά πάντα τα ποθούμε. Επιθυμία μπορεί να εμφανιστεί με διάφορους τρόπους.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον θυμό. Υπάρχουν συνώνυμες λέξεις του θυμού, ο οποίος έχει διάφορες βαθμίδες έντασης και μη έντασης, και επομένως διάφορες μορφές.

Συνώνυμες Λέξεις του **Θυμού** είναι:

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

Μορφές Θυμού:

φόβος,
ζήλεια,
λύπη,
θλίψη,
κατάθλιψη,
άγχος

Παρόλο που αναφέρουμε τον φόβο, ο φόβος είναι μια μορφή θυμού, δηλαδή αποστρεφόμεστε κάτι, δε θέλουμε να συμβεί στη ζωή μας, είναι κάτι ανεπιθύμητο. Ένα αντικείμενο το οποίο είναι ανεπιθύμητο, το βλέπουμε σαν απειλή στη ζωή μας και έχουμε μια αντιπάθεια, αισθανόμαστε μια αποκρουστικότητα για αυτό το αντικείμενο.

Για παράδειγμα βλέπουμε μια μαύρη γάτα και φοβόμαστε μήπως κάτι κακό μας συμβεί. Έχουμε και προκαταλήψεις. Κάτι που θεωρούμε κακό οινώ το φοβόμαστε. Το βλέπουμε σαν απειλή, να μη συμβεί κάτι κακό στη ζωή μας. Όλο αυτό είναι μια απέχθεια, μια αντιπάθεια ενός αντικειμένου και αυτή είναι μια μορφή θυμού.

Η ζήλια και αυτή είναι μια μορφή θυμού. Δηλαδή δε θέλουμε άλλα άτομα να είναι επιτυχημένα στη ζωή τους. Τα ζηλεύουμε γιατί έχουν καλύτερα πράγματα από εμάς. Είναι κάτι ανεπιθύμητο να βλέπουμε άλλους να έχουν επιτυχία στη ζωή, καλύτερα από εμάς. Η ζήλια είναι μια μορφή θυμού.

Μετά έχουμε τη λύπη που είναι μια μορφή θυμού. Όταν λυπόμαστε που συνέβη κάτι, είναι κάτι ανεπιθύμητο. Δε θέλαμε να χάσουμε αυτό που είχαμε και λυπούμαστε. Είναι μια μελαγχολική κατάσταση, μια δυσαρέσκεια που έχουμε στη ζωή μας και αυτή είναι μια μορφή θυμού.

Μετά η θλίψη το ίδιο και η κατάθλιψη το ίδιο και το άγχος. Παρόλο που αναφέρεται πολύ συχνά στη ζωή μας και αυτό είναι μια μορφή θυμού. Δηλαδή ανεπιθύμητα πράγματα που μας συμβαίνουν στη ζωή, μας αγχώνουν, μας εκνευρίζουν. Δε θέλουμε να τα έχουμε, είναι μια ανεπιθύμητη κατάσταση που θέλουμε να την αποβάλουμε. Την απεχθανόμαστε και αυτή είναι μια μορφή θυμού. Ο θυμός μπορεί να έχει διάφορες μορφές.

Συνώνυμες Λέξεις της **Αυταπάτης** είναι:

σύγχυση,
αμηχανία,

έλλειψη κατανόησης,
ψευδαίσθηση,

αβεβαιότητα, φαντασία,
αοριστία, φαντασιοκοπία,
πελάγωμα, φαντασιοπληξία,
άγνοια, ονειροπόληση
έλλειψη γνώσης,

Βασικά αυταπάτη σημαίνει έλλειψη γνώσης. Όταν κάποιος βρίσκεται σε αυταπάτη, δεν έχει γνώση το τι πρέπει να κάνει, είναι σαν κάποιος που βρίσκεται σε ένα σταυροδρόμι και δεν ξέρει αν πρέπει να προχωρήσει μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, είναι σαν χαμένος.

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε μιλήσει για τα αισθήματα, για τη διαφορά μεταξύ αισθήματος και συναισθήματος.



Στη δυτική ψυχολογία ο θυμός είναι ένα συναίσθημα. Η λύπη είναι ένα συναίσθημα. Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα. Αυτά λέγονται συναισθήματα. Αλλά σε αυτή την περίπτωση, εμείς δε λέμε συναίσθημα. Λέμε σκέψη με επιθυμία, σκέψη με θυμό ή σκέψη με ζήλια, σκέψη με φόβο. Θα εξηγήσω για ποιο λόγο.

Αίσθημα

Όπως είχαμε εξηγήσει στο προηγούμενο μάθημα, αυτό που μένει στη συνείδηση από ερεθισμό στα αισθητήρια όργανα, είναι για παράδειγμα:

οπτικό αίσθημα	γευστικό αίσθημα
οσφρητικό αίσθημα	σωματικό αίσθημα
απτό αίσθημα	νοητικό αίσθημα
ακουστικό αίσθημα	

Συναίσθημα

Αλλά ποια είναι τα συναισθήματα; Τα συναισθήματα είναι διαφορετικά. Συναίσθημα είναι μια ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που δημιουργείται από εντυπώσεις ή σκέψεις και παραμένει στη συνείδηση, παράδειγμα:

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

Αυτό είναι το συναίσθημα. Έτσι υπάρχει διαφορά μεταξύ του αίσθηματος και του συναισθήματος. Για παράδειγμα αν πειράζει το χέρι σας ένα ευχάριστο αίσθημα τότε αυτό είναι το αίσθημα. Αν αισθάνεστε χαρά ότι το χέρι σας είναι εντάξει, αυτό είναι το συναίσθημα.

Έχουμε το αίσθημα, το οποίο παράγει το συναίσθημα. Αυτό λέγεται συν + αίσθημα.



Έτσι έχουμε το ευχάριστο αίσθημα το οποίο παράγει ευχάριστο συναίσθημα. Ποιο είναι το ευχάριστο συναίσθημα;



Σκέψη με επιθυμία
αγάπη
στοργή
χαρά, ευτυχία
ενθουσιασμό
λαχτάρα
πόθο

Όλα αυτά είναι ευχάριστα συναισθήματα. Αλλά όταν κάνουμε την παρατήρηση στον διαλογισμό, σε αυτή την περι-

πτωση δεν ονομάζουμε συναίσθημα επιθυμίας, λέμε σκέψη με επιθυμία, σκέψη με αγάπη, σκέψη με στοργή, σκέψη με χαρά, με ευτυχία και λοιπά, και θα εξηγήσουμε για ποιον λόγο.

Είχαμε εξηγήσει στα προηγούμενα μαθήματα, ότι υπάρχει μια αλυσιδωτή αντίδραση, πώς αυτά τα αισθήματα συμβαίνουν, πώς το αίσθημα δημιουργεί το συναίσθημα το οποίο συνοδεύεται με σκέψη ή με τον λογισμό.

Για παράδειγμα είχαμε δώσει το μάτι μας, όταν βλέπουμε ένα όμορφο λουλούδι, παράδειγμα ένα τριαντάφυλλο. Εγείρεται η συνείδηση για το τριαντάφυλλο και μετά υπάρχει η νοητική επαφή, μετά εγείρεται το αίσθημα. Αν το αίσθημα είναι ευχάριστο τότε φυσικά υ-

πάρχει η αντίληψη που λέει, μπράβο, εντάξει, ευχάριστο, έχουμε καλή εντύπωση.

Αντίληψη είναι μια εντύπωση που έχουμε. Και μετά υπάρχει ο λογισμός, συλλογίζομαστε γι' αυτό. Και μετά έρχεται η επιθυμία για το λουλούδι. Δηλαδή βλέπου-

με ότι σε αυτή την περίπτωση το αίσθημα έρχεται πρώτο, μετά έρχεται ο λογισμός, μετά έρχεται το συναίσθημα που λέγεται επιθυμία.

Η επιθυμία είναι το συναίσθημα στη Δυτική ψυχολογία. Σε αυτή την περίπτωση εμείς το λέμε σκέψη με επιθυμία. Γιατί το αίσθημα παράγει τον λογισμό ο οποίος συνοδεύει την επιθυμία. Είναι δηλαδή μια σκέψη με επιθυμία. Αυτό το κάνουμε τακτικά. Πρέπει να αντιληφθούμε τη διαφοροποίηση του αισθήματος από το συναίσθημα, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι το συγχέουν.

Πώς αισθάνεσαι; Καμιά φορά ρωτάνε. Είσαι χαρούμενος; είσαι λυπημένος; Στην ελληνική γλώσσα τουλάχιστον υπάρχει αυτή η σύγχυση των εννοιών του αισθήματος και του συναι-



σθήματος. Γι αυτό χρησιμοποιούμε σ' αυτή την περίπτωση, σκέψη με επιθυμία. Στον Βουδισμό λέγεται η σκέψη *citta*. Είναι *sarāgam cittaṃ*, η σκέψη συν επιθυμία.

Χρησιμοποιούμε αυτή την ορολογία για να μη συγχέουμε το αίσθημα με το συναίσθημα, Το αίσθημα είναι διαφορετική περιοχή του νου μας και η σκέψη είναι διαφορετική περιοχή.

Αν έχουμε δυσάρεστο αίσθημα, αυτό παράγει δυσάρεστο συναίσθημα, όπως:



Σκέψη με μίσος, έχθρα,
θυμός, οργή,
τσαντίλα,
εξοργισμό,
εκνευρισμό,
αποστροφή,
αντιπάθεια,
απέχθεια, αηδία

Όλα αυτά είναι δυσάρεστα συναισθήματα και σε αυτήν την περίπτωση δε λέμε συναίσθημα, λέμε σκέψη με μίσος, με έχθρα, με θυμό και οργή και λοιπά.

Το δυσάρεστο αίσθημα μπορεί να παράγει δυσάρεστο συναίσθημα. Όταν βλέπουμε ένα μαραμένο τριαντάφυλλο για παράδειγμα, επέρχεται η συνείδηση, υπάρχει οπτική επαφή και το αίσθημα είναι δυσάρεστο, γιατί πολλοί άνθρωποι δε θέλουν να βλέπουν την α-



σχήμα ενός αντικειμένου, θέλουν να βλέπουν την ομορφιά. Όταν η ομορφιά έχει εξαφανιστεί είναι κάτι δυσάρεστο να το βλέπει κάποιος και φυσικά το παίρνει και το πετάει, δεν το κρατάει στο σπίτι του γιατί αρχίζει επιπλέον και βρωμιάει.

Έχουμε το δυσάρεστο αίσθημα, αυτό το δυσάρεστο αίσθημα παράγει την αντίληψη. Έχουμε την εντύπωση για το δυσάρεστο. Μετά έρχεται ο λογισμός, η απέχθεια, το συναίσθημα της απέχθειας. Να το πάρουμε αυτό το λουλούδι που είναι μαραμένο και να το πετάξουμε. Έτσι έχουμε το συναίσθημα. Αλλά σε αυτή την περίπτωση δε λέμε συναίσθημα, λέμε σκέψη με θυμό. Η απέχθεια είναι μια μορφή θυμού, μπορεί να το πούμε, σκέψη με απέχθεια ή σκέψη με αντιπάθεια. Είναι μια μορφή σκέψης η απέχθεια. Έχει φτάσει στη μορφή της σκέψης, όχι του αισθήματος, έχει περάσει πέρα από το αίσθημα και γι' αυτό το λέμε σκέψη.

Μετά έχουμε το ουδέτερο αίσθημα.

Ουδέτερο Αίσθημα

Ουδ. Συναίσθημα

Σκέψη με

αμηχανία,
αβεβαιότητα,
αυταπάτη
αοριστία,
πελάγωμα,
άγνοια,
φαντασία,
ονειροπόληση

Λέμε σκέψη με αμηχανία ή σκέψη με αυταπάτη, αυτές απλώς είναι συνώνυμες λέξεις.

Παρόλο που υπάρχουν συναισθήματα στις σκέψεις, υπάρχουν και άλλες σκέψεις που θα αναλύσουμε αργότερα.

Ο Βούδας δίνει 16 κατηγορίες σκέψεων. Χρησιμοποιεί τη λέξη σκέψη, γιατί η σκέψη μπορεί να περιλαμβάνει συναισθήματα, μπορεί να περιλαμβάνει κι άλλες καταστάσεις.

Όπως ο Βούδας λέει:

[7] Καταλαβαίνει μία **υποτονική σκέψη** (από τη νύστα) ως «μία υποτονική σκέψη».

[8] Καταλαβαίνει μία **υπερτονική σκέψη** (από την ανησυχία) ως «μία υπερτονική σκέψη».

[9] Καταλαβαίνει μία **εξυψωμένη σκέψη** ως «μία εξυψωμένη σκέψη».

[10] Καταλαβαίνει μία **μη εξυψωμένη σκέψη** ως «μία μη εξυψωμένη σκέψη».

[11] Καταλαβαίνει μία **υπερβατική σκέψη** ως «μία υπερβατική σκέψη».

[12] Καταλαβαίνει μία **μη υπερβατική σκέψη** ως «μία μη υπερβατική σκέψη».

[13] Καταλαβαίνει μία **συγκεντρωμένη σκέψη** ως «μία συγκεντρωμένη σκέψη».

[14] Καταλαβαίνει μία **μη συγκεντρωμένη σκέψη** ως «μία μη συγκεντρωμένη σκέψη».



Καταλαβαίνει μια **υποτονική σκέψη** από τη νύστα ως μια υποτονική σκέψη. Η νύστα δεν είναι ένα συναίσθημα. Μερικοί άνθρωποι το βλέπουν σαν βαριεστιμάρα, αλλά είναι υποτονική σκέψη. Έρχεται η σκέψη ότι εντάξει τώρα βαρέθηκα και πρέπει να πάω να ξαπλώσω. Έρχεται η σκέψη και μετά κάνουμε την πράξη. Αυτή είναι η υποτονική σκέψη που μας φέρνει και τη νύστα.

Και μετά υπάρχουν και άλλα είδη σκέψης. Η **εξυψωμένη σκέψη** είναι η σκέψη στις εκστάσεις της λεπτοφουούς υλικής

και άυλης σφαίρας. Είχαμε μιλήσει για τις εκστάσεις που κάποιος μπορεί να αποκτήσει δια μέσου της αυτοσυγκέντρωσης.

Η **μη εξυψωμένη σκέψη** είναι η σκέψη της ηδονικής σφαίρας, των συνηθισμένων ανθρώπων. Η **μη υπερβατική σκέψη** είναι η σκέψη της ηδονικής σφαίρας. Είναι κατώτερο είδος σκέψης από εκείνες τις σκέψεις των εκστάσεων. Η **υπερβατική σκέψη** είναι η σκέψη των εκστάσεων λεπτοφυούς υλικής ή άυλης σφαίρας.

Γι αυτούς που κάνουν διαλογισμό μπορούν να καταλάβουν τον νου τους, τότε ο νους είναι **συγκεντρωμένος** ή τότε δεν είναι. Συγκρίνοντας τότε ο νους είναι καλά συγκεντρωμένος, τότε μπορούν να προχωρήσουν καλύτερα γιατί καταλαβαίνουν ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να συγκεντρωθεί η σκέψη τους και ποιες είναι οι προϋποθέσεις που χάνουν την αυτοσυγκέντρωσή τους. Κάποιος αν μπορεί να συγκρίνει αυτές τις σκέψεις τότε μπορεί να προοδέψει πολύ καλύτερα στον διαλογισμό του, να καταλάβει τότε η σκέψη του είναι συγκεντρωμένη και τότε είναι **μη συγκεντρωμένη**.

Και μετά υπάρχει μια άλλη κατηγορία. Η διάκριση των σκέψεων έρχεται σε αυτούς που έχουν προχωρήσει πάρα πολύ στον διαλογισμό τους. Και μπορούν να καταλάβουν πόσες νοητικές μολύνσεις έχουν αποβάλλει από μέσα τους, από τις οποίες έχουν **απελευθερωθεί** και πόσες νοητικές μολύνσεις (πάθη) ακόμη παραμένουν στον νου τους. Δηλαδή πόσα πάθη έχουν αποβάλλει από μέσα τους και έχουν απελευθερωθεί, πόσες προσκολλησεις είχαν πρώτα και από πόσες έχουν απελευθερωθεί.

Παρατήρηση της Σκέψης Εσωτερικά και Εξωτερικά

Αυτή τη σκέψη κάποιος μπορεί να την κάνει εσωτερικά και εξωτερικά. Η παρατήρηση της σκέψης δε γίνεται μόνο σε μας, μπορεί να παρατηρήσουμε και εξωτερικά κι άλλους ανθρώ-

πους πώς συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις σκέψεις τους, γι αυτό λέει ο Βούδας:

«Και παρατηρεί τη σκέψη ως σκέψη

- εσωτερικά,
- εξωτερικά, ή
- εσωτερικά και εξωτερικά».

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε εξωτερικά τους άλλους ανθρώπους; Από τη συμπεριφορά τους. Όταν οι άνθρωποι επιθυμούν κάτι το δείχνουν. Δείχνουν τη χαρά, τον πόθο, τη λαχτάρα που έχουν να κάνουν κάτι. Βλέπουμε ότι κινούνται από μια επιθυμία, από μια λαχτάρα. Μπορούμε να καταλάβουμε πως είναι η σκέψη τους, τι κάνει αυτούς τους ανθρώπους να κινηθούν με αυτό τον τρόπο. Αν είναι οι σκέψεις με θυμό τότε φυσικά αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο.

Κατ' αυτόν τον τρόπο όταν συγκρίνει κάποιος τον εαυτό του με τους άλλους, βλέπει ότι αυτός ο θυμός, αυτή η επιθυμία, αυτές οι αυταπάτες και λοιπά, δε βρίσκονται μόνο μέσα του, υπάρχουν και σε άλλους ανθρώπους, υπάρχουν σε παγκόσμιο επίπεδο. Ένας Αθηναίος μπορεί να έχει επιθυμίες και θυμό αλλά και ένας Θεσσαλονικιός μπορεί να έχει επιθυμίες και θυμό, ένας από την Κατερίνη, ένας από τη Λάρισα και λοιπά.

Βλέπουμε ότι αυτό δεν είναι κάτι ατομικό, προσωπικό, είναι κάτι παγκόσμιο. Και οι Έλληνες και οι γείτονές τους και αυτοί θυμώνουν και αυτοί επιθυμούν κι αυτοί έχουν αυταπάτες. Και φυσικά και σε άλλες ηπείρους, οι άνθρωποι έχουν κι αυτοί επιθυμίες και αυτοί θυμό και λοιπά. Έτσι βλέπουμε ότι αυτός ο θυμός δεν είναι κάτι ατομικό. Το βλέπουμε σαν παγκόσμιο φαινόμενο.

Και μπορεί κάποιος να δει ότι ο θυμός, η επιθυμία που εγείρεται σύμφωνα με συνθήκες μέσα μας, κάτι ανάλογο προφανώς γίνεται και σε άλλους ανθρώπους. Βλέπουμε αυτά τα φαινόμενα όχι μόνο στον εαυτό μας. Κατά κάποιον τρόπο

μπορεί να τα παρατηρήσουμε σε παγκόσμιο επίπεδο. Όσο προχωράει ο διαλογισμός τόσο πιο ευκρινή γίνονται αυτά τα φαινόμενα. Αυτά τα εξηγούνται με την ανάλυση, τον εντοπισμό, για να καταλάβουμε τι γίνεται μέσα μας.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Αλλά υπάρχει το άλλο βήμα που λέγεται ο διορατικός διαλογισμός και αρχίζει η παρατήρηση των φαινομένων. Και όπως είχαμε πει η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου.

Η Θεμελιώδης Αρχή
του Διορατικού Διαλογισμού

- Παρατήρηση της • Έγερσης (*samudaya*)
και • Παρακμής (*vaya*)
κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου

Και εδώ είναι που αρχίζει ο διορατικός

διαλογισμός. Μέχρι τώρα δεν ήταν ο διορατικός διαλογισμός. Απλώς εντοπίζαμε. Και ένας απλός άνθρωπος ξέρει, έχω θυμό μέσα μου, επιθυμώ. Μπορεί κάποιος να τα εντοπίσει αυτά τα πράγματα.

Αλλά καταλαβαίνει τη φύση αυτού του θυμού, καταλαβαίνει αυτή τη φύση της επιθυμίας; Όχι, γιατί δεν έχει κάνει διορατικό διαλογισμό. Με τον διορατικό διαλογισμό είναι που πάμε πιο βαθιά να δούμε τη φύση όλων αυτών των φαινομένων.

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.

Έτσι λέει ο Βούδας:



«Και παραμένει παρατηρώντας **στη σκέψη**

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

Εδώ είναι που αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός για να δούμε ότι όλα αυτά τα φαινόμενα είτε είναι η επιθυμία ή θυμός ή οποιοσδήποτε άλλες σκέψεις, δεν έχουν μια μόνιμη ουσία μέσα τους, όπως ένας κρύσταλλος, όπως ένα μέταλλο για παράδειγμα που το βλέπουμε να παραμένει σταθερό. Αυτές οι σκέψεις είναι σαν φουσκάλες που εγείρονται στον νου μας και την επόμενη στιγμή διασπώνται και η επόμενη φουσκάλα εγείρεται και μετά διασπάται και λοιπά.

Έτσι κάποιος βλέποντας τη φύση της έγερσης και της παρακμής δεν προσκολλάται, δεν ταυτίζεται με αυτή την επιθυμία, με τον θυμό. Αυτή η επιθυμία είμαι εγώ, εγώ θυμώνω, εγώ επιθυμώ και λοιπά. Αυτή η ταύτιση σιγά σιγά υποχωρεί, υποχωρεί, και κάποιος αποστασιοποιείται, δεν ταυτίζεται με αυτά τα πράγματα και δεν προσκολλάται.

Σε αυτή την παρατήρηση με την επίγνωση και τη μνήμη έχουμε δύο μέρη.

Το πρώτο μέρος είναι, γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΚΕΨΗ	✓

Και το δεύτερο

μέρος είναι η διόραση, η παρατήρηση της φύσης της έγερσης και της παρακμής του. Η γνώση του αντικείμενο της παρατήρησης είναι η σκέψη σ' αυτή την περίπτωση.

Σε μια άλλη ομιλία του ο Βούδας αναφέρεται και στη διάρκεια αυτών των σκέψεων. Μεταξύ έγερσης και παρακμής υπάρχει ένα στάδιο που λέγεται διάρκεια.

Πολλές σκέψεις όταν εγερθούν μέσα μας δεν εξαφανίζονται αμέσως, αλλά διαρκούν. Μερικές σκέψεις, εγείρονται και παρακμάζουν, χωρίς να έχουν διάρκεια, ενώ άλλες σκέψεις έχουν διάρκεια. Ο Βούδας διευκρινίζει την αρχή της έγερσης, διάρκειας, παρακμής, την έχει αναφέρει και σε άλλες ομιλίες.

Σε άλλα μαθήματα είχαμε διδάξει πώς είναι το σώμα. Μπορεί να είναι το σώμα ή μπορεί να είναι το αίσθημα. Γι' αυτούς που η σκέψη είναι η πιο πρόδηλη κατά την ώρα του διαλογισμού μπορεί να αναλάβουν και να παρακολουθήσουν τη σκέψη τους, να γνωρίσουν δηλαδή τι είδους σκέψη είναι αυτή. Και μετά να δουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής αυτής της σκέψης. Πρέπει να καλύψει κάποιος το δεύτερο μέρος, όχι μόνο να έχει επίγνωση του αντικειμένου της παρατήρησης αλλά να παρατηρήσει και την παροδική του φύση.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

Γνωρίζει κανείς τις σκέψεις

- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εξαφανίζονται** (*abbhattham gacchanti*).

(*AN Samādhībhāvanāsuttam*)

Βλέπουμε ότι υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή. Μεταξύ της έγερσης και της παρακμής υπάρχει μια διάρκεια σε μερικές σκέψεις. Γι αυτό ο διαλογιστής είναι καλό να ξέρει ότι, όταν κατά την ώρα του διαλογισμού μια σκέψη παραμένει, μπορεί να πει διάρκεια, διάρκεια, διάρκεια, μέχρι να παρακμάσει αυτή η σκέψη. Μπορεί να επαναλαμβάνει τη λέξη διάρκεια, διάρκεια, γιατί πολλές σκέψεις δεν παρακμάζουν αμέσως, δεν εξαφανίζονται αμέσως. Κάτι ανάλογο γίνεται με τα αισθήματα. Έτσι λέει ο Βούδας:

Γνωρίζει κανείς τα αισθήματα


- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),

- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
 - καθώς **εξαφανίζονται** (*abbhattham gacchanti*).
- (AN Samādhībhāvanāsuttam)

Έχουμε κι εδώ έγερση, διάρκεια και παρακμή. Αν έχουμε ένα δυσάρεστο αίσθημα καμιά φορά δε φεύγει αμέσως, αλλά διαρκεί. Εκείνη τη στιγμή επαναλαμβάνουμε τη λέξη διάρκεια, διάρκεια, διάρκεια, διάρκεια, μέχρι που αυτό το αίσθημα παρακμάσει και εξαφανιστεί.

Για κάθε πρόδηλη σκέψη κατά την ώρα του διαλογισμού παρατηρούμε τι είδους σκέψη είναι αυτή, και μετά παρατηρούμε τη φύση της έγερσης, της διάρκειας και της παρακμής αυτής της σκέψης, όπως φαίνεται στον πίνακα:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ
ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

1ο ΜΕΡΟΣ ΠΕΣΤΕ ΝΟΗΤΙΚΑ	2ο ΜΕΡΟΣ ΠΕΣΤΕ ΝΟΗΤΙΚΑ
Σκέψη με επιθυμία	
Σκέψη χωρίς επιθυμία	
Σκέψη με θυμό	
Σκέψη χωρίς θυμό	
Σκέψη με αυταπάτη	
Σκέψη χωρίς αυταπάτη	
Υποτονική σκέψη	
Υπερτονική σκέψη	
Συγκεντρωμένη σκέψη	
Μη συγκεντρωμένη σκέψη	

Όταν έχουμε **σκέψη με επιθυμία** τότε λέμε μέσα μας, λέμε νοητικά: Σκέψη με επιθυμία. Εντοπίζουμε, γνωρίζουμε το αντικείμενο που υπάρχει μέσα μας, είναι η επιθυμία και μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια και την παρακμή.

Πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή. Ενώσω η επιθυμία διαρκεί μπορούμε να πούμε: διάρκεια, διάρκεια, και όταν παρακμάσει λέμε παρακμή.

Όταν υπάρχει **σκέψη χωρίς επιθυμία**, τότε πέστε νοητικά: σκέψη χωρίς επιθυμία και πάτε στο δεύτερο βήμα και πείτε: έγερση, διάρκεια, παρακμή. Αν δείτε τη διάρκεια, απλώς λέτε: διάρκεια και αν δείτε την έγερση, μπορείτε να πείτε: έγερση. Αν δείτε την παρακμή, μπορείτε να πείτε: παρακμή. Λέτε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Κατ' αυτόν τον τρόπο εντοπίζουμε αυτό που βρίσκεται μέσα μας. Εντοπίζουμε αυτή τη σκέψη, την ονομάζουμε και μετά προσπαθούμε να δούμε τις τρεις φάσεις της. Αν είναι στην έγερση, αν είναι στη διάρκεια ή στην παρακμή και επαναλαμβάνουμε αυτές τις λέξεις. Είναι σημαντικές για να υπενθυμίσουν τον νου μας, τι πρέπει να προσέξει.

Αν υπάρχει **σκέψη με θυμό**, τότε πέστε νοητικά: σκέψη με θυμό. Και μετά προσπαθείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια και παρακμή και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και αν υπάρχει **σκέψη χωρίς θυμό**, δηλαδή ο θυμός που είχαμε προτού πέντε λεπτά έχει φύγει, και υπάρχει σκέψη χωρίς θυμό τότε πέστε νοητικά: σκέψη χωρίς θυμό. Και μετά προσπαθείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **σκέψη με αυταπάτη**, πέστε νοητικά: σκέψη με αυταπάτη. Και μετά προσπαθείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **σκέψη χωρίς αυταπάτη** πέστε νοητικά: σκέψη χωρίς αυταπάτη. Και μετά προσπαθείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Για την **υποτονική σκέψη**, που είναι η νύστα που εμφανίζεται κατά την ώρα του διαλογισμού, πέστε νοητικά: υποτονική σκέψη. Και δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή της και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Υπερτονική σκέψη είναι η ανήσυχη σκέψη, όταν είμαστε πολύ ανήσυχοι. Μπορεί να συμβεί κάτι κατά την ώρα του διαλογισμού. Τότε πέστε νοητικά: υπερτονική σκέψη. Και μπορείτε να δείτε την έγερση, διάρκεια, παρακμή. Και πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Όταν υπάρχει **συγκεντρωμένη σκέψη**, τότε πέστε νοητικά: συγκεντρωμένη σκέψη. Μερικοί που έχουν συγκεντρωμένη σκέψη ενθουσιάζονται τόσο πολύ και νομίζουν ότι αυτή θα διαρκέσει πολύ καιρό. Και απογοητεύονται αργότερα γιατί νομίζουν μήπως έκαναν κάποιο λάθος. Αλλά στον διορατικό διαλογισμό απλώς βλέπουμε και αυτή τη συγκεντρωμένη σκέψη, πόσο χρόνο διαρκεί και αυτή έχει μια ορισμένη διάρκεια και παρακμάζει, δεν είναι τίποτα μόνιμο. Πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Μη συγκεντρωμένη σκέψη το ίδιο. Όταν χάνουν κάποιοι τη συγκέντρωσή τους, απογοητεύονται σαν να είναι το τέλος του κόσμου. Αλλά τι γίνεται με τον διορατικό διαλογισμό; Πέστε νοητικά: μη συγκεντρωμένη σκέψη. Και αυτή έχει διάρκεια και παρακμάζει. Πέστε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή

Έτσι με συγκεντρωμένη σκέψη ή μη συγκεντρωμένη σκέψη κάποιος επιτυγχάνει αυτή την πνευματική ηρεμία, δεν εξάπτεται, δεν ενθουσιάζεται με τη συγκεντρωμένη σκέψη, αλλά δεν καταθλίβεται, αν δεν είναι συγκεντρωμένη η σκέψη του. Κατ' αυτόν τον τρόπο αν τις αναλύσουμε αυτές τις σκέψεις, κάποιος βλέπει τις αντίθετες σκέψεις, καταλαβαίνει ότι όπως λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι **«υπάρχει η σκέψη»** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Εμείς αυτό που θέλουμε να αποκτήσουμε είναι καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό, όχι για να καυχηθούμε, όχι να ταυτιστούμε με αυτά τα φαινό-

μενα, αλλά να έχουμε καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό, πως γίνεται αυτός μηχανισμός της σκέψης.

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

Κι αυτό γίνεται μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāṇa*, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

«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 τη σκέψη.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε καμία σκέψη ότι αυτή είναι ο εαυτός μου ή αυτή ανήκει στον εαυτό μου.

Βλέπει αυτές τις σκέψεις τελείως αντικειμενικά χωρίς να ταυτίζεται με αυτές, χωρίς να προσκολλάται σε αυτές. Ω, γιατί ήρθε ο θυμός μέσα μου; Απλώς βλέπει ότι εγείρεται διαρκεί, παρακαμάζει. Μην ταραζόμαστε! Ήρθε η λύπη μέσα μου, ήρθε ο φόβος μέσα μου μην ταραζόμαστε, απλώς βλέπουμε ότι και αυτό το φαινόμενο είναι μια σκέψη και δεν είναι τίποτα ή ένα παράξενο φαινόμενο. Βλέπουμε ότι και αυτό έχει τη φύση της έγερσης, της διάρκειας και της παρακμής.

Κατ' αυτόν τον τρόπο εάν διαλογίζεται κάποιος τότε δεν εμπλέκεται σε θεωρίες και απόψεις. Γι' αυτές τις θεωρίες και τις απόψεις θα μιλήσουμε απόψε.

Ποιός Είμαι;

Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Σχετικά με το ερώτημα ποιος είμαι, πολλοί άνθρωποι όταν κάνουν διορατικό διαλογισμό ή με οποιοδήποτε άλλο διαλογισμό, προσπαθούν να βρουν μια ταυτότητα, δηλαδή μια αναζήτηση ενός εαυτού. Αυτή η ερώτηση: ποιος είμαι, έχει απασχολήσει πάρα πολλούς φιλοσόφους, θεολόγους και έχουν γραφεί τόμοι και τόμοι. Αν πάτε σε βιβλιοθήκες και διαβάσετε είτε δυτική φιλοσοφία είτε ανατολική φιλοσοφία, το ποιος είμαι έχει απασχολήσει πάρα πολλούς ανθρώπους. Αυτό που κάνουν οι άνθρωποι είναι η αναζήτηση αυτού του εαυτού, να βρουν κάτι μόνιμο μέσα τους, να ταυτίζονται και να πουν εγώ είμαι αυτός.

Σήμερα στη δυτική φιλοσοφία υπάρχει και ο Ρενέ Ντεκάρτ που λέει: εγώ σκέφτομαι, άρα είμαι. Το ξέρετε, το έχετε ακουστά στη λατινική γλώσσα είναι *Ego Cogito, ergo sum*. Εδώ το *sum* σημαίνει είμαι, μερικοί το έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά, υπάρχω. Σκέφτομαι άρα υπάρχω. Αλλά το *sum* σημαίνει είμαι, εγώ το μετέφρασα όπως είναι στα λατινικά. Βλέπουμε ότι κάποιος προσπαθεί να ταυτιστεί με τη σκέψη. Είναι η ταύτιση με τη σκέψη και φυσικά τώρα ένας φιλόσοφος σαν τον Ντεκάρτ — δεν ήταν μόνο φιλόσοφος, ήταν μαθηματικός και φυσικός — που ήταν απασχολημένος τόσο πολύ με τις σκέψεις του, έπρεπε να λογαριάζει τόσο πολύ στα μαθηματικά, να σκεφτεί τόσα πολλά άλλα φαινόμενα, ήταν τόσο απορροφημένος στις σκέψεις του που οι σκέψεις του ήταν γι αυτόν πρόδηλες. Όταν αναρωτήθηκε, τι κάνω, τι είμαι εγώ, φυσικά η απάντηση πήγε στη σκέψη. Αυτό είναι το συμπέρασμα που έβγαλε.

Αν όμως ο Ντεκάρτ ήταν ποιητής ή καλλιτέχνης τότε μπορεί να έλεγε: εγώ αισθάνομαι, άρα είμαι. Γιατί οι καλλιτέχνες, οι ποιητές εκφράζουν περισσότερο το συναισθηματικό μέρος τους, τη συναισθηματική τους πλευρά και όχι τόσο πολύ τη σκέψη τους. Κι ένας πατέρας με το συναισθηματισμό του, θα έλεγε αισθάνομαι. Το αίσθημα είναι πιο πρόδηλο σε συναισθηματικούς ανθρώπους.

Ο Ντεκάρτ ήταν διανοούμενος και φυσικά γι αυτόν η σκέψη ήταν πιο πρόδηλη και ταυτίστηκε με τη σκέψη. Έκανε και τον δυισμό μεταξύ του και σώματος. Ξεχώρισε το σώμα από τον νου.



Αυτός ήταν και ο φιλόσοφος που έφερε τον ορθολογισμό στη Δύση, ότι πρέπει να έχουμε την ορθή σκέψη και λοιπά. Έχει μεγάλη επήρεια στη δυτική φιλοσοφία, λέγεται ο πατέρας της σύγχρονης φιλοσοφίας και έχει επηρεάσει πάρα πολλούς.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ιδιαίτερα διανοούμενοι και επιστήμονες θέλουν κατά κάποιο τρόπο να έχουν μια ταυτότητα.

Η αναζήτηση ταυτότητας δεν είναι σύγχρονο φαινόμενο.

Ασχολούμενος με την αναζήτηση της «αληθινής φύσης» του, ο άνθρωπος αναρωτιόταν από τους αρχαίους χρόνους για τον εαυτό του, 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**. Αυτά τα ερωτήματα έχουν απασχολήσει πολλούς φιλοσόφους.

Για το **παρόν**:

1. Είμαι εγώ;
2. Δεν είμαι εγώ;
3. Τι είμαι εγώ;
4. Ποιός είμαι εγώ;
5. Πώς είμαι εγώ;
6. Από πού ήρθα εγώ;
7. Πού θα πάω εγώ;

Για το **παρελθόν**:

1. Ήμουν / υπήρξα εγώ στο παρελθόν;
2. Δεν ήμουν / δεν υπήρξα εγώ στο παρελθόν;
3. Τι ήμουν εγώ στο παρελθόν;
4. Πώς ήμουν εγώ στο παρελθόν;

Για το **μέλλον**:

1. Θα είμαι / θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
2. Δε θα είμαι / δε θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
3. Τι θα είμαι εγώ στο μέλλον;
4. Πώς θα είμαι εγώ στο μέλλον;

Έχουν γραφεί τόμοι και τόμοι από βιβλία. Φυσικά όλη η φιλοσοφία είναι σχετικά με το εγώ μας, καμιά φορά το αποκαλούν και ψυχή — πιο ευγενικός τρόπος για να το πει κάποιος αντί να πει το εγώ μου, λέει η ψυχή μου, η ψυχούλα μου, γιατί το εγώ φαίνεται πιο εγωιστικό ενώ η ψυχή πιο εκλεπτυσμένος όρος. Όλη η έρευνα που έχει γίνει από τους φιλοσόφους, ακόμη και θεολόγους, είναι αυτή η ταύτιση με το εγώ, πως δηλαδή πρέπει να ταυτίσω το εγώ μου με τις εμπειρίες μου ή με τα φαινόμενα που υπάρχουν γύρω μου.

Η ΙΔΕΑ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ Ή ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αυτή η ιδέα βασίζεται στο:

- Σώμα
- Αίσθημα
- Αντίληψη
- Νοητικές λειτουργίες
- Συνείδηση

Αν δεν είχαμε σώμα, δε θα μπορούσαμε να σκεφτούμε την έννοια της ταυτότητας. Μερικοί άνθρωποι δίνουν έμφαση στο σώμα. Όταν βλέπουν τον εαυτό τους μπροστά στον καθρέφτη φυσικά θα λένε: ποιος είμαι! Δεν είναι δυνατόν, εγώ είμαι, δεν είναι κάποιος άλλος. Ταυτίζονται με το σώμα τους. Δηλαδή το σώμα είμαι εγώ.

Μερικοί ταυτίζονται με το αίσθημα. Αυτό που αισθάνονται αυτή τη στιγμή, όταν πίνουν, όταν τρώνε. Το αίσθημα είναι κάτι πιο πρόδηλο σε αυτούς. Και ταυτίζονται με το αίσθημα. Άλλοι ταυτίζονται με τις αντιλήψεις τους, με τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση. Νοητικές λειτουργίες είναι οποιεσδήποτε σκέψεις και οποιαδήποτε συνείδηση ανήκει σε αυτή την περίπτωση. Για τον Ρενέ Ντεκάρτ ήταν φυσικό να ταυτίζεται με τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση που αποκαλεί σκέψη.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, ο άνθρωπος, και γενικά κάθε έμβιο όν, αποτελείται από τον **Νου** (το νοητό στοιχείο) και την **Ύλη** (το υλικό στοιχείο).

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

Δηλαδή έχουμε την ύλη που είναι το υλικό μας σώμα που αποτελείται από την ύλη. Έχουμε και τον νου που συμπεριλαμβάνει το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες,

τη συνείδηση. Και αυτά φυσικά δεν είναι ανεξάρτητα το ένα από το άλλο, όπως λέει ο Ρενέ Ντεκάρτ.

Στον Βουδισμό υπάρχει αλληλεξάρτηση μεταξύ του υλικού σώματος και του αισθήματος.

Το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει το αίσθημα, το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει το υλικό σώμα.

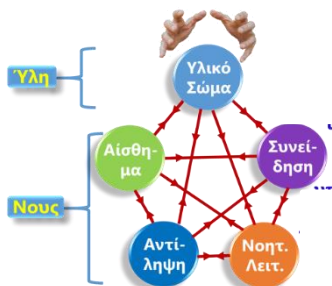
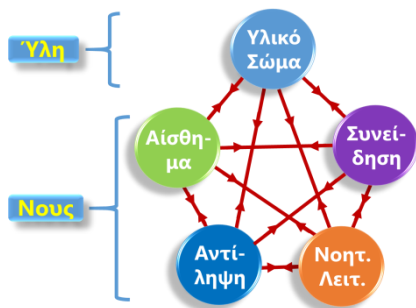
Το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη, η αντίληψη μπορεί να επηρεάσει το αίσθημα.

Η αντίληψη μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές λειτουργίες όπως οι επιθυμίες, θυμός και λοιπά, οποιαδήποτε άλλα συναισθήματα.

Και φυσικά οι νοητικές λειτουργίες μπορεί να επηρεάσουν τη συνείδηση. Και η συνείδηση μπορεί να επηρεάσει το υλικό σώμα και το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη. Το υλικό σώμα μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές λειτουργίες και αντίθετα. Το αίσθημα μπορεί να επηρεάσει τη συνείδηση και αντίθετα. Οι νοητικές λειτουργίες μπορεί να επηρεάσουν το αίσθημα και αντίθετα. Φυσικά η συνείδηση μπορεί να επηρεάσει την αντίληψη και αντίθετα.

Βλέπουμε ότι υπάρχει ένας μηχανισμός εδώ. Δεν είναι να τα βάλουμε σε δύο στρατόπεδα κατά κάποιον τρόπο, το ένα στρατόπεδο το υλικό σώμα και τα άλλα σε διαφορετικό. Όχι, είναι ένας μηχανισμός, μια συναρμολόγηση αλληλεξαρτημένων φαινομένων.

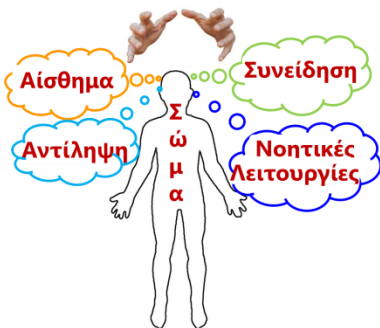
Αυτά ονομάζονται τα **πέντε συναισθήματα** του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση. Εδώ είναι που προσκολλάται κάποιος.



Λέγονται συναθροίσματα, επειδή είναι ένα συνάθροισμα, δεν είναι μια μονάδα, είναι ένα σύνθετο φαινόμενο. Κι εδώ είναι που προσκολλόμαστε.

Κάποιοι προσκολλάται στο σώμα, στο αίσθημα, στην αντίληψη, στη συνείδηση, στις νοητικές λειτουργίες.

Αυτοί που προσκολλώνται στο **Σώμα**, αισθάνονται ότι εγώ είμαι το σώμα, το σώμα είναι δικό μου. Γι' αυτό βγαίνουν σέλφι, φωτογραφίες με κάμερα και το κέντρο της προσοχής είναι στο σώμα και έχουν άλλουμ για να κρατάνε τις φωτογραφίες τους, να βλέπουν, να θαυμάζουν τον εαυτό τους και συγκρίνουν το δικό τους σώμα με τους άλλους. Το δικό μου σώμα είναι καλύτερο ή χειρότερο. Αυτή είναι η διαίρεση που κάνουν σύμφωνα με το σώμα, μερικοί άνθρωποι.



Άλλοι πάλι έχουν αδυναμία με το **Αίσθημα**. Λένε εγώ είμαι το αίσθημα, το αίσθημα είναι δικό μου. Ταυτίζουν τα αισθήματα τους με την αγάπη τους, με τη στοργή τους, με τα συναισθήματά τους.

Άλλοι με την **Αντίληψη** τους. Εγώ είμαι η αντίληψη, η αντίληψη είναι δικιά μου. Οι φιλόσοφοι συνήθως ταυτίζονται με αντιλήψεις. Αυτές οι αντιλήψεις φέρνουν ιδέες και μερικοί πολεμάνε για τις αντιλήψεις τους. Γράφουν βιβλία, απόψεις και λοιπά.

Και για τις **Νοητικές Λειτουργίες** πιστεύουν: Εγώ είμαι οι νοητικές λειτουργίες και οι νοητικές λειτουργίες είναι δικές μου. Υπάρχουν πολλές νοητικές λειτουργίες που μπορεί να είναι μια σύνδεση, σύνθεση σκέψεων και συναισθημάτων. Άνθρωποι συνθέτουν τα συναισθήματα με τις σκέψεις τους. Ορθολογιστές προσπαθούν να το κάνουν αυτό.

Και φυσικά με τη **Συνείδηση**. Εγώ είμαι η συνείδηση, η συνείδηση είναι η δικιά μου. Αφού μπορώ να συνειδητοποιήσω αυτό το πράγμα, έχω μια συνείδηση μέσα μου. Αυτή τη συνείδηση μερικοί την αποκαλούν ψυχή, πνεύμα. Αυτό το πνεύμα είναι δικό μου, η ψυχή μου και λοιπά.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν Συνεχής έγερση και παρακμή μόνο διαδικασίες φυσικών και πνευματικών φαινομένων που **συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν** σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*). Όλα αυτά τα φαινόμενα που αναφέραμε απλώς είναι σε συνεχή έγερση και παρακμή.

Όλα είναι μία διαδικασία των συνθηκών (*paccaya*) και των επιδράσεων των συνθηκών (*paccayuranna-dhamma*). Στην υπέρτατη πραγματικότητα, δεν υπάρχει εδώ ένα **ον** ή ένα **άτομο** (*satta, puggala*). Αυτό είναι δύσκολο πολλοί άνθρωποι να το καταλάβουν. Οι λέξεις «**εαυτός**», «**ψυχή**», «**προσωπικότητα**», «**εγώ**», «**άτομο**», «**άνθρωπος**», «**γυναίκα**» «**άνδρας**» και λοιπά, δεν είναι παρά απλές συνηθισμένες εκφράσεις: σχετικές, εθιμοτυπικές, συμβατικές αλήθειες. (*voḥāra-vacana, loka-voḥāra, sammuti-sacca*).

Κάθε φορά που εγείρεται μία **σκέψη**, δεν εγείρεται ποτέ μόνη της, αλλά πάντα συνοδεύεται από την ακολουθία άλλων νοητικών παραγόντων. Σύμφωνα με όσα είπαμε σήμερα, γιατί το θέμα είναι για τη σκέψη, αν δούμε κάποια σκέψη, επιθυμία, θυμό, πως εγείρεται, δεν εγείρεται από μόνη της. Χρειάζεται ορισμένες αιτίες και συνθήκες να εγερθεί, δηλαδή μια συναρμολόγηση, μια σύνδεση από αιτίες και συνθήκες. Και παρόλο που εγείρεται, δεν παραμένει για πάντα, έχει μια διάρκεια. Και αυτή συνοδεύεται από ακολουθία άλλων νοητικών παραγόντων.

Να δώσουμε ένα παράδειγμα για το πώς εγείρεται η **επιθυμία** μέσα μας.



Όταν επιθυμούμε κάτι, υπάρχουν αιτίες και συνθήκες. Η επιθυμία μας δεν έρχεται ουρανοκατέβατη, επειδή κάποιος μας τιμώρησε, να επιθυμούμε κάτι ή να μισούμε κάτι. Έρχεται σύμφωνα με τις συνθήκες. Αυτό το μάθημα το είχαμε κάνει άλλες φορές. Στα αρχικά μαθήματα είχαμε εξηγήσει πως εγείρεται η επιθυμία μέσα μας. Επειδή βρισκόμαστε σε αυτή την ανάλυση και παρατήρηση των σκέψεων, θα επαναλάβουμε αυτά που είχαμε πει, γιατί είναι σχετικά.

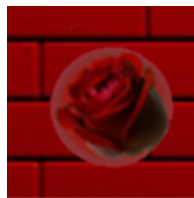
Μιλήσαμε για τη στιγμιαία διέγερση και τη στιγμιαία παρακμή αλλά και τη συνθηκοκρατημένη έγερση και τη συνθηκοκρατημένη παρακμή. Και θα δούμε πως η επιθυμία μέσα μας, παρόλο που εγείρεται, δεν εγείρεται τυχαία. Υπάρχουν αιτίες και συνθήκες που εγείρεται.

Έχουμε το τριαντάφυλλο που είναι η αιτία για να γεννηθεί μια επιθυμία. Αν δεν το βλέπαμε το τριαντάφυλλο, επιθυμία δε θα εγειρόταν. Η επιθυμία εγέρθηκε επειδή είδαμε το τριαντάφυλλο, επειδή είναι όμορφο. Η ομορφιά παίζει ρόλο, για την έγερση της επιθυμίας. Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν βλέπουν ένα τριαντάφυλλο το επιθυμούν. Αχ, να το είχα, να το έβαζα στο βάζο, να το έβαζα στο δωμάτιό μου! Το μάτι είναι η συνθήκη για την επιθυμία.



Και μετά επέρχεται η συνείδηση και αυτή είναι συνθήκη. Μετά είναι το φως. Αν υπάρχει φως στο τριαντάφυλλο, τότε είναι κι αυτή συνθήκη. Το φως είναι μια συνθήκη. Αν όμως δεν υπάρχει φως, τότε η επιθυμία δεν εγείρεται. Βλέπουμε ότι το φως παίζει ρόλο για την έγερση της επιθυμίας. Χωρίς φως, επιθυμία δεν υπάρχει. Δηλαδή μια συνθήκη να λείπει, — οι υπόλοιπες συνθήκες δεν άλλαξαν — η αιτία είναι μηδέν. Και το αποτέλεσμα επιθυμία είναι μηδέν.

Βλέπουμε ότι υπάρχει ένας μηχανισμός. Αν το τριαντάφυλλο είναι κόκκινο και ο τοίχος που βρίσκεται το τριαντάφυλλο και αυτός είναι κόκκινος, τότε είναι δύσκολο να διακρίνουμε το τριαντάφυλλο, γιατί και τα δύο χρώματα είναι κόκκινα. Έτσι η επιθυμία μπορεί να μην εγερθεί, γιατί δεν μπορούμε να διακρίνουμε το τριαντάφυλλο καθαρά. Πρέπει να υπάρχει αντίθεση χρωμάτων.



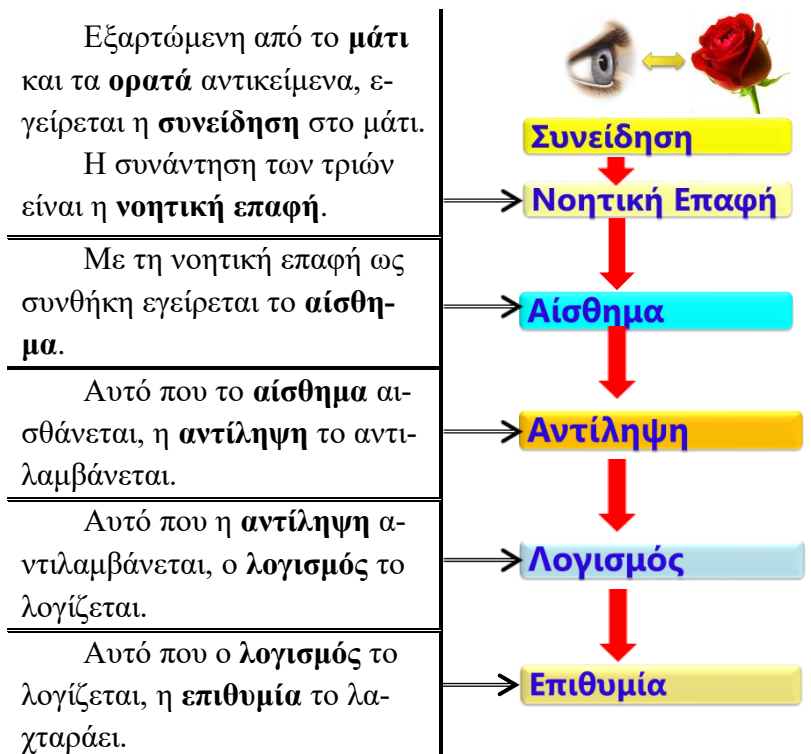
Βλέπουμε ότι για να εγερθεί η επιθυμία, δεν εγείρεται τυχαία, υπάρχει ένας μηχανισμός, ορισμένα κουμπιά πρέπει να πατηθούν, όπως πατάμε σε μια μηχανή ορισμένα κουμπιά. Κάτι ανάλογο συμβαίνει για την έγερση της επιθυμίας μέσα μας. Ορισμένα κλικ πρέπει να γίνουν στον νου μας, για να εγερθεί η επιθυμία.

Και μετά υπάρχει η ψυχολογική ανάλυση, πώς γίνονται αυτά τα πράγματα. Εξαρτώμενη από το μάτι και τα ορατά αντικείμενα εγείρεται η συνείδηση του ματιού. Η συνάντηση των τριών είναι η νοητική επαφή του ματιού με το τριαντάφυλλο. Και μετά εγείρεται το αίσθημα με τη νοητική επαφή ως συνθήκη. Αν είναι ευχάριστο αίσθημα, εγείρεται το ευχάριστο αίσθημα. Και μετά αυτό που το αίσθημα αισθάνεται, η αντίληψη το αντιλαμβάνεται. Και αυτή η αντίληψη γίνεται η συνθήκη για την επιθυμία. Και μετά αυτό που η αντίληψη αντιλαμβάνεται, ο λογισμός το λογίζεται. Και μετά αυτό που ο λογισμός το λογίζεται, η επιθυμία το λαχταράει.

Αυτές είναι οι ψυχολογικές συνθήκες. Χωρίς νοητική επαφή δεν έρχεται η επιθυμία. Χωρίς το αίσθημα η επιθυμία δεν εγείρεται. Χωρίς την αντίληψη η επιθυμία δεν εγείρεται, Χωρίς λογισμό η επιθυμία δεν εγείρεται. Βλέπουμε ένα σύνολο συνθηκών για να εμφανιστεί αυτή η επιθυμία μέσα μας.

Η αιτία είναι ποια; Είναι το λουλούδι. Αλλά αν δεν υπάρχουν οι συνθήκες, τότε αυτή η έγερση της επιθυμίας δεν εμφανίζεται. Αυτή η επιθυμία που εγέρθηκε μέσα μας είναι συνθηκοκρατημένη. Και όταν το αντικείμενο που είναι το λουλούδι

μαραθεί, σαπίσει, τότε φυσικά και η επιθυμία μας φεύγει. Η αιτία άλλαξε, τότε και η επιθυμία μας αλλάζει. Αυτή η επιθυμία μας είναι αιτιοκρατημένη και συνθηκοκρατημένη. Εξαρτάται από αιτίες και συνθήκες για να εγερθεί μέσα μας.



Πολλές φορές αυτές τις επιθυμίες, εμείς ποτέ δεν τις προσκαλέσαμε να έρθουν μέσα μας. Έρχονται απροσκάλεστες. Πολλές φορές χωρίς να το ξέρουμε έρχεται η επιθυμία μέσα μας, αυθόρμητα. Υπάρχει ένας μηχανισμός που εμείς δεν τον έχουμε καταλάβει. Παρασυρόμαστε από επιθυμίες, καμιά φορά μετανιώνουμε κιόλας. Παρόλο που νομίζουμε τις επιθυμίες σαν κάτι θετικό, καμιά φορά μας κάνουν να μετανιώσουμε, να λυπηθούμε και να αγχωθούμε κιόλας. Και μετά λέμε, πως το έκανα αυτό, τι χαζός που ήμουν και λοιπά. Και δεν καταλαβαίνουμε πως υπάρχει ένας μηχανισμός μέσα μας. Εμείς αυτή

την επιθυμία δεν την είπαμε να έλθει, έρχεται, δεν την είπαμε να καθίσει, κάθεται, δεν την είπαμε να φύγει, φεύγει. Κι αυτή την επιθυμία που καμιά φορά θέλουμε να την κρατήσουμε, παρόλο που θέλουμε να την κρατήσουμε, φεύγει. Βλέπουμε ότι αυτή η επιθυμία δεν είναι ένα ον, δεν είμαι εγώ, δεν είναι ο εαυτός μου.

Απλώς είναι ένας μηχανισμός, μια διαδικασία ορισμένων αιτιών και συνθηκών.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το **αυτί** μας, όταν έχουμε επιθυμία για ήχος, για μουσική παράδειγμα. Ο ήχος είναι η αιτία. Μετά εγείρεται η συνείδηση, η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη και ο λογισμός και η επιθυμία. Βλέπουμε ότι υπάρχει μια αλυσιδωτή αντίδραση. Η επιθυμία δεν εγείρεται από μόνη της.



Έχουμε επιθυμία για μυρωδιές, αν μυρίσουμε κάτι με τη **μύτη**. Χωρίς το αντικείμενο που είναι ένα φλιτζάνι καφές ή κακάο ή οτιδήποτε άλλο, η επιθυμία δεν εγείρεται. Πρέπει να υπάρχει αιτία και συνθήκες. Πρέπει να υπάρχει αέρας. Ο αέρας να χτυπάει προς τα εμάς, να φέρνει τη μυρωδιά στη μύτη μας. Αν ο αέρας φυσάει στην αντίθετη κατεύθυνση, δε θα μυρίσουμε τη μυρωδιά. Ο αέρας παίζει κι αυτός ένα ρόλο. Είναι συνθήκη για να μυρίσουμε. Και μετά η μύτη μας είναι άλλη συνθήκη. Υπάρχει η συνείδηση, η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη και φυσικά ο λογισμός που είναι ψυχολογικές συνθήκες.

Με τις γεύσεις, αν πέσει μια γεύση στη **γλώσσα** μας, την οποία την αρέσουμε πάρα πολύ, όχι πικρή, όχι τσουχτερή, απλώς ευχάριστη, τότε εγείρεται η επιθυμία. Αν είναι κάτι δυ-

σάρεστο, τότε επιθυμία δεν εγείρεται. Είναι ορισμένες συνθήκες που πρέπει να λάβουν μέρος για να εγερθεί η επιθυμία μας. Πρέπει ψυχολογικά να υπάρχει η συνείδηση, η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη και ο λογισμός. Το αίσθημα πρέπει να είναι ευχάριστο για να εγερθεί η επιθυμία. Αν είναι δυσάρεστο τότε φυσικά επιθυμία δεν εγείρεται.

Κάτι ανάλογο γίνεται με το **σώμα** και τα απτά αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή. Αν είναι κάτι ευχάριστο, είναι ένα απαλό ύφασμα, μια απαλή επιφάνεια, τότε εγείρεται η επιθυμία. Αν είναι ένα τραχύ ύφασμα, μια τραχιά επιφάνεια, τότε η επιθυμία δεν εγείρεται. Βλέπουμε ότι αυτή η επιθυμία χρειάζεται ορισμένες συνθήκες για να εγερθεί. Ψυχολογικά, οι άλλες συνθήκες είναι η συνείδηση, η νοητική επαφή, το αίσθημα, η αντίληψη, ο λογισμός και μετά η επιθυμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τον **νου** και τις ιδέες μας. Έρχονται οι ιδέες. Για την έγερση μιας επιθυμίας, πρέπει να είναι μια ευχάριστη ιδέα. Ιδέες που τις νομίζουμε ανεπιθύμητες, φυσικά δεν εγείρουν επιθυμία. Ψυχολογικά έχουμε τη συνείδηση, τη νοητική επαφή, το αίσθημα, την αντίληψη και τον λογισμό που είναι σαν συνθήκες για την έγερση της επιθυμίας. Παρόλο που εγείρεται αυτή η επιθυμία, δεν κρατάει πάρα πολύ. Μπορεί να κρατήσει πέντε λεπτά, δέκα λεπτά, φεύγει, εξαφανίζεται, γιατί ο νους δεν μπορεί να διατηρήσει πολλά πράγματα, για ένα χρονικό διάστημα.

Εγείρονται και παρακμάζουν αυτά τα φαινόμενα. Και πρέπει να τα ανανεώσουμε, να τα σπρώξουμε, να τα φέρουμε ξανά πίσω, να κρατήσουμε αυτά τα αντικείμενα κοντά μας, να μη μας φύγουν. Υπάρχει και ο φόβος, να μη χάσουμε τα αντικείμενα τα οποία ποθούμε. Αυτός ο ερεθισμός έρχεται από τα αντικείμενα τα οποία έχουμε γύρω μας.

Αυτό το φαινόμενο του ντόμινο της αλληλουχίας των συμβάντων είναι λόγω των αιτιών και συνθηκών που υπάρχουν γύρω



μας. Μια αιτία σπρώχνει μια άλλη συνθήκη, η άλλη συνθήκη την άλλη, η άλλη συνθήκη την άλλη και έχουμε αυτή την αλληλουχία συμβάντων και τελικά έρχεται η επιθυμία μέσα μας. Διαφορετικά η επιθυμία δεν έρχεται. Αν δε συμβούν ορισμένα συμβάντα, ορισμένες συνθήκες, η επιθυμία εξαφανίζεται από τον νου μας, δεν έρχεται.

Έτσι οι νοητικές διαθέσεις μας και οι σκέψεις μας επηρεάζονται και εξαρτώνται:

Από ορατά αντικείμενα, όπως το φως, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σώματα.

Από ηχητικά αντικείμενα, όπως μουσική ή φωνή ή κρότος ή θόρυβος.

Από οσφρητικά αντικείμενα, όπως μυρωδιά, ευωδία, κακοσμία, βρώμα.

Από γευστικά αντικείμενα, όπως ξινό, αλμυρό, γλυκό, πικρό.

Από απτά αντικείμενα, όπως το απαλό χνουδωτό, ζεστό και κρύο.

Από νοητικά αντικείμενα όπως ιδέες και λοιπά.

Οι νοητικές διαθέσεις μας επηρεάζονται και εξαρτώνται από

ορατά αντικείμενα



ηχητικά αντικείμενα



οσφρητικά αντικείμενα



γευστικά αντικείμενα



απτά αντικείμενα



νοητικά αντικείμενα



Νοητικές Συνθήκες

Και τελικά στην ερώτηση:

Ποιοι είμαστε εμείς τελικά;
Ποιοι είμαστε στην πραγματικότητα;
Ποιος είμαι εγώ;

Η απάντηση είναι, είμαστε συνθηκοκρατημένοι, εξαρτώμενοι από τις νοητικές συνθήκες.

Δεν είμαστε ένα πράγμα, είμαστε πολλά πράγματα. Είμαστε ένα σύνολο αιτιών και συνθηκών για δεδομένη στιγμή, την επόμενη στιγμή αλλάζει. Αιτίες και συνθήκες αν αλλάξουν, τότε και εμείς αλλάζουμε. Δεν υπάρχει δηλαδή μια μόνιμη ουσία μέσα μας, που μπορούμε να πούμε, αυτός είμαι εγώ. Από τη στιγμή που το πούμε, εκείνη τη στιγμή, η σκέψη έχει ήδη φύγει.

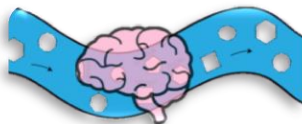
Όσο οι νοητικές συνθήκες διαρκούν αισθανόμαστε ότι είμαστε.

Όταν οι νοητικές συνθήκες παύσουν αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε.

Δηλαδή αν νομίζουμε, ότι η επιθυμία είμαι εγώ, την επόμενη στιγμή που η επιθυμία δεν είναι παρούσα, τότε δεν είμαι. Είμαι η επιθυμία αλλά την επόμενη στιγμή δεν είμαι. Έτσι παλεύουμε μεταξύ του είναι και δεν είναι. Προσπαθούμε όλη την ώρα να επικεντρωθούμε σε κάτι μέσα μας, παλεύουμε πάντα να ταυτιστούμε με ένα κομμάτι αυτής της ροής όλων αυτών των νοητικών φαινομένων.

Το Ρεύμα της Συνείδησης

Θα μιλήσουμε σήμερα για το ρεύμα της συνείδησης. Το είχαμε αναφέρει σε προηγούμενα μαθήμα-



τα, αλλά και σήμερα είναι πολύ καλή ευκαιρία, γιατί έχουμε να κάνουμε με τη σκέψη και πρέπει να το αναφέρουμε. Δηλαδή πως ο νους μας πάντα μεταβάλλεται.

Και το ρεύμα της συνείδησης είναι απλώς σκέψεις, αισθήματα, αντιλήψεις και μετά αναμνήσεις οποιεσδήποτε έχουμε μέσα μας, οι οποίες μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή.

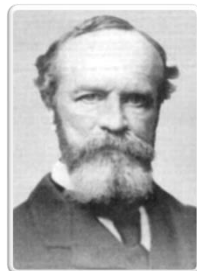


Η φράση που χρησιμοποιείται στη *Sutta*, — στις ομιλίες του Βούδα —, είναι *viññāna-sota* (ρεύμα της συνείδησης), η οποία αντιστοιχεί με την *Abhidhamma* φράση *citta-santati* (η αδιάσπαστη συνέχεια, η εξακολούθηση, η ροή της συνείδησης).

Αυτός είναι ένας ορισμός τον οποίο τον έχει δώσει ο Βούδας για το ρεύμα της συνείδησης προτού 2.500 χρόνια και θα δούμε πως και σήμερα οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο. Κάθε άτομο δηλαδή υπόκειται ουσιαστικά σε συνεχή αλλαγή καθώς τα συναθροίσματα των νοητικών φαινομένων δεν είναι ποτέ τα ίδια.

Και μετά έχουμε το ρεύμα της συνείδησης στη σύγχρονη ψυχολογία. Και η σύγχρονη ψυχολογία μιλάει για το ρεύμα της συνείδησης και θα δούμε ποιος είναι ο πιο φημισμένος ψυχολόγος που μιλάει για αυτό το θέμα.

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*).



Και μιλάει όχι για το σκέφτομαι, άρα είμαι, του Ρενέ Ντεκάρτ, αλλά μιλάει για το ρεύμα της συνείδησης. Αυτό ήταν κάτι ριζοσπαστικό για την εποχή του και ανέτρεψε πολλές άλλες θεωρίες.

Και αν κάποιος έχει την τύχη να διαβάσει αυτό το βιβλίο «οι Αρχές της Ψυχολογίας» θα δει ότι ο *William James* όταν είπε για το ρεύμα της συνείδησης δεν το είπε έτσι τυχαία, αλλά ήταν το συμπέρασμα πειραμάτων. Ήταν από τους πρώτους ψυχολόγους οι οποίοι έκαναν πειράματα, γιατί ήθελε να αποδείξει πράγματα που συμβαίνουν στον ψυχολογικό μας κόσμο, σύμφωνα με τη φυσική επιστήμη. Γιατί είχε καταλάβει εκείνον τον καιρό, πώς προόδευσε η φυσική επιστήμη δια μέσου των πειραμάτων, δια μέσου της παρατήρησης, δια μέσου μεθοδικής και συστηματικής μελέτης των φαινομένων, παρά να καθόμαστε στον καναπέ και να συζητάμε για φιλοσοφικά θέματα.

Πείραμα, παρατήρηση, μελέτη, μέθοδος, τακτική, εκεί ήταν που ο *William James* άρχισε να κάνει τα πειράματα και έφθασε στο συμπέρασμα ότι η συνείδηση είναι ένα ρεύμα, δεν είναι τίποτα στατικό. Γι' αυτό στις « Αρχές Ψυχολογίας» του, αν κάποιος τις διαβάσει μπορεί να δει πολλά πειράματα που έχει κάνει και με ζώα αλλά και με ανθρώπους για να καταλήξει σε αυτό το συμπέρασμα.

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, όπως ο Ρενέ Ντεκάρτ, ότι η ανθρώπινη σκέψη ήταν περισσότερο σαν μια ξεχωριστή αλυσίδα. Αυτός πίστευε επίσης ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν ποτέ να βιώσουν ακριβώς την ίδια σκέψη ή ιδέα περισσότερες από μία φορά. Εκτός από αυτό, θεωρούσε τη συνείδηση εντελώς συνεχή (*continuous*).

Εδώ έχουμε μια σύνοψη της θεωρίας του. Είχε μιλήσει στα αγγλικά. Εδώ το έχω μεταφράσει και στα ελληνικά.

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**
 - Προσωπικό για το άτομο
 - 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

Ήταν ο φιλόσοφος του *Functionalism* στο *Harvard* Πανεπιστήμιο. Οι κεντρικές του ιδέες, *Central Ideas* ήταν ότι μιλάει για το *Stream of consciousness*

Functionalism λέγεται στα ελληνικά, λειτουργισμός, στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. Λειτουργισμός δηλαδή είναι η λειτουργία. Αυτός που μιλάει για λειτουργίες δε μιλάει για όντα, για γυναίκες, για άντρες και λοιπά. Μιλάει για λειτουργίες. Όχι για ψυχές, όχι για πνεύματα, και λοιπά, απλώς λειτουργίες, πώς λειτουργεί δηλαδή ο νους μας.

Και οι κεντρικές ιδέες ήταν το ρεύμα της συνείδησης. Γι αυτόν, το ρεύμα της συνείδησης ήταν ένα συνεχές που δεν μπορεί να διαιρεθεί για ανάλυση. Ήταν συνεχές, δηλαδή δεν μπορούμε να πάρουμε ένα κομμάτι και να πούμε, α, αυτό εδώ είναι κάτι μόνιμο. Πάντα αλλάζει και το ρεύμα της συνείδησης είναι επιλεκτικό, ορισμένα γεγονότα επιλέγονται για περαιτέρω εξέταση, ενώ άλλα όχι. Από αυτό το ρεύμα της συνείδησης παίρνουμε ένα κομμάτι, επιλέγουμε ένα κομμάτι, ταυτιζόμαστε με αυτό, να το εξετάσουμε, αλλά και αυτό μας ξεφεύγει, δεν παραμένει δηλαδή παντοτινό. Και μετά το ρεύμα της συνείδησης είναι λειτουργικό. Ο σκοπός είναι να βοηθήσει το άτομο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον. Σύμφωνα με αυτό, δεν υπάρχει τίποτα ή ένας εαυτός ή μία ψυχή, και λοιπά, ή ένα ον, σ' αυτή τη λειτουργία, απλώς ρέει.

Έτσι και στον 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. Γι αυτούς που πραγματικά έχουν ακόμη την ιδέα να ταυτίζονται με κάτι, ο Βούδας τους εξηγεί:

«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 το σώμα.

Για ποιά 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 ποιό 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». Γι αυτό αν θέλετε να πείτε ότι κάτι είναι δικό μου, είναι καλύτερα να πείτε, το σώμα είναι δικό μου, είναι ο εαυτός μου.

Για ποιο 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».

Έτσι ο νους μας είναι πολύ πιο σφοδρός, πολύ πιο μεταβλητός, από ότι το σώμα μας. Αν θέλετε για παρηγοριά να πείτε αυτός είμαι εγώ, καθίστε μπροστά στον καθρέφτη και πέστε, τελικά βρήκα ποιος είμαι εγώ. Παρόλο που και αυτό το σώμα φυσικά αν το δείτε μετά από δέκα χρόνια, έχει αλλάξει και ούτω καθεξής, τουλάχιστον για λίγη παρηγοριά, μπορεί να καθίσετε και να πείτε, εντάξει τουλάχιστον κι αυτό είναι κάτι, κάτι έχω κι εγώ.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημά μας εδώ.

Μάθημα 14ο

Παρατήρηση των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων, Μέρος Α΄

Είχαμε μιλήσει στα προηγούμενα μαθήματα για το σώμα, για τα αισθήματα, για τις σκέψεις και σήμερα θα μιλήσουμε για την παρατήρηση των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Αυτή η παρατήρηση συμπεριλαμβάνει πέντε είδους παρατηρήσεις.

Η μία παρατήρηση είναι η παρατήρηση των πέντε πνευματικών εμποδίων. Θα αναφέρουμε σήμερα ποιά είναι τα πνευματικά εμπόδια στον διαλογισμό αλλά και στην καθημερινή ζωή.

Για την εξέλιξή του, για να αποκτήσει κάποιος γνώση, υπάρχουν ορισμένα εμπόδια, που μας εμποδίζουν να αποκτήσουμε γνώση. Ακόμη οποιαδήποτε γνώση θέλουμε να αποκτήσουμε, καταλαβαίνουμε ότι υπάρχουν εμπόδια, τα οποία πρέπει να τα ξεπεράσουμε, αυτά λέγονται πνευματικά εμπόδια. Οι διαθέσεις που έχουμε, επηρεάζουν την όρεξή μας για μάθηση, για γνώση. Αυτά λέγονται όλα πνευματικά εμπόδια.

Το ίδιο γίνεται και στον διαλογισμό. Η όρεξή μας για διαλογισμό, η ανάπτυξή μας, η καλλιέργειά μας, η πρόοδός μας στον

διαλογισμό, αντιμετωπίζουν ορισμένα εμπόδια, τα οποία μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε.



Αυτά είναι τα πέντε πνευματικά εμπόδια για την αυτοσυγκέντρωση και τη γνώση. Λέγονται στην Πάλι γλώσσα *nīvaraṇa*. Πώς μπορεί κάποιος να τα ξεπεράσει όλα αυτά, μπορεί να τα συζητήσουμε σήμερα.

1. Παρατήρηση των Πέντε Συναθροισμάτων

Άλλη παρατήρηση είναι η παρατήρηση των πέντε συναθροισμάτων του νου και της ύλης (*khandha*). Προσκολλούνται οι άνθρωποι, στο σώμα τους, στα αισθήματά τους, στις αντιλήψεις τους, τις νοητικές λειτουργίες τους και τη συνείδησή τους. Θα κάνουμε μια ανάλυση στο επόμενο μάθημα.

2. Παρατήρηση των Πέντε Συναθροισμάτων



3. Παρατήρηση των Αισθητήριων Οργάνων

Και μια άλλη παρατήρηση είναι η παρατήρηση των αισθητήριων οργάνων, σε αλληλεπίδραση με τα αισθητηριακά αντικείμενα. Όταν το όργανο του ματιού έρχεται σε επαφή με ορατά αντικείμενα, αυτά ερεθίζουν το μάτι μας. Εγείρεται η συνείδηση και έρχονται ιδέες μέσα μας.



Και μετά το αυτί, σαν αισθητήριο όργανο, ερεθίζεται από ήχους και εγείρεται η συνείδηση και επέρχονται ιδέες σχετικές με ήχους.

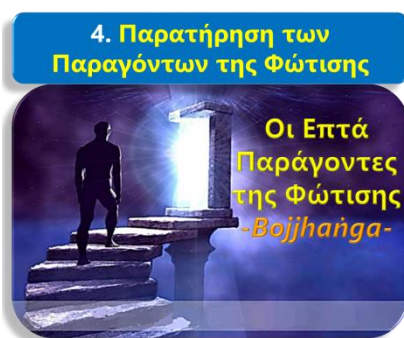
Και μετά η μύτη, σαν αισθητήριο όργανο, διεγείρεται από τις μυρωδιές. Και επέρχεται η συνείδηση. Μέσω της συνείδησης έρχονται ιδέες, σχετικές με μυρωδιές.

Και μετά το αισθητήριο όργανο της γλώσσας, ερεθίζεται από τις γεύσεις, επέρχεται η συνείδηση και έχουμε ιδέες σχετικές με γεύσεις.

Και μετά το σώμα μας, σαν αισθητήριο όργανο με τα απτά αντικείμενα τα οποία ερεθίζουν το σώμα, έχουμε τη συνείδηση και έχουμε ιδέες σχετικές με το σώμα. Αυτήν την παρατήρηση θα την εξηγήσουμε στα επόμενα μαθήματα.

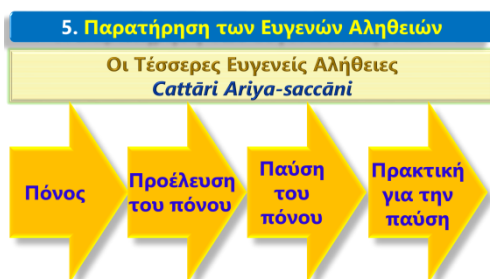
4. Παρατήρηση των Παραγόντων της Φώτισης

Υπάρχει μια άλλη παρατήρηση που λέγεται η παρατήρηση των παραγόντων της φώτισης. Είναι σχετικά με τους επτά παράγοντες της φώτισης. Αυτή η παρατήρηση γίνεται από προχωρημένους διαλογιστές. Σε πολύ προχωρημένα στάδια του διαλογισμού, μπορούν να δουν ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες που οδηγούν στη φώτιση. Αυτό είναι ένα άλλο μάθημα που θα το κάνουμε στο μέλλον.



5. Παρατήρηση των Ευγενών Αληθειών

Και μετά η παρατήρηση των ευγενών αληθειών είναι σχετική με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Είναι για



προχωρημένους διαλογιστές που μπορούν να δουν πως υπάρχει πόνος σε παγκόσμιο επίπεδο και ποια είναι η προέλευση του πόνου των έμβιων όντων, και ποια είναι η παύση του πόνου. Και ποια είναι η πρακτική για την παύση του πόνου. Οι προχωρημένοι διαλογιστές μπορούν να καταλάβουν σε παγκόσμιο επίπεδο αυτές τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες που είναι και κεντρικά γεγονότα, τα οποία συμβαίνουν ανά πάσα στιγμή σήμερα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Σήμερα θα εξηγήσουμε τα νοητικά και υλικά φαινόμενα, σχετικά με τα πέντε πνευματικά εμπόδια. Αυτό είναι το πρώτο μέρος σχετικά με

τα νοητικά και υλικά φαινόμενα.

Τα πέντε πνευματικά εμπόδια είναι οι κύριες εσωτερικές παρεμποδίσσεις για

την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης και της διόρασης, όσον αφορά τον διαλογισμό και οποιασδήποτε γνώσης, όπως είπαμε.

Αυτά τα πέντε είναι:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. η φιλήδονη επιθυμία | <i>kāmacchanda</i> |
| 2. ο θυμός | <i>byāpāda</i> |
| 3. η νωθρότητα και η νύστα | <i>thinamiddha</i> |
| 4. η ανησυχία και η τύψη | <i>uddhacca - kukkucca</i> |
| 5. η αμφιβολία | <i>vicikicchā</i> |

Αυτά είναι εμπόδια και για τους φοιτητές και τους μαθητές του σχολείου. Δεν μπορούν να συγκεντρωθούν στο μάθημα,



όταν κάτι τους απασχολεί. Μπορεί να είναι θυμός, ανησυχία, τύψη, αμφιβολία για κάτι και δεν μπορούν να συγκεντρωθούν στο μάθημά τους. Αλλά αυτό μπορεί να συμβαίνει και στον διαλογισμό.

Ο Νους σε Αυτοσυγκέντρωση, Ενοποίηση και Πνευματική Ηρεμία, δηλαδή όταν είναι αυτοσυγκεντρωμένος, είναι ενοποιημένος σε ένα σημείο και μπορεί να συγκεντρωθεί πολύ εύκολα, χωρίς διαταραχές από ερεθίσματα από έξω. Σημαίνει ότι ο νους δεν τρέχει προς τα έξω, προς τα αριστερά, δεξιά, πάνω, κάτω, και λοιπά. Απλώς είναι ενοποιημένος σε ένα σημείο. Αυτός είναι ο αυτοσυγκεντρωμένος νους και έχει μια ενοποίηση και μια πνευματική ηρεμία μέσα του.



Αλλά αν εμφανιστεί η φιλήδονη επιθυμία, δηλαδή επιθυμία για ηδονικές ευχαριστίσεις, τότε ο νους φεύγει από το κέντρο του και στρέφεται προς αυτήν την επιθυμία. Χάνει



δηλαδή το κέντρο της προσοχής του. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν εμφανιστεί ο θυμός ξανά ο νους φεύγει από το κέντρο του και κατευθύνεται προς τον θυμό. Τότε η αυτοσυγκέντρωση διασπάται. Και μετά όταν υπάρχει η νωθρότητα και η νύστα τότε ο νους φεύγει από το κέντρο του και πέφτει σε νύστα, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Ξέρουμε ότι όταν θέλουμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο, θέλουμε να συγκεντρωθούμε, να μάθουμε κάτι, κι έρχεται η νύστα, αυτό είναι ένα εμπόδιο.

Θα πούμε σήμερα πως κάποιος μπορεί να το ξεπεράσει αυτό. Όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο και θυμόμαστε κάποιον με

τον οποίο θυμώσαμε, μπορεί να συγκεντρωθούμε; Είναι δύσκολο. Όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο κι έχουμε οποιεσδήποτε επιθυμίες για ηδονές, για οποιεσδήποτε υλικές ευχαριστήσεις, τότε ο νους μας τρέχει έξω. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

Κάτι ανάλογο γίνεται και στον διαλογισμό, όταν ο διαλογιστής προσπαθεί να συγκεντρωθεί, ο νους του τρέχει προς τα έξω, είτε στις φιλήδονες ευχαριστή-



σεις, είτε στον θυμό επειδή θυμάται ότι είχε μια σύγκρουση με κάποιον ή λόγω του ότι τον έπιασε η νύστα, ο νους χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του, χάνει το κέντρο της προσοχής του. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν υπάρχει η ανησυχία και η τύψη, τότε ο νους στρέφεται προς τα έξω, χάνει το κέντρο της προσοχής του. Και όταν επέρχεται η αμφιβολία, ο νους του χάνει το κέντρο της προσοχής του και στρέφεται προς τα έξω.

Αυτά είναι τα πέντε εμπόδια, τα οποία κάποιος μπορεί να τα συναντήσει στην καθημερινή ζωή και μπορεί να επαναληφθούν, δηλαδή να γυρίζουν στον νου μας ξανά και ξανά. Έτσι ώστε, όταν για παράδειγμα, θέλουμε να διαβάσουμε ένα βιβλίο δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε. Έτσι είναι εμπόδιο και για τη γνώση. Πολλοί φοιτητές, πολλοί μαθητές έχουν αυτά τα εμπόδια στον νου τους και είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν, δύσκολο να απορροφήσουν πληροφορίες, είτε στην τάξη ή όταν ακόμη κάθονται μόνοι τους στο δωμάτιο για να συγκεντρωθούν να διαβάσουν οτιδήποτε.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τους διαλογιστές. Όταν διαλογιζόμαστε δηλαδή, αν υπάρχουν ένα από αυτά τα εμπόδια, καμιά φορά έρχονται όλα μαζί και τότε ο διαλογιστής χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του και ο νους του διασκορπίζεται. Έτσι αυτό

που λέμε αυτοσυγκέντρωση είναι κάτι εύθραυστο, που μπορεί να διασπαστεί από τη φιλήδονη επιθυμία.

Όταν η επιθυμία έρχεται, η αυτοσυγκέντρωσή μας διακόπτεται.

Όταν έρχεται ο θυμός για παράδειγμα η αυτοσυγκέντρωσή μας διακόπτεται.

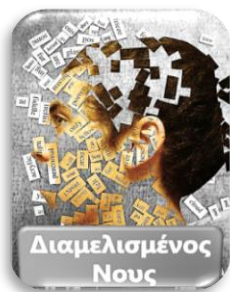
Όταν έρχεται η νωθρότητα και η νύστα, η αυτοσυγκέντρωσή μας διακόπτεται.

Όταν υπάρχει ανησυχία και τύψη, τότε και αυτή η αυτοσυγκέντρωσή μας διακόπτεται.

Όταν έρχεται η αμφιβολία μέσα μας, η αυτοσυγκέντρωσή μας διακόπτεται.

Αυτά μπορεί να τα δούμε στην καθημερινή μας ζωή, αλλά και πολύ περισσότερο να τα διαπιστώσουμε κατά την ώρα του διαλογισμού, γιατί με τον διαλογισμό κάνουμε μια ενδοσκόπηση και είναι πολύ εύκολο να τα εντοπίσουμε αυτά τα φαινόμενα μέσα μας.

Έτσι, όταν υπάρχουν αυτά τα εμπόδια ο νους μας γίνεται απλώς ένας διαμελισμένος νους. Διασκορπίζεται ο νους μας, κομματιάζεται, δεν μπορεί να ενοποιηθεί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μας φέρει απογοήτευση, σκέψεις ενοχής, σκέψεις κατωτερότητας, ότι οι άλλοι τα κατάφεραν, εγώ δεν τα κατάφερα.



Όλα είναι θέμα αυτοσυγκέντρωσης. Ακόμη όταν θέλουμε να μάθουμε κάτι στο σχολείο, οπουδήποτε διαβάζουμε κάτι, αν δεν έχουμε αυτοσυγκέντρωση, ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι να απορροφήσουμε πληροφορίες.

Και τι είναι αυτό που εμποδίζει την αυτοσυγκέντρωση; Αυτά τα εμπόδια που είχαμε αναφέρει. Με τον διαλογισμό είναι πολύ εύκολο να τα εντοπίσει κάποιος και υπάρχει τρόπος, πώς να τα ξεπεράσει.

1. Φιλήδονη Επιθυμία *kāmacchanda*

Θα μιλήσουμε τώρα για τη φιλήδονη επιθυμία που είναι πολύ συνηθισμένη στον κόσμο μας. Γιατί ζούμε σε έναν ηδονικό κόσμο, στην ηδονική σφαίρα ύπαρξης. Η φιλήδονη επιθυμία ή οι επιθυμίες για ηδονικές ευχαριστήσεις είναι προτεραιότητες, που οι άνθρωποι πάντα τις αναζητούν, με οποιοδήποτε τρόπο.

Στον διαλογισμό υπάρχει τρόπος, πώς να παρατηρήσει κάποιος αυτήν τη φιλήδονη επιθυμία, πώς εμφανίζεται και πώς κάποιος αν θέλει να την ξεπεράσει, μπορεί να την ξεπεράσει.

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Εδώ, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά και υλικά φαινόμενα ως νοητικά και υλικά φαινόμενα όσον αφορά τα **πέντε πνευματικά εμπόδια**.

Και πως παραμένει παρατηρώντας τα;

«Όταν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα του καταλαβαίνει: **‘Υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μου’**. Ή, όταν δεν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα του, καταλαβαίνει: **‘Δεν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μου’**.

Και καταλαβαίνει επίσης πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης φιλήδονης επιθυμίας, και πώς προέρχεται η **εγκατάλειψη** της εγερμένης φιλήδονης επιθυμίας, και πώς προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** της εγκαταλελειμμένης φιλήδονης επιθυμίας.

Η φιλήδονη επιθυμία δεν εμφανίζεται έτσι. Ερεθιζόμαστε από υλικά φαινόμενα, όπως ορατά αντικείμενα, ήχους και λοιπά. Και βλέπουμε ότι νοητικά φαινόμενα εμφανίζονται λόγω του ερεθισμού που δέχονται από τα υλικά φαινόμενα. Εδώ α-

ναφέρει ο Βούδας ότι παρατηρεί κάποιος τα νοητικά και υλικά φαινόμενα ως νοητικά και υλικά φαινόμενα. Δε βάζουμε στα υλικά φαινόμενα ένα πρόσωπο, είναι απρόσωπα. Τα βλέπουμε σαν κάτι απρόσωπα, δηλαδή η φιλήδονη επιθυμία, μπορεί να συμβεί στον Κώστα, στον Γιάννη, στον Αλέκο και λοιπά, σε οποιονδήποτε κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Τα βλέπουμε σαν νοητικά και υλικά φαινόμενα, όχι σαν πρόσωπο, σαν γυναίκα, σαν άνδρα και λοιπά, απλώς σαν νοητικά και υλικά φαινόμενα. Αυτό, σχετικά με τα νοητικά και υλικά φαινόμενα είναι όσον αφορά τα πέντε πνευματικά εμπόδια.

Σε άλλο μάθημα ο Βούδας θα δείξει πως μπορεί να παρατηρήσουμε κι άλλα φαινόμενα, για τα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης, μπορεί να τα δούμε αυτά τα νοητικά και υλικά φαινόμενα από πολλές πλευρές. Σήμερα θα τα δούμε όσον αφορά τα πέντε πνευματικά εμπόδια.

Και ρωτάει ο Βούδας, πως παραμένει παρατηρώντας τα. Όταν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα του, καταλαβαίνει κάποιος: υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μου. Δεν προσπαθούμε να την απωθήσουμε αυτή τη φιλήδονη επιθυμία, πρέπει να καταλάβουμε ότι υπάρχει μέσα μας, πρέπει να την αναγνωρίσουμε.

Η Έγερση της Φιλήδονης Επιθυμίας

Θα μιλήσουμε για την έγερση, πώς εγείρεται η μη εγερμένη φιλήδονη επιθυμία και για την εγκατάλειψη της. Η εγκατάλειψή της συμπεριλαμβάνει και το μέλλον.



Η φιλήδονη επιθυμία, **εγείρεται** από την ασύνετη προσοχή σε ένα **ηδονικά ελκυστικό** αντικείμενο. Στην Πάλι γλώσσα λέγεται *subha-nimitta*. *Nimitta* που είναι ένα σημάδι, ένα αντικείμενο. *Subha* σημαίνει κάτι ωραίο, όμορφο, ελκυστικό.

Αν δεν υπάρχει ελκυστικό αντικείμενο, η φιλήδονη επιθυμία δεν εγείρεται. Για παράδειγμα εδώ στην εικόνα που έχω βάλει ένα λουλούδι, αν το λουλούδι είναι μαραμμένο, η φιλήδονη επιθυμία δε θα εγερθεί, γιατί έχει χάσει την ηδονική του εμφάνιση. Αν είναι γεμάτο χρώμα και φρεσκάδα, τότε γίνεται ελκυστικό. Εκεί είναι που η φιλήδονη επιθυμία μπορεί να εγερθεί. Θα δούμε ότι και αυτή η φιλήδονη επιθυμία είναι συνθηκοκρατημένη. Εγείρεται σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Υπάρχουν ελκυστικά αντικείμενα. Δίνοντας συχνά ασύνετη προσοχή σε αυτά — αυτή είναι η τροφή για την **έγερση** της φιλήδονης επιθυμίας που δεν έχει εγερθεί, και η τροφή για την **αύξηση** και την **ενίσχυση** της φιλήδονης επιθυμίας που έχει ήδη εγερθεί —».

Θα μιλήσουμε για τα ελκυστικά αντικείμενα, ποια είναι, που βρίσκονται, στον ουρανό; Στα σύννεφα; Σε κάποιον γαλαξία; Όχι. Κάθε μέρα, πάντα, βρίσκονται κοντά μας.

Και θα μιλήσουμε για τα πέντε είδη φιλήδονης επιθυμίας, σύμφωνα με αυτά τα ελκυστικά αντικείμενα. Έχουμε αυτά τα ελκυστικά αντικείμενα, τις πέντε κατηγορίες αισθητηριακών αντικειμένων, δηλαδή αυτά που βλέπουμε, ακούμε μυρίζουμε και λοιπά. Και αυτά έχουν επίπτωση στα πέντε αισθητήρια όργανά μας.

Έτσι έχουμε ορατά αντικείμενα τα οποία μπορεί να είναι ελκυστικά και έχουμε πάρα πολλά τέτοια ορατά αντικείμενα,



τα οποία είναι ελκυστικά. Τι σημαίνει ελκυστικό; Για γυναίκες είναι διαφορετικό, για άντρες είναι διαφορετικό. Για άντρες, οι γυναίκες είναι ελκυστικές. Για τις γυναίκες, οι άντρες είναι ελκυστικοί. Κάτι που είναι αποδεκτό. Και τι σημαίνει ελκυστικό;

Τώρα αν πάρουμε τους άντρες, η γυναίκα είναι ελκυστική, όταν υπάρχουν ορισμένοι όροι, ορισμένες περιστάσεις. Για παράδειγμα, μια γριά γυναίκα είναι γυναίκα, αλλά αν έχει το μαστουνάκι της και μόλις που κοπιάζει να περπατήσει, με πεσμένα τα δόντια και λοιπά, σε έναν άντρα προκαλεί μηδέν ελκυστικότητα. Για τους άντρες αυτό που είναι ελκυστικό πρέπει να πληροί ορισμένους όρους.

Το ίδιο και με τις γυναίκες. Παρόλο που μπορεί να αισθανθούν ελκυστικότητα για ένα νέο παλικάρι, αν δουν όμως έναν γέρο με ένα μαστούνι να περπατάει, δε συμβαίνει το ίδιο. Το μάτι δεν ερεθίζεται. Αυτό που λέμε ελκυστικό είναι κάτι που οι άνθρωποι πρέπει να το αισθανθούν, όταν υπάρχουν ορισμένες περιστάσεις. Η συμμετρία, το σχήμα, το χρώμα, παίζουν μεγάλο ρόλο για το τι ονομάζουμε ελκυστικό. Όταν υπάρχει μια συμμετρία και χρώματα σε αρμονία, τότε το μάτι ερεθίζεται. Έχει επήρεια αυτό στον νου και τότε εγείρεται η φιλήδονη επιθυμία στον νου μας.

Αυτά τα ελκυστικά αντικείμενα είναι πολλά.

Όπως βλέπουμε και στον παρακάτω πίνακα, μπορεί να είναι άηυχα αντικείμενα όπως π.χ. ένα ρολόι, ένα αυτοκίνητο. Μπορεί να είναι ένα άτομο. Έχουμε πολλά αντικείμενα τα οποία μπορούν να ερεθίζουν το μάτι μας και φυσικά να εγερθεί η φιλήδονη επιθυμία μέσα μας.

Έτσι βομβαρδιζόμαστε από τόσα ελκυστικά αντικείμενα και αυτό κάνει την πνευματική ηρεμία που έχουμε μέσα μας, να τη χάσουμε και ο νους μας διασπάται, η προσοχή μας διασπάται. Αν κάποιος βομβαρδίζεται πάρα πολύ από αυτά τα ορατά, ελκυστικά αντικείμενα, τότε η αυτοσυγκέντρωσή του ελαττώνεται και αυτό έχει επίπτωση και στην πρόοδό του.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τους ήχους. Υπάρχουν ελκυστικοί ήχοι, που μπορούν να ερεθίσουν το αυτί μας. Έτσι αυτό έχει επίπτωση στον νου. Και έτσι εγείρεται μέσα μας η φιλήδονη επιθυμία.

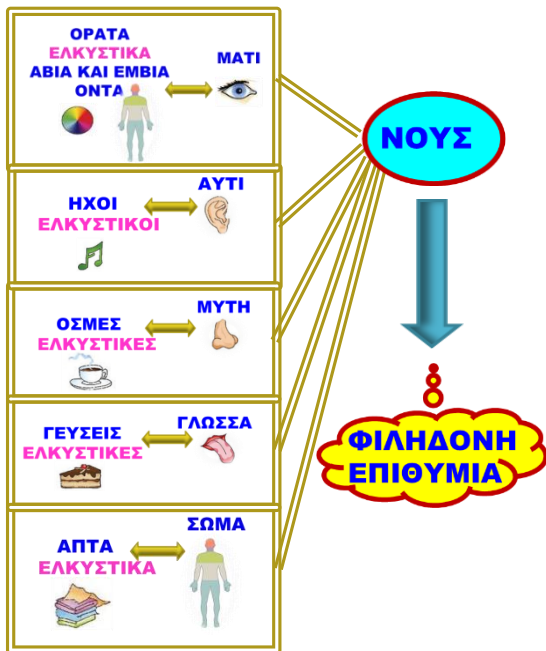
Και μυρωδιές φυσικά, υπάρχουν ελκυστικές μυρωδιές οι οποίες μπορούν να ερεθίσουν τη μύτη μας.

Και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας και έτσι εγείρεται μέσα μας η φιλήδονη επιθυμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται με τις γεύσεις. Υπάρχουν οι ελκυστικές γεύσεις, οι οποίες μπορούν να ερεθίσουν τη γλώσσα μας. Και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας, μέσα στον οποίον εγείρεται η φιλήδονη επιθυμία.

Και μετά έχουμε απτά αντικείμενα τα οποία είναι ελκυστικά. Και αυτό έχει επίπτωση με τον ερεθισμό του σώματός μας. Και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας, μέσα στον οποίον εγείρεται η φιλήδονη επιθυμία.

Όλα αυτά τα ελκυστικά αντικείμενα υπάρχουν γύρω μας και ξέρουμε πως οι άνθρωποι εθίζονται κιόλας σε αυτά. Πάντα τα ποθούν, πάντα τα περιμένουν με τον τρόπο που αυτοί θέλουν. Κι όταν δεν τα αποκτήσουν, απογοητεύονται. Ο νους τους παλεύει μεταξύ του: έχω - δεν έχω. Γιατί πάντα υπάρχει αυτή η αναζήτηση της φιλήδονης επιθυμίας κι ο νους και η προσοχή διασπώνται πάρα πολύ εύκολα. Ιδιαίτερα τα νέα παι-



διά που βομβαρδίζονται από αυτά τα ελκυστικά, αισθητηριακά αντικείμενα, έχουν μεγάλο πρόβλημα με την αυτοσυγκέντρωση και η προσοχή τους διασπάται πολύ εύκολα.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με το διαλογισμό. Αλλά κάποιος μπορεί να τα εντοπίσει αυτά τα φαινόμενα μέσα του και μπορεί εύκολα να τα ξεπεράσει.

Η Εγκατάλειψη της Φιλήδονης Επιθυμίας

Τώρα θα μιλήσουμε για την εγκατάλειψη της φιλήδονης επιθυμίας, πως κάποιος μπορεί να την εγκαταλείψει, αν καταλαβαίνει πόση ταλαιπωρία, πόσες απογοητεύσεις μπορεί να επιφέρουν αυτού του είδους οι φιλήδονες επιθυμίες.

Η **φιλήδονη επιθυμία** μπορεί να εγκαταλειφθεί με τον διορατικό διαλογισμό, μέσω της

παρατήρησης, της έγερσης και της παρακμής της, βλέποντας έτσι την πα-

ροδική της φύση.

Όταν υπάρχει η

φιλήδονη επιθυμία



φιλήδονη επιθυμία, τότε ο διαλογιστής μπορεί να καταλάβει, ότι υπάρχει αυτή η φιλήδονη επιθυμία μέσα του, και να δει πως αυτή η φιλήδονη επιθυμία, έχει τη φύση, της έγερσης διάρκειας και της παρακμής. Για την έγερση, διάρκεια, παρακμή είχαμε μιλήσει σε άλλα μαθήματα. Κάτι ανάλογο συμβαίνει σε αυτήν την περίπτωση.

Η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού είναι να δει κάποιος ότι αυτά τα φαινόμενα, παρόλο που έχουν τόση δύναμη μέσα στον νου μας, δεν είναι μόνιμα, αλλά απλώς παροδικά, εμφανίζονται σύμφωνα με περιστάσεις και μπορούν να εξαφανιστούν, όταν αυτές οι περιστάσεις πια δεν είναι παρούσες.

Με τον διορατικό διαλογισμό μπορούμε να δούμε πώς αυτά εγείρονται μέσα μας, διαρκούν ένα χρονικό διάστημα και πα-

ρακμάζουν, όπως η φιλήδονη επιθυμία. Και μπορεί κάποιος να αποστασιοποιήσει τον νου του και να μην παρασύρεται από αυτήν τη φιλήδονη επιθυμία. Και όταν υπάρχει η κατάσταση μη φιλήδονος

επιθυμίας, τότε μπορεί να δει ότι

μη φιλήδονη επιθυμία



και αυτή η κατάσταση εγείρεται, διαρκεί και παρακμάζει, να δει ότι και αυτή είναι μια παροδική κατάσταση του νου. Έτσι δεν προσκολλάται ούτε στη φιλήδονη επιθυμία, αλλά ούτε στη μη φιλήδονη επιθυμία.

Η διαφορά είναι ότι όταν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μας, υπάρχει ένταση.

Όταν δεν υπάρχει η φιλήδονη επιθυμία μέσα μας, υπάρχει ηρεμία. Ο νους μας μπορεί εύκολα να συγκεντρωθεί. Αλλά και αυτή είναι μια παροδική κατάσταση. Μπορεί να δούμε ότι αν προσκολλάται σε αυτήν την κατάσταση κάποιος, τότε φυσικά περιμένει να έρθει. Αν δεν έρθει, απογοητεύεται. Έτσι σε περίπτωση του διορατικού διαλογισμού, βλέπουμε ότι και αυτή η κατάσταση εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Κάποιος έτσι δεν προσκολλάται ούτε στη φιλήδονη επιθυμία, αλλά ούτε στη μη φιλήδονη επιθυμία.

Αν όμως η φιλήδονη επιθυμία είναι ισχυρή, τότε μπορεί να εγκαταλειφθεί με τον διαλογισμό σε ένα μη ελκυστικό ή ένα αποκρουστικό αντικείμενο. Γι αυτούς που έχουν πολύ έντονη φιλήδονη επιθυμία και είναι εθισμένοι κατά κάποιο τρόπο, είναι δύσκολο να την ξεπεράσουν με τον διορατικό διαλογισμό.

Το αποκρουστικό αντικείμενο, το οποίο κάποιος μπορεί να το πάρει σαν τεχνική διαλογισμού, είχαμε αναφέρει ότι είναι το ίδιο το σώμα μας. Είχαμε αναφέρει για το σώμα, πως κάποιος παρατηρεί το σώμα, αυτές τις φιλήδονες επιθυμίες που είναι σχετικές με το ερέθισμα που δεχόμαστε ανά πάσα στιγμή στο σώμα μας.

Η Προσοχή στην Αποκρουστικότητα του Σώματος *Raṭikūla-manasikāra*

Είχαμε μιλήσει για την αποκρουστικότητα του σώματος. Πώς μπορεί να δει κάποιος, πως αυτό το σώμα μας αποτελείται από ορισμένα μέρη, τα οποία εμείς πάντα κουβαλάμε μαζί μας και να δούμε, τι υπάρχει κάτω από το δέρμα μας και τι είναι αυτό που προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε, γιατί οι φιλήδονες επιθυμίες είναι ένας τρόπος να ικανοποιήσουμε το σώμα μας. Έτσι αν στρέψει κάποιος την προσοχή του προς το σώμα, τότε μπορεί να δει την αποκρουστικότητα του σώματος. Και σιγά σιγά αυτή η φιλήδονη επιθυμία ελαττώνεται κατά τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε κάποιος να μπορεί να έχει μια απελευθέρωση από αυτήν.



Έτσι λέει ο Βούδας:

«Υπάρχουν ορατά αντικείμενα αντιληπτά με το μάτι, που είναι επιθυμητά, ωραία, ... και διεγείρουν τη φιλήδονη επιθυμία, και τη λαγνεία.

«Αν κάποιος δεν τα απολαμβάνει, δεν προσκολλάται σε αυτά, δεν τα καλωσορίζει, τότε η απόλαυση σε αυτά παύει. Όταν η απόλαυση απουσιάζει, δεν υπάρχει δεσμός». (SN 35:63)

Αυτά τα αντικείμενα, τα οποία δεν τα απολαμβάνει κάποιος είναι, όταν καταλάβει πως είμαστε δούλοι του σώματός μας και προσπαθούμε να το ικανοποιήσουμε συνεχώς. Αν δούμε τι υπάρχει μέσα στο σώμα μας και δούμε όλες αυτές τις ακαθαρσίες που υπάρχουν μέσα στο σώμα μας διά μέσου του διαλογισμού επί της αποκρουστικότητας του σώματος που είχαμε

αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα, τότε φυσικά αυτή η απόλαυση απουσιάζει και δεν υπάρχει δεσμός.

Αυτές είναι περιληπτικά οι εξηγήσεις σχετικά με τη φιλήδονη επιθυμία. Αυτή μπορεί να εμφανιστεί στους διαλογιστές. Και επειδή πρόκειται να πάμε σε ένα *retreat*, μπορεί κάποιος να παρατηρήσει, την τάση για αυτές τις ηδονικές ευχαριστήσεις, τον εθισμό σ' αυτές και να παρακολουθήσει σε περίπτωση, αν εμφανιστεί αυτή η φιλήδονη επιθυμία μέσα του, — μπορεί εύκολα να την εντοπίσει, αν έχει επίγνωση — να δει τη φύση της, ότι είναι και αυτή ένα παροδικό φαινόμενο, στο οποίο εμείς προσκολλιόμαστε και φυσικά απογοητεύομαστε τόσο πολλές φορές.

2. Θυμός *byāpāda*

Το επόμενο πνευματικό εμπόδιο είναι ο θυμός. Είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα τη σκέψη με θυμό. Αλλά σε αυτήν την περίπτωση θα τον αναφέρουμε σαν εμπόδιο. Εμπόδιο σημαίνει ότι αν αυτός ο θυμός συμβαίνει πάρα πολύ συχνά, τότε γίνεται ένα εμπόδιο.

Η σκέψη με θυμό είναι ότι απλώς συμβαίνει προσωρινά. Έχουμε δηλαδή μόνο κάπου - κάπου θυμό. Τότε μπορούμε να παρατηρήσουμε τον θυμό σαν σκέψη, σκέψη με θυμό. Αλλά αν ο θυμός συμβαίνει τακτικά, πολύ συχνά, τότε γίνεται ένα εμπόδιο. Τότε ο διαλογιστής μπορεί να καταλάβει ότι όσο κι αν προσπαθεί να συγκεντρωθεί, ο θυμός τον εμποδίζει. Γι' αυτό, λέγεται ένα πνευματικό εμπόδιο. Έτσι, σε αυτήν την περίπτωση, λέει ο Βούδας:

«Όταν υπάρχει θυμός μέσα του καταλαβαίνει: **‘Υπάρχει θυμός μέσα μου’**. Ή, όταν δεν υπάρχει θυμός μέσα του, καταλαβαίνει: **‘Δεν υπάρχει θυμός μέσα μου’**».

Και καταλαβαίνει επίσης πώς προέρχεται η **έγερση** του μη εγερμένου θυμού, και πώς προέρχεται η **εγκατάλειψη** του εγερμένου θυμού, και πώς προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** του εγκαταλελειμμένου θυμού.

Προς το παρόν θα μιλήσουμε για την έγερση και για την εγκατάλειψη του θυμού.

Η Έγερση του Θυμού

Σχετικά με την έγερση, ο θυμός ή η κακοβουλία εγείρεται από την ασύνετη προσοχή σε ένα αντικείμενο που προκαλεί αποστροφή, απέχθεια, απώθηση, μη έλξη, μίσος.



Έτσι ο Βούδας λέει:

«Υπάρχουν αντικείμενα που προκαλούν αποστροφή. Δίνοντας συχνά ασύνετη προσοχή σε αυτά — αυτή είναι η τροφή για την **έγερση** του θυμού που δεν έχει εγερθεί, και η τροφή για την αύξηση και ενίσχυση του θυμού που έχει ήδη εγερθεί».
». (SN 46:51)

Πέντε Είδη Φιλήδονης Επιθυμίας

Ξανά θα πάμε στα πέντε είδη φιλήδονης επιθυμίας, γιατί θα δούμε ότι σ' αυτά τα πέντε είδη αισθητηριακών αντικειμένων, έχουν επίπτωση, όχι μόνο να εγερθεί η φιλήδονη επιθυμία μέσα μας, αλλά και να εγερθεί στα αισθητήριά μας όργανα, ο θυμός.



Για παράδειγμα, έχουμε ορατά αντικείμενα, τα οποία είναι μη

ελκυστικά. Είναι κάτι που έχουμε αντιπάθεια. Δεν τα αρέσουμε επειδή είναι άσχημα, τα θεωρούμε άσχημα, τα θεωρούμε αποκρουστικά, τα θεωρούμε ότι έχουν μια ασχήμια μέσα τους. Όλα αυτά τα αντικείμενα, όπως και τα ελκυστικά αντικείμενα, τα ανταμώνουμε στη ζωή μας.

Μερικοί άνθρωποι ανταμώνουν περισσότερο μη ελκυστικά αντικείμενα παρά ελκυστικά. Άλλοι ανταμώνουν περισσότερο ελκυστικά αντικείμενα, παρά μη ελκυστικά. Και όταν δεν έχουν τα ελκυστικά αντικείμενα, θυμώνουν πάλι. Ο θυμός μπορεί να εμφανιστεί, παρόλο που έχουμε ελκυστικά αντικείμενα, αν η ικανοποίησή μας με αυτά έχει εξαντληθεί, τότε επέρχεται ο θυμός.

Ένα παράδειγμα. Αν έχετε ένα τραγούδι, που σας αρέσει πάρα πολύ και θέλετε να το ξανακούτε. Και το βάζετε, το ακούτε πέντε λεπτά, δέκα λεπτά, είκοσι λεπτά. Μπορείτε να το ακούτε για μια ώρα συνέχεια το ίδιο τραγούδι; Θα φθάσει στο όριο του κάποιος και θα έχει μια αποστροφή. Υπάρχει ένας κορεσμός. Έτσι, όσο κι ελκυστικό να είναι ένα αντικείμενο, μπορεί από στιγμή σε στιγμή να γυρίσει και να γίνει μη ελκυστικό.

Το ίδιο και με τα ορατά αντικείμενα όσο και ελκυστικά να είναι, μετά υπάρχει ένας κορεσμός, που γίνονται μη ελκυστικά.

Αλλά υπάρχουν κι άλλα ελκυστικά αντικείμενα που είναι αυτά καθαυτά δηλαδή μη ελκυστικά και μας φέρνουν θυμό μέσα μας.

Και άτομα, που εμείς τα θεωρούσαμε ελκυστικά, αν μας πουν καμιά κακή κουβέντα, τότε αυτά τα άτομα τα βλέπουμε σαν εχθρούς. Και αρχίζουμε να αισθανόμαστε αισθήματα μίσους μέσα μας.

Έτσι αυτό που λέμε ελκυστικό είναι κάτι εύθραυστο. Μπορεί ανά πάσα στιγμή να γίνει κάτι, να μας γυρίσει σε συναισθήματα αποστροφής απέναντί του.

Τα μη ελκυστικά αντικείμενα ερεθίζουν το μάτι μας. Και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας. Και εγείρεται μέσα μας θυμός.

Έχουμε μετά ήχους, οι οποίοι είναι μη ελκυστικοί ήχοι. Δηλαδή ακούμε έναν θόρυβο απ' έξω ή μια φωνή ενός ανθρώπου που εμείς τον μισούμε ή ορισμένα λόγια. Δεν είναι μόνο οι ήχοι, μπορεί να είναι

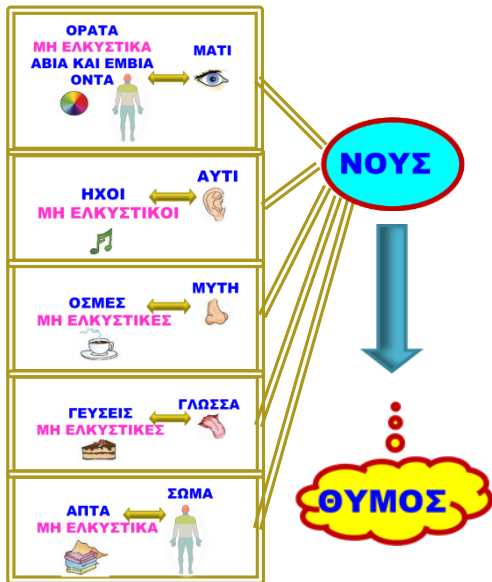
και λόγια τα οποία δε θέλουμε να τα ακούσουμε. Δεν μας ακούγονται γλυκά στο αυτί. Τέτοιοι ήχοι μπορούν να ερεθίσουν το αυτί. Φυσικά αυτό έχει επίπτωση στον νου μας, μέσω του οποίου εγείρεται ο θυμός.

Όμως υπάρχουν μυρωδιές που είναι μη ελκυστικές και αυτές μπορεί να ερεθίσουν τη μύτη μας και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας, μέσω του ποίου εγείρεται ο θυμός.

Υπάρχουν γεύσεις που είναι μη ελκυστικές. Που μπορεί να ερεθίσουν τη γλώσσα μας. Και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας και εγείρεται ο θυμός μέσα μας.

Υπάρχουν απτά αντικείμενα τα οποία είναι μη ελκυστικά και αυτά μπορεί να ερεθίσουν το σώμα μας και αυτό έχει επίπτωση στον νου μας, μέσω του οποίου εγείρεται ο θυμός.

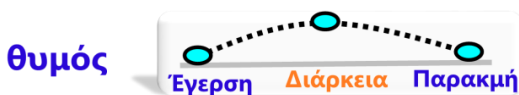
Έτσι βλέπουμε ότι κι αυτός ο θυμός, βασίζεται επάνω στην επαφή των αισθητηριακών αντικειμένων δια μέσου των αισθητηρίων οργάνων. Αν αυτός ο θυμός ξανά και ξανά εμφανίζεται μέσα μας, τότε πια γίνεται εμπόδιο. Εμπόδιο, επειδή καταλαμβάνει τόσο χώρο μέσα στον νου μας, που είναι δύσκολο να συγκεντρωθούμε.



Η Εγκατάλειψη του Θυμού

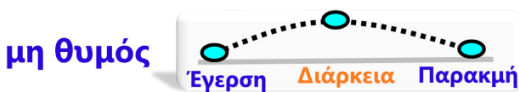
Αλλά υπάρχει τρόπος πώς κάποιος μπορεί να εγκαταλείψει αυτόν τον θυμό και θα μιλήσουμε για την εγκατάλειψη του θυμού. Ο θυμός μπορεί να εγκαταλειφθεί με τον διορατικό διαλογισμό μέσω της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής του, βλέποντας έτσι την παροδική του φύση.

Όταν υπάρχει θυμός μέσα μας το αναγνωρίζουμε, μπορούμε να το αναγνωρίσουμε και να δούμε πως αυτός ο θυμός



δεν είναι κάτι παντοτινό. Έχει μια έγερση, μια διάρκεια και μια παρακμή. Είναι ένα παροδικό φαινόμενο.

Και μετά να δούμε και το αντίθετό του, τον μη θυμό, πως αυτός ο μη θυμός είναι μια κατάσταση του νου ήρεμη, γαλήνια.



Και αυτή φυσικά δε διαρκεί πάρα πολύ. Έχει μια έγερση, διάρκεια και παρακμή μέσα της.

Τώρα σχετικά με τον θυμό:

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η αγριότητα.
2. Η **λειτουργία** του είναι η εξάπλωση, ή το κάψιμο της δικιάς του υποστήριξης, δηλαδή του νου και του σώματος εντός του οποίου εγείρεται (αισθανόμαστε σαν μια φωτιά μέσα μας, μας ανάβει).
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η καταδίωξη (επίθεση, εκδίκηση και καταστροφή του αντικειμένου του θυμού).
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η αφορμή για ενόχληση.

Στον μη θυμό:

1. Το **χαρακτηριστικό** του είναι η έλλειψη αγριότητας ή η μη εναντιότητα, όπως ένας ευγενικός φίλος.

2. Η λειτουργία του είναι η αφαίρεση της ενόχλησης ή η αφαίρεση του πυρετού του νου, όπως το δροσιστικό και καταπραϋντικό σανταλόξυλο.

3. Η εκδήλωσή του είναι η τερπνότητα, όπως η θέαση της πανσέληνου (ειρηνική κατάσταση του νου).

4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η συνετή προσοχή.

Ο μη θυμός περιλαμβάνει θετικές αρετές όπως η φιλικότητα (*mettā*), η ευγένεια, η πραότητα, και λοιπά.

Η Εγκατάλειψη του Θυμού

Σχετικά με την εγκατάλειψη του θυμού, αν ο θυμός είναι ισχυρός, πολύ έντονος, τότε μπορεί να εγκαταλειφθεί με τον διαλογισμό επί της φιλικότητας, που λέγεται *mettā*.

Γι αυτό λέει ο Βούδας:

«Αυτή είναι η διαφυγή από τον θυμό / την κακοβουλία (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā ceto-vimutti*)». (*AN Nissāraṇīyasutta*)

Και ξανά λέει ο Βούδας:

«Η φιλικότητα (*mettā*) πρέπει να αναπτυχθεί για την εγκατάλειψη της κακοβουλίας, του θυμού / της κακοβουλίας, (*vyāpāda*)». (*AN Sambodhisuttaṃ*)

Γιατί μιλάει ο Βούδας για τη φιλικότητα; Τι είναι αυτή η φιλικότητα;

Φιλικότητα (*mettā*) — Μη Μίσος

Η φιλικότητα καμιά φορά αναφέρεται ως 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 **εγγύτατη αιτία** της είναι να βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά των όντων (*manārabhāna*).

ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑ (*METTĀ*)

Θα μιλήσουμε λίγο γι αυτήν τη φιλικότητα. Η *Pāli* λέξη *mettā* έχει μεταφραστεί στα αγγλικά με διάφορους τρόπους.

kindness — **καλοσύνη, αγαθότητα**

loving-kindness — **στοργική / τρυφερή καλοσύνη**

love — **αγάπη**

goodwill — **καλοβουλία, καλή θέληση / διάθεση**

amity — **φιλία, και λοιπά.**

Στην πραγματικότητα όμως η λέξη *mettā* προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (*Skt. mitra*) που σημαίνει «**φίλος**». Επομένως, *mettā* σημαίνει κυριολεκτικά «η διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāvo*), δηλαδή, η φιλική διάθεση, η φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, η φιλική συμπεριφορά, ή με μία λέξη «**φιλικότητα**».

Ο ίδιος ο Βούδας εξηγεί αυτήν τη λέξη *mettā* για τη φιλικότητα. Και θα δούμε την αντιπαράθεσή της με άλλες λέξεις.

Επειδή στα αγγλικά η λέξη *mettā* μεταφράζεται και σαν *αγάπη*, είναι πολύ συνηθισμένη λέξη η *αγάπη*. Θα δούμε ότι αυτό δεν ισχύει τουλάχιστον με τον ορισμό που ο ίδιος ο Βούδας έχει δώσει για τη *mettā*. Η *mettā* δεν έχει καμία σχέση με την *αγάπη*.

Η λέξη «αγάπη» στην *Pāli* γλώσσα είναι *piya* (πίγια) ή *prema* (πέμα). Αυτές είναι οι λέξεις που ο ίδιος ο Βούδας χρησιμοποιεί και αυτό είναι αποδεκτό από όλους τους λόγιους.

Στο σανσκριτικό λεξικό (*Sanskrit-English Dict. by Monier-Williams*):

Prema (ifc. *F. ā*) = *preman*, **love**, affection

Priyā, *mf(ā)n.* beloved, dear to, **love** more and more

Στη γλώσσα *Hindi* η λέξη *love* μεταφράζεται *pyaar*, प्यार ή *prem*, प्रेम.

Δε βλέπουμε καμία λέξη *mettā* ή στα σανσκριτικά *mitra*. Καταλαβαίνουμε δηλαδή, ότι αυτή η λέξη αγάπη δε συσχετίζεται με τη λέξη *mettā*. Η αγάπη υπονοεί ένα ισχυρό συναίσθημα στοργής και προσκόλλησης που με τη σειρά του μπορεί να φέρει λύπη και φόβο εάν αυτή η αγάπη δεν εκπληρωθεί.

Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Από την αγάπη (*prema*) γεννιέται η λύπη. Από την αγάπη (*prema*) γεννιέται ο φόβος. Για τον απελευθερωμένο από την αγάπη, δεν υπάρχει λύπη· επομένως, από που ο φόβος;» (*Dh* 213)

Αυτό μπορεί να σας φαίνεται παράξενο. Δεν ξέρω αν έχετε αναρωτηθεί πόσοι άνθρωποι έχουν πληγωθεί από την αγάπη, έχουν αισθανθεί λύπη, φόβο, να μη χάσουν το αγαπημένο αντικείμενο, ή πρόσωπο που αγαπούν. Αυτό είναι κάτι που ψυχολογικά μπορεί πραγματικά να το νιώσει κάποιος. Αντιθέτως, η *mettā* (φιλικότητα) δεν παράγει τέτοια αρνητικά συναισθήματα όπως λύπη και φόβο. Συνεπώς, ο Βούδας ενθαρρύνει την ανάπτυξή της.

Στη φιλικότητα δε δένεται κάποιος, δεν έχει προσκόλληση κάποιος, απλώς είναι φιλικός, χωρίς δηλαδή να έχει μίσος προς τους άλλους ανθρώπους. Ως εκ τούτου, ο Βούδας λέει πως πρέπει να αναπτυχθεί αυτή η φιλικότητα μέσω καλών ευχών για την ευημερία και την ευτυχία όλων, έτσι:

«Ο νους του είναι χωρίς θυμό και ο λογισμός του χωρίς μίσος ως εξής:

Είθε αυτά τα όντα να είναι χωρίς εχθρότητα, χωρίς θυμό και χωρίς άγχος! Είθε να ζουν ευτυχισμένα!»

(MN 41, *Sāleyyakasuttam*)

Ευχόμαστε καλά πράγματα για τους άλλους ανθρώπους, όσο το δυνατόν, χωρίς να έχουμε προσκόλληση σ' αυτά τα άτομα. Είναι μια φιλική διάθεση και ξέρουμε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ φιλίας και αγάπης. Όταν είμαστε φίλοι με κάποιον, το συναίσθημα είναι διαφορετικό. Όταν όμως αισθανόμαστε το αίσθημα της αγάπης, είναι πιο έντονο συναίσθημα.

Υπάρχει αυτή η διαφορά μεταξύ φιλίας και αγάπης, ακόμη και στην αρχαία ελληνική γραμματεία.

Ευχόμαστε στους άλλους με φιλική διάθεση οτιδήποτε καλό να τους συμβεί. Και ιδιαίτερα με τον θυμό, αν κάποιος αισθάνεται θυμό μέσα του, μπορεί να πει «είθε να είμαι χωρίς θυμό».

Είχαμε εξηγήσει πως κάποιος μπορεί να κάνει αυτόν τον διαλογισμό, με το να φέρει την προσοχή του σε όλο το σώμα και να ευχηθεί τον εαυτό του: είθε να είμαι χωρίς θυμό. Και είχαμε αναφέρει, ότι αυτό δε σημαίνει ότι προσπαθούμε να καταπολεμήσουμε τον θυμό από μέσα μας ή να τον καταπιέσουμε. Απλώς αποτραβάμε τον νου μας, αποστασιοποιούμαι τον νου μας και δεν παρασυρόμαστε



από τον θυμό. Και κάποιος μπορεί να τον ξεπεράσει τον θυμό λόγω του ότι δεν του δίνει την τροφή, δεν του δίνει την καύσιμη ύλη για να συνεχίσει. Είχαμε εξηγήσει για τον διαλογισμό της φιλικότητας με λεπτομέρειες.

Σήμερα δε θα αφιερώσω πολύ χρόνο, για το πώς κάποιος μπορεί να κάνει διαλογισμό επί της φιλικότητας, απλώς αναφέρω ότι αν υπάρχει θυμός μέσα του, δηλαδή επαναλαμβάνεται αυτό το πνευματικό εμπόδιο του θυμού, είναι τόσο συχνός, τότε μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει τον διαλογισμό της φιλικότητας, να φέρει όλη την προσοχή του προς το σώμα.

Ξέρουμε ότι όταν θυμός εμφανίζεται μέσα μας, εξαπλώνεται σε όλο το νευρικό μας σύστημα, και τότε κάποιος παίρνει τον εαυτό του και εύχεται, είτε να είμαι χωρίς θυμό, ξανά, ξανά, ξανά. Και μπορεί να δει ότι μετά από χρονικό διάστημα αυτός ο θυμός κατευνάζεται, λόγω του ότι αποτραβάει κάποιος τον νου του, δεν αφήνει τον νου του να παρασυρθεί από τον θυμό. Κι αυτός ο θυμός, μη έχοντας την τροφή— την καύσιμη ύλη— καταπίπτει και φεύγει. Αν όμως εμείς εμπλεκόμαστε με τον θυμό, παρασυρόμαστε από τον θυμό, τότε τον τρέφουμε, τον δίνουμε την καύσιμη ύλη για να συνεχιστεί.

Έτσι ο διαλογισμός επί της φιλικότητας είναι πρώτα να αποβάλλουμε εμείς αυτόν τον θυμό από μέσα μας, να τον βγάλουμε από μέσα μας και μετά να μπορεί να έχουμε τη φιλική διάθεση προς στους άλλους, χωρίς να έχουμε αυτήν την εχθρική διάθεση. Έτσι *mettā* σημαίνει σε αυτή την περίπτωση, η μη εχθρική διάθεση προς τους άλλους, το μη μίσος προς τους άλλους.

Όταν ο θυμός έχει φύγει από μέσα μας, μπορεί να ευχηθούμε κι άλλους ανθρώπους, να είναι χωρίς θυμό ή να είναι ευτυχείς, να τους ευχηθούμε πολλά καλά πράγματα. Ενώσω όμως ο θυμός είναι μέσα μας, μας μπλοκάρει τον νου. Είναι σαν παρεμπόδιση για να έχουμε οποιεσδήποτε φιλικές διαθέσεις απέναντί στους άλλους.

Η *mettā* (φιλικότητα) χαρακτηρίζεται από το φιλόφρον ενδιαφέρον, τη φιλική θέληση και την επιθυμία για την ευημερία και την ευτυχία (*hita-ajjhāsaṃ*) όλων. Είναι ουσιαστικά μια αλτρουιστική στάση. Υποδηλώνει επίσης λιγότερο προφανείς ιδιότητες όπως υπομονή, ανοχή, ανεκτικότητα, μη βία, και ομόνοια. Ο άνθρωπος που δεν έχει αυτήν την αγριότητα του θυμού μέσα του, τότε είναι πολύ πιο πονετικός, πολύ πιο ανεκτικός και φυσικά δε θέλει να έχει διχόνοια με τους ανθρώπους, τον αρέσει η ομόνοια και λοιπά. Εκφράζει ακόμα εκτίμηση, φιλελευθερία, ανοιχτό μυαλό και ανθρωπισμό.

- Η επιτυχία της φιλικότητας είναι όταν κάνει τον θυμό και τη κακοβουλία να υποχωρήσουν.
- Αποτυγχάνει όμως όταν παράγει στοργική αγάπη (*sineha*).

Όταν αναπτυχθεί μια στοργική αγάπη προς ένα άτομο, τότε πια τα όρια της φιλίας έχουν ξεπεραστεί κατά κάποιον τρόπο. Γι' αυτό, τέτοια φιλικότητα πρέπει να διακρίνεται από τη στοργική αγάπη (*sineha*), τον «κοντινό εχθρό» της. Αν η φιλικότητα ξεκινήσει να γίνει στοργική αγάπη, τότε φυσικά δεν είναι πια φιλικότητα.

Κάποιος μπορεί να αποβάλει αυτόν τον θυμό από μέσα του, ή οποιοσδήποτε άλλες άγριες διαθέσεις προς τον εαυτό του και προς τους άλλους, υπάρχει τρόπος να ξεπεράσει το πνευματικό εμπόδιο που λέγεται θυμός.

3. Νωθρότητα Και Νύστα *thinamiddha*

Ένα άλλο πνευματικό εμπόδιο, το οποίο μπορεί να εμφανιστεί είναι η νωθρότητα και η νύστα. Τη λέξη νωθρότητα μπορεί να μην την έχετε ακουστά, τη νύστα φυσικά την έχετε ακουστά. Και τα δύο μπορεί να τα καταλάβετε, τι σημαίνει νωθρότητα και νύστα.



Και οι άνθρωποι
όταν οδηγούν, κάπου
- κάπου κοιμούνται
στο τιμόνι. Και έχου-
με τα ατυχήματα
στον δρόμο. Ξέρουμε



ότι η νύστα και η νωθρότητα έχουν σκοτώσει ζωές, γιατί ο
νους χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του. Οι άνθρωποι που χάνουν
την αυτοσυγκέντρωσή τους, μπορεί να χάσουν και τη
ζωή τους, σε αυτή την περίπτωση.

Έτσι στον διαλογισμό, αυτό που χάνει ο διαλογιστής είναι
ότι ο διαλογισμός του δεν μπορεί να προοδεύσει.

Υπάρχει το εμπόδιο, πρέπει να αναγνωρίσει ποιο είναι το
εμπόδιο. Όταν υπάρχει νωθρότητα και νύστα πρέπει να το κα-
ταλάβει. Γι αυτό λέω Βούδας:

«Όταν υπάρχει νωθρότητα και νύστα μέσα του καταλαβαί-
νει: **‘Υπάρχει νωθρότητα και νύστα μέσα μου’**. Ή, όταν δεν
υπάρχει ... μέσα του, καταλαβαίνει: **‘Δεν υπάρχει νωθρότη-
τα και νύστα μέσα μου’** .

Και καταλαβαίνει επίσης πώς προέρχεται η **έγερση** της μη
εγερμένης νωθρότητας και νύστας, και πώς προέρχεται η **ε-
γκατάλειψη** της εγερμένης νωθρότητας και νύστας, και πώς
προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** της εγκαταλελειμμένης
νωθρότητας και νύστας.

Θα μιλήσουμε για την έγερση και για την εγκατάλειψη της
νωθρότητας και νύστας.

Η Έγερση της Νωθρότητας και Νύστας

Η νωθρότητα και η νύστα εγείρονται από την υπόκρυψη
στην ανιαρότητα και τεμπελιά, στο λήθαργο και υπνηλία μετά

τα γεύματα. Οι άνθρωποι συνήθως μετά το γεύμα, αισθάνονται μια βαριεστιμάρα και έτσι μπορεί να επέλθει η νύστα.



Η νωθρότητα και η νύστα μπορούν να εγκαταλειφθούν με τον διορατικό διαλογισμό μέσω της παρατήρησης

της έγερσης και **νωθρότητα και νύστα**



της παρακμής τους, βλέποντας έτσι την παροδική τους φύση.

Όταν υπάρχει νωθρότητα και νύστα, τότε μπορεί κάποιος να δει πώς εγεί-

ρεται, διαρκεί, παρακμάζει και

μη νωθρότητα και νύστα



να έχει έναν έλεγχο, να έχει επίγνωση αυτής της κατάστασης του νου, σαν εμπόδιο.

Και όταν η νωθρότητα και η νύστα έχουν φύγει, και επέρχεται η μη νωθρότητα και νύστα, βλέπει, ότι κι αυτή η κατάσταση του νου, κι αυτή εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Μπορεί να δει την αντίθετη κατάσταση της νωθρότητας και νύστας και να καταλάβει πότε έρχεται η νωθρότητα και η νύστα και πότε φεύγουν.

Αν όμως η νωθρότητα και η νύστα, είναι έντονες, τότε μπορούν να εγκαταλειφθούν, με την ενδυνάμωση της ενεργητικότητας.

Έξι πράγματα συμβάλλουν στην εγκατάλειψη της νωθρότητας και νύστας:

1. Η γνώση ότι η υπερκατανάλωση τροφής είναι αιτία της
2. Αλλαγή της σωματικής στάσης
3. Η αντίληψη του φωτός
4. Διαμονή στο ύπαιθρο
5. Καλή φιλία
6. Κατάλληλη συζήτηση.

Γνωρίζοντας ότι η υπερκατανάλωση τροφής αποτελεί αιτία εμφάνισης αισθημάτων νοθρότητας και νύστας μπορούμε να την αποφύγουμε. Επίσης, αν διαβάζοντας ένα βιβλίο, αρχίζει σιγά σιγά να μας πιάνει η νύστα, εκείνη τη στιγμή, αν αφεθούμε, δεν αλλάξουμε τη σωματική μας στάση, τότε ξεφεύγουμε δηλαδή και αρχίζουμε και ονειρευόμαστε. Κάτι ανάλογο γίνεται με τον διαλογισμό, αν ο διαλογιστής καταλάβει ότι υπάρχει αυτή η νύστα μέσα του, τότε είναι καλό να αλλάξει τη σωματική του στάση, να σηκωθεί, να περπατήσει και να εγείρει την ενεργητικότητά μέσα του.

Ένας άλλος τρόπος είναι η αντίληψη του φωτός, να ανοίξει κάποιος τα μάτια του, να δει δηλαδή αντικείμενα τα οποία είναι φωτοβόλα. Αν είναι στο δωμάτιό του μπορεί να δει μια λάμπα η οποία έχει φως, να βγει έξω να δει τον ήλιο, να δει το ηλιόφως. Αυτό φρεσκάρει τον νου και η νύστα μπορεί να εξαφανιστεί.

Στη διαμονή στο ύπαιθρο, είναι καλό, να βγει κάποιος έξω, να πάρει καθαρό αέρα.

Ο άλλος τρόπος είναι η καλή φιλία, δηλαδή να μη συναναστρεφόμαστε με φίλους που είναι τεμπέληδες και λένε: έλα εδώ κι άραξε, είναι τώρα για ύπνο, τι κάθεται και διαβάζεις και γράφεις; Έχουμε τέτοιους φίλους δηλαδή που μας παρεμποδίζουν να έχουμε ενεργητικότητα.

Και η κατάλληλη συζήτηση, να μη μιλάμε για φαγητά, τότε θα φάμε την ώρα που νυστάζουμε, αλλά προσπαθούμε να έχουμε μια κατάλληλη συζήτηση για ενεργητικότητα.

Αυτές είναι οι πληροφορίες σχετικά με αυτά τα τρία εμπόδια. Και είναι καλό να τις έχει υπόψη του κάποιος. Ιδιαίτερα για τους διαλογιστές είναι πολύ σημαντικές για την πρόδοό τους.

Για τα άλλα δύο εμπόδια και άλλα θέματα θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημα. Έτσι σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα μας εδώ.

Μάθημα 15ο

Παρατήρηση των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων, Μέρος Β΄

Σ' αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε για τα πνευματικά εμπόδια της Ανησυχίας και Τύψης, και της Αμφιβολίας.

Κι αυτά τα πνευματικά εμπόδια εμφανίζονται ξανά, ξανά στον νου, έτσι ώστε οι άνθρωποι όταν καθίσουν να κάνουν διαλογισμό, έχουν δυσκολία να αποκτήσουν την αυτοσυγκέντρωση. Όταν επέρχεται η φιλήδονη επιθυμία, τότε διασπάται η αυτοσυγκέντρωση. Όταν επέρχεται ο θυμός διασπάται η αυτοσυγκέντρωση. Όταν επέρχεται η νωθρότητα και η νύστα διασπάται η αυτοσυγκέντρωση. Ξανά όταν έρχεται η ανησυχία και η τύψη μέσα μας διασπάται η αυτοσυγκέντρωση. Όταν υπάρχει αμφιβολία διασπάται η αυτοσυγκέντρωση.



Ο νους μας λόγω των εμποδίων είναι διαμελισμένος και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και ακόμη όχι μόνο στον διαλογισμό, όταν καθόμαστε να διαλογισθούμε, αλλά κι όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο, ο νους μας διαμελίζεται, όταν έχουμε να σκεφτούμε τόσα άλλα πράγματα. Δεν είναι απλώς επιθυμίες, είναι φιλήδονες επιθυμίες να το πούμε, που έχουν έναν εθισμό μέσα τους.



Διαμελισμένος Νους

Η φιλήδονη επιθυμία, όπως είχαμε αναφέρει, δεν είναι μια απλή επιθυμία, όπως κάποιος θέλει να πει νερό. Αλλά είναι μια πιο έντονη επιθυμία για απόλαυση. Όταν εμφανιστεί, υπάρχει ένας εθισμός μέσα στον νου κάποιου, τότε υπάρχει τόσο πολύ πόθος που ο νους δεν μπορεί να συγκεντρωθεί, διαμελίζεται ο νους του.



Διαμελισμένος Νους

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τα άλλα εμπόδια, όταν υπάρχει θυμός, όταν υπάρχει ανησυχία και όταν υπάρχει νύστα και προσπαθούμε να διαβάσουμε, η αυτοσυγκέντρωση πέφτει. Όταν προσπαθούμε να διαλογιστούμε, ο νους μας διασκορπίζεται από την αυτοσυγκέντρωση και φυσικά χάνει το κέντρο της προσοχής. Σήμερα θα μιλήσουμε για την ανησυχία και την τύψη.

4. Ανησυχία και Τύψη *Uddhaccakukkucca*

Παρόλο που φαίνεται η ανησυχία μέρος της ζωής μας, πρέπει να την εξετάσουμε από άλλη οπτική, πόσο επηρεάζει τη ζωή μας. Την κουβαλάμε μέσα μας, ο νους μας συγχύζεται πολλές φορές. Έχουμε και την τύψη. Θα εξηγήσουμε πώς αυτά λειτουργούν, πως κάποιος μπορεί να τα υπερβεί κιάλας.

Ανησυχία (*Uddhacca*)

Πρώτα θα μιλήσουμε για την ανησυχία που λέγεται *uddhacca* στην Πάλι γλώσσα. Η ανησυχία είναι μια κατάσταση, που μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή και στην οποία κάποιος δεν μπορεί να καθίσει ακίνητος και αισθάνεται σαν να πρέπει να συνεχίζει να κινείται. Άτομα που γίνονται ανήσυχα μπορεί να



έχουν συχνά πρόβλημα συγκέντρωσης ή εστίασης. Η ανησυχία μπορεί να παράγει επίσης συμπτώματα νευρικότητας, αναταραχής και συναίσθημα ενόχλησης.

Η ανησυχία είναι μια λέξη, αλλά υπάρχουν και άλλες συνώνυμες λέξεις στα ελληνικά. Με αυτές τις συνώνυμες λέξεις μπορεί να καταλάβουμε τι διάσταση παίρνει η ανησυχία στην καθημερινή μας ζωή.

Ποιες είναι οι άλλες λέξεις για την ανησυχία αν ρωτήσουμε, η απάντηση είναι:

μη ηρεμία, ταραχή, αναταραχή, διατάραξη, σύγχυση, περισπασμός, απόσπαση της προσοχής, στεναχώρια.

- 1. Το χαρακτηριστικό** της ανησυχίας είναι η έλλειψη πνευματικής ηρεμίας και αναστάτωση, όπως το νερό που χτυπιέται από τον άνεμο.
- 2. Η λειτουργία** της είναι να κάνει το νου ασταθή όπως ο άνεμος ανεμίζει μια σημαία.
- 3. Η εκδήλωσή** της είναι η αναταραχή.
- 4. Η εγγύτατη η αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή στη νοητική αναστάτωση.

Αν ρωτήσουμε πιο είναι το αντίθετο της ανησυχίας, γιατί πρέπει να ξέρουμε τη διαφορά, τότε ο νους μας είναι ανήσυχος και πό-



τε δεν είναι ανήσυχος, η απάντηση είναι:

ηρεμία, ειρήνη, ανάπαυση, κάτι που ποθούμε, χαλάρωση, ησυχία, γαλήνη, αταραξία, αυτοκυριαρχία, ψυχραιμία, πράγματα και μάλιστα ευτυχία.

Σε αυτή την κατάσταση ο νους μας πέφτει πολύ λίγες στιγμές της ημέρας, αλλά στην κατάσταση της ανησυχίας, είναι πολύ εύκολο να εμπλακεί και φυσικά να μας φέρει απόσπαση της προσοχής και περισπασμούς.

Τύψη (*kukkucca*)

Η τύψη είναι άλλο ένα άλλο εμπόδιο το οποίο παίζει ρόλο στη ζωή μας. Η τύψη είναι η στεναχώρια μετά από μια εσφαλμένη πράξη. Είναι ένα έντονο αίσθημα θλίψης για κάτι λάθος που κάποιος έχει κάνει. Είναι επίσης η ενοχή και η μετάνοια για πράγματα που κάποιος έκανε ή παραμέλησε να κάνει στο παρελθόν.



- 1. Το χαρακτηριστικό** της τύψης είναι η επακόλουθη μετάνοια μετά από μια εσφαλμένη πράξη.
- 2. Η λειτουργία** της είναι η θλίψη για το τι έχειπραχθεί και για το τι δεν έχειπραχθεί.
- 3. Η εκδήλωση** 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 παράληψης που έχουμε κάνει).

Για πράξεις που έπρεπε να κάνω, γιατί δεν τις έκανα, βρισκόμαστε σε μια αναστάτωση. Και αυτή η τύψη μπορεί να εγείρει μέσα μας εχθρικά αισθήματα προς εμάς, συνήθως προς εμάς.

Έτσι για να συνειδητοποιήσουμε αυτήν την κατάσταση του νου, ο Βούδας δίνει συμβουλές πώς κάποιος μπορεί να έχει επίγνωση αυτών των φαινομένων και πως μπορεί να τα ξεπεράσει. Γιατί αυτά, παρόλο που είναι συνηθισμένα φαινόμενα στην καθημερινή μας ζωή, μας τρώνε μέσα μας και μας φέρνουν μίαν ανικανοποίηση. Πάντα, όταν ο νους είναι ανήσυχος, έχουμε τύψεις από το ένα και το άλλο, μας χαλάει όλη την ημέρα, αυτή η ανησυχία και η τύψη. Έτσι είναι καλό κάποιος να έχει επίγνωση, όταν συμβαίνει αυτή η ανησυχία και η τύψη μέσα του, να καταλάβει τη φύση αυτή της ανησυχίας και της τύψης, αλλά και πως μπορεί να ξεπεράσει το πνευματικό εμπόδιο που λέγεται ανησυχία και τύψη.

Έτσι ο Βούδας δίνει τη συμβουλή:

«Όταν υπάρχει ανησυχία και τύψη μέσα του καταλαβαίνει κάποιος:

‘Υπάρχει ανησυχία και τύψη μέσα μου’.

Ή όταν δεν υπάρχει... μέσα του, καταλαβαίνει:

‘Δεν υπάρχει ανησυχία και τύψη μέσα μου’.

Και καταλαβαίνει επίσης πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης ανησυχίας και τύψης, και πώς προέρχεται η **εγκατάλειψη** της εγερμένης ανησυχίας και τύψης, και πώς προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** της εγκαταλελειμμένης ανησυχίας και τύψης.

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσει κάποιος τις στιγμές με ανησυχία και τύψη και τις στιγμές που δεν υπάρχουν. Να έχει επίγνωση, ποιές είναι οι στιγμές που ο νους ανησυχεί και έχει τύψη για ένα φαινόμενο και ποιές είναι οι στιγμές που δεν έχει ανησυχία και τύψη.



Αυτά είναι που θα συζητήσουμε, ιδιαίτερα πώς εγείρεται αυτή η ανησυχία και η τύψη μέσα μας και πώς μπορεί να την εγκαταλείψουμε.

Η Έγερση της Ανησυχίας και της Τύψης



θα μιλήσουμε για την έγερση της ανησυχίας και της τύψης.

Η ανησυχία και η τύψη εγείρονται από την ασύνετη προσοχή σε συγχυσμένες σκέψεις που προκαλούν αναταραχή.


Έτσι λέει ο Βούδας:

«Υπάρχει η αναταραχή του νου. Δίνοντας συχνά ασύνετη προσοχή σε αυτήν — αυτή είναι η **τροφή** για την **έγερση** της ανησυχίας και της τύψης που δεν έχει εγερθεί, και η **τροφή** για την **αύξηση** και **ενίσχυση** της ανησυχίας και της τύψης που έχει ήδη εγερθεί». (SN 46:51)

Αν παραμελούμε να δούμε την ανησυχία και τύψη ξανά και ξανά, τότε αυτές μπορούν να πολλαπλασιαστούν.

Η Εγκατάλειψη της Ανησυχίας και της Τύψης

Υπάρχει και η εγκατάλειψη της ανησυχίας και της τύψης. Δε σημαίνει ότι είμαστε έρμια και δεν μπορεί να τις ξεπεράσουμε.

Η ανησυχία και η τύψη μπορούν να εγκαταλειφθούν με τον διορατικό διαλογισμό μέσω της παρατήρησης, της **έγερσης** και της **παρακμής** τους, βλέποντας έτσι την παροδική τους φύση. Όταν υπάρχει ανησυχία μέσα μας, το αναγνωρίζουμε, ότι υπάρχει **ανησυχία** 

ανησυχία, ότι κι αυτή η ανησυχία, εγείρεται, διαρκεί, παρακαμάζει.

Και μετά, όταν υπάρχει η μη ανησυχία μέσα μας, βλέπουμε ότι όταν η ανησυχία έχει φύγει, έρχεται η κατάσταση της μη ανησυχίας. Αλλά και αυτή

η μη ανησυχία δεν είναι κάτι μόνιμο που παραμένει μέσα μας. Και αυτή εγείρεται, διαρκεί, παρακαμάζει.

μη ανησυχία



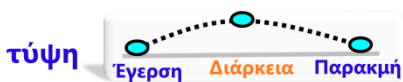
Έτσι βλέπουμε ότι και η ανησυχία και η μη ανησυχία έχουν την ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Εμείς προσπαθούμε να δούμε τη φύση και των δύο. Όχι να τις καταπολεμήσουμε, δηλαδή να ενοχληθούμε από την ανησυχία ή να αγκαλιάσουμε τη μη ανησυχία, γιατί όταν έχουμε μη ανησυχία, μία ηρεμία, έχουμε μια προσκόλληση στην ηρεμία και ευχόμαστε αυτή η ηρεμία να παραμένει μέσα μας. Όταν όμως δεν παραμένει και φεύγει, τότε απογοητευόμαστε.

Έτσι μπορεί να δούμε ότι και αυτή η μη ανησυχία που φέρνει μια ηρεμία μέσα μας και αυτό είναι κάτι παροδικό, που δεν πρέπει να προσκολλόμαστε. Γιατί αν προσκολλόμαστε σε αυτό και φύγει από μέσα από τον νου — προφανώς θα φύγει γιατί δεν κάθονται αυτά τα φαινόμενα μέσα στο νου μας, δεν έχουμε δηλαδή ένα δωμάτιο που μπορούμε να τα πάρουμε, να τα κλειδώσουμε και να μη φύγουν — όντας πάντοτε σε ροή, απογοητευόμαστε. Ο νους ξανά αναστατώνεται, ανησυχούμε να χάσουμε αυτήν την ηρεμία. Γιατί αυτή η ηρεμία έφυγε από μέσα μας; Ξαναέρχεται η ανησυχία και γυρίζει δηλαδή αυτός ο φαύλος κύκλος.

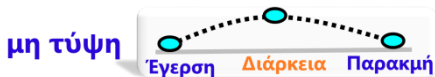
Γι' αυτό στον διορατικό λογισμό, δεν προσπαθούμε να κρίνουμε: η ανησυχία είναι κακή, η μη ανησυχία είναι καλή. Προσπαθούμε να δούμε τη φύση και των δύο καταστάσεων του νου, και της ανησυχίας, και της μη ανησυχίας και να δούμε την πραγματική τους φύση και να υπερβούμε την προσκόλληση. Να δούμε την απέχθεια προς την ανησυχία και την προσκόλληση προς τη μη ανησυχία που είναι η ηρεμία.

Κάτι ανάλογο γίνεται με την τύψη. Πρώτα εντοπίζουμε μέσα μας ότι υπάρχει τύψη.

Και παρατηρούμε και βλέπουμε ότι και αυτή η τύψη, δεν είναι μόνιμη μέσα μας, εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με τη μη τύψη. Και αυτή η μη τύψη που φέρνει μια ηρεμία μέσα μας και αυτή εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Έτσι δεν έχουμε μια απέχθεια προς την τύψη και δεν έχουμε μια προσκόλληση προς τη μη τύψη. Βλέπουμε ότι και τα δύο τα φαινόμενα δηλαδή έχουν την ίδια φύση.



Έτσι ο νους αποκτάει αυτήν την πνευματική ηρεμία, αταραξία, είτε η τύψη έρχεται μέσα μας, είτε η μη τύψη έρχεται μέσα μας. Βλέπουμε ότι έχουν την ίδια φύση, ο νους μας, δηλαδή δεν απεχθάνεται το ένα και δεν προσκολλάται προς το άλλο.

Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι κάποιος να εγκαταλείψει την ανησυχία και την τύψη προσωρινά φυσικά. Η ανησυχία και η τύψη μπορούν επίσης να εγκαταλειφθούν μέσω της συνετής προσοχής στην ηρεμία και τη γαλήνη του νου.

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Υπάρχει η ηρεμία του νου. Δίνοντας συχνά συνετή προσοχή σε αυτήν — αυτή είναι η **ατροφία** για την **έγερση** της ανησυχίας και της τύψης που δεν έχει εγερθεί, και η **ατροφία** για την **αύξηση** και **ενίσχυση** της ανησυχίας και της τύψης που έχει ήδη εγερθεί». (SN 46:51)

Έτσι, αν κάνουμε αντιπαράθεση μεταξύ της κατάστασης του νου, που είναι σε ανησυχία και τύψη και του νου, όταν αυτή έχει φύγει και υπάρχει μια ηρεμία μέσα μας, καταλαβαίνουμε την αντίθεση. Αν ξαναέρθει η ανησυχία και η τύψη μέ-

σα μας, τότε βλέπουμε πως έχει αλλάξει η κατάσταση του νου μας και πως είναι καλά, να σκεφτούμε για την ηρεμία και τα πλεονεκτήματα της ηρεμίας. Όταν σκεφτόμαστε τα πλεονεκτήματα της ηρεμίας, μπορούμε να εγκαταλείψουμε κατά κάποιον τρόπο την ανησυχία και την τύψη από μέσα μας.

Έξι επιπλέον πράγματα συμβάλλουν στην εγκατάλειψη της ανησυχίας και της τύψης. Μπορεί να σας φαίνεται παράξενο, αλλά συνήθως είναι:

1. Γνώση των βουδιστικών γραφών (διδασκαλία και πειθαρχία).

Σε αυτήν την περίπτωση επειδή οι βουδιστικές γραφές εξηγούν με μεγάλη σαφήνεια, πάρα πολύ καλά την ψυχολογία μας, είναι καλό να έχει κάποιος μια γνώση για αυτές τις γραφές. Φυσικά κάποιος μπορεί να διαβάσει οποιοσδήποτε άλλες γραφές που εξηγούν την ψυχολογία της ανησυχίας και της τύψης και πως κάποιος μπορεί να έχει επίγνωση αυτής της κατάστασης. Αυτή η γνώση της επίγνωσης αυτών των ψυχολογικών φαινομένων, βοηθάει να εγκαταλείψει κάποιος την ανησυχία και την τύψη. Μετά είναι:

2. Υποβολή ερωτήσεων, μελέτη, έρευνα και εξέταση.

Να εξετάσουμε μέσα μας για ποιο λόγο έρχεται αυτή η ανησυχία, να το ρυθμίσουμε. Και αυτός είναι ένας τρόπος, πως κάποιος μπορεί να εγκαταλείψει την ανησυχία και την τύψη. Και άλλος τρόπος είναι:

3. Εξοικείωση με τον κώδικα της ηθικής συμπεριφοράς.

Πολλές φορές, αν έχουμε κάνει ορισμένα λάθη, για να μη τα επαναλάβουμε, είναι καλά να έχουμε μια εξοικείωση με τον κώδικα ηθικής συμπεριφοράς. Να ξέρουμε ότι ορισμένες πράξεις έχουν επίπτωση στην καθημερινή μας ζωή και πώς να αποφεύγουμε πράξεις που θα μας φέρνουν τύψεις.

Για παράδειγμα, κάνω μια λανθασμένη πράξη στο παρελθόν και έχω τύψεις, αλλά εντάξει, δε θα το ξανακάνω, ήταν λάθος και θα προσπαθήσω να αλλάξω τη συμπεριφορά μου, να είμαι πιο ηθικός, ώστε να μην έχω αυτές τις τύψεις μέσα μου. Αυτή η αποφασιστικότητα να μην επαναλάβουμε το ίδιο λάθος που κάναμε και μας έφερε ανησυχία και τύψη, είναι μια πρόοδος για να τις αποφύγουμε.

Άλλος τρόπος είναι:

4. Συναναστροφή με εκείνους που είναι ώριμοι σε ηλικία και εμπειρία, που έχουν αξιοπρέπεια, εγκράτεια και ηρεμία.
Τέτοιοι άνθρωποι μπορούν να μας δώσουν μια καλή συμβουλή για να ξεπεράσουμε την ανησυχία και την τύψη που έχουμε.

5. Καλή φιλία.

Να έχουμε καλούς φίλους που να έχουμε μια καλή συμβολή.

6. Κατάλληλη συζήτηση που να μη μας φέρνει ταραχή μέσα.
Υπάρχουν άνθρωποι που προφανώς αρέσκονται να ανοίγουν συζητήσεις που φέρνουν ταραχή στο πνεύμα μας και να μας φέρουν ανησυχία και μάλιστα τύψεις για πολύ μικρά πράγματα. Να συναναστρεφόμεστε με ανθρώπους που ανοίγουν συζήτηση με αξιοπρέπεια, εγκράτεια και ηρεμία, έτσι ώστε ο νους να μπορεί να έρθει σε μια ήρεμη κατάσταση.

Αμφιβολία (vicikicchā)

Ένα άλλο εμπόδιο που κάποιος μπορεί να συναντήσει όχι μόνο στον διαλογισμό αλλά και στην καθημερινή ζωή είναι η αμφιβολία.



Και είχαμε πει ότι αυτά λέγονται εμπόδια γιατί έχουν μια δυνατή επήρεια στον νου μας.

Τώρα η αμφιβολία μπορεί να έρθει για μικρά πράγματα. Για μελλοντικό ταξίδι είμαστε αβέβαιοι για την ώρα αναχώρησης του λεωφορείου. Αλλά υπάρχουν άλλα πράγματα στη ζωή μας που έχουμε έντονη αμφιβολία. Όταν αυτή η αμφιβολία είναι πια έντονη για ένα θέμα, για ένα ζήτημα, τότε γίνεται εμπόδιο, διασπάται η προσοχή μας, διασπάται η αυτοσυγκέντρωσή μας για οποιαδήποτε δουλειά θέλουμε να κάνουμε. Τότε αυτή η αμφιβολία γίνεται πνευματικό εμπόδιο.

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 που μπορεί να το ζήσουμε ανά πάσα στιγμή.

Υπάρχουν φυσικά συνώνυμες λέξεις για την αμφιβολία, για να καταλάβουμε τη διάστασή της. Αν ρωτήσουμε ποιες είναι

οι άλλες λέξεις για την αμφιβολία, η απάντηση τότε που μπορούμε να δώσουμε είναι:

η αβεβαιότητα, το δίλημμα, η αναποφασιστικότητα, η απορία, ο προβληματισμός, η ανασφάλεια, η αμηχανία, η εκκρεμότητα, η αμφισβήτηση, η διχογνωμία, η σπαζοκεφαλιά, το αίτιγμα.



Έχουμε ανασφάλεια για μερικά πράγματα που κάνουμε στη ζωή μας. Ιδιαίτερα αν ακούσουμε ειδήσεις στο ραδιόφωνο, στην τηλεόραση, αισθανόμαστε μια αναστάτωση του νου και υπάρχει αμφιβολία. Στη κατάσταση που βρίσκομαι εγώ, είμαι ασφαλής; δεν είμαι; Βρισκόμαστε σε αμηχανία. Όλες αυτές είναι καταστάσεις του νου μπορούν να ανήκουν μέσα μας ανά πάσα στιγμή. Είναι σαν έναν άνθρωπο, που βρίσκεται σε ένα σταυροδρόμι και δεν ξέρει τι κατεύθυνση να πάρει. Αυτή είναι η αμφιβολία. Αμφιβάλλουμε ανά πάσα στιγμή, τι κατεύθυνση να πάρουμε, να πάω μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά;

Είναι μια κατάσταση αναποφασιστικότητας και εκφράζεται με το τι, τι πρέπει να κάνω, πού πρέπει να πάω, ποιός είναι αυτός, ποιό είναι το άλλο, πότε, γιατί, πώς; Όλες αυτές οι ερωτήσεις έρχονται μέσα μας και απλώς παραμένουν σαν ερωτήσεις, χωρίς να ξέρουμε τι κατεύθυνση να πάρουμε.

Και ποιό είναι το αντίθετο της αμφιβολίας; Η απάντηση είναι η βεβαιότητα. Όταν έχουμε βεβαιότητα αισθανόμαστε τόσο σίγουροι και σιγουριά φυσικά. Αποφασιστικότητα, όταν την έχουμε ξέρουμε

ακριβώς τι πρέπει να αποφασίσουμε. Αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, πίστη για αυτό που κάνουμε, για τους ανθρώπους, εμπιστευόμαστε τους άλλους ανθρώπους.



Βλέπουμε ότι αυτή η κατάσταση της μη αμφιβολίας μας φέρνει δύναμη μέσα μας, ενώ όταν έχουμε την κατάσταση αμφιβολίας, μας κλέβει αυτή τη δύναμη. Βρισκόμαστε σε μια ασθενή κατάσταση, που κάποιος δεν ξέρει τι ακριβώς πρέπει να κάνει.

Στη σκέψη σχετιζόμενη με αμφιβολία, η **αποφασιστικότητα** αντικαθίσταται από την αμφιβολία, εφόσον οι δύο είναι αμοιβαία ασυμβίβαστες. Η **αποφασιστικότητα** εξαιρείται από τη σκέψη σχετιζόμενη με την αμφιβολία επειδή δεν μπορεί να ληφθεί απόφαση ενόσω ο νους εμποδίζεται από την αμφιβολία.

Έτσι βλέπουμε ότι αυτή η αμφιβολία εμποδίζει την αποφασιστικότητα και έχει ορισμένα χαρακτηριστικά, λειτουργίες, τις οποίες θα τις δούμε.

1. Το χαρακτηριστικό της είναι η αμφισβήτηση.

2. Η λειτουργία της είναι η αμφιταλάντευση, και ο δισταγμός.

3. Η εκδήλωσή της είναι η αναποφασιστικότητα και η λήψη απόφασης διαφόρων πλευρών. Δεν μπορούμε να πάρουμε απόφαση, ποια πλευρά πρέπει να ακολουθήσουμε. Ο νους μας αλλάζει, αυτή την πλευρά, μήπως την άλλη, μήπως την άλλη;

4. Η εγγύτατη αιτία της είναι η ασύνετη προσοχή. Αν δε δώσουμε προσοχή ότι υπάρχει αμφιβολία μέσα μας, να έχουμε επίγνωση, τότε φυσικά δεν μπορεί να την ξεπεράσουμε.

Γι αυτό λέει ο Βούδας:

«Όταν υπάρχει αμφιβολία μέσα του καταλαβαίνει:

‘Υπάρχει αμφιβολία μέσα μου’. Ή, όταν δεν υπάρχει ...

μέσα του, καταλαβαίνει: ‘Δεν υπάρχει αμφιβολία μέσα μου’.

Και καταλαβαίνει επίσης πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης αμφιβολίας, και πώς προέρχεται η **εγκατάλειψη** της εγερμένης αμφιβολίας, και πώς προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** της εγκαταλελειμμένης αμφιβολίας».

Το πρώτο βήμα είναι να έχουμε επίγνωση. Έτσι σε αντιπαράθεση, κάποιος δεν πρέπει να ξέρει τη στιγμή μόνο που έχει αμφιβολία, αλλά καταλαβαίνει ότι τώρα ο νους είναι ελεύθερος από την αμφιβολία τουλάχιστον προσωρινά. Έτσι μπορεί να δει τις δύο καταστάσεις του νου. Πώς ο νους όταν βρίσκεται σε αμφιβολία, τι είναι αυτά που φέρνει μέσα μας, πως ο νους μας γίνεται ασθενής και πώς όταν δεν υπάρχει αμφιβολία μέσα μας, υπάρχει αποφασιστικότητα, αυτοπεποίθηση και πως ο νους είναι δυνατός. Καταλαβαίνει κάποιος, ποιά είναι τα ερεθίσματα που παίρνει για να δώσουν αυτή την αμφιβολία.

Η Έγερση της Αμφιβολίας

Πρώτα θα δούμε πως εγείρεται η αμφιβολία. Η αμφιβολία εγείρεται λόγω της ασύνετης προσοχής σε αβέβαια, αόριστα και ασαφή ζητήματα.



Έτσι λέει ο Βούδας:

«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)

Πρέπει να ξέρουμε ότι η αμφιβολία δεν έρχεται έτσι ουρανοκατέβατη. Υπάρχουν ορισμένα ερεθίσματα που μας φέρνουν αυτή την αμφιβολία και αυτά συνήθως είναι θέματα, ζητήματα, που είναι αβέβαια, αόριστα και ασαφή. Δίνοντας συχνά ασύνετη προσοχή σε αυτά τα θέματα, 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.

Η Εγκατάλειψη της Αμφιβολίας

Και τώρα θα μιλήσουμε για την εγκατάλειψη της αμφιβολίας που κάποιος μπορεί να την ξεπεράσει. Η αμφιβολία μπορεί να εγκαταλειφθεί με τον διορατικό διαλογισμό μέσω της παρατήρησης της **έγερσης** και της **παρακμής** της, βλέποντας έτσι την παροδική της φύση.

Όταν υπάρχει αμφιβολία μέσα μας, την εντοπίζουμε, έχουμε επίγνωση, λέμε μέσα μας, αμφιβολία, αμφιβολία, αμφιβολία, και μετά βλέπουμε

τι συμβαίνει με αυτή

αμφιβολία



την αμφιβολία και βλέ-

πουμε ότι αυτή εγείρεται, διαρκεί ένα χρονικό διάστημα και παρακμάζει. Δεν είναι κάτι παγιωμένο μέσα μας. Είναι κάτι παροδικό.

Και μετά όταν επέρχεται η μη αμφιβολία μέσα μας που μας δίνει δύναμη, αυτοπε-

ποίηση, βεβαιότητα

μη αμφιβολία



και λοιπά και αυτή αν

την παρατηρήσουμε, έχει την ίδια φύση, της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Έτσι κάποιος δεν απωθεί την αμφιβολία και δεν ελκύεται προς τη μη αμφιβολία. Καταφέρνει να έχει μια αταραξία στον νου του, γιατί όπως σας είχα αναφέρει και για την ανησυχία και την τύψη, η μη αμφιβολία φέρνει αυτήν την αυτοπεποίθηση, τη βεβαιότητα μέσα μας κι έτσι αποκτάμε αυτήν την υπερψία κιάλας. Κοίταξε εγώ είμαι πολύ βέβαιος, πολύ ασφαλής για αυτά που ξέρω και νομίζουμε ότι αυτό θα διαρκέσει για πάντα.

Όταν παρακμάσει η μη αμφιβολία τότε αναρωτιόμαστε γιατί έφυγε αυτή η κατάσταση του νου. Τι έκανα, μήπως έκανα λάθος; Και ξανά βρισκόμαστε στην αμφιβολία. Γι αυτό στον διορατικό διαλογισμό δεν προσπαθούμε να κρίνουμε την αμφιβολία ότι είναι κάτι κακό ή η μη αμφιβολία είναι κάτι καλό. Προσπαθούμε να δούμε ποια είναι η φύση αυτών των φαινομένων, έτσι ώστε να μην έχουμε αυτή την απέχθεια προς το ένα και προσκόλληση προς το άλλο.

Η αμφιβολία μπορεί επίσης να εγκαταλειφθεί μέσω της συνετής προσοχής σε πράγματα που είναι ηθικά ή ανήθικα και λοιπά.

Έτσι λέει ο Βούδας:

«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, η **ατροφία** για την **αύξηση** και **ενίσχυση** της αμφιβολίας που έχει ήδη εγερθεί». (SN 46:51)

Αυτά τα πράγματα που ανέφερε ο Βούδας, τα ηθικά, ανήθικα, άψογα, κατακριτέα και λοιπά, κάποιος πρέπει να έχει μια γνώση, ποιά είναι αυτά τα πράγματα, να τα ξέρει τουλάχιστον, να μην αμφιβάλλει γι' αυτά. Είναι η γνώση που θα μας ξετυλίξει κατά κάποιον τρόπο, αυτή την αμφιβολία. Χωρίς αυτή τη γνώση, για το τι είναι ηθικό ή ανήθικο, πάντα θα υπάρχει μια αμφιβολία μέσα μας. Το έκανα σωστά, δεν το έκανα σωστά; Είναι κάτι που οι άλλοι το επικρίνουν, δεν το επικρίνουν, είναι αξιοπρεπές, ποταπό; Όλη αυτή η αμφιβολία θα επέλθει μέσα μας. Είναι καλό, κάποιος να έχει γνώση στο περιβάλλον που ζει, να δει πώς πρέπει να συμπεριφερθεί, για να μην έχει όλη αυτή την αμφιβολία, όλη την ώρα μέσα του.

Υπάρχουν έξι επιπλέον πράγματα που συμβάλλουν στην εγκατάλειψη της αμφιβολίας και είναι ξανά:

1. Γνώση των βουδιστικών γραφών (Διδασκαλία και Πειθαρχία).

Υπάρχουν κι άλλες γραφές φυσικά, αλλά ιδιαίτερα στις Βουδιστικές γραφές, υπάρχουν πολλές πληροφορίες για το τι είναι ηθικό, ανήθικο και λοιπά. Και είναι καλό να έχει κάποιος μια γνώση γιατί είναι μία ψυχολογική ηθική, που δείχνει πως η ηθική συμπεριφορά μας έχει επίπτωση και στην ψυχολογική μας κατάσταση. Τύψεις, αμφιβολίες, ανησυχίες που αισθανόμαστε, είναι από τη συμπεριφορά μας στην καθημερινή ζωή. Κι αυτή η συμπεριφορά μας παίζει μεγάλο ρόλο για να έχουμε μέσα μας καλά και κακά αισθήματα.

Έτσι, αν κάποιος μπορεί να βρει ορισμένες άλλες γραφές που εξηγούν αυτά τα πράγματα, έτσι ώστε να εξαλείψει από μέσα του αυτή την αμφιβολία για την ηθική συμπεριφορά, του τι είναι κατακριτέο στο περιβάλλον που ζει, είναι καλό να έχει μια τέτοια γνώση.

2. Υποβολή ερωτήσεων, μελέτη, έρευνα και εξέταση, βοηθούν επίσης για να ξεπεράσουμε την αμφιβολία.

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.

Βλέπουμε ότι όπως στην ανησυχία και στην τύψη, και στην αμφιβολία κάποιος πρέπει να έχει μια καλή εξοικείωση με αυτά.

Υπάρχουν κι άλλα είδη αμφιβολίας. Η αμφιβολία μπορεί να σημαίνει και σκεπτικιστική αμφιβολία για πνευματικά, φιλοσοφικά και υπαρξιακά πράγματα. Έχουμε και αυτή την αμφι-

βολία που έχει απασχολήσει πάρα πολλούς φιλοσόφους και αυτούς που ζητάνε να βρουν απαντήσεις για την ύπαρξή μας.

Ποιός Είμαι; Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Μια μεγάλη αμφιβολία που ο άνθρωπος έχει μέσα του είναι, ποιός είμαι, δηλαδή η αναζήτηση για την ταυτότητα του εαυτού του. Ασχολούμενος με την αναζήτηση της «αληθινής φύσης» του, ο άνθρωπος αναρωτιόταν από τους αρχαίους χρόνους για τον εαυτό του, 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. Είχαμε αναφέρει σχετικά με τις αμφιβολίες που είχε ο άνθρωπος από τα παλιά χρόνια.

Αν κάποιος κάθεται στον διαλογισμό και αρχίσει να φιλοσοφεί αυτά τα θέματα, ποιός είμαι εγώ, από πού ήρθα εγώ και λοιπά μπορούν να δημιουργήσουν αμφιβολία και ταραχή μέσα του και να γίνουν εμπόδιο στην αυτοσυγκέντρωσή του.

Έτσι, μπορούν να διακριθούν δεκαέξι είδη τέτοιων αμφιβολιών που εκτείνονται στο **παρόν**, στο **παρελθόν** και στο **μέλλον**.

ΤΟ ΠΑΡΟΝ

1. Είμαι εγώ;
2. Δεν είμαι εγώ;
3. Τι είμαι εγώ;
4. Ποιός είμαι εγώ;
5. Πώς είμαι εγώ;
6. Από πού ήρθα εγώ;
7. Πού θα πάω εγώ;

ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

1. Ήμουν / υπήρξα εγώ στο παρελθόν;
2. Δεν ήμουν / δεν υπήρξα εγώ στο παρελθόν;
3. Τι ήμουν εγώ στο παρελθόν;
4. Πώς ήμουν εγώ στο παρελθόν;

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

1. Θα είμαι / θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
2. Δε θα είμαι / δε θα υπάρχω εγώ στο μέλλον;
3. Τι θα είμαι εγώ στο μέλλον;
4. Πώς θα είμαι εγώ στο μέλλον;

Μπορεί κάποιος να ρωτήσει όλες αυτές τις ερωτήσεις. Φυσικά έχουν γραφεί τόμοι και τόμοι από βιβλία, αν πάτε ιδιαίτερα σε βιβλιοθήκες που έχουν φιλοσοφικά και θρησκευτικά θέματα. Μπορείτε να βρείτε τόμους από βιβλία, που ο καθένας προσπαθεί να δώσει την απάντησή του.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Στον διορατικό διαλογισμό τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ο διορατικός διαλογισμός υπερβαίνει όλες αυτές τις φάσεις. Κάποιος μπορεί να εξετάσει και να δει απλώς με τη λογική του, να εξηγήσει όλα αυτά τα φαινόμενα. Για όλες αυτές τις ερωτήσεις, προσπαθεί κάποιος να χρησιμοποιήσει τι; Τη λογική. Ένα ορθολογικό τρόπο για να δώσει την απάντηση. Ο διορατικός διαλογισμός υπερβαίνει αυτόν τον ορθολογικό τρόπο και βασίζεται στην παρατήρηση, παρατήρηση παρατήρηση, παρατήρηση, ξανά, ξανά. Πώς δηλαδή ο νους μας δημιουργεί όλα αυτά τα πνευματικά εμπόδια και έτσι τα βλέπουμε απλώς αυτά τα φαινόμενα σαν νοητικά φαινόμενα, τα οποία είναι:

1. η φιλήδονη επιθυμία *kāmacchanda*
2. ο θυμός *byāpāda*
3. η νωθρότητα και η νύστα *thinamiddha*

4. η ανησυχία και η τύψη *uddhacca- kukkucca*
 5. η αμφιβολία *vicikicchā*

Όλα αυτά τα φαινόμενα, τα βλέπουμε σαν απλώς παροδικά φαινόμενα με τον διορατικό διαλογισμό. Είχαμε αναφέρει και θα το αναφέρουμε ξανά

ότι η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσσω διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και παρακμής (*vaṇa*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Και η αμφιβολία είναι ένα φαινόμενο, που έρχεται στον νου μας, παραμένει ένα χρονικό διάστημα, μας απασχολεί, μας ταραίζει λίγο το κεφάλι και φεύγει. Έτσι βλέπουμε την έγερση και την παρακμή τέτοιων φαινομένων.

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.

Έτσι, ο Βούδας λέει πώς να κάνει κάποιος αυτή την παρατήρηση με τον διορατικό διαλογισμό.

«Και παραμένει παρατηρώντας **στα νοητικά φαινόμενα**

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

Σε τελική ανάλυση όλα αυτά τα φαινόμενα εγείρονται, διαρκούν ένα χρονικό διάστημα και πα-

**Η Θεμελιώδης Αρχή
του Διορατικού Διαλογισμού**

• Παρατήρηση της • Έγερσης (*samudaya*)
και • Παρακμής (*vaṇa*)
κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου

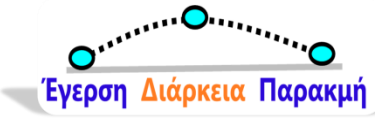


ρακμάζουν. Όσο όμορφη ιδέα κι αν έχουμε, όσο όμορφη αμφιβολία κι αν έχουμε, όσο όμορφη ανησυχία κι αν έχουμε, όλα αυτά παρακαμάζουν, δεν είναι τίποτα δηλαδή μόνιμο μέσα μας. Έτσι βλέπουμε την έγερση και παρακμή αυτών των φαινομένων.

Και είχαμε αναφέρει πως αυτή η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη που κά-
 νουμε, έχει δύο μέ-
 ρη. Το πρώτο μέρος είναι γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης. Το δεύτερο μέρος είναι η διάραση, η παρατήρηση της φύσης της έγερσης και παρακμής του. Σε αυτήν την περίπτωση το αντικείμενο είναι τα νοητικά φαινόμενα, όπως αυτά τα πέντε πνευματικά εμπόδια. Και στο δεύτερο μέρος, αν δούμε τι γίνεται με αυτά, θα δούμε ότι εγείρονται και παρακαμάζουν.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διάραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΝΟΗΤΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	✓

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ
 ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ
 ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

1ο ΜΕΡΟΣ ΠΕΣΤΕ ΝΟΗΤΙΚΑ	2ο ΜΕΡΟΣ ΠΕΣΤΕ ΝΟΗΤΙΚΑ
φιλήδονη επιθυμία	 <p>Έγερση Διάρκεια Παρακμή</p>
μη φιλήδονη επιθυμία	
θυμός	
μη θυμός	
νωθρότητα και νύστα	
μη νωθρότητα και νύστα	
ανησυχία	
μη ανησυχία	
τύψη	
μη τύψη	
αμφιβολία	
μη αμφιβολία	

Έτσι όταν υπάρχει η **φιλήδονη επιθυμία** μέσα μας, δεν προσπαθούμε να κάνουμε εικασίες. Λέμε νοητικά μέσα μας, φιλήδονη επιθυμία και βλέπουμε τη φύση της ότι και αυτή η φιλήδονη επιθυμία εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Δεν είναι τίποτα μόνιμο μέσα μας και έτσι λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και με τη **μη φιλήδονη επιθυμία**, όταν υπάρχει μέσα μας, λέμε νοητικά, μη φιλήδονη επιθυμία. Και βλέπουμε τη φύση της. Αν παρατηρήσουμε θα δούμε ότι υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή. Και λέμε μέσα μας νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Με τον **θυμό** κάνουμε το ίδιο. Όταν υπάρχει θυμός μέσα μας, δεν προσπαθούμε να τον απωθήσουμε, να τον κατακρίνουμε. Απλώς λέμε μέσα μας νοητικά, θυμός. Και μετά παρατηρούμε τη φύση αυτού του θυμού, ότι και αυτός ο θυμός έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Τότε παρατηρούμε και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Ο **μη θυμός**, που είναι ένα ευχάριστο αίσθημα, μια ηρεμία μέσα μας, όταν υπάρχει λέμε νοητικά, μη θυμός. Και μετά παρατηρούμε τη φύση του, που έχει κι αυτός, την έγερση, τη διάρκεια και την παρακμή. Και λέμε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Όταν υπάρχει **νωθρότητα και νύστα** μέσα μας. Λέμε νοητικά, νωθρότητα και νύστα. Και παρατηρούμε τι γίνεται με αυτήν τη νωθρότητα και νύστα, ότι κι αυτή, εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Στη **μη νωθρότητα και νύστα**, παρατηρούμε τη φύση της, ότι κι αυτή εγείρεται, διαρκεί και παρακμάζει και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Όταν υπάρχει η **ανησυχία** μέσα μας. λέμε νοητικά, ανησυχία και μετά παρατηρούμε τη φύση της, ότι και αυτή έχει, έγερση, διάρκεια, παρακμή. Και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Στη **μη ανησυχία**, λέμε νοητικά, μη ανησυχία και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε μέσα μας: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Η **τύψη** όταν υπάρχει μέσα μας λέμε νοητικά, τύψη και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή. Και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Η **μη τύψη**, το ίδιο. Λέμε νοητικά, μη τύψη και βλέπουμε μέσα μας, την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε μέσα μας: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Το ίδιο και με την **αμφιβολία**. Όταν υπάρχει αμφιβολία μέσα μας, λέμε νοητικά, αμφιβολία και βλέπουμε, ότι κι αυτή η αμφιβολία εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει και λέμε μέσα μας: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και η **μη αμφιβολία** το ίδιο. Λέμε νοητικά μη αμφιβολία και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και τελικά αν δούμε αυτά τα φαινόμενα κατ' αυτόν τον τρόπο. Εκεί πέρα δεν υπάρχει πρόσωπο, υπάρχουν μόνο φαινόμενα. Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά φαινόμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι ότι υπάρχουν:

- μόνο τα νοητικά φαινόμενα
- 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

Μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται **yathā-bhūta-ñāṇa**, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Και ξανά λέει ο Βούδας:

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

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

- **ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με τα νοητικά φαινόμενα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό φαινόμενο ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Κάτι που το είχε αναφέρει και σε άλλες παρατηρήσεις που είχε κάνει ο Βούδας και που είχαμε μελετήσει είναι, ότι αν χρησιμοποιήσουμε τον διορατικό διαλογισμό, αυτή η ταύτιση που κάνουμε με αυτά τα φαινόμενα σιγά – σιγά πλέον εξαλείφεται και βλέπουμε αυτά τα φαινόμενα με πολύ πιο αντικειμενικό τρόπο και αποστασιοποιούμαστε και δεν προσκολλάμε σε αυτά, γιατί έχουμε καθαρή γνώση. Καθαρή γνώση, ότι αυτά τα φαινόμενα δε διαρκούν για πολύ χρονικό διάστημα. Απλώς εγείρονται λόγω συνθηκών και αιτιών και παρακμάζουν, όταν αυτές οι συνθήκες και οι αιτίες πια δεν είναι παρούσες.

Γι' αυτό είναι ένας απρόσωπος τρόπος με τον οποίο δουλεύει κάποιος στον διορατικό διαλογισμό και τα βλέπει αυτά, όπως ένας επιστήμονας, που όταν παρατηρεί ένα φαινόμενο, είτε είναι φυσικό ή οποιοδήποτε άλλο ψυχολογικό φαινόμενο, δεν το παρατηρεί σαν να υπάρχει κάποιο πρόσωπο πίσω από αυτό το φαινόμενο. Απλώς βλέπει αυτά τα φαινόμενα με τελειώς αντικειμενικό τρόπο χωρίς να τα προσωποποιεί και είναι πολύ εύκολο κατ' αυτόν τον τρόπο να τα μελετήσει κιόλας.

Σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό είχαμε δώσει κι άλλες εξηγήσεις. Σήμερα δε θα επαναλάβουμε μερικά πράγματα που

έχουμε δει πει. Αυτοί που είχαν παρακολουθήσει τα προηγούμενα μαθήματα, τουλάχιστον ξέρουν ποιές είναι οι αρχές του διορατικού διαλογισμού, είχαμε δώσει πολλές εξηγήσεις και ποιά είναι τα συμπεράσματα που κάποιος μπορεί να βγάλει.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα μας εδώ. Και όπως σε κάθε μάθημα οποιεσδήποτε απορίες έχετε, αμφιβολίες αν έχετε για αυτά που είπαμε, μπορείτε να τις εκφράσετε. Το να εκφράζει κάποιος αμφιβολίες δεν είναι τίποτα κακό. Δε σημαίνει ότι τη βλέπουμε την αμφιβολία με κριτικό μάτι. Η αμφιβολία μπορεί να εγερθεί, το θέμα είναι ότι δεν ταυτιζόμαστε με αυτήν, απλώς τη βλέπουμε ότι μπορεί να μας οδηγήσει και σε γνώση.

Γιατί πραγματικά αν ο άνθρωπος δεν είχε ορισμένες αμφιβολίες για το ένα και το άλλο, δε θα προχωρούσε και στη γνώση. Αλλά αυτό που θέλουμε εμείς είναι να ξεπεράσουμε την αμφιβολία, όχι να κολλήσουμε στην αμφιβολία, όπως κάνουν οι σκεπτικιστές, να ξεπεράσουμε την αμφιβολία και να επιτύχουμε την καθαρή γνώση.

Μάθημα 16ο

Παρατήρηση των Πέντε Συναθροίσματων του Νου και της Ύλης

Σήμερα θα εξηγήσουμε για τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης, δηλαδή της ύπαρξής μας, ποιά είναι αυτά τα συναθροίσματα, από τι αποτελούμαστε δηλαδή.

Συνάθροισμα σημαίνει ένα σύνολο, συγκρότημα, συγκρότηση, από το οποίο αποτελούμαστε.

Είχαμε εξηγήσει στα προηγούμενα μαθήματα, ότι αυτές οι πληροφορίες βρίσκονται στην ομιλία του Βούδα περί της εφαρμογής της μνήμης. Στην Πάλι γλώσσα λέγεται *Sati-pariṭṭhana sutta* (σάτι πατάνα σούτα). Και ο Βούδας έχει αποκαλέσει αυτή την ομιλία: η ευθεία οδός του Νιμπάνα (Νιρβάνα) (*Ekāyano maggo*).

Είχαμε εξηγήσει ότι αυτή η ομιλία εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου, να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση:

- του υλικού σώματος
- των αισθημάτων
- της σκέψης και των νοητικών φαινομένων, και να υπερβεί την προσκόλληση προς αυτά.

Έτσι λοιπόν όλη αυτή η παρατήρηση που πρέπει να γίνεται με τον διορατικό διαλογισμό είναι γύρω από το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις, τα νοητικά και υλικά φαινόμενα. Και η παρατήρηση γίνεται μέσω επίγνωσης και μνήμης.

Είχαμε αναφέρει ότι ο Διορατικός Διαλογισμός χρησιμοποιεί τη συστηματική και μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για τη διείσδυση στην πραγματική τους φύση. Περιλαμβάνει την άσκηση στη μνήμη, στην ενσυνειδητότητα και στην επίγνωση που χρησιμοποιούνται για την παρατήρηση και την κατανόηση της ασταθούς, παροδικής φύ-

σης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί δυστυχία και ταλαιπωρία.

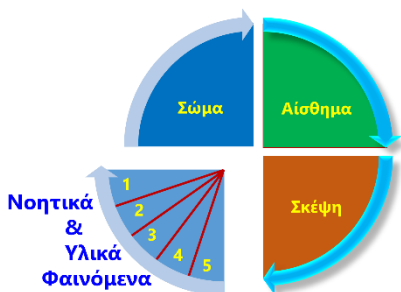
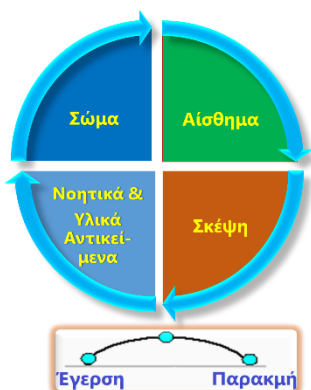
Και η θεμελιώδης αρχή του Διορατικού Διαλογισμού είναι η παρατήρηση της Έγερσης (*Samudaya*) και Παρακμής (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Παρατηρώντας όλα τα φαινόμενα, βλέπουμε ότι έχουν τη φύση της έγερσης και παρακμής.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Αυτή η παρατήρηση γίνεται στο σώμα, στο αίσθημα, στη σκέψη, στα νοητικά και υλικά φαινόμενα, με σκοπό να δούμε τη φύση αυτών των φαινομένων που δεν είναι παρά η έγερση και η παρακμή.

Είχαμε εξηγήσει στα άλλα μαθήματα, πώς γίνεται η παρατήρηση στο σώμα, στο αίσθημα, στη σκέψη και είχαμε αρχίσει μαθήματα με το πώς γίνεται η παρατήρηση στα νοητικά και υλικά φαινόμενα. Και θα συνεχίσουμε σε αυτό το μάθημα, με την παρατήρηση των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Είχαμε αναφέρει ότι σ' αυτά τα υλικά και νοητικά φαινόμενα υπάρχουν πέντε είδη παρατηρήσεων:



1) Η παρατήρηση των πέντε πνευματικών εμποδίων.

2) Μία άλλη παρατήρηση είναι η παρατήρηση των πέντε συναθροισμάτων, την οποία θα εξηγήσουμε σήμερα. Αφορά τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης

(*khandha*) — το σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση —.

2. Παρατήρηση των Πέντε Συναθροισμάτων

Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης

— *khandha*



3) Η παρατήρηση των αισθητηρίων οργάνων.

4) Η παρατήρηση των επτά παραγόντων της φώτισης.

5) Η παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑΤΩΝ

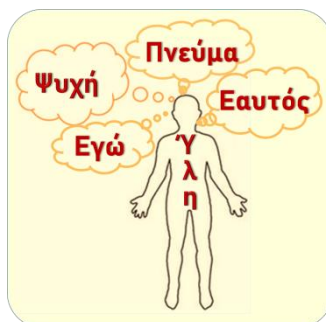
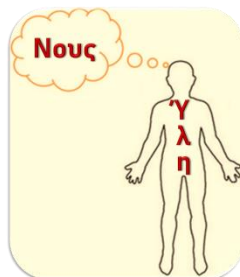
Πρέπει να ξέρουμε ότι ο άνθρωπος και γενικά κάθε έμβιο όν αποτελείται από τον **Νου** (το νοητό στοιχείο) και από την **Ύλη** (το υλικό στοιχείο).

Δηλαδή με απλούστατο τρόπο, μπορεί να εξηγήσουμε ότι αυτή είναι η ύπαρξή

μας: νους και ύλη.

Παρ όλα αυτά μπορούμε να αναλύσουμε τον νου και την ύλη σε ορισμένες κατηγορίες και επέρχεται η έννοια των συναθροισμάτων.

Όλα τα υπόλοιπα, οι οποίες άλλες έννοιες, «**ψυχή**», «**πνεύμα**», «**εαυτός**», «**εγώ**», και λοιπά είναι απλώς κατασκευάσματα ή παράγωγα του

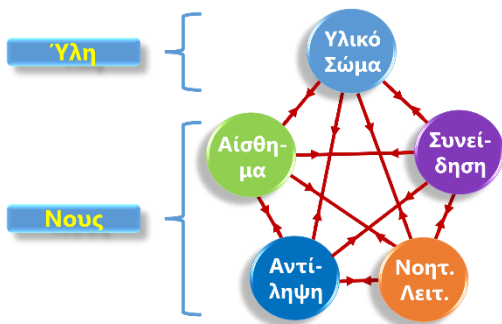


νοητού στοιχείου, δηλαδή του νου, και είναι ιδεατά.

Έτσι στον Βουδισμό δεν υπάρχει αυτή η ταξινόμηση: νους, πνεύμα, ψυχή και οτιδήποτε άλλο. Όλα αυτά είναι κατασκευάσματα του νου. Αυτές οι αφηρημένες έννοιες είναι απλώς παράγωγα του νου. Θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε πού πάει κάθε στιγμή κάθε συγκεκριμένο φαινόμενο που επέρχεται μέσα μας, που είναι ο νους. Θα δούμε αντί να εξηγήουμε αφηρημένες έννοιες, συγκεκριμένα φαινόμενα τα οποία παράγουν όλες αυτές τις αφηρημένες έννοιες και θα εξηγήσουμε περισσότερο για τον νου.

Είπαμε ότι αποτελούμαστε από την ύλη και από τον νου. Η ύλη, είναι το σώμα που έχουμε και ο νους αποτελείται από διάφορα στοιχεία, όπως παραδείγματος χάρη το αίσθημα, την αντίληψη που έχουμε, τις νοητικές λειτουργίες, όπως ο λογισμός, ο συλλογισμός, οποιεσδήποτε άλλες λειτουργίες που γίνονται μέσα μας, την πρόθεση που έχουμε για να κάνουμε πράξεις. Και έχουμε και τη συνείδηση.

Αλλά σε αυτόν τον διαλογισμό με την ανάλυση των **πέντε συναθροισμάτων**, — δηλαδή, του υλικού σώματος, του αισθήματος, της αντίληψης, των νοητικών λειτουργιών και της συ-



νείδησης —, ο διαλογιστής, εφόσον έχει κάνει τις προηγούμενες παρατηρήσεις, για το σώμα, το αίσθημα που το έχει πάρει ξεχωριστά και λοιπά, προσπαθεί να δει πώς τα φαινόμενα του υλικού σώματος συνδυάζονται με τα νοητικά φαινόμενα του νου.

Γι αυτό, αυτός ο διαλογισμός είναι περισσότερο για προχωρημένους διαλογιστές. Στον διορατικό διαλογισμό αναλύει κάποιος αυτά τα φαινόμενα και μετά την ανάλυση, προσπαθεί

να δει τη σύνθεση, πώς συνδυάζονται αυτά τα φαινόμενα μεταξύ τους, πώς αλληλοεξαρτώνται δηλαδή για να μας δώσουν εμπειρίες.

Έτσι σε αυτόν τον διαλογισμό, ο διαλογιστής μπορεί να δει την επήρεια που έχει το υλικό σώμα πάνω στο αίσθημα και το αίσθημα πάνω στο υλικό σώμα. Την επήρεια που έχει το αίσθημα πάνω στην αντίληψη, η αντίληψη πάνω στο αίσθημα. Την επήρεια που έχει η αντίληψη πάνω στις νοητικές λειτουργίες και οι νοητικές λειτουργίες πάνω στην αντίληψη. Την επήρεια που έχουν οι νοητικές λειτουργίες πάνω στη συνείδηση και η συνείδηση πάνω στις νοητικές λειτουργίες και την επήρεια που έχει η συνείδηση πάνω στο υλικό σώμα και το υλικό σώμα πάνω στη συνείδηση και φυσικά το υλικό σώμα έχει επήρεια και στην αντίληψή μας κι η αντίληψη πάνω στο υλικό σώμα και οι νοητικές λειτουργίες πάνω στο υλικό σώμα και το υλικό σώμα πάνω στις νοητικές λειτουργίες. Και το αίσθημα πάνω στη συνείδηση και η συνείδηση πάνω στο αίσθημα.

Φυσικά έχουμε και άλλους συνδυασμούς, όπως οι νοητικές λειτουργίες που μπορούν να επηρεάσουν το αίσθημα και λοιπά.

Και τελικά αν ρωτήσουμε κάποιον, **πού είναι ο κόσμος μας, η ύπαρξή μας**, πού βρισκόμαστε στο σύμπαν, η απάντηση που ο Βούδας έχει δώσει είναι:



«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*)



Δηλαδή, το υλικό σώμα με το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδησή του είναι ο κόσμος μας, που κουβαλάμε κάθε μέρα. Χωρίς αίσθημα είμαστε αναισθητοί. Δεν μπορούμε να καταλάβουμε τον κόσμο γύρω μας. Χωρίς αντίληψη δεν τον αντιλαμβανόμαστε. Χωρίς συνείδηση δεν μπορεί να συνειδητοποιήσουμε τι γίνεται γύρω μας. Έτσι λοιπόν αυτό που λέμε κόσμος, είναι τα πέντε συναθροίσματα και μέσω αυτών των πέντε συναθροισμάτων μπορεί να έχουμε την εμπειρία του κόσμου. Εάν ένα από αυτά λείπει φυσικά δεν μπορεί να την έχουμε. Αν η συνείδηση λείπει είμαστε ασυνείδητοι. Δεν μπορεί να συνειδητοποιήσουμε τι γίνεται γύρω μας.

Δεν είναι μόνο ο κόσμος μας αλλά είναι και η προέλευση του κόσμου μας. Δηλαδή από εκεί προέρχεται, εμφανίζεται, παρουσιάζεται ο κόσμος μας, δια μέσω αυτών των πέντε συναθροισμάτων.

Ο Βούδας μιλάει για την παύση του κόσμου και την πρακτική που οδηγεί στην παύση του κόσμου. Όλος ο κόσμος μας, είναι γύρω από τα πέντε συναθροίσματα, που ονομάζονται τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης. Η έννοια του συναθροίσματος είναι, ότι είναι η συσσώρευση στοιχείων που προστίθενται μαζί και μπορούν να αποτελέσουν μια ενότητα, ένα σύνολο, μια συγκρότηση.

Δηλαδή, εμείς είμαστε ένα σύνολο, μια ενότητα, μια συγκρότηση αυτών των πέντε συναθροισμάτων, των πέντε κατηγοριών της ύπαρξής μας.

Τι σημαίνει συνάθροισμα, γιατί λέμε το υλικό σώμα συνάθροισμα, γιατί λέμε αίσθημα — συνάθροισμα; Δεν υπάρχει μόνο ένα αίσθημα δηλαδή, έχουμε και άλλα αισθήματα; Δηλαδή δεν έχουμε μια αντίληψη έχουμε κι άλλες αντιλήψεις; Θα εξηγήσουμε την έννοια του συναθροίσματος.

Αν το αναλύσουμε το σώμα μας, το συνάθροισμα του υλικού σώματος αποτελείται από 28 είδη υλικών στοιχείων. Είναι οι κατηγορίες που μπορούμε να τις έχουμε ως εμπειρία. Για παράδειγμα μπορούμε να διαιρέσουμε το σώμα μας σε άλλες υποκατηγορίες, αλλά είναι δύσκολο να τις βιώσουμε. Αυτά τα 28 είδη υλικών στοιχείων που θα αναφέρουμε είναι απτά και μπορούμε να τα βιώσουμε.



Για παράδειγμα έχουμε **τα 4 πρωταρχικά στοιχεία στο υλικό σώμα**, είτε είναι εσωτερικά είτε εξωτερικά. Στο σώμα μας έχουμε το στερεό στοιχείο. Υπάρχουν και εξωτερικά στερεά στοιχεία που μπορούμε να τα ακουμπήσουμε και να τα βιώσουμε. Καμιά φορά λέγεται η Γη, το στερεό στοιχείο.



Έχουμε υγρά στοιχεία στο σώμα μας που είναι απτά και μπορούμε να τα βιώσουμε. Έχουμε στο σώμα μας θερμά στοιχεία. Τη θερμότητα που υπάρχει στο σώμα μας είναι κάτι που μπορεί να τη βιώσουμε. Έτσι αυτή είναι μια άλλη κατηγορία της ύλης. Και μετά είναι ο αέρας, τα αέρια στοιχεία που υπάρχουν στο σώμα μας και έξω από το σώμα μας.

Αυτά λέγονται πρωταρχικά στοιχεία γιατί είναι τα πιο δεδομένα σε όλη τη φύση και στο σώμα μας φυσικά.

Σωματικά τα ανθρώπινα όντα, αν τα αναλύσουμε, αποτελούνται ως επί το πλείστον από το **υγρό στοιχείο ή το νερό**. Και το ποσοστό του υγρού στο σώμα μας, είναι στην εμβρυική κατάσταση 90%, στα παιδιά 80%, στην εφηβεία 70%, στον ενήλικα



60% και 55% στον ηλικιωμένο. Το υπόλοιπο είναι **στερεό στοιχείο**.

Έτσι ένας άνθρωπος **70** κιλών, για παράδειγμα έχει περίπου **42** μέχρι **47** λίτρα υγρό στοιχείο ή νερό στο σώμα. Κι αν αφαιρέσουμε από τα 70 τα 45 κιλά νερού, έχουμε **25** κιλά στερεό στοιχείο. Τα υπόλοιπα στοιχεία φυσικά είναι αέριο, θερμότητα και λοιπά που υπάρχουν στο σώμα μας.

Αυτή είναι μια κατηγορία διαίρεσης του σώματός μας. Το σώμα μας δεν είναι ένα πράγμα, είναι αυτά τα τέσσερα στοιχεία, ένα συνάθροισμα από αυτά τα τέσσερα στοιχεία. Αλλά υπάρχουν και άλλα στοιχεία στο σώμα μας, τα οποία είναι μέσα στην εμπειρία μας και μπορούμε να τα βιώσουμε, δηλαδή δεν είναι εξωπραγματικά. Αυτά είναι τα 24 παράγωγα των πρωταρχικών στοιχείων.

Τα 24 Παράγωγα των Πρωταρχικών Στοιχείων

Τα 5 είδη ευαισθησίας στο:

ΜΑΤΙ. Το μάτι μας έχει την ευαισθησία να διεγείρεται από το φως, από τα φωτόνια που πέφτουν επάνω του. Αυτό είναι υλικό στοιχείο.



ΑΥΤΙ. Οι ήχοι συγκρούονται στο αυτί μας, και ερεθίζουν ένα μέρος του. Το ερέθισμα διεγείρει την ευαισθησία που υπάρχει στο αυτί μας.



ΜΥΤΗ, με την ευαισθησία της. Έχουμε ορισμένα κέντρα στη μύτη μας όπου ερεθίζονται και μας δίνουν την αίσθηση της όσφρησης.



ΓΛΩΣΣΑ, που είναι υλικό στοιχείο και έχει φυσικά ορισμένες ευαισθησίες.



ΣΩΜΑ, με την αφή, μια ευαισθησία που υπάρχει σε ολόκληρο το σώμα μας.



4 είδη αισθητηριακών αντικειμένων

ΟΡΑΤΑ



ΗΧΟΙ



ΜΥΡΩΔΙΕΣ



ΓΕΥΣΕΙΣ



Όλα αυτά είναι 9 κατηγορίες:



Και μετά υπάρχει:

(2) η θηλυκότητα ή αρρενωπότητα, δηλαδή ο προσδιορισμός του φύλου ενός όντος τη στιγμή της σύλληψης.

(1) το όργανο της καρδιάς

(2) σωματική και προφορική έκφραση

(1) ζωτικότητα που υπάρχει στο σώμα μας και τα κύτταρά μας αναπαράγονται.

(1) το στοιχείο του διαστήματος 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

Αυτές είναι οι κατηγορίες στις οποίες στον Βουδισμό ταξινομείται η ύλη, από την εμπειρική πλευρά. Τώρα αν αναλύσουμε για παράδειγμα το υλικό, το στερεό στοιχείο, μπορούμε να δούμε μέταλλα, ορυκτά, τα οποία υπάρχουν στο σώμα μας.

Το υγρό στοιχείο αποτελείται από αίμα, από μέταλλα σε υγρή κατάσταση. Αυτά είναι κάτι που μπορεί να τα αναλύσουμε παρακάτω.

Αλλά σε γενικές γραμμές, είναι αυτές οι κατηγορίες, οι οποίες είναι μέσα στις εμπειρίες μας και μπορούμε να καταλάβουμε ότι αποτελούμαστε από αυτές. Όταν λέμε το συνάθροισμα του σώματος, της ύλης, δεν είναι ένα πράγμα, είναι ένα σύνολο, μια συγκρότηση ορισμένων πραγμάτων. Δεν είναι το σώμα μας ένα ομοιοπαγές πράγμα, αποτελείται από πολλά πράγματα.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Αυτό αποτελείται από **108 είδη αισθήματος** τα οποία μπορούμε να τα βιώσουμε και τα βιώνουμε. Δια μέσου του αισθήματος, βιώνουμε τον κόσμο μας. Είναι αυτά τα αισθήματα που πραγματικά μας δίνουν πληροφορίες για τον κόσμο, αν υπάρχουν ευχάριστα αντικείμενα έξω ή δυσάρεστα. Και φυσικά κυνηγάμε τα ευχάριστα, και προσπαθούμε να αποφύγουμε τα δυσάρεστα.



Δηλαδή υπάρχουν διάφορες **κατηγορίες αισθημάτων**, όπως το ευχάριστο αίσθημα, το δυσάρεστο και το ουδέτερο. Αλλά υπάρχει και η ανάμειξή τους σε διάφορες αποχρώσεις.

Αποχρώσεις Αισθημάτων



Θα αναφέρουμε τις διάφορες κατηγορίες αυτών των αισθημάτων:

(2) Σωματικό ή νοητικό αίσθημα, δηλαδή έχουμε ένα αίσθημα, το οποίο εγείρεται στο σώμα μας, όπως φαγούρα, ένας πόνος, ή ένα νοητικό αίσθημα, όπως λύπη, θλίψη και λοιπά.

(3) Ευχάριστο, δυσάρεστο και ουδέτερο που μπορεί να συμβεί στο σώμα, ή στον νου.

(5) Νοητικό αίσθημα

της ευχαρίστησης,
του πόνου,
της χαράς,
της θλίψης,
της αδιαφορίας.

(6) Αίσθημα που παράγεται από την **επαφή** με

το μάτι,
το αυτί,
τη μύτη,
τη γλώσσα,
το σώμα ή
τον νου.

(18) **Χαρούμενο** αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,
να γεύεται,
να αγγίζει, ή
να σκέφτεται.

Θλιβερό αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,

να γεύεται,
να αγγίζει ή
να σκέφτεται.

Αυτά, καθημερινά μπορούμε να τα βιώσουμε. Απλώς χρειάζεται η παρατήρηση για να καταλάβουμε πως αυτά τα αισθήματα εγείρονται μέσα μας. Έχουμε διάφορα αισθήματα, παραδείγματος χάρη, όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο έχουμε διαφορετικό αίσθημα από ότι όταν ακούμε έναν ήχο. Υπάρχουν διάφορες αποχρώσεις αυτών των αισθημάτων.

Υπάρχει :

αδιάφορο αίσθημα με το

να βλέπει κάποιος,
να ακούει,
να μυρίζει,
να γεύεται,
να αγγίζει ή
να σκέφτεται.

Υπάρχουν και άλλα είδη αισθημάτων **(36)** όπως:

Έξι είδη **χαράς** σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή,
έξι είδη σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Στην οικιακή ζωή όταν βρισκόμαστε με τους συγγενείς μας, με τους φίλους μας, με τους γονείς μας μαζί έχουμε μια χαρά αλλά και καμιά φορά έχουμε χαρά όταν δεν είναι οι γονείς μας, δεν είναι συγγενείς μας κοντά μας, γιατί δεν έχουμε διάθεση να τους συναντήσουμε. Έτσι έχουμε δηλαδή τη χαρά την οικιακή και τη μη οικιακή χαρά.

Έξι είδη **θλίψης** σχετιζόμενη με την οικιακή ζωή.

Αν κάποιος πεθάνει από την οικογένειά μας ή υπάρχει κακό, έχουμε θλίψη.

Έξι είδη θλίψης σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Όταν κάποιος άτομο απουσιάζει από την οικογένειά μας καμιά φορά, έχουμε θλίψη.

Έξι είδη πνευματικής ηρεμίας σχετιζόμενα με την οικιακή ζωή, δηλαδή γαλήνη με την οικιακή ζωή.

Έξι είδη πνευματικής ηρεμίας σχετιζόμενα με την απάρνηση.

Αυτό που λέμε συνάθροισμα του αισθήματος αποτελείται, αν το δούμε, από 108 είδη αισθήματος.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ

Μετά έχουμε το συνάθροισμα της αντίληψης το οποίο επίσης αποτελείται από 108 είδη αντίληψης. Βασίζεται στα 108 είδη αισθήματος. Σύμφωνα με το αίσθημα που αισθανόμαστε, αντιλαμβανόμαστε, τι συμβαίνει μέσα μας, δημιουργούνται οι εντυπώσεις. Το αίσθημα μας δίνει την πληροφορία και η αντίληψή μας δίνει την εντύπωση.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Μετά έχουμε το **συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών**. Υπάρχουν πολλές λειτουργίες και συμπεριφορές μέσα μας, και το συνάθροισμα αυτό αποτελείται από **50 νοητικούς παράγοντες**. Ο κάθε ένας παράγοντας κάνει διαφορετική λειτουργία.

Αν το δούμε περιληπτικά, το υλικό σώμα είναι η ύλη, την οποία εξηγήσαμε ότι είναι 28 είδη.



Και μετά έχουμε τους νοητικούς παράγοντες που είναι το αίσθημα, η αντίληψη και οι νοητικές λειτουργίες.

Το αίσθημα και η αντίληψη είναι νοητικοί παράγοντες αλλά παίζουν ένα πρωτεύοντα ρόλο, γι αυτό τα εξηγήσαμε νωρίτερα. Θα εξηγήσουμε τις νοητικές λειτουργίες και μετά θα εξηγήσουμε τη συνείδηση. Και αυτή είναι ένα συνάθροισμα, κι αυτή αποτελείται από ορισμένα μέρη.

Θα εξηγήσουμε τώρα **το νοητό στοιχείο** που είναι το αίσθημα, η αντίληψη και οι νοητικές λειτουργίες. Κι αυτό το νοητό στοιχείο είναι ένα σμήνος από 52 **νοητικούς παράγοντες (Cetasika)**.

Δεν είναι ένα πράγμα και αν το δούμε σε γενικές γραμμές αυτό που αποκαλούμε «**Νου**», δεν είναι συμπαγής ομοιογενής και άτμητος αποτελούμενος από μία μόνο ουσία, που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα τεμάχια.

Τουναντίον αποτελείται από πολλά τεμάχια που ονομάζονται νοητικοί παράγοντες.

Ανά πάσα στιγμή έρχονται σκέψεις μέσα μας και απορούμε τι είναι αυτά

που συμβαίνουν μέσα στο νου μας. Και αν παρακολουθήσουμε, βλέπουμε σχηματισμούς σκέψεων. Φυσικά πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να τις αναλύσουν, γιατί αυτές οι σκέψεις τρέχουν τόσο πολύ γρήγορα που δεν μπορούν να καταλάβουν τι γίνεται μέσα στον νου τους.

Με τον διορατικό διαλογισμό κάποιος μπορεί να δει τα φαινόμενα που φέρνουν αυτές τις σκέψεις. Θα εξηγήσουμε ότι ο συνδυασμός ορισμένων ιδιοτήτων μέσα στον νου, είναι



που δημιουργεί τις σκέψεις. Ο νους δηλαδή είναι ένα σμήνος από 52 νοητικούς παράγοντες.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα πως εγείρεται η επιθυμία μέσα μας. Υπάρχουν ορισμένες διαδικασίες και θα δώσουμε ένα μικρό παράδειγμα. Έχουμε παραδείγματος χάρη τη συνείδηση με την οποία αντιλαμβανόμαστε, συνειδητοποιούμε ένα αντικείμενο, παράδειγμα ένα λουλούδι και υπάρχει το αίσθημα που μπορεί να είναι ευχάριστο. Και υπάρχει η αντίληψη. Έχουμε καλή εντύπωση για το λουλούδι. Και μετά υπάρχει η βούληση, να το πάρουμε αυτό το λουλούδι και φυσικά υπάρχει η προσοχή για αρέσκεια και μετά έρχεται μέσα μας η επιθυμία.



Υπάρχει δηλαδή μια αλληλουχία ορισμένων νοητικών παραγόντων, του αισθήματος, της αντίληψης, της βούλησης, της προσοχής και της αρεσκείας. Και μετά έρχεται η επιθυμία μέσα μας. Αυτό γίνεται τάχιστα στον νου μας. Αν κάποιος δεν έχει έναν τρόπο να το παρατηρήσει, δεν μπορεί να καταλάβει πώς εγείρεται η επιθυμία μέσα του. Κάτι ανάλογο γίνεται με τον θυμό και τις άλλες διαθέσεις και συναισθήματα που εγείρονται μέσα μας. Δηλαδή, ο νους δεν είναι ένα πράγμα, είναι μια σύνθεση πολλών πραγμάτων μαζί.

Σύγκριση του Νου με το Άτομο

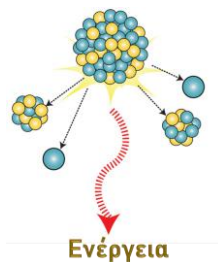
Το άτομο

Πρώτα την εποχή του Δημόκριτου και άλλων αρχαίων ατομικών φιλοσόφων, φυσικά και αργότερα στους αιώνες υπήρχε η ιδέα ότι το άτομο είναι το μικρότερο άτομητο, αδιαίρετο και ομοιογενές τμήμα της ύλης.



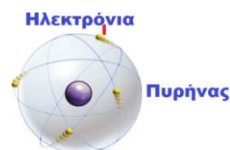
Έτσι νόμιζαν ότι το άτομο δεν μπορεί να διαιρεθεί περισσότερο.

Φυσικά αυτή η ιδέα εξαλείφθηκε, όταν έγινε η διάσπαση του ατόμου το 1938. Είδαν ότι αυτό που λέμε άτομο, δεν αποτελείται από ένα πράγμα, αποτελείται από πολλά πράγματα. Και αυτά τα πράγματα απορρέουν ενέργεια.



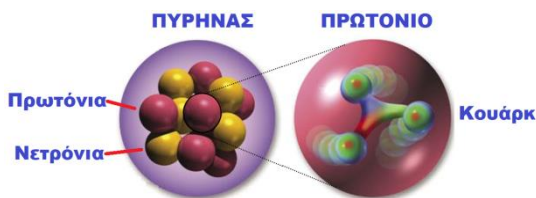
Το Άτομο και τα Υποατομικά Σωματίδια

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.



Βλέπουμε ότι αυτό

το ένα, το ενιαίο σύνολο, που λέμε άτομο, δεν αποτελείται από ένα πράγμα, αποτελείται από πολλά πράγματα.

Σήμερα έχουν ανακαλυφθεί πάνω από 250 υποατομικά σωματίδια.

Εδώ υπάρχει και μια λίστα, ένας κατάλογος, εν μέρει δηλαδή ένας κατάλογος, που δείχνει τα στοιχεία που έχουν βρει:



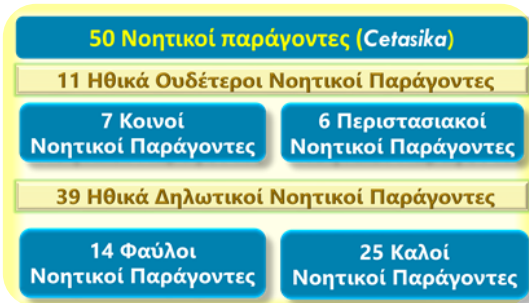
PARTICLE	SYMBOL	CHARGE	MASS	SPIN	STATISTICS	DECAY SCHEME	LIFETIME (SECONDS)
NEUTRINO	ν	0	0	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
ELECTRON	e	-	1	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
POSITRON	\bar{p}	+	1	1/2	FERMI-DIRAC	STABLE	
POSITIVE MU MESON	μ^+	+	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^+ \rightarrow p + 2 \nu$	2.1×10^{-6}
NEGATIVE MU MESON	μ^-	-	210	1/2	FERMI-DIRAC	$\mu^- \rightarrow e + 2 \nu$	2.1×10^{-6}
KAPPA MESON	κ	+	1200 ?	1/2 ?	FERMI-DIRAC ?	$\kappa^- \rightarrow \mu^- + (?) 2 \nu$	$10^{-10} ?$
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 ?	$V^+ \rightarrow N + \pi^+ + (?) \pi^+$	$10^{-10} ?$
NEGATIVE V-PARTICLE	V^-	-	2600 ?	?	FERMI-DIRAC ?	$V^- \rightarrow N + \pi^- + (?) \pi^-$	$10^{-10} ?$
NEUTRAL V-PARTICLE	V^0	0	2600 ?	?	FERMI-DIRAC ?	$V^0 \rightarrow N + \pi^+ + \pi^- ?$ $V^0 \rightarrow P + \pi^- + (?) \pi^0$	3×10^{-10}
PHOTON	γ	0	0	1	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
GRAVITON	G	0	0	2	BOSE-EINSTEIN	STABLE	
POSITIVE PI MESON	π^+	+	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^+ \rightarrow \mu^+ + \nu$	2.6×10^{-8}
NEGATIVE PI MESON	π^-	-	276	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^- \rightarrow \mu^- + \nu$	2.6×10^{-8}
NEUTRAL PI MESON	π^0	0	265	0	BOSE-EINSTEIN	$\pi^0 \rightarrow 2 \gamma$	10^{-14}
TAU MESON	τ	+ or -	966	0 ?	BOSE-EINSTEIN	$\tau \rightarrow 3 \pi$	$10^{-8} ?$

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

Και φυσικά κάτι ανάλογο μπορεί να κάνει ένας διαλογιστής με τον διορατικό διαλογισμό. Μπορεί να δει, ότι αυτό που λέμε νους, που μας φαίνεται κατά κάποιο τρόπο αδιάσπαστος, αν τον αναλύσουμε μπορούμε να δούμε ότι αποτελείται από μικρά-μικρά τεμάχια, που τα ονομάζουμε νοητικούς παράγοντες, όπως το αίσθημα, η αντίληψη και λοιπά και πως αυτά τα τεμάχια, οι νοητικοί παράγοντες συνδυάζονται μαζί μας, για να μας δώσουν μια ιδέα, να μας δώσουν μια διάθεση, να μας δώσουν ένα συναίσθημα. Και έτσι αυτό που λέμε νους, δεν είναι ένα πράγμα, αλλά αποτελείται από πολλά πράγματα και αυτά λέγονται λειτουργίες του νου. Μιλάμε τώρα για το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών. Και υπάρχουν **50 νοητικοί παράγοντες (Cetasika)** μέσα στον νου μας που παίζουν τον ρόλο τους, για να έχουμε εμπειρίες.

Αυτούς φυσικά τους νοητικούς παράγοντες στον Βουδισμό τους ταξινομούμε σε **11 ηθικά ουδέτερους νοητικούς** παράγοντες. Είναι **7 κοινοί νοητικοί παράγοντες** που συμβαίνουν

σε όλες τις συνειδήσεις. Υπάρχουν **6 περιστασιακοί νοητικοί παράγοντες** και μετά υπάρχουν **39 ηθικά δηλωτικοί νοητικοί παράγοντες**, από τους οποίους είναι **14 φαύλοι νοητικοί παράγοντες** και **25 καλοί νοητικοί παράγοντες**.



Βλέπουμε ότι υπάρχει μια ταξινόμηση και σ' αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Στη Βουδιστική ψυχολογία αυτοί οι νοητικοί παράγοντες ταξινομούνται. Δεν έχουμε ένα άφρακτο αμπέλι. Βλέπουμε ότι μπορούμε να τους ταξινομήσουμε και να καταλάβουμε πώς λειτουργούν.

11 Ηθικά Ουδέτεροι Νοητικοί Παράγοντες

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. νοητική επαφή | <i>phasso</i> |
| 2. πρόθεση | <i>cetanā</i> |
| 3. ενότητα του νου | <i>ekaggatā</i> |
| 4. νοητική ζωτικότητα | <i>jīvitindriya</i> |
| 5. προσοχή | <i>manasikāro</i> |
| 6. λογισμός | <i>vitakko</i> |
| 7. συλλογισμός | <i>vicāro</i> |
| 8. αποφασιστικότητα | <i>adhimokkho</i> |
| 9. ενεργητικότητα | <i>viriya</i> |
| 10. χαρά | <i>pīti</i> |
| 11. αρέσκεια | <i>chando</i> |

Σχετικά με τους 11 ηθικά ουδέτερους νοητικούς παράγοντες, υπάρχει η **νοητική επαφή**, ένας νοητικός παράγοντας που κάνει τη νοητική επαφή για να έρθουμε σε επαφή με το αντικείμενο. Μετά υπάρχει η **πρόθεση**, υπάρχει η **ενότητα**

του νου, η νοητική ζωτικότητα και η προσοχή. Νοητική ζωτικότητα σημαίνει ότι ο νους δεν είναι σε αφασία, είναι ενεργός. Και μετά υπάρχει η προσοχή. Υπάρχουν ο λογισμός και ο συλλογισμός, η αποφασιστικότητα, η ενεργητικότητα, η χαρά και η αρέσκεια.

Μετά υπάρχουν 39 νοητικοί παράγοντες, 14 φαύλοι και 25 καλοί.

14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες

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

25 Καλοί Νοητικοί 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>
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	<i>paññā</i>

Από τους καλούς νοητικούς παράγοντες, έχουμε **πίστη στην καλοσύνη**, μερικές φορές μας πιάνει το καλό, το φιλότιμο, έχουμε και **μνήμη**, κάποιες φορές θυμόμαστε κάποια καλά πράγματα στη ζωή μας, έχουμε και κάπου-κάπου **ηθική ντροπή**. Δηλαδή όταν βλέπουμε αστυνομία γύρω μας, ντρεπόμαστε να κάνουμε κακές πράξεις. Έχουμε και **ηθικό φόβο**, **μη απληστία**.

Κάπου-κάπου μας έρχεται και η μη απληστία στο νου μας. Έχουμε το **μη μίσος** — μερικές φορές μπορεί να έρθει το μη μίσος — η **αμεροληψία**, η **ηρεμία του σώματος**, η **ηρεμία του νου**. Αλλά ο νους μας είναι ανήσυχος, αυτό είναι κάτι πολύ δύσκολο να το πετύχουμε. **Ελαφρότητα του σώματος**, **ελαφρότητα του νου** και αυτή κάπου-κάπου την έχουμε, **ευκαμψία του σώματος**, **ευκαμψία του νου**, **ευστροφία του**

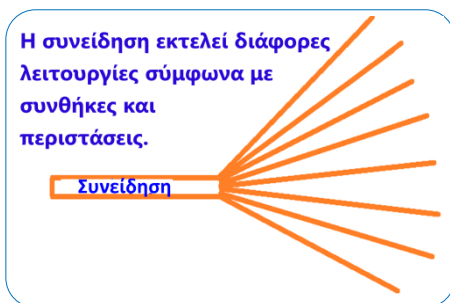
σώματος, ευστροφία του νου, δυναμικότητα του σώματος. Αν δεν είμαστε δηλαδή άρρωστοι έχουμε τη δυναμικότητα του σώματος. Αν δεν αισθανόμαστε νυσταγμένοι έχουμε τη δυναμικότητα του νου.

Ευθύτητα του σώματος, ευθύτητα του νου. Κάπου-κάπου λέμε καλά λόγια — **ορθός λόγος** —, κάνουμε και μια καλή πράξη — **ορθή πράξη** —, και έχουμε και φυσικά **ορθό βιοπορισμό**. Και φυσικά έχουμε και **συμπόνια**, καμιά φορά σαν άνθρωποι πρέπει να δείχνουμε συμπόνια και **συμπαθητική χαρά**. Δηλαδή υπάρχουν περιπτώσεις που δε ζηλεύουμε. Έχουμε συμπαθητική χαρά που ο γείτονας μας παράδειγμα πήρε καινούργιο αυτοκίνητο. Κάπου-κάπου μας έρχεται και η **σοφία**. Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, λέγονται καλοί νοητικοί παράγοντες, γιατί βοηθούν στην πρόοδο μας. Κατ' αυτόν τον τρόπο έχουμε αυτό που λέμε νοητικές λειτουργίες. Έχουμε στον νου μας πολλές λειτουργίες. Είναι 50 λειτουργίες, που έχουμε αναφέρει.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

Και μετά έχουμε το συνάθροισμα της συνείδησης, που αποτελείται από 89+, δηλαδή πάνω από 89 είδη **συνείδησης**.

Αυτό που λέμε συνείδηση, πολλοί νομίζουν ότι είναι ένα πράγμα, μιλάνε για τη συνείδηση αλλά δεν καταλαβαίνουν τι είναι συνείδηση. Μιλάμε αφηρημένα. Αν αναλύσουμε τη συνείδηση, δεν είναι ένα πράγμα, είναι πολλά πράγματα.



Και η συνείδηση εκτελεί διάφορες λειτουργίες σύμφωνα με συνθήκες και περιστάσεις. Έτσι έχουμε 6 κατηγορίες συνείδησης σύμφωνα με τα αισθητήρια όργανα:

Συνείδηση στο **μάτι**,

η συνείδηση στο μάτι μπορεί να αντιληφθεί, το φως, τα σχήματα, αλλά δεν μπορεί να αντιληφθεί ήχους.

Συνείδηση στο **αυτί**,

η συνείδηση στο αυτί, μπορεί να αντιληφθεί ήχους, δεν μπορεί να αντιληφθεί το φως ή οποιοδήποτε σχήμα.

Συνείδηση στη **μύτη**

Συνείδηση στη **γλώσσα**

Συνείδηση στο **σώμα**

Συνείδηση στον **νου**

Δηλαδή οποιεσδήποτε ιδέες μπορούμε να τις συνειδητοποιήσουμε, όταν σκεφτόμαστε με τη συνείδηση του νου. Δεν είναι με τη συνείδηση του ματιού ή του αυτιού.

Έχουμε δηλαδή εδώ έξι κατηγορίες συνείδησης, αλλά από την **καρμική ή ηθική άποψη**, το *Abhidhamma* διακρίνει **89 είδη συνείδησης**. Το *Abhidhamma* είναι η ανώτερη διδασκαλία που έχει δώσει ο Βούδας και είναι πολύ αναλυτική από ψυχολογικής πλευράς για τη συνείδηση.

Από την καρμική ή ηθική άποψη το *Abhidhamma* διακρίνει, **89 είδη συνείδησης**:

54 είδη συνείδησης είναι της «**ηδονικής σφαίρας**» που σχετίζονται με τις πέντε αισθήσεις και την επιθυμία για ηδονική ευχαρίστηση. Η ηδονική σφαίρα είναι στον ανθρώπινο κόσμο ύπαρξης. Χρησιμοποιούμε 54 είδη συνείδησης για να υπάρχουμε.

15 είδη συνείδησης είναι της «**σφαίρας της λεπτοφυσής ύλης**» που σχετίζονται με τις εκστάσεις (*jhāna*) βασιζόμενες σε αντικείμενα λεπτοφυσής ύλης.

12 είδη συνείδησης είναι της «**άυλης σφαίρας**» που σχετίζονται με τις εκστάσεις (*jhāna*) βασιζόμενες σε άυλα αντικείμενα, και

8 είδη συνείδησης είναι **υπερκόσμιες** που σχετίζονται με την πραγματοποίηση του *Nibbāna*.

Αυτό που λέμε συνείδηση, έχει διαφορετικές λειτουργίες και σύμφωνα με τις λειτουργίες αυτές διαιρείται σε διαφορετικές κατηγορίες.

Τα Πέντε Συναθροίσματα

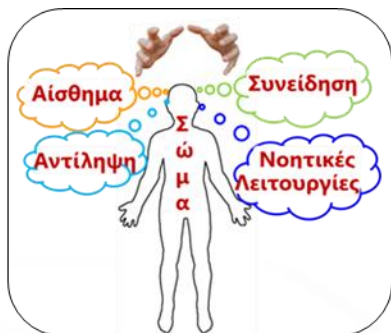
Τα πέντε συναθροίσματα που είπαμε, αποτελούνται από το συνάθροισμα του υλικού σώματος και έχουμε με το συνάθροισμα 28 ειδών ύλης. Και μετά έχουμε το αίσθημα, την αντίληψη και τις νοητικές λειτουργίες που συνολικά είναι 52 νοητικοί παράγοντες — συνάθροισμα — και έχουμε τη συνείδηση με 89 είδη συνείδησης.

Τα Πέντε Συναθροίσματα	
Το υλικό σώμα	= 28 Είδη Ύλης
Το αίσθημα	= 52 Νοητικοί παράγοντες
Η αντίληψη	
Οι νοητικές λειτουργίες	= 89 + Είδη Συνείδησης
Η συνείδηση	

Αυτά τα πέντε συναθροίσματα λέγονται τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης (*Pañca-ūpadāna-kkhandha*) που υπόκεινται στην **προσκόλληση**, γιατί εδώ είναι που προσκολλόμαστε.



Υπάρχει πάντα μια προσκόλληση στο σώμα μας, στο αίσθημα μας, στην αντίληψή



μας, στη συνείδησή μας, στις νοητικές λειτουργίες μας.

Έτσι 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)



Και η προσκόλληση αυτή γίνεται, ως εγώ, δηλαδή το σώμα είμαι εγώ, το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες, η συνείδηση είμαι εγώ. Αυτά είναι δικά μου.

Αυτός είναι ο εαυτός μου, κι αυτή είναι η ψυχή μου. Δηλαδή ταυτιζόμαστε με αυτά τα πέντε συναθροίσματα.



Η ΙΔΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ Η ΤΑΥΤΙΣΗ

Η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα συμβαίνει με δυο πρωτεύοντες τρόπους: την **ιδιοποίηση** και την **ταύτιση**.



ΙΔΙΟΠΟΙΗΣΗ

Τι είναι ιδιοποίηση. Η ιδιοποίηση είναι, ότι προσκολλούμενος κάποιος στα πέντε συναθροίσματα, τα δράττει με επιθυμία και πάθος, τα θεωρεί ως κατοχή του και τα παρουσιάζει σαν να ήταν δικά του.

Παράδειγμα το σώμα μας, το θεωρούμε δικό μας. Είναι ιδιοκτησία μας, αλλά όπως είχα πει κι άλλες φορές, αν αναλύσουμε το σώμα μας, θα δούμε ότι αποτελείται από αυτά τα στοιχεία που εμείς τα δανειστήκαμε, τα πήραμε από τους γονείς μας. Δηλαδή, το *dna*, που έχουμε στο σώμα μας, δεν είναι δικό μας, το έχουμε πάρει από τους γονείς μας και οι γονείς μας, το έχουν πάρει από τους γονείς τους και οι γονείς τους το έχουν πάρει από τους δικούς τους γονείς και ούτω καθεξής.

Αν δούμε την προέλευση του *dna* μας, είναι ότι το δανειστήκαμε. Το ιδιοποιούμαστε, το θεωρούμε κτήμα μας, που είναι μια ψευδαίσθηση. Όταν λέμε ότι το σώμα είναι δικό μας, στη πραγματικότητα δεν είναι δικό μας, το έχουμε δανειστεί, το έχουμε πάρει από τους γονείς μας και είναι κάτι που δεν ανήκει σε εμάς. Και ανά πάσα στιγμή επιπλέον πρέπει να το αφήσουμε, λόγω του θανάτου. Μπορεί να ξαναπάρουμε άλλο σώμα στην επαναγέννηση, αλλά τελικά είναι κάτι σαν ένα πουκάμισο που το έχουμε χρησιμοποιήσει και πρέπει να το πετάξουμε και να πάρουμε άλλο.

Έτσι έχει κάποιος κτητικές τάσεις με το να τα θεωρεί αυτά ως κτήματά του. Και τα αισθήματα που εγείρονται μέσα μας — κι αυτά είναι δανεισμένα —. Εμείς ποτέ δεν τα έχουμε πει να έρθουν, παράδειγμα τον πόνο, αν έχουμε λύπη, θλίψη, πολλά από αυτά τα συναισθήματα δεν τα έχουμε πει εμείς να έλθουν μέσα μας. Έρχονται, κάθονται, μας τυραννάνε και παρόλο που θέλουμε να φύγουν, δε φεύγουν.

Τίνος είναι αυτά τα αισθήματα; Έτσι αν αναρωτηθούμε, βλέπουμε ότι αυτά απλώς έρχονται και φεύγουν από μόνα τους

πολλές φορές. Και οι σκέψεις μας έρχονται και φεύγουν από εμάς. Αλλά παρόλα αυτά τα θεωρούμε εμείς δικά μας. Όταν έχουμε λύπη, λέμε **εγώ** λυπάμαι, **εγώ** θλίβομαι, **εγώ** καταθλίβομαι, **εγώ** αγχώνομαι, **εγώ**, **εγώ**. Ταυτιζόμαστε με αυτά τα συναισθήματα.

Έτσι κάποιος είναι επιρρεπής στο να νομίζει ότι τα συναθροίσματα

«είναι δικά μου» (*etaṃ mama*).

Εδώ η έννοια

«**αυτά είναι δικά μου**»,

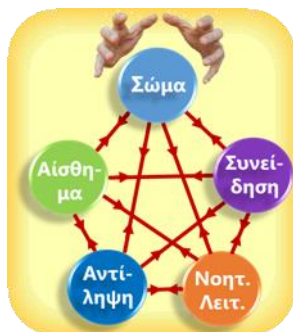
αντιπροσωπεύει την πράξη της ιδιοποίησης, που είναι μια λειτουργία της σφοδρής επιθυμίας (*tanhā*).

ΤΑΥΤΙΣΗ

Μετά έχουμε την ταύτιση. Κάποιος ταυτίζεται με τα πέντε συναθροίσματα παίρνοντας τα ως βάση:

- για την υπερηφάνεια, υπεροψία και την αλαζονεία του (*māna*).

Παραδείγματος χάρη με το σώμα μας, αν έχουμε μια όμορφη παρουσία του σώματός μας, έχουμε την υπερηφάνεια για το σώμα μας, ότι είμαστε καλύτεροι από τους άλλους. Και για τα αισθήματά μας, όταν εμείς έχουμε χαρά και οι άλλοι έχουν λύπη σκεφτόμαστε με μια υπεροψία και αλαζονεία εσωτερικά, κοίταξε εγώ έχω τη χαρά, κοίταξε τους άλλους, μουτρωμένοι είναι.



Τα πέντε συναθροίσματα, μας προκαλούν αυτήν την ταύτιση. Και τα παίρνει ως βάση:

- για την ιδέα (*dit̥hi*) ότι αυτά είναι ο «πραγματικός μου εαυτός».

Και υπάρχει προσκόλληση. Έτσι είναι επιρρεπής στο να νομίζει και να θεωρεί ότι τα συναθροίσματα:

- «είμαι εγώ» ή
- «είναι ο εαυτός μου, η ψυχή μου».

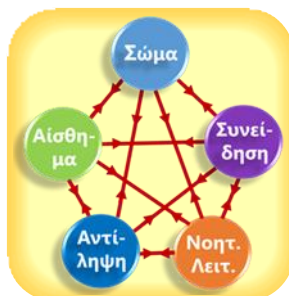
Εδώ οι έννοιες «**αυτά είμαι εγώ**» και «**αυτά είναι ο εαυτός μου**» αντιπροσωπεύουν δύο τύπους ταύτισης:

- Ο πρώτος εκφράζει την υπερηφάνεια / την αλαζονεία. «Αυτά είμαι εγώ»,
- ο δεύτερος εκφράζει την ιδέα «αυτά είναι ο εαυτός μου, η ψυχή μου».

Παρατήρηση των Συναθροισμάτων

Τώρα για να καταλάβουμε αυτά τα πράγματα είναι δύσκολο, αν δεν τα παρατηρήσουμε. Προς το παρόν εγώ σας έδωσα μια ιδέα από τη θεωρητική πλευρά. Αλλά ο Βούδας προτείνει στον διαλογιστή να παρατηρήσει αυτά τα φαινόμενα, του δίνει οδηγίες πώς να το κάνει και μιλάει για την παρατήρηση των συναθροισμάτων.

Έτσι λέει ο Βούδας:



«Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ως νοητικά φαινόμενα όσον αφορά τα πέντε συναθροίσματα που υπόκεινται στην προσκόλληση;

Εδώ, καταλαβαίνει:

«Έτσι είναι το υλικό σώμα,
έτσι η έγερσή του,
έτσι η παρακμή του.

Έτσι είναι το αίσθημα,
έτσι η έγερσή του,
έτσι η παρακμή του.

Έτσι είναι η αντίληψη,
έτσι η έγερσή της,
έτσι η παρακμή της.

Έτσι είναι οι νοητικές λειτουργίες,
έτσι η έγερσή τους,
έτσι η παρακμή τους.

Έτσι είναι η συνείδηση,
έτσι η έγερσή της,
έτσι η παρακμή της».

Δηλαδή, έτσι είναι το υλικό σώμα. Εξηγήσαμε, ότι το σώμα μας αποτελείται από στοιχεία που κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει, να τα αναλύσει σε στερεό, υγρό, θερμό και αέριο στοιχείο. Από την εφαρμογή της μνήμης η πρώτη- πρώτη παρατήρηση είναι για το σώμα. Από αυτήν την παρατήρηση, μπορεί να δει κάποιος πως υπάρχουν και τα παράγωγα των πρωταρχικών στοιχείων του σώματος. Και επίσης βλέπει πως αυτό το σώμα εγείρεται και παρακμάζει.

Και μετά και το αίσθημα το ίδιο. Έτσι είναι το αίσθημα, έτσι η έγερσή του, έτσι η παρακμή του. Είχαμε μιλήσει για την εφαρμογή της μνήμης επί του αισθήματος. Πώς κάποιος αναλύει τα αισθήματα και μπορεί να καταλάβει την έγερση και την παρακμή τους.

Έτσι είναι η αντίληψη, έτσι η έγερσή της, έτσι η παρακμή της. Μέσα από την αντίληψη εμείς έχουμε εντυπώσεις σχετικά με το σώμα μας, με τα αισθήματά μας και λοιπά, και τα διαφορετικά είδη αντίληψης, όταν βλέπουμε, ακούμε, μυρίζουμε, αγγίζουμε και σκεφτόμαστε .

Και μετά η άλλη παρατήρηση είναι: έτσι είναι οι νοητικές λειτουργίες, έτσι η έγερσή τους, έτσι η παρακμή τους. Νοητικές λειτουργίες, όπως όταν σκεφτόμαστε, λογιζόμαστε, συλλογιζόμαστε. Κάποιος μπορεί να καταλάβει πώς συνδυάζονται αυτές οι λειτουργίες και να δει πως εγείρονται και παρακμάζουν.

Και ακόμη έτσι είναι η συνείδηση, έτσι η έγερσή της, έτσι παρακμή της. Όταν βλέπουμε αντικείμενα, ακούμε, μυρίζουμε και λοιπά υπάρχουν διάφορα είδη συνείδησης, δεν είναι μία η συνείδηση, είναι ένα συνάθροισμα και βλέπουμε και την έγερσή της και την παρακμή της.

Τώρα σε αυτόν τον διαλογισμό, μπορεί κάποιος να δει την αλληλοσύνδεση, την αλληλεξάρτηση, μεταξύ σώματος, αισθήματος, αντίληψης, συνείδησης και νοητικών λειτουργιών.

Έχοντας εξηγήσει αυτό το μέρος της παρατήρησης, ο Βούδας τώρα πάει να εξηγήσει το δεύτερο μέρος που είναι ο διορατικός λογισμός.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (*VIPASSANĀ*)

Και όπως είχαμε πει, η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι:

η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής, κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου, με το να δει κάποιος την παροδική τους φύση.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*) είναι:

- 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. Εδώ είναι που εξηγεί ο Βούδας, πώς να γίνει αυτή η παρατήρηση.

Έτσι λέει:

«Και παραμένει παρατηρώντας **στα νοητικά φαινόμενα**

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




Αυτή η παρατήρηση με την επίγνωση και τη μνήμη έχει δύο μέρη:

Το πρώτο μέρος είναι η **γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης** και το

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— Διόραση — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΝΟΗΤΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	✓

δεύτερο μέρος είναι η **διόραση**, δηλαδή η παρατήρηση της φύσης της έγερσης και της παρακμής του.

Και σε αυτήν την περίπτωση το αντικείμενο παρατήρησης είναι τα νοητικά φαινόμενα, που είναι τα πέντε συναθροίσματα και η παρατήρηση είναι το δεύτερο μέρος, να δούμε την έγερση και την παρακμή αυτών των νοητικών φαινομένων.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΛΗΣ	
1ο ΜΕΡΟΣ Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ	2ο ΜΕΡΟΣ Παρατήρηση της Έγερσης και Παρακμής του ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ
υλικό σώμα	
αίσθημα	
αντίληψη	
νοητικές λειτουργίες	
συνείδηση	

Πιο συγκεκριμένα όταν παρακολουθούμε το **υλικό σώμα**, λέμε μέσα μας νοητικά: υλικό σώμα. Το παρατηρούμε. Και μετά βλέπουμε, τι γίνεται μ' αυτό το σώμα, βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτού του σώματος και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Μετά όταν παρατηρούμε το **αίσθημα**, αν εμφανιστεί το αίσθημα και το αίσθημα είναι πιο πρόδηλο, λέμε νοητικά μέσα μας: αίσθημα. Μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή του και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Με την **αντίληψη**, το ίδιο, αν η αντίληψη είναι πιο πρόδηλη. Λέμε νοητικά μέσα μας: αντίληψη. Μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή της αντίληψης και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Με τις **νοητικές λειτουργίες**, αν οι νοητικές λειτουργίες είναι πιο πρόδηλες, λέμε νοητικά: νοητικές λειτουργίες και μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και με τη **συνείδηση** το ίδιο. Όταν η συνείδηση είναι πιο πρόδηλη, λέμε νοητικά: συνείδηση και μετά βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή της και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Όταν κάποιος κάνει αυτή τη συλλογική κατά κάποιο τρόπο παρατήρηση της αλληλοσύνδεσης όλων αυτών των συναθροισμάτων, τότε μπορεί να τα δει, απλώς σαν νοητικά φαινόμενα.

Και ο Βούδας λέει:

«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά φαινόμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στο βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

Υπάρχουν μόνο τα νοητικά φαινόμενα.

• Όχι ένα ον, όχι ένα άτομο. Δηλαδή, αν δούμε τις λειτουργίες, αυτά τα νοητικά φαινόμενα που γίνονται, δεν μπορούμε να βρούμε μια οντότητα, μια μόνιμη ουσία, που να πούμε, αυτός είμαι εγώ. Υπάρχει μια ροή, δηλαδή, ένα ρεύμα αυτών των νοητικών φαινομένων και δεν μπορούμε να διακρίνουμε ότι υπάρχει ένα άτομο, ένα ον.

• Όχι γυναίκα, όχι άντρας. Παράδειγμα ο λογισμός, συλλογισμός μπορεί να συμβεί σε έναν άνδρα, μπορεί να συμβεί και σε μια γυναίκα. Οι γυναίκες διαλογίζονται; Οπωσδήποτε διαλογίζονται. Οι άνδρες διαλογίζονται; Οπωσδήποτε διαλογίζονται. Αυτός ο διαλογισμός έχει φύλο; Όχι. Είναι λογισμός. Δεν τον ταξινομούμε σαν γυναίκα ή άνδρα.

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

Κι αυτό είναι μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης. Αυτή ονομάζεται *yathā-bhūta-ñāṇa*, η γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι.

Και σε αυτήν την περίπτωση λέει ο Βούδας:

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

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

• **Ανεξάρτητος**, σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με τα νοητικά φαινόμενα.

• **Δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**. Σημαίνει στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό φαινόμενο, ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Αν κάνει κάποιος αυτή την παρατήρηση και αποκτήσει αυτή την ανεξαρτησία, τότε μιλάμε για την απελευθέρωση, τότε μιλάμε ότι κάποιος μπορεί να πετύχει τη φώτιση. Είναι η μη προσκόλληση σε αυτά τα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης και η απελευθέρωση από αυτά.

Απελευθέρωση δηλαδή από τι; Από τις ψευδαισθήσεις που έχουμε σχετικά με αυτά τα συναισθήματα. Δε σημαίνει ότι όταν απελευθερωνόμαστε από το σώμα μας, το σώμα μας πρόκειται να πεθάνει. Αυτό που πεθαίνει μέσα μας είναι η ψευδαίσθηση. Εξαφανίζεται, εξαλείφεται από μέσα μας η ψευδαίσθηση, δεν εξαλείφεται το σώμα μας. Δεν εξαλείφεται το αίσθημά μας, δεν εξαλείφεται η συνείδησή μας. Αυτό που εξαλείφεται είναι η ψευδαίσθηση που έχουμε εμείς για αυτή τη συνείδηση, τα αισθήματα που έχουμε για το σώμα μας και λοιπά.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα σ' αυτό το σημείο.

Μάθημα 17ο

Παρατήρηση των Αισθητηρίων Οργάνων και των Αισθητηριακών Αντικειμένων

Σήμερα θα μιλήσουμε για την παρατήρηση των αισθητηρίων οργάνων και των αντικειμένων. Ο Βούδας εξηγεί και τα πνευματικά δεσμά τα οποία προέρχονται από την επαφή των αισθητηρίων οργάνων με τα αντικείμενα. Έτσι αναφέρει:

«Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ως νοητικά φαινόμενα όσον αφορά τα έξη

- εσωτερικά αισθητήρια όργανα, και
- εξωτερικά αισθητηριακά αντικείμενα».



Η απάντηση είναι:

- Εδώ, κάποιος καταλαβαίνει το **μάτι**,
- καταλαβαίνει τα **ορατά αντικείμενα**,
- και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Δηλαδή όταν βλέπουμε με το μάτι ένα ορατό αντικείμενο, υπάρχουν νοητικοί παράγοντες και δημιουργούν έναν δεσμό. Γι' αυτόν τον δεσμό θα μιλήσουμε σήμερα.

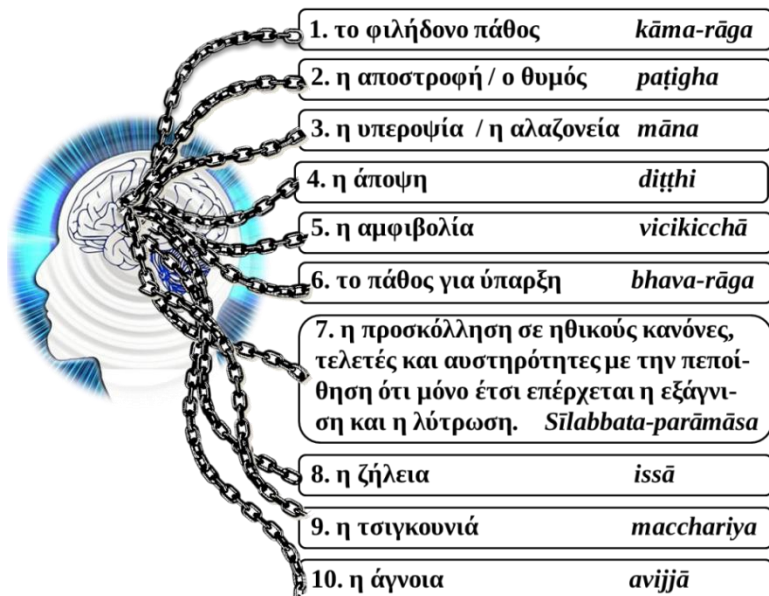
Έχουμε το αισθητήριο όργανο, το μάτι, έχουμε το αισθητηριακό αντικείμενο, το ορατό αντικείμενο. Θα μιλήσουμε για το πώς αυτό το ορατό αντικείμενο,



είναι δυνατόν να δημιουργήσει δια μέσου του ματιού μας, έναν πνευματικό δεσμό, μέσα στον νου μας.

Θα δούμε συγκεκριμένα ποιά είναι αυτά τα πνευματικά δεσμά και τι είναι.

Υπάρχουν δέκα κατηγορίες πνευματικών δεσμών:



Το **φιλήδονο πάθος** εγείρεται όταν αντικρίζουμε αντικείμενα με το μάτι, έτσι εγείρεται ένας δεσμός με αυτό το αντικείμενο, υπάρχει τόση προσκόλληση γι' αυτό το αντικείμενο που κάποιος αισθάνεται σαν να μη μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό, αισθάνεται σαν χαμένος αν δεν το έχει.

Υπάρχει κι άλλος δεσμός που λέγεται **αποστροφή ή θυμός**. Υπάρχουν αντικείμενα που έχουμε τόση αποστροφή που μόνο να μας έρθουν στη σκέψη, μας ταραάζει η ιδέα. Υπάρχει ένας δεσμός, ο νους δένεται τόσο πολύ με αποστροφή ενάντια σε ορισμένα αντικείμενα, για τα οποία μόνο που τα θυμόμαστε, έρχονται πολλές αρνητικές σκέψεις.

Άλλος δεσμός είναι η **υπεροψία / αλαζονεία**, όταν υπάρχει μια έμμονη ιδέα μέσα μας για την υπερτερότητά μας, το σύμπλεγμα της ανωτερότητας και δημιουργείται ένας δεσμός αν το καλλιεργήσουμε.

Και μετά υπάρχει η **άποψη**. Μερικοί δεσμεύονται με την άποψή τους, έχουν μια δυνατή άποψη. Δεσμεύονται και κάποιος αν διαφωνήσει μαζί τους, κατευθείαν αισθάνονται ότι η άποψή τους απειλείται. Αυτός ο δεσμός που υπάρχει μέσα τους είναι δυνατός.

Υπάρχει και η **αμφιβολία** κι αυτή είναι δεσμός και φυσικά ο δεσμός του **πάθους για την ύπαρξη**.

Μετά υπάρχει άλλος δεσμός που λέγεται η **προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες** με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση.

Μετά υπάρχει κι ο δεσμός που λέγεται **ζήλεια**. Μερικά άτομα την έχουν τη ζήλεια μέσα τους, δεν μπορούν να ησυχάσουν από αυτήν.

Υπάρχει και η **τσιγκουνιά**, ένας πνευματικός δεσμός με τα υπάρχοντα που έχει κάποιος.

Και είναι κι ο δεσμός της **άγνοιας**, της αγνωσίας, να μην καταλαβαίνουμε ορθά τα αισθητηριακά αντικείμενα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή.

Μέχρι τώρα ανέφερα δέκα δεσμούς, υπάρχει κανένας άλλος; Μήπως ξέρετε κανέναν άλλο δεσμό; Εντάξει, ας αναφέρουμε κάποιον άλλον, μήπως συμφωνήσουμε όλοι. Υπάρχει κι αυτός ο δεσμός. Φυσικά, κάποιος



μπορεί να ταξινομήσει αυτόν τον δεσμό με τα κινητά τηλέφωνα, στους δέκα δεσμούς που αναφέραμε.

Το Όργανο του Ματιού

Πρώτα θα μιλήσουμε για τη διαδικασία της έγερσης του δεσμού με το μάτι. Όπως είχε αναφέρει ο Βούδας, οι πνευματικοί δεσμοί δεν εγείρονται έτσι τυχαία μέσα μας. Έχουμε παράδειγμα το όργανο του ματιού, δια του οποίου ερχόμαστε σε επαφή με οποιοδήποτε από τα ορατά αντικείμενα και δημιουργείται ένας πόθος μέσα μας ή υπάρχει αποστροφή στα αντικείμενα που αντιμετωπίζουμε.

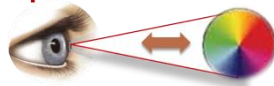
Γι' αυτό ο Βούδας λέει πρώτα, ότι κάποιος ξέρει τι είναι το μάτι, καταλαβαίνει το μάτι. Πρέπει να καταλάβουμε ότι για να εγερθεί ένας πνευματικός δεσμός μέσα μας, χωρίς το μάτι δεν μπορεί να εγερθεί, σε σχέση με ορατά αντικείμενα. Γι' αυτό πρέπει να καταλάβει κάποιος τι σημαίνει το μάτι.

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 /-dhātu*), 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 τη να συνειδητοποιήσει ορατές μορφές μέσω του ματιού. Έχουμε την ευαισθησία του ματιού κι όταν το φως ή το σχήμα ενός αντικειμένου πέφτει στο μάτι, επέρχεται η συνείδηση του ματιού.

**ευαισθησία
του ματιού**



**συνείδηση
του ματιού**

Βλέπουμε στη διαδικασία, προτού να υπάρξει ο δεσμός, πρέπει να υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις, ορισμένες συνθήκες.

Η συνείδηση στο μάτι εγείρεται με βάση την ευαισθησία στο μάτι. Πρέπει να υπάρχει το φως, οποιαδήποτε σχήματα και να έχουμε στο μάτι τον φακό, την κόρη και τον αμφιβληστροειδή χιτώνα και εκεί δια μέσου του ερεθίσματος, εγείρεται η συνείδηση του ορατού αντικειμένου. Χωρίς την ευαισθησία η συνείδηση είναι αδρανής. Αν το μάτι μας έχει πάθει κάποια βλάβη, η συνείδηση δεν μπορεί να εγερθεί, ο δεσμός προς τα ορατά αντικείμενα δεν μπορεί να δημιουργηθεί. Βλέπουμε ότι αυτοί οι δεσμοί είναι, όπως είχαμε χρησιμοποιήσει τη λέξη συνθηκοκρατημένοι και εμφανίζονται σύμφωνα με ορισμένες συνθήκες.



Η λειτουργία αυτής της συνείδησης είναι απλά να βλέπει και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως το ορατό αντικείμενο. Αν υπάρχει ορατό αντικείμενο, εγείρεται η συνείδηση, αν δεν υπάρχει, δεν εγείρεται.

Πότε εγείρεται αυτή η συνείδηση; Όταν υπάρχει το αντικείμενο. Υπάρχει το ερέθισμα και καταλαβαίνουμε ότι αυτά τα φαινόμενα εγείρονται σύμφωνα με συνθήκες. Βαθύτερα θα δούμε ότι το αισθητήριο όργανο και το αισθητηριακό αντικείμενο, σ' αυτήν την περίπτωση έχουμε το μάτι και το ορατό αντικείμενο, όταν αλληλεπιδρούν, τότε εγείρεται μέσα μας ένας πνευματικός δεσμός.



Πως γίνεται αυτός; Εγείρεται ένα πάθος για το ορατό αντικείμενο ή μπορεί να έχουμε μια αποστροφή ή μπορεί να ζηλεύουμε γιατί οι άλλοι το έχουν αυτό το αντικείμενο κι εμείς

δεν το έχουμε ή να το έχουμε αυτό το αντικείμενο, αλλά να είμαστε τσιγκούνηδες να μη θέλουμε να το δώσουμε στους άλλους. Με τη συνήθεια αυτές οι προσκολλήσεις, οι πνευματικές λειτουργίες που γίνονται μέσα μας, γίνονται πια δεσμοί, κατασταλάζουν μέσα μας και γίνονται σαν νήματα, σκοινιά, αλυσίδες.

Θα δούμε ένα παράδειγμα με το μάτι κι ένα όμορφο λουλούδι. Είχαμε μιλήσει για τη συνείδηση, λόγω του ότι υπάρχει το αντικείμενο, εδώ το λουλούδι, επέρχεται η συνείδηση, μετά ακολουθεί η νοητική επαφή, μετά εγείρεται το αίσθημα, πως αισθανόμαστε προς το λουλούδι. Εάν είναι ευχάριστο το αίσθημα, τότε εγείρεται η αντίληψη, μας δίνει την εντύπωση, αυτό είναι ευχάριστο. Και μετά υπάρχει ο λογισμός και μετά υπάρχει η επιθυμία και μετά έρχεται και το πάθος για το λουλούδι.



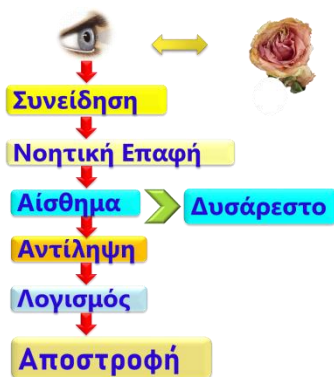
Έτσι αν αυτό συμβεί, ξανά, ξανά, εγείρεται αυτός ο δεσμός του φιλήδονου πάθους. Ο δεσμός του φιλήδονου πάθους εγείρεται σε αυτόν που μέσω της φιλήδονης απόλαυσης απολαμβάνει και ευχαριστιέται ένα ποθητό αντικείμενο που γίνεται ορατό στο όργανο του ματιού και το αντιλαμβάνεται ως ευχάριστο. Έτσι αυτός ο δεσμός δεν εγείρεται γιατί είδαμε το λουλούδι μια φορά αλλά επειδή το βλέπουμε ξανά, ξανά, το απολαμβάνουμε, είναι απόλαυση, απόλαυση, απόλαυση, ευχαρίστηση. Και γίνεται αυτό το αντικείμενο τόσο ποθητό που δένεται μέσα στον νου μας, αλυσοδένεται μέσα στον νου μας.



Υπάρχει και η έκφραση «**γυαλίζει το μάτι του**». Όταν βλέπει κάποιος ένα αντικείμενο, μόλις το βλέπει γυαλίζει το μάτι του. Τον ευχαριστεί τόσο πολύ, το απολαμβάνει τόσο πολύ, που καταλαβαίνει ότι αυτός έχει ένα φιλήδονο πάθος.

Παρόλα αυτά μπορεί να εγερθεί όχι μόνο πάθος, μπορεί να εγερθεί και θυμός, αποστροφή προς το αντικείμενο.

Αν όμως το λουλούδι είναι μαραμένο, έχει μια άσχημη μυρωδιά, ξανά εγείρεται η συνείδηση, εγείρεται η νοητική επαφή, αλλά το αίσθημα που εγείρεται είναι δυσάρεστο, η αντίληψη το αντιλαμβάνεται σαν δυσάρεστο, ο λογισμός το ίδιο πράγμα και επέρχεται αποστροφή προς το αντικείμενο. Κατ' αυτόν τον τρόπο εγείρεται **ο δεσμός της αποστροφής** σε εκείνον που είναι ενοχλημένος ή θυμωμένος με την όραση ενός δυσάρεστου αντικειμένου. Αν έχουμε



ένα αντικείμενο που ερχόμαστε σε επαφή συχνά κι αυτή η αποστροφή επέρχεται μέσα μας ξανά, ξανά, τότε δημιουργείται ένας δεσμός. Και μετά από χρόνια που έχουμε να δούμε αυτό το αντικείμενο, συνεχίζουμε να έχουμε μια αποστροφή μέσα μας που μας θυμίζει την άσχημη πλευρά.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, έχουμε το αισθητήριο όργανο, το αισθητηριακό αντικείμενο και σ' αυτήν την περίπτωση είναι το μάτι και το μαραμένο τριαντάφυλλο και στον νου μας επέρχεται ο πνευματικός δεσμός της αποστροφής. Όποτε βλέπουμε αυτό το αντικείμενο, το αποστρεφόμεστε επειδή το αντιλαμβάνομαστε ως δυσάρεστο.



Έτσι προκαλούνται και οι προκαταλήψεις. Υπάρχει αρνητικός προϋδεασμός σε ένα αντικείμενο ξανά και ξανά, προκαλείται μια προκατάληψη και δημιουργείται αυτός ο δεσμός μέσα μας, ένα δυνατό σχήμα μορφής σκέψεων με την αποστροφή τόσο δυνατή που είναι δύσκολο να την αποβάλλουμε.

Με σχετικά αντικείμενα εγείρεται ο δεσμός της υπεροψίας / υπερηφάνειας / αλαζονείας σε αυτόν που σκέφτεται: «Κανείς εκτός από εμένα δεν μπορεί να κατανοήσει το αντικείμενο». Η αυτό το αντικείμενο είμαι εγώ που το ξέρω καλύτερα, το καταλαβαίνω καλύτερα, το αποστρέφομαι περισσότερο. Έχουμε μια υπεροψία για τον εαυτό μας. Αυτό το αντικείμενο, στο παράδειγμα ανέφερα ένα λουλούδι, αλλά μπορεί να είναι οτιδήποτε άλλο. Μπορεί να είναι ένα άτομο, μπορεί να είναι μια ιδέα, μια έννοια. Τώρα μιλήσαμε για ορατά αντικείμενα, θα μιλήσουμε και για ήχους, για μυρωδιές, για γεύσεις.



Και μετά έχουμε το δεσμό της άποψης που εγείρεται σε αυτόν που θεωρεί το αντικείμενο να είναι μόνιμο, σταθερό και συνεχές.



Ο δεσμός της αμφιβολίας εγείρεται σε αυτόν που σκέφτεται: «Είναι το αντικείμενο ένα ον ή ενός όντος;» Ακόμη και λουλούδια που βλέπουμε σκεφτόμαστε, αυτά τα λουλούδια πως είναι δυνατόν να βγαίνουν έτσι, πρέπει κι αυτά να είναι ζωντανά, κι



αυτά πρέπει να αισθάνονται, να υπάρχει ένα όν μέσα τους. Υπάρχουν οι ανιμιστές που πιστεύουν ότι τα λουλούδια, τα φυτά είναι όντα με ψυχή ή πνεύμα. Ακόμη και τα βουνά, οι άνθρωποι τα έχουν θεοποιήσει, γιατί νομίζουν ότι κάποιο όν πρέπει να κατοικεί εκεί. Η θεωρούν το βουνό τόσο όμορφο που πρέπει κάποιος να είναι εκεί ή ένα πνεύμα να ζει σ' αυτό το βουνό. Έτσι, ακόμη και για άψυχα αντικείμενα έχουμε τέτοιες ιδέες και αμφιβάλλουμε, υπάρχει; δεν υπάρχει;

Ο δεσμός του πάθους για ύπαρξη εγείρεται σε αυτόν που εύχεται: «Αυτό το αντικείμενο θα το αποκτήσω εύκολα σε μια μελλοντικά ευνοϊκή ύπαρξη». Ευχόμαστε αυτό το αντικείμενο να παραμείνει μαζί μας, να το έχουμε, να υπάρχει πάντα μαζί μας.



Ο δεσμός με την προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες εγείρεται σε αυτόν που σκέφτεται: «Και στο μέλλον θα μπορέσω να επιτύχω αυτόν τον στόχο αναλαμβάνοντας την τήρηση ηθικών κανόνων, τελετών και αυστηροτήτων».



Τα φυλαχτά είναι αντικείμενα που οι άνθρωποι τα αποδίδουν «μαγικές ιδιότητες» και με την κατοχή τους ή την τήρηση κανόνων, επιδιώκεται άλλοτε η αποτροπή και πρόληψη του κακού και άλλοτε η επίτευξη αγαθού και ευδαιμονίας. Τέτοια αντικείμενα είναι, το "τίμιο ξύλο", "άγιο μύρο", "αγιασμός", "Άγιο Φως", θρησκευτικές εικόνες, Τοτέμ, κόκαλα ή δόντια ή δέρματα ζώων (νυχτερίδας, φιδιών και λαιπά), σκόρδο, ρόδι, πέταλο, χάντρα-μάτι, ακόμη τμήμα υφάσματος αρχιερατικού

μανδύα και άλλα. Επίσης από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα οι άνθρωποι λατρεύουν πρόσωπα που τους αποδίδουν υπερφυσικές θείες ιδιότητες και θεωρούν ότι μπορούν να επηρεάσουν την τύχη τους, όπως αυτοκράτορες, φύλαρχοι ή άλλοι ηγέτες φυλών ή εθνών, μάγοι, ιερείς, ιδρυτές θρησκευμάτων.

Ο δεσμός της ζήλειας εγείρεται σε αυτόν που φθονερά σκέφτεται: «Θα ήταν πράγματι καλό αν κανένας άλλος δεν αποκτήσει αυτό το αντικείμενο». Δε θέλουμε να απολαμβάνουν κι άλλοι το αντικείμενο που αποκτήσαμε.



Ο δεσμός της τσιγκουνιάς εγείρεται σε αυτόν που τσιγκουνεύεται να δώσει σε άλλους ένα αντικείμενο που του ανήκει.



Και ο δεσμός της άγνοιας εγείρεται σε όλους τους προαναφερθέντες δεσμούς μέσω της αγνωσίας. Κάποιος, παράδειγμα, που έχει φιλήδονο πάθος δεν καταλαβαίνει την παροδικότητα του αντικείμενου το οποίο ποθεί και την ταλαιπωρία που επιφέρει.



Έτσι η άγνοια είναι σε κάθε ένα από αυτούς τους πνευματικούς δεσμούς.

Το Όργανο του Αυτιού

Και μετά έχουμε το όργανο του αυτιού. Λέει ο Βούδας:

- Και καταλαβαίνει το αυτί,

- καταλαβαίνει τους ήχους,
- και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

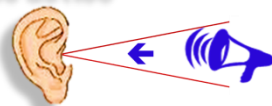
Καταλαβαίνει το αυτί, σημαίνει γνώση του τι είναι αυτό το αυτί, πως λειτουργεί και πως επέρχεται αυτός ο πνευματικός δεσμός μέσα μας, με τον πόθο για ήχους και λοιπά.

Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «αυτί» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων υλικών στοιχείων.



Μεταξύ αυτών των στοιχείων υπάρχει η **ευαισθησία στο αυτί** (*sota-pasāda /-dhātu*), δηλαδή η ευαίσθητη ουσία στην τυμπανική μεμβράνη και στον κοχλία που καταγράφει τους ήχους και χρησιμεύει ως φυσική βάση για τη συνείδηση στο αυτί.

ευαισθησία
του αυτιού



συνείδηση
του αυτιού

Η ευαισθησία στο αυτί είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του αυτιού, επιτρέποντάς τη να συνειδητοποιήσει ήχους. Έχουμε την ευαισθησία του αυτιού, αν υπάρχει ήχος, επέρχεται η συνείδηση του αυτιού. Αν δεν υπάρχει η ευαισθησία, η συνείδηση του αυτιού δεν μπορεί να εγερθεί.

Η συνείδηση στο αυτί προκύπτει με βάση την **ευαισθησία στο αυτί** (*sota-pasāda /-dhātu*).

Έχουμε τον ακουστικό πόρο, την τυμπανική μεμβράνη, τον κοχλία και όλα λειτουργούν συντονισμένα για να καταλάβουμε τους ήχους. Και εγείρεται η συνείδηση του ήχου δια μέσου της ευαισθησίας του αυτιού.



Η λειτουργία της είναι απλά να ακούει ήχους και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τους ήχους. Η συνείδηση του αυ-

τιού εγείρεται μόνον από τους ήχους. Ο δεσμός εγείρεται όταν υπάρχει ερέθισμα του ήχου.

Έτσι έχουμε το αισθητήριο όργανο, το αισθητηριακό αντικείμενο και σε αυτήν την περίπτωση είναι το αυτί και οι ήχοι. Όταν προσκρούουν οι ήχοι στο αυτί, τότε στον νου μας δημιουργείται ένας πνευματικός δεσμός που λέγεται **φιλήδονο πάθος**, αν οι ήχοι είναι ευχάριστοι.



Αν είναι δυσάρεστοι οι ήχοι θα εγερθεί **αποστροφή**.



Και αν έχουμε ορισμένες ιδέες για τον εαυτό μας σχετικά με τους ήχους, εγείρεται και η **υπεροψία**.



Έχουμε και την **άποψη** για τους ήχους.



Έχουμε την **αμφιβολία** για τους ήχους.



Έχουμε **πάθος** της ύπαρξης των ήχων.



Έχουμε την **προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές** και αυστηρότητες με τους ήχους. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ήχους μέσα από ξόρκια, συμβολικές ή αινιγματικές φράσεις, ψαλμούς, ύμνους, μάντρα, κουδουνάκια, για τον εξαγνισμό και τη θεραπεία ανθρώπων και ζώων, την αποτροπή δύσκολων ή καταστροφικών καιρικών συνθηκών, για τη γονιμότητα, για την εκδίωξη των δαιμονίων ή την επίκληση αγαθών πνευμάτων.



Μερικοί κανόνες λαϊκών προκαταλήψεων:

Δε σφυρίζεις το βράδυ, δεν κάνει γιατί ενοχλείς τις νεράιδες και τα δαιμόνια. Δαγκώνουμε τη γλώσσα μας όταν λέμε κάτι κακό, σαν τιμωρία για την αρνητική χρήση της. Για τον ίδιο λόγο κουνιόμαστε από τη θέση μας, μάλλον για να μη μας βρει το κακό που ξεστομίσαμε. Δεν παινεύεις την ομορφιά ενός

μωρού, γιατί προκαλεί τις νεράιδες που μπορεί να το ζηλέψουν και να του κάνουν κακό.

Έχουμε και **ζήλεια** για τους ήχους, δε θέλουμε μερικούς ήχους να τους ακούν και άλλοι άνθρωποι, παρά μόνον εμείς.



Έχουμε **τσιγκουνιά** για τους ήχους, δε θέλουμε να συμμεριστούμε με τους άλλους, παράδειγμα, κάποιο τραγούδι με ωραία σύνθεση, στίχους και ρυθμό.



Και έχουμε και την **άγνοια** σχετικά με τους ήχους, πως σχηματίζονται, επιδρούν και λοιπά. Επειδή ερχόμαστε σε επαφή τακτικά με τους ήχους, έχουμε ορισμένες έμμονες ιδέες για τους ήχους, κι αυτά κατασταλαάζουν μέσα μας και γίνονται ένας δεσμός.



Το Όργανο της Μύτης

Μετά για το όργανο της μύτης, ο Βούδας λέει: □

- 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** (*ghāṇa-parāda/-dhātau*) είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου της μύτης, επιτρέποντάς τη να συνειδητοποιήσει οσμές μέσω της μύτης. Λόγω της ευαισθησίας της μύτης μπορούμε να κατα-

ευαισθησία της μύτης

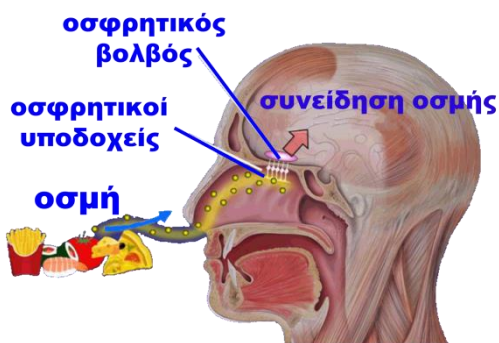


συνείδηση της μύτης



λάβουμε τις οσμές, οποιεσδήποτε μυρωδιές και επέρχεται η συνείδηση της μύτης. Χωρίς τις οσμές η συνείδηση δεν υπάρχει, πρέπει να υπάρχει μια οσμή για να εγερθεί η συνείδηση.

Και ανάλογα θα εγερθεί ο δεσμός με τις προκαταλήψεις που έχουμε για τις οσμές, με τις απόψεις που έχουμε για τις οσμές και τα λοιπά.



Η συνείδηση στη μύτη προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη μύτη.

Όταν μυρίζουμε ένα αντικείμενο, υπάρχει η οσμή, υπάρχουν οι οσφρητικοί υποδοχείς και ο οσφρητικός βολβός και δια μέσου της ευαισθησίας τους επέρχεται η συνείδηση της οσμής.

Η λειτουργία της συνείδησης της μύτης είναι απλά να οσμίζεται οσμές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις οσμές.

Και επειδή ερχόμαστε σε επαφή με τα αισθητηριακά αντικείμενα, τις οσμές, τις μυρωδιές, μέσω του αισθητηρίου οργάνου της μύτης στην οποία προσκρούουν, επέρχεται ένας πνευματικός δεσμός. Μπορεί να είναι **φιλήδονο πάθος**, αν οι μυρωδιές είναι ευχάριστες. Εθιζόμαστε στις οσμές, αν δεν υπάρχουν αυτές οι μυρωδιές, νομίζουμε κάτι λείπει από τη ζωή μας, γι' αυτό αυτές οι προσκολλησεις λέγονται δεσμοί. Όταν κάνει διαλογισμό κάποιος, μπορεί να δει, πώς ο νους του δένεται, το «νήμα» που τον τραβάει για μυρωδιές ή ορατά αντικείμενα ή ήχους, πώς ο νους του είναι δεσμευμένος, δεμένος με αυτά τα αισθητηριακά αντικείμενα.



Αλλά υπάρχει και η **αποστροφή**. Υπάρχουν μυρωδιές που τις αποστρεφόμαστε. Μερικοί άνθρωποι έχουν αλλεργία στις μυρωδιές. Προφανώς μια άσχημη εμπειρία με μια μυρωδιά από την παιδική ηλικία σε επανάληψη, ο νους τους κατευθείαν την αποστρέφεται τόσο πολύ που ψυχοσωματικά δημιουργεί ορισμένες χημικές ουσίες, τοξικές για το σώμα.



Υπάρχει και η **υπεροψία** στις μυρωδιές, αν έχουμε καλύτερα αρώματα ή κολόνιες από τους άλλους, τότε νομίζουμε ότι είμαστε ανώτεροι. Ή αν έχουμε καλύτερης ποιότητας αρώματα από τους άλλους, υπάρχει το αίσθημα της κατωτερότητας.



Έχουμε **άποψη** για τις μυρωδιές, ποιες είναι καλύτερες, ποιες όχι.



Κι υπάρχει η **αμφιβολία** για τις μυρωδιές, πως αυτές οι μυρωδιές δημιουργούνται και πως μας επηρεάζουν.



Και έχουμε **πάθος για ύπαρξη** των μυρωδιών. Οι άνθρωποι θέλουν να έχουν κάποιες μυρωδιές πάντα να υπάρχουν κοντά τους και άλλες δεν τις θέλουν.



Έχουμε την **προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές** και αυστηρότητες με τις μυρωδιές. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, ουσίες ευωδιαστές όπως θυμίαμα, λιβάνι, μύρο, τόνιζαν συμβολικά την υπερέχουσα αξία του Θεού, ήταν σύμβολα υποταγής και αφοσίωσης και χρησιμοποιήθηκαν σε θρησκευτικές λατρευτικές τελετές σε ναούς ή κατοικίες.



Στις λαϊκές δοξασίες απέδιδαν μαγικές δυνάμεις στο σκόρδο με την έντονη οσμή και το φορούσαν σαν φυλακτό που προστάτευε από τους βρικόλακες και τα κακά δαιμόνια και αργότερα και από το κακό μάτι, εξ ου η έκφραση "φτου- φτου σκόρδα".

Κι υπάρχει η **ζήλεια**, ιδιαίτερα για πολύ έντονες μυρωδιές, αρώματα, κολόνιες, αποσμητικά, καλλυντικά, αν οι άλλοι άνθρωποι διαθέτουν καλύτερα από εμάς.



Και υπάρχει η **τσιγκουνιά**, παράδειγμα, αν έχουμε ένα καλό καλλυντικό, δε θέλουμε να το δώσουμε και στους άλλους.



Και υπάρχει η **άγνοια**, δεν έχουμε την αντιληπτική ικανότητα να καταλάβουμε όλη αυτήν τη διαδικασία, πόσο οι μυρωδιές παίζουν ρόλο στην ψυχική μας υγεία.



Το Όργανο της Γλώσσας

Και μετά έχουμε και το όργανό της γλώσσας. Αυτά τα δεσμά αν και είναι δέκα, έχουν πολλούς διαφορετικούς τρόπους

να επηρεάσουν τον νου μας, δια μέσου των αισθητηρίων οργάνων. Σχετικά με τη γλώσσα λέει ο Βούδας:



- 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 (*jinhā-pasāda/-dhātou*) είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του αυτιού, επιτρέποντάς τη να συνειδητοποιήσει γεύσεις μέσω της γλώσσας.

**ευαισθησία
της γλώσσας**

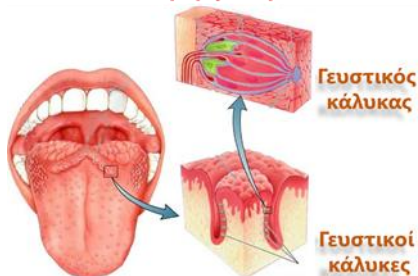


**συνείδηση
της γλώσσας**

Έχουμε την ευαισθησία της γλώσσας και έχουμε τις γεύσεις και επέρχεται η συνείδηση της γλώσσας. Αυτή η συνείδηση, αν δεν υπάρχει το ερέθισμα των γεύσεων δεν εγείρεται, είναι απύσα. Όταν η γλώσσα μας έχει έλθει σε επαφή με ένα γευστικό αντικείμενο, τότε επέρχεται η συνείδηση της γλώσσας. Κάτι ανάλογο γίνεται με αυτόν τον δεσμό που μπορεί να είναι πάθος, αποστροφή και λοιπά. Εγείρεται όταν η γλώσσα μας έλθει σε επαφή με το ερέθισμα των γεύσεων.

Η συνείδηση στη γλώσσα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στη γλώσσα. Υπάρχουν κέντρα στη γλώσσα που λέγονται γευστικοί κάλυκες, φαίνονται μεγεθυμένοι στην εικόνα, και μέσω αυτών διε-

συνείδηση γεύσης



γείρεται η συνείδηση της γεύσης. Χωρίς την ευαισθησία των γευστικών καλύκων η γλώσσα μας θα ήταν ένα κομμάτι κρέας.

Υπάρχουν οι γευστικές περιοχές της γλώσσας, όπου μπορούμε να καταλάβουμε το γλυκό, το πικρό, το αλμυρό και το ξινό από τις δύο πλευρές και έτσι επέρχεται η συνείδηση της γλώσσας.

Η λειτουργία της συνείδησης της γλώσσας είναι απλά να γεύεται γεύσεις και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις γεύσεις. Όταν ερχόμαστε σε επανειλημμένη επαφή με τις γεύσεις, μέσω της συνείδησης δημιουργείται ένας δεσμός μέσα μας.



Έχουμε το αισθητήριο όργανο τη γλώσσα και το αισθητηριακό αντικείμενο, τις γεύσεις. Όταν προσκρούσουν οι γεύσεις στη γλώσσα μας, επέρχεται αυτός ο πνευματικός δεσμός που μπορεί

να είναι **φιλήδονο πάθος**. Υπάρχουν άνθρωποι που είναι τόσο εθισμένοι στις γεύσεις που αισθάνονται πολύ ανήσυχα αν δε βάλουν κάτι στο στόμα τους να μασουλάν και να γεύονται. Πολλοί άνθρωποι ποθούν τις γεύσεις, και εγείρουν ένα πάθος μέσα τους. Χωρίς αυτές τις γεύσεις, αισθάνονται τη ζωή τους ανυπόφορη.



Αλλά υπάρχει κι ο πνευματικός δεσμός της **αποστροφής**. Υπάρχουν ορισμένες γεύσεις που κάποιος τις αποστρέφεται.



Υπάρχει και η **υπεροψία** και η **αλαζονεία** για γεύσεις. Παράδειγμα, εγώ ξέρω από καλά φαγητά και γεύσεις, το καλύτερο εστιατόριο, εσύ δεν ξέρεις τίποτα. Εγώ ξέρω να μαγειρεύω καλύτερα, εσύ δεν ξέρεις.



Και έχουμε **απόψεις** για τις γεύσεις.



Έχουμε και **αμφιβολίες** για τις γεύσεις.



Έχουμε **πάθος** για την ύπαρξη των γεύσεων, γι' αυτό προσπαθούμε να τις διατηρήσουμε πάντα κοντά μας.



Έχουμε την προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες σχετικά με τη διατροφή μας.

Στην αρχαιότητα στις θρησκευτικές εορτές για την εύνοια των θεών, θυσίαζαν ζώα, προσέφεραν προϊόντα της γης και της θάλασσας και υπήρχαν απαγορεύσεις για κάποια τρόφιμα στα τελούμενα μυστήρια.

Σήμερα σ' όλες τις θρησκείες, υπάρχουν μικρές και μεγάλες περιόδους νηστείας κατά τη διάρκεια του χρόνου που καθορίζονται τα τρόφιμα που επιτρέπονται ή όχι να καταναλωθούν, τότε θα καταναλωθούν, πώς θα προετοιμαστούν, και τέλος, τότε και για πόσο καιρό διαρκεί η νηστεία. Σε ορισμένες θρησκείες, σε τελετές αποδίδονται σε τροφές υπερφυσικές ιδιότητες (π.χ. αγιασμός, άρτος, λάδι, μύρο, θεία κοινωνία) και διαιτητικοί περιορισμοί περιλαμβάνουν κανόνες προετοιμασίας ή απαγόρευσης βρώσης κάποιων τροφίμων.

Μερικοί κανόνες δεισιδαιμονικοί που υπάρχουν σήμερα:

Όταν πεινάσει η έγκυος γυναίκα, πρέπει να φάει το φαγητό της επιθυμίας της γιατί διαφορετικά βγαίνει σημάδι στο παιδί. Όταν τρώμε να μην κοιταζόμαστε στον καθρέφτη γιατί θα πέσουν τα δόντια μας. Αν αφήσεις την τελευταία σου μπουκιά στο τραπέζι, αφήνεις όλη τη δύναμή σου. Είναι γρουσουζιά να λες εις υγείαν και να τσουγκρίζεις το ποτήρι σου όταν είναι άδειο ή με νερό ή να μην πίνεις.

Έχουμε ζήλεια για τις γεύσεις, αν οι άλλοι άνθρωποι έχουν καλύτερα φαγητά από εμάς, ζηλεύουμε.



Έχουμε και **τσιγκουνιά**, αν έχουμε καλά φαγητά, δε θέλουμε να τα δώσουμε στους άλλους.



Υπάρχει και ο δεσμός της **άγνοιας** που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να καταλάβουν πως γίνεται όλη η διαδικασία του εθισμού στις γεύσεις.

Το Όργανο του Σώματος

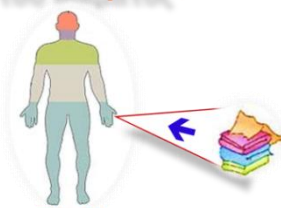
Και μετά έχουμε το όργανο του σώματος, πώς μπορούν τα πνευματικά δεσμά μέσω των ερεθισμάτων να αυξηθούν μέσα μας. Σχετικά με το σώμα, ο Βούδας λέει:

- 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** (*kāya-parasāda/-dhātu*) είναι η πόρτα για τη συνείδηση που ανήκει στη γνωστική διαδικασία του οργάνου του σώματος, επιτρέποντάς τη να συνειδητοποιήσει αφές ή απτά αντικείμενα μέσω του σώματος. Επειδή το σώμα μας έρχεται σε επαφή με απτά αντικείμενα, επέρχεται η συνείδηση του σώματος. Αν δεν υπάρχουν τα απτά αντικείμενα, τότε και η συνείδηση στο σώμα

ευαισθησία του σώματος

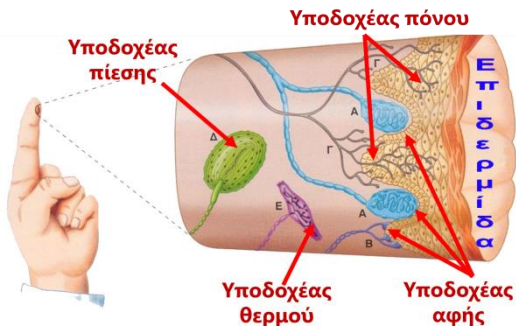


συνείδηση του σώματος

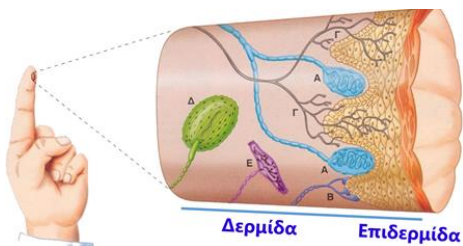
μας δεν εγείρεται. Βλέπουμε ότι η συνείδηση του σώματος εγείρεται, λόγω του ερεθίσματος των απτών αντικειμένων.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τα δεσμά. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με αυτά τα απτά αντικείμενα, τότε επέρχεται ένας δεσμός ή φιλήδονο πάθος ή αποστροφή και λοιπά μέσα μας.

Εάν εξετάσουμε τι γίνεται στο σώμα μας, πως το σώμα μας αντιλαμβάνεται αυτά τα απτά αντικείμενα, τότε θα δούμε ότι κάτω από την επιδερμίδα μας υπάρχουν μικρά οργανάκια που λέγονται υποδοχείς αφής, που ευθύνονται για την ευαισθησία της επιδερμίδας. Έχουμε τον υποδοχέα πόνου με τα αγγεία του, έχουμε τον υποδοχέα πίεσης για να καταλαβαίνουμε εάν ένα αντικείμενο είναι σκληρό ή μαλακό. Και έχουμε τον υποδοχέα θερμού, για να καταλαβαίνουμε εάν το αντικείμενο που ακουμπάμε είναι ζεστό ή κρύο.



Η συνείδηση στο σώμα προκύπτει με βάση την ευαισθησία στο σώμα.



Ευαισθησία σε Όλο το Σώμα

Η λειτουργία της είναι απλά να άπτεται αφές και να συνειδητοποιεί άμεσα και αμέσως τις αφές. Η συνείδηση του σώματος δεν έχει την ιδιότητα να ακούει ήχους, να μυρίζει μυρωδιές και λοιπά.



Μέσα στο σώμα μας, όταν αισθανθούμε για παράδειγμα έναν κοιλόπονο, στομαχόπονο, είναι γιατί μέσα μας υπάρχει αυτή η ευαισθησία, παντού σε όλο το σώμα μας διασκορπισμένη.

Έχουμε το αισθητήριο όργανο του σώματος και τα απτά αισθητηριακά αντικείμενα που όταν προσκρούουν στο σώμα μας, τότε επέρχεται ένα **φιλήδονο πάθος**. Ο πνευματικός δεσμός του φιλήδονου πάθους επέρχεται με την επανειλημμένη επαφή με ορισμένα απτά αντικείμενα τα οποία απολαμβάνουμε και μας δίνουν ευχαρίστηση.



Αν όμως δε μας δίνουν ευχαρίστηση, τότε υπάρχει **αποστρέφηση**. Υπάρχουν κάποια απτά αντικείμενα που τα αποστρεφόμαστε, δε θέλουμε να έρθουμε σε επαφή μαζί τους.



Υπάρχει για τα απτά αντικείμενα να **υπεροψία**. Αν για παράδειγμα έχουμε ρούχα καλύτερα ακόμη και πετσέτες, τα οποία είναι ευχάριστα στην αφή, αισθανόμαστε υπεροψία, γιατί, εγώ τα έχω αυτά τα ρούχα, οι άλλοι δεν τα έχουν.



Έχουμε **άποψη** για τα απτά αντικείμενα.



Έχουμε και **αμφιβολίες** για τον τρόπο που επηρεάζουν τη ζωή μας.



Και έχουμε **πάθος για την ύπαρξη** αντικειμένων. Αν τα ποθούμε πάρα πολύ, θέλουμε να τα έχουμε πάντα κοντά μας, αν δεν τα έχουμε αισθανόμαστε δυσφορία.



Έχουμε την **προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές** και αυστηρότητες σε σχέση με το σώμα.

Στην αρχαιότητα τελούνταν τελετές καθαρισμού με νερό, που έφθασαν μέχρι σήμερα με την τελετή του βαπτίσματος. Επίσης υπάρχει η πεποίθηση ότι σε αντικείμενα τα οποία έρχονται σε επαφή με το σώμα των αγίων, μεταδίδεται θεία χάρη και οι άνθρωποι είτε τα προσκυνούν ή τα κάνουν φυλακτά ζητώντας την προστασία και τη βοήθειά τους.



Σε προλήψεις, βρίσκουμε την προστασία από το κακό μάτι, με μπλε χάντρα κρεμασμένη στο χέρι ή το λαιμό. Ή, ότι φέρνει καλή τύχη αν την πρώτη μέρα του χρόνου και σε καινούριο μαγαζί ή σπίτι κάποιος μπαίνει με το δεξί πόδι.

Και έχουμε **ζήλεια** για τα απτά αντικείμενα, αν οι άλλοι άνθρωποι έχουν καλύτερα απτά αντικείμενα από εμάς, καλύτερα ρούχα ή γυαλιστερά πράγματα ευχάριστα στην αφή. Όλα αυτά μπορεί να δημιουργήσουν τη ζήλεια μέσα μας.



Και υπάρχει η **τσιγκουνιά**, αν έχουμε καλύτερα πράγματα από τους άλλους, δε θέλουμε να τα μοιραστούμε.



Και υπάρχει ο πνευματικός δεσμός της **άγνοιας**.

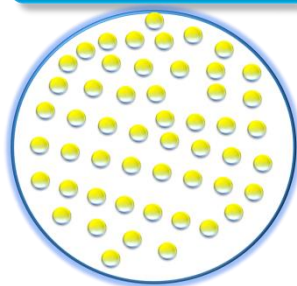


Το Όργανο του Νου

Στον Βουδισμό κι ο νους είναι ένα όργανο. Έτσι σχετικά με τον νου ο Βούδας λέει:

- Και καταλαβαίνει τον **νου**,
- καταλαβαίνει τα **νοερά φαινόμενα (ιδέες)**,
- και καταλαβαίνει τον **πνευματικό δεσμό** που εγείρεται εξαιτίας και των δύο.

Ο Νους είναι ένα σμήνος 52 νοητικών παραγόντων.



Αυτό που ονομάζεται συμβατικά «νους» είναι ουσιαστικά μια σύνθεση και ένωση διαφόρων νοητικών στοιχείων.

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», που τους χρησιμοποιούμε κάθε μέρα για να σκεφθούμε, ως λογισμό, ως επιθυμία, θυμό, καμιά φορά αμφιβολία, καμιά φορά αποφασιστικότητα, καμιά φορά χαρά, καμιά φορά λύπη.

Έχουμε το αισθητήριο όργανο που είναι ο νους, και το αισθητηριακό αντικείμενο, τις ιδέες. Ο νους απασχολείται με ιδέες, εντυπώσεις που πήραμε από το περιβάλλον. Κάποιες φορές μόνοι μας, σκεφτόμαστε αυτές τις ιδέες. Αν μερικές ιδέες προσκρούουν στον νου μας κι αν μας αρέσουν πάρα πολύ, έχουμε **φιλήδονο πάθος** γι' αυτές.

Αλλά υπάρχουν μερικές ιδέες που έχουμε **αποστροφή** προς αυτές και μπορεί να είναι δικές μας ιδέες ή ιδέες άλλων ανθρώπων.

Ή έχουμε **υπεροψία** για τις ιδέες μας.



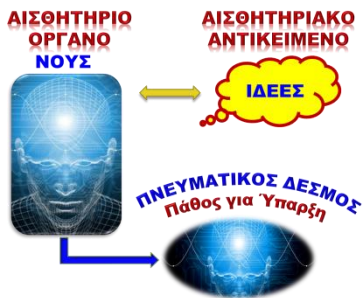
Έχουμε **απόψεις** για τις ιδέες μας.



Έχουμε καμιά φορά, **αμφιβολία** για τις ιδέες μας.



Κι έχουμε **πάθος** για την ύπαρξη των ιδεών μας. Θέλουμε να τις διατηρήσουμε μέσα μας αυτές τις ιδέες, να μη μας ξεφύγουν, γι' αυτό προσπαθούμε να τις οργανώσουμε.



Έχουμε **την προσκόλληση** σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες σε ιδέες. Οι θρησκευτικοί πιστεύουν πως τα οράματα προέρχονται από θεότητες που παρουσιάζονται είτε απ' ευθείας στους ανθρώπους είτε διαμέσου των προφητών.



Η ιστορία κατά καιρούς και κατά τόπους έχει καταγράψει πολέμους εξ αιτίας θρησκευτικών μισαλλοδοξιών παράδειγμα ο τριακονταετής πόλεμος που ξεκίνησε ως πόλεμος μεταξύ των καθολικών και διαμαρτυρομένων κρατών της κεντρικής Ευρώπης και βαθμιδών εξελίχθηκε σε μια γενικευμένη διαμάχη στην οποία ενεπλάκησαν οι περισσότερες από τις μεγάλες δυνάμεις της Ευρώπης και που τελικά αγωνίζονταν για την πολιτική επικράτηση.

Είναι συνηθισμένη πρόληψη με βάση την ιδέα πως ένας καθρέφτης μπορεί να «παγιδεύσει» ένα μέρος της ψυχής, ότι όταν ένας καθρέφτης σπάει, μέρος από την ψυχή σπάει και φέρνει επτά χρόνια κακής τύχης. Αυτός είναι και ο λόγος που σε ορισμένες κουλτούρες καλύπτουν όλους τους καθρέφτες και τις αντανακλαστικές επιφάνειες σ' ένα σπίτι όταν κάποιος έχει πεθάνει, έτσι ώστε η ψυχή του να μπορεί να φύγει από το κτίριο χωρίς να παγιδευτεί στον καθρέφτη.

Υπάρχει και η **ζήλεια** σχετικά με τις ιδέες. Αν ακούσουμε ότι οι άλλοι έχουν καλύτερες ιδέες από εμάς, ζηλεύουμε.



Υπάρχει **τσιγκουνιά**. Όταν εφευρίσκουμε κάτι, δε θέλουμε να τις συμμεριστούμε με τους άλλους.



Και υπάρχει ο πνευματικός δεσμός της **άγνοιας** σχετικά με τις ιδέες.



Αυτοί οι δεσμοί λέγονται δεσμοί γιατί είναι τόσο βαθιά ριζωμένοι στους ανθρώπους που δύσκολα τους αποβάλλει κάποιος από μέσα του.

Τα πνευματικά δεσμά

(*samyojana*) είναι τα νοητικά πάθη που δεσμεύουν τα όντα στον γύρο / στον τροχό της ύπαρξης, στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα - *samsāra*). Εξ αιτίας τους έχουμε τόσο έντονο πάθος σε αυτά που μας ξαναφέρνουν στην επαναγέννηση, στη ζωή και στο θάνατο.



Κι αυτός ο κύκλος συνεχίζεται επειδή έχουμε φιλήδονο πάθος, αποστροφή, υπεροψία, όλους τους πνευματικούς δεσμούς.



Ο διορατικός διαλογισμός είναι η απελευθέρωση από όλα τα πνευματικά δεσμά.



Γι' αυτό ο

Βούδας συνεχίζει

την ομιλία του, για να μας δείξει, πως κάποιος μπορεί να ξεπεράσει αυτά τα νοητικά δεσμά. Έτσι λέει:

Και καταλαβαίνει επίσης

- πως προέρχεται η **έγερση** του μη εγερμένου πνευματικού δεσμού,
- πως προέρχεται η **εγκατάλειψη** του εγερμένου πνευματικού δεσμού,
- και πως προέρχεται η **μελλοντική μη έγερση** του εγκαταλελειμμένου πνευματικού δεσμού.

Έτσι υπάρχει τρόπος να εγκαταλείψει κάποιος αυτούς τους δεσμούς. Αυτός είναι ο διορατικός διαλογισμός.

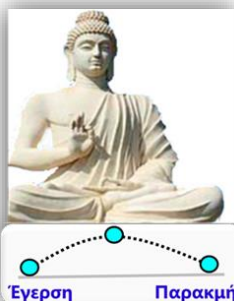
ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*) είναι η παρατήρηση της **έγερσης** και **παρακμής** 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.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Και παραμένει παρατηρώντας **στα νοητικά και υλικά φαινόμενα**

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



Αυτός είναι ο τρόπος να δει κάποιος πως εγείρονται αυτά τα δεσμά μέσα του. Να έχει επίγνωση και μετά να παρακολουθήσει ποια είναι η φύση αυτών των δεσμών.

Είχαμε αναφέρει για την παρατήρηση που γίνεται με επίγνωση και μνήμη, ότι υπάρχουν δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι γνώση του αντικειμένου της παρατήρησης, να ξέρουμε ο δεσμός που υπάρχει

μέσα μας. Και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, η παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής


1. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΝΟΗΤΙΚΑ & ΥΛΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	✓

του. Και σ' αυτήν την περίπτωση τα αντικείμενα της παρατήρησης είναι νοητικά και υλικά φαινόμενα, όσον αφορά αυτά τα πνευματικά δεσμά. Και να δούμε ότι κι αυτά, εγείρονται, παρακμάζουν, δεν είναι παγιωμένα μέσα μας. Αν παρατηρήσει κάποιος αυτούς τους δεσμούς, μπορεί να καταλάβει και τη φύση τους και πόσο παρασύρεται από αυτούς, πως εμπλέκεται σε αυτούς και πως μπορεί να ξεφύγει από αυτούς.

Αυτό είναι για προχωρημένους διαλογιστές. Οι αρχάριοι δεν μπορούν να καταλάβουν μέσα τους ότι υπάρχουν ορισμένες τάσεις τόσο έντονες που μπορεί να τις αποκαλέσουμε δεσμό. Στην αρχή είναι δύσκολα να αντιληφθούμε αυτά τα πράγματα, ενώ αν δει κάποιος μέσα του με τον διορατικό διαλογισμό περισσότερο, περισσότερο, με αυτόν τον τρόπο μπορεί να καταλάβει ότι υπάρχουν νήματα μέσα μας που μας κρατούν, δε μας αφήνουν να ξεφύγουμε από αυτά.

Αν παρατηρήσουμε αυτά τα φαινόμενα, βλέπουμε ότι και οι δεσμοί είναι συνθηκοκρατημένοι, δεν είναι παγιωμένοι μέσα μας, απλώς όταν ταυτιζόμαστε με αυτούς, τότε ενδυναμώνουμε την ύπαρξή τους.

Στον παρακάτω πίνακα βλέπουμε την παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη των νοητικών δεσμών με τα νοητικά και υλικά φαινόμενα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ	
1ο ΜΕΡΟΣ Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ:	2ο ΜΕΡΟΣ Παρατήρηση της Έγερσης και Παρακμής του ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ:
δεσμός φιλήδονου πάθους	
δεσμός αποστροφής	
δεσμός υπεροψίας	
δεσμός άποψης	
δεσμός αμφιβολίας	
δεσμός πάθους για ύπαρξη	
δεσμός με την προσκόλλη-ση σε ηθικούς κανόνες ή τελετές	
δεσμός ζήλειας	
δεσμός τσιγκουνιάς	
δεσμός άγνοιας	

Έτσι αν υπάρχει **δεσμός φιλήδονου πάθους** μέσα μας, λέμε νοητικά: δεσμός φιλήδονου πάθους. Δεσμός είναι ένα φιλήδονο πάθος που έρχεται επανειλημμένα μέσα μας. Καταλαβαίνουμε ότι ο νους μας είναι δεμένος κάπου. Τότε λέμε μέσα μας, δεσμός φιλήδονου πάθους και παρατηρούμε τη φύση του, ότι υπάρχει μια **έγερση, διάρκεια, παρακμή**. Λέμε νοητικά μέσα μας: **έγερση, διάρκεια, παρακμή**.

Και μετά, αν υπάρχει **δεσμός αποστροφής**, λέμε νοητικά μέσα μας, δεσμός αποστροφής και παρατηρούμε την **έγερση, διάρκεια, παρακμή** του και λέμε νοητικά: **έγερση, διάρκεια, παρακμή**.

Μετά, αν υπάρχει **δεσμός υπεροψίας** μέσα μας, λέμε: δεσμός υπεροψίας. Τον αποκαλούμε δεσμό, γιατί δεν είναι απλώς υπεροψία, ήλθε στη στιγμή και έφυγε. Αλλά έρχεται επανειλημμένα. Καταλαβαίνουμε ότι έχουμε μια τάση υπεροψίας μέσα μας, πως το εγώ μας πληγώνεται, αν η υπεροψία

μας πέσει λίγο. Αν υπάρχει τέτοιος δεσμός μέσα μας, λέμε νοητικά δεσμός υπεροψίας, και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή του και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Και μετά αν υπάρχει **δεσμός άποψης**, έχουμε ορισμένες απόψεις που δεσμευόμαστε με αυτές. Τότε λέμε νοητικά, δεσμός άποψης και βλέπουμε πως κι αυτός, εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **δεσμός αμφιβολίας**, αμφιβάλουμε όλη την ώρα, έχουμε αυτήν την τάση αμφιβολίας, τότε λέμε νοητικά μέσα μας, δεσμός αμφιβολίας, βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **δεσμός πάθους για ύπαρξη** ορατών αντικειμένων ή ήχων ή μυρωδιών ή γεύσεων ή απτών νοητικών αντικειμένων ή ιδεών, τότε λέμε μέσα μας νοητικά, δεσμός πάθους για ύπαρξη, βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Υπάρχει δεσμός με την **προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες και τελετές**, νομίζοντας ότι μόνο αυτές είναι αρκετές να φέρουν την απελευθέρωσή μας. Αν υπάρχει τέτοια προσκόλληση, τέτοια λανθασμένη νόηση, τότε λέμε νοητικά, δεσμός με την προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες και τελετές και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή του και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **δεσμός ζήλειας** που είναι κάτι πολύ συνηθισμένο στους ανθρώπους — για παραμικρά πράγματα ζηλεύουμε — τότε λέμε νοητικά μέσα μας, δεσμός ζήλειας και βλέπουμε πως αυτή η ζήλεια εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει και λέμε μέσα μας νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **δεσμός τσιγκουνιάς**, τότε λέμε μέσα μας νοητικά, δεσμός τσιγκουνιάς και παρατηρούμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά μέσα μας: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αν υπάρχει **δεσμός άγνοιας**, λέμε μέσα μας δεσμός άγνοιας και βλέπουμε την έγερση, διάρκεια, παρακμή και λέμε νοητικά: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Σχετικά με την έγερση, διάρκεια, παρακμή, πρέπει να έχουμε πρώτα επίγνωση αυτού του δεσμού που υπάρχει μέσα μας και τότε αν τον παρατηρήσουμε επανειλημμένα, βλέπουμε όλη τη διάρκειά του και βλέπουμε την παρακμή του.

Όπως σας είχα πει πρώτα υπάρχει το ερέθισμα και εγείρεται η συνείδηση, για να εγερθεί μετά κάποιος δεσμός.

Παρατηρώντας αυτά τα φαινόμενα κάποιος φτάνει στο συμπέρασμα, όπως λέει ο Βούδας:

«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά φαινόμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι:

- υπάρχουν μόνο τα νοητικά φαινόμενα
- 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

Κι αυτό είναι μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται **yathā-bhūta-ñāṇa**, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι. Και ξανά λέει ο Βούδας:

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

ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- **ανεξάρτητος**: δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditthi*) σχετικά με τα νοητικά φαινόμενα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό φαινόμενο ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Η επανάληψη αυτής της θεμελιώδους αρχής, της έγερσης και της παρακμής, αποτελεί τη βάση αυτής της ομιλίας. Αν δούμε την ασταθή φύση αυτών των φαινομένων, μπορεί να καταλάβουμε πως δημιουργούνται. Όταν εγείρονται, καταλαβαίνουμε ότι αυτά δημιουργούνται μέσα μας, αλλά δεν έχουν κάποια παγιωμένη φύση. Διαρκούν ένα χρονικό διάστημα και παρακμάζουν. Αυτό που γίνεται είναι ότι εμείς ταυτιζόμαστε με αυτά, εμπλεκόμαστε με αυτά, παρασυρόμαστε από αυτά, κι έτσι απλώς τα βοηθάμε να συνεχίσουν μέσα μας. Ενώ αν δει κάποιος την ασταθή, παροδική φύση τους, τότε αποταντίζεται από αυτά και δεν προσκολλάται σε αυτά. Έτσι ο Βούδας μιλάει για την ανεξαρτησία και τη μη προσκόλληση δια μέσου της παρατήρησης της έγερσης, της παρακμής, της παροδικής φύσης όλων αυτών των φαινομένων. Αλλά όπως είχα πει και προ ολίγου, αυτός ο διαλογισμός είναι για λίγο προχωρημένους διαλογιστές, που μπορούν να εντοπίσουν βαθιά μέσα τους, πως υπάρχουν τα νήματα, οι αλυσίδες κατά κάποιον τρόπο που μας δένουν. Ακόμη και από προηγούμενες ζωές, έχουμε ορισμένες τάσεις που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας, το πάθος που έχουμε ή την αποστροφή που έχουμε για ορισμένα πράγματα. Αυτά, προκαταλήψεις που έχουμε, έμμονες ιδέες που έχουμε, συνεχίζονται από προηγούμενες ζωές μέχρι και σ' αυτήν τη ζωή. Κάποιος μπορεί να ανακαλύψει στο υποσυνείδητό του κι ακόμη στο ασυνείδητό του πως αυτά τα δεσμά υπάρχουν βαθιά ριζωμένα μέσα του.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημά μας εδώ.

Μάθημα 18ο

Παρατήρηση των Επτά Παραγόντων Της Φώτισης

Σήμερα θα αναφέρουμε για την παρατήρηση των επτά παραγόντων της φώτισης. Παρόλο που μεταφράσαμε τη λέξη φώτιση, πρέπει να εξηγήσουμε κάτι.

Στην γλώσσα Πάλι η λέξη για τη φώτιση δεν είναι ακριβώς φώτιση, λέγεται *Bojjhaṅga*, που παράγεται από δύο λέξεις *bodhi+aṅga*, στα αγγλικά μεταφράζεται *a factor of knowledge or wisdom*.

Έχουμε τη λέξη *Bodhi*, που σημαίνει *supreme knowledge*, υπέρτατη γνώση. Προέρχεται από το ρήμα *Bujjhati*, η ρίζα του είναι *budh*= *to understand*, που

Bojjhaṅga = bodhi+aṅga
Bodhi = supreme knowledge
Bujjhati , budh, to understand
Bojjhaṅga = a factor of knowledge or wisdom.

σημαίνει κατανοώ. Η λέξη *Buddha*, προέρχεται από αυτήν τη ρίζα. Αυτός που έχει κατανοήσει, αλλά είναι μια βαθιά γνώση για την πραγματικότητα της ύπαρξης.

Supreme knowledge bodhi, καμιά φορά είναι η βαθιά νοημοσύνη που κάποιος μπορεί να αποκτήσει δια μέσου της παρατήρησης και της μελέτης νοητικών και υλικών φαινομένων, να καταλάβει ορισμένες αλήθειες, που δεν αλλάζουν, που είναι πάντα παρούσες. Η αστάθεια, η παροδικότητα, μετά η ταλαιπωρία είναι πάντα παρούσες στον κόσμο. Όλες αυτές είναι ορισμένες αλήθειες που γίνονται αντιληπτές δια μέσου συστηματικής παρατήρησης και μελέτης για τη *supreme knowledge*, την υπέρτατη γνώση.

Αυτό που μεταφράζουμε φώτιση, είναι η λέξη *bodhi* που σημαίνει, όχι φώτιση, δεν έχει να κάνει με φως και λαμπάκια. Έχει να κάνει με την υπέρτατη γνώση, υπέρτατη νοημοσύνη. Μεταφορικά το λέμε φώτιση, γιατί αυτός που αποκτά μια υπέρτατη νοημοσύνη είναι διαφωτισμένος. Μεταφράζεται στην

αγγλική λέξη *enlightenment*, και οι άγγλοι προτιμούν αυτήν τη λέξη. Και στους Έλληνες έχει έρθει αυτή η λέξη, φώτιση.

Είναι μια αφηρημένη έννοια για τους πολλούς. Δεν ξέρουν ακριβώς τι σημαίνει φώτιση. Για τον έναν είναι αυτό, για τον άλλον είναι κάτι διαφορετικό. Αλλά για να την εξηγήσουμε καλύτερα και συγκεκριμένα, αν αναλύσουμε τη λέξη από τη γλωσσική της έννοια, τότε μπορούμε να καταλάβουμε ότι σημαίνει την υπέρτατη γνώση, την υπέρτατη νοημοσύνη. Έχουμε τη λέξη *buddhi*, που σημαίνει νοημοσύνη ή βαθιά νοημοσύνη για ορισμένες αλήθειες της ζωής, της ύπαρξης. Θα χρησιμοποιήσω τη λέξη φώτιση, παρόλα αυτά πρέπει να καταλάβετε τη γλωσσική έννοια της λέξης εκτός της μεταφορικής έννοιας.

Υπάρχουν επτά παράγοντες της φώτισης και θα εξηγήσουμε, ποιοί είναι αυτοί οι παράγοντες, να καταλάβουμε, ότι αυτή η φώτιση δεν είναι κάτι αφηρημένο. Είναι κάτι πολύ συγκεκριμένο στον Βουδισμό. Ο Βούδας που λέγεται φωτισμένος, έχει εξηγήσει πάρα πολύ αυτήν τη φώτιση. Οι πληροφορίες είναι τόσο πολλές που σήμερα δεν μπορούμε να εξηγήσουμε πολλά πράγματα μέσα σε μια ώρα. Θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε τα πιο βασικά.

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. Αυτή η φώτιση, έχει αιτίες και συνθήκες και δεν είναι κάτι αφηρημένο. Είναι κάτι συγκεκριμένο και θα δούμε ποιες είναι οι αιτίες και οι συνθήκες γι' αυτή τη φώτιση, που είναι οι επτά παράγοντες.

Ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες;

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. η μνήμη | <i>sati</i> |
| 2. η ερευνητικότητα των φαινομένων | <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>

Ο πρώτος παράγοντας είναι η μνήμη. Χωρίς τη μνήμη, ξεχάστε τη φώτιση. Ένας άνθρωπος με λήθη δεν μπορεί να αποκτήσει τη φώτιση. Η λήθη είναι εμπόδιο της φώτισης. Η λησμοσύνη δε συντελεί στη φώτιση, ενώ η μνήμη είναι ένας βασικός παράγοντας για τη φώτιση. Θα εξηγήσουμε για τη μνήμη ως συντελεστή της φώτισης.

Μετά είναι η ερευνητικότητα των φαινομένων, θα σας φανεί παράξενο, νομίζουμε ότι η φώτιση είναι απλώς να κάθεται κάποιος να παραμένει σε μια κατάσταση αφασίας. Η ενεργητικότητα, είναι παράγοντας - κάποιος δεν είναι τεμπέλης - για να πετύχει τη φώτιση. Θα εξηγήσουμε για την έγερση της ενεργητικότητας ως παράγοντα της απόκτησης της φώτισης.

Άλλοι παράγοντες είναι η αγαλλίαση, αυτή είναι η συναισθηματική πλευρά, γιατί είναι μια χαρά που επέρχεται, όταν προοδεύει κάποιος προς τη φώτιση. Η γαλήνη είναι στο συναισθηματικό μέρος της φώτισης. Μετά είναι η αυτοσυγκέντρωση και η πνευματική ηρεμία.

Επειδή υπάρχει η γαλήνη και η πνευματική ηρεμία μέσα στον διαλογιστή, μερικοί απολαμβάνουν αυτήν τη γαλήνη και την πνευματική ηρεμία και ο νους, τους φαίνεται σαν να είναι άδειος. Υπάρχει τόση ηρεμία εσωτερικά που αισθάνονται μια κενότητα μέσα τους.

Γι' αυτό είναι δυνατόν κάποιος να παραποιήσει και να πει τη φώτιση ότι είναι ένας άδειος νους. Οι πολλοί νομίζουν ότι στη φώτιση ο νους αδειάζει, ότι δεν έχει περιεχόμενο. Υπάρχουν τέτοιες αντιλήψεις για τη φώτιση από αυτούς που δεν την έχουν καταλάβει, ότι είναι η ασυνέχεια της σκέ-



ψης, του λογισμού, συλλογισμού και συναισθημάτων, μια α-φασία. Η αφασία είναι σαν την απώλεια της ικανότητας κά-ποιου να καταλαβαίνει, είναι μια αμνησιακή αφασία.

Υπάρχουν τέτοιες λανθασμένες ερμηνείες, για το τι σημαί-νει φώτιση ή ότι ο νους έχει σταματήσει. Γι' αυτό η λέξη φώ-τιση, έχει πολλές παρερμηνείες και σήμερα θα προσπαθήσου-με να εξηγήσουμε και να υπερβούμε αυτές τις παρερμηνείες.

Αυτός που έχει πραγματικά φτάσει στα στάδια της φώτισης, έχει μνήμη, ερευνητικότητα, ενεργητικότητα, αγαλ-λίαση, γαλήνη, αυτοσυγκέντρωση και πνευματική ηρεμία μέσα του. Αυτοί εί-ναι οι νοητικοί παράγοντες που πρέπει να είναι συνεχείς και διαρκείς μέσα στον νου του διαλογιστή για να αποκτήσει τη φώτιση.



Ο διαλογισμός στους παράγοντες της φώτισης σχετίζεται μόνο με τα προχωρημένα στάδια του διορατικού διαλογισμού· γιατί αυτοί οι παράγοντες δεν μπορούν να συνειδητοποιηθούν από τους αρχάριους. Αυτοί οι παράγοντες δε γίνονται τόσο πρόδηλοι, όσο σε προχωρημένα στάδια.

Όταν οι παράγοντες της φώτισης ενεργά εξαλείφουν τα πά-θη και τις νοητικές μολύνσεις - τότε γίνονται πολύ πρόδηλοι στα προχωρημένα στάδια - και κλίνουν προς την πραγμάτωση του Νιμπάνα (Nibbāna), μόνο τότε μπορούν πραγματικά να περιγραφούν ως παράγοντες ή ως οδηγοί προς τη φώτιση. Νω-ρίτερα, η λειτουργία τους είναι απλώς προκαταρκτική.

Αυτό δε σημαίνει ότι ένας αρχάριος διαλογιστής δε χρησι-μοποιεί τη μνήμη, την ερευνητικότητα, την ενεργητικότητα, αυτοσυγκέντρωση, όλα αυτά είναι παρόντα. Αλλά δεν μπορεί να τα συνειδητοποιήσει, να τα πάρει σαν συγκρότημα και να τα δει με λεπτομερή τρόπο.

Ενώ σε πολύ αναπτυγμένα στάδια όταν πλέον ο διαλογι-σμός έχει φθάσει σε πολύ έντονο βαθμό, τότε αυτοί οι παρά-

γοντες γίνονται τόσο διαρκείς, τόσο συνεχείς, που ο διαλογιστής μπορεί να τους εντοπίσει μέσα του. Θα μιλήσουμε για την ανάπτυξη των επτά παραγόντων.

Η Ανάπτυξη των Επτά Παραγόντων της Φώτισης

1. Η ΜΝΗΜΗ (SATI)

Πρώτα θα μιλήσουμε για τη μνήμη. Η λέξη που χρησιμοποιείται είναι *sati* και θα την εξηγήσουμε γιατί υπάρχουν ορισμένες παρερμηνείες γι' αυτήν τη λέξη. Πριν από τη γλωσσική ανάλυση, θα δούμε πως ο Βούδας εξηγεί τη μνήμη, πως κάποιος μπορεί να αναπτύξει αυτήν τη μνήμη.

Ο ίδιος λέει:

«Όποτε κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ... τα αισθήματα ... τις σκέψεις ... τα νοητικά και υλικά φαινόμενα

- επίμονος / επάγρυπνος,
- με επίγνωση (*sampajāno*),
και
- με μνήμη (*satimā*), τότε η **συνεχής και διαρκής μνήμη** είναι εγκατεστημένη σ' αυτόν.



Ο Βούδας μιλάει για τη διαρκή και συνεχή μνήμη στο σώμα, στα αισθήματα, στις σκέψεις, στα νοητικά και υλικά φαινόμενα. Η παρατήρηση γίνεται σ' αυτά που έχουμε αναφέρει, στο σώμα, στα αισθήματα, στη σκέψη, στα νοητικά και υλικά φαινόμενα και να δει κάποιος και την έγερση και την παρακμή τους.

Αυτό θα το αναφέρει ο Βούδας αργότερα. Λέει μετά:



«Και όποτε η συνεχής και η διαρκής μνήμη είναι εγκατεστημένη, τότε η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης εγείρεται σ' αυτόν.

Αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει την πλήρη ανάπτυξη της.» (MN Ānāpānassatisuttam)

Ο Βούδας εδώ μιλάει για τη συνεχή και διαρκή μνήμη που έχει εγκατασταθεί. Είναι τόσο συνεχής που γίνεται ένας παράγοντας της φώτισης. Γίνεται ένα βοήθημα για τη φώτιση. Αυτόν τον παράγοντα κάποιος πρέπει να τον αναπτύσσει συνεχώς και όταν γίνει δυναμικός, έντονος, τότε μόνο μπορεί να αποκαλυφθεί ότι μπορεί να βοηθήσει ως δυναμικό βοήθημα και ως ένας παράγοντας για τη φώτιση.

Αν δούμε την εξέλιξη, αυτήν την ανάπτυξη, είναι σταδιακή. Αρχικά ο διαλογιστής αρχίζει με τη μνήμη, να θυμάται το αντικείμενο το οποίο παρατηρεί.

Και προχωράει και την αναπτύσσει μέρα με την ημέρα και τελικά αυτή η μνήμη όταν είναι συνεχής και διαρκής, πολλές ώρες την ημέρα, δε φεύγει ο νους από το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις, τα νοητικά και υλικά φαινόμενα και η μνήμη είναι πάντα παρούσα, φθάνει στο αποκορύφωμα.



Τότε μπορεί να ειπωθεί ότι η μνήμη γίνεται παράγοντας της φώτισης.

Βλέπουμε ότι αυτή η σταδιακή ανάπτυξη, όταν φθάσει στο αποκορύφωμά της, τότε γίνεται παράγοντας της φώτισης, πρώτα δεν είναι. Είναι απλώς ένας νοητικός παράγοντας, αλλά δεν είναι νοητικός παράγοντας που έχει ωριμάσει τόσο πολύ που μπορεί να πούμε ότι πραγματικά συντελεί στη φώτιση.

Θα μιλήσουμε τώρα για τη μνήμη. Στα αγγλικά ο όρος της γλώσσας Πάλι *sati* μεταφράζεται πολλές φορές ως *mindfulness*. Η ελληνική μετάφραση για *mindfulness* είναι:

προσεκτικότητα / προσοχή, ενσυνειδητότητα.
Συνήθως μεταφράζεται σαν ενσυνειδητότητα,
ενώ προσοχή είναι *heedfulness, carefulness*.

Αλλά θα παρατηρήσουμε ότι **ενσυνείδητος** σημαίνει αυτός που ενεργεί με επίγνωση, και έχει συναίσθηση της αποστολής του· (ενσυνείδητος πολίτης). **Ενσυνείδητο** είναι αυτό που γίνεται με επίγνωση (ενσυνείδητη πράξη / παράλειψη / αμέλεια)

Η έννοια που δίνεται είναι *Mindfulness: the trait of staying aware of (paying close attention to)*, που σημαίνει ότι έχουμε να κάνουμε με *awareness*, που σημαίνει επίγνωση, το χαρακτηριστικό το να μείνει κανείς με επίγνωση, να δώσει πολύ στενή προσοχή σε κάτι. Αλλά αν δούμε στα μεσαία Αγγλικά (*Middle English*) έχουμε τη λέξη *myndeful* και μετά έχουμε στα αρχαία Αγγλικά (*Old English*) τη λέξη *gemyndful*, που σημαίνει *of good memory*. Η αρχική έννοια *mindful*, είναι καλή μνήμη. Και *unmindful*, σημαίνει *forgetful*, λήσμων. Αυτές τις έννοιες *awareness* (επίγνωση) και *good memory from mindful* και τα δύο συνδυάζονται.

Στη γλώσσα Πάλι έχουμε δύο λέξεις: *sati* & *sampajāna*. *Sati* το έχουμε μεταφράσει σαν μνήμη και το *sampajāna* σαν επίγνωση.

Θα δούμε ότι πραγματικά, *sampajāna* είναι η επίγνωση, *awareness*, παρά έχει να κάνει με *sati*, με *memory*.

Ετυμολογικά η λέξη *sampajāna* (adj.) προέρχεται από την πρόθεση *sañ* και *rajāna* που

Sampajāna (adj.) [sañ+pajāna, cp. pajānāti

Pajānāti [pa + pa + jānāti

Sampajāna → sañ + pa + jānāti



jānāti

(γνωρίζω, γινώσκω)

σημαίνει *rajānāti* που προέρχεται από το ρήμα *jānāti* και την πρόθεση *ra*, και μεταφράζεται *to know*, γνωρίζω κάτι, έχω επίγνωση για κάτι.

Το *samprajāna* αποτελείται από τις δύο προθέσεις *saṁ* και *ra* και το

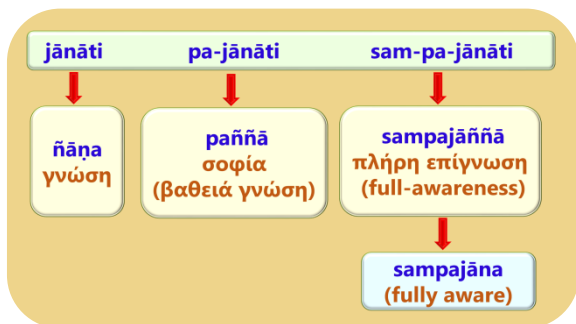
ρήμα *jānāti* που σημαίνει γνωρίζω, γινώσκω. Έχου-

Jānāti [Vedic **jña**, Jānāti ***genē** & ***gnē**, cp. Gr. γινώσκω, Γνωτός, γνώσις, Lat. Nosco, notus, (i)gnarus (cp. E.I.—gnorant) Goth. kunnan, Ohg. kennan, Ags. Cnāwan=E. know] to know

Sampajānāti [saṁ+pajānāti] to know

με την ετυμολογία *jānāti* και έχει σχέση με την αρχαιοελληνική λέξη γινώσκω, γνωστός και γνώση. Προέρχεται από την Ινδοευρωπαϊκή ρίζα *gnē* όπου έχουμε και τη λέξη γκνώση - γνώση. Έχουμε και το Αγγλικό *know*, που έχει σχέση με την ελληνικό θέμα γνω από όπου προέρχεται η λέξη γνώση. *Sampajānāti* σημαίνει *to know*, να ξέρω, να γνωρίζω, να γινώσκω κάτι.

Έχουμε τις λέξεις *jānāti*. Από την *jānāti*, έρχεται η λέξη *ñāna*, η γνώση που λέγεται *jñāna* στα σανσκριτικά και έχουμε στα ελληνικά γνώση.



Και *rajānāti* από όπου προέρχεται η λέξη *paññā*, η σοφία,

Και *rajānāti* από όπου προέρχεται η λέξη *paññā*, η σοφία, θα τη συναντήσουμε αργότερα αυτή τη λέξη, είναι σημαντική, που σημαίνει βαθιά γνώση.

Και *sampajānāti* που σημαίνει πλήρη επίγνωση, *full-awareness*, και *sampajāna*, που σημαίνει *fully aware*, κάποιος που έχει πλήρη επίγνωση. Αυτό που λέγεται *mindfulness*, αν

το μεταφράζουμε σαν *awareness*, έχει να κάνει περισσότερο με το *sampajāññā*.

Ενώ με τη μνήμη είναι κάτι διαφορετικό. Ο Βούδας δίνει *sati*, προέρχεται από άλλη ρίζα, *sarati*, που σημαίνει να θυμάμαι. Και ο Βούδας δίνει τον ορισμό, τι σημαίνει μνήμη.

Και θα δούμε ότι έχει να κάνει με το θυμητικό.

Ρωτάει ο Βούδας:

«Και ποιά είναι η **ικανότητα της μνήμης** (*sati-indriyaṃ*);

Εδώ, ένας άριστος μαθητής είναι **μνήμων** (*satimā*).

Έχει πάρα πολύ καλή μνήμη και σωφροσύνη (*parama sati-nepakka*).

Θυμάται (*saritā*) και **αναθυμάται** (*anussaritā*) ακόμη και το τι έγινε και το τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cirakatam 'pi*).

Παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα ... τα αισθήματα ως αισθήματα ... τον νου ως νου ... τα νοητικά φαινόμενα ως νοητικά φαινόμενα **επίμονος** (*ātāpī*), με **επίγνωση / ενσυνείδητος** (*sampajāno*) **μνήμων** (*satimā*), ...».

(*SN Dutiyavibhaṅgasuttam*)

Έχουμε τον συνδυασμό της γνώσης και της μνήμης, της επίγνωσης και της μνήμης. Η λέξη *mindfulness*, μπορεί να καλύψει και τις δύο έννοιες, *sampajāññā* και *sati*. Ενώ αν τις ξεχωρίσουμε αυτές τις λέξεις, τότε για το *sati* η πιο αρμόδια λέξη είναι η μνήμη.

Sati σημαίνει «μνήμη», «θυμητικό», «μνημονικό» παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμα και παρόντων στιγμών. Νομίζουμε ότι όταν λέμε μνήμη, εννοούμε ότι πρέπει να θυμόμαστε κάτι που έγινε προτού ένα μήνα. Αλλά αν το εξετάσουμε, η μνήμη είναι κι αυτή τη στιγμή που διαβάζουμε.

Αν δε χρησιμοποιούμε τη μνήμη μας, αν μετά δύο-τρία λεπτά μας ρωτήσει κάποιος τι ήταν αυτό που διάβαζες, λέμε δε θυμάμαι. Σημαίνει ότι στην παρούσα στιγμή καθώς διαβάζαμε

δεν είχαμε μνήμη. Είχαμε το θυμητικό, το μνημονικό, αλλά ο νους μας ήταν αφηρημένος. Ενώ όταν υπάρχει η παρουσία της μνήμης, ο νους δεν είναι αφηρημένος, έχει τη μνήμη. Τη μνήμη δεν πρέπει να τη θεωρούμε μόνο για το παρελθόν, να θυμόμαστε από πάρα πολύ καιρό πριν. Μπορεί να θυμόμαστε κάτι κι αυτή τη στιγμή, χρησιμοποιούμε τη μνήμη, όταν κάνουμε μια ενέργεια, διαβάζουμε κάτι, ακούμε κάτι και λοιπά,.

«Μνήμη», «θυμητικό», «μνημονικό», σημαίνει την ικανότητα του νου να διατηρεί και να αναπλάθει προηγούμενες εμπειρίες, γνώσεις και λοιπά (έχει καλό / αδύνατο μνημονικό). Αδύνατο μνημονικό, σημαίνει η μνήμη δεν μπορεί να διατηρήσει και να αναπλάσει προηγούμενες εμπειρίες. Έχουμε τη μνήμη στην παρούσα στιγμή και τη μνήμη που είναι σαν ανάμνηση.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας, θυμάται και αναθυμάται.

Το αντίθετο του *sati* (μνήμη) είναι *mutṭha-sati*, δηλαδή η αμνησία, η λήθη, η λησμοσύνη, ο ξεχασμός, η αφηρημάδα.

Έτσι ο Βούδας δηλώνει:

“Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της **μνήμης** (*sati*) για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭhassati*) και χωρίς επίγνωση (*asampajāna*)». (MN)

«Αυτή η Διδασκαλία (*Dhamma*) είναι για έναν που έχει **παρουσία της μνήμης** (*upaṭṭhita-ssati*) και όχι για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭhas-sati*)». (AN)

Η μνήμη, επομένως, 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.

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, παρ' όλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσες πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα, και λοιπά, η μνήμη σε σχέση με τη *Sati-paṭṭhāna* είναι η «**Ορθή Μνήμη**» (*sammā sati*). Είναι αυτή η «**Ορθή Μνήμη**» που συντελεί στη λύση των κεντρικών και επειγόντων θεμάτων της ανθρώπινης ύπαρξης, δηλαδή:

- της απελευθέρωσης από την 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*

Έτσι αν κάποιος αναπτύξει αυτή τη μνήμη σε πολύ έντονο βαθμό και είναι πολύ συνεχής και διαρκής σε σχέση με το σώμα του, τα αισθήματα, τη σκέψη, τα νοητικά και υλικά φαινόμενα, τότε μπορεί να την αποκαλέσει, ότι έχει ωριμάσει, έχει φτάσει στο σημείο που γίνεται παράγοντας της φώτισης.

2. Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Ο άλλος παράγοντας είναι η ερευνητικότητα των φαινομένων. Ο Βούδας εξηγεί σχετικά με την ερευνητικότητα:

«Παραμένοντας έτσι μνήμων, αυτός **ερευνά και εξετάζει** τα φαινόμενα του νου και της ύλης με σοφία (*paññā*) 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 ανάπτυξη της.**»

Έχουμε τη λέξη σοφία *paññā*, - την είχαμε συναντήσει αυτήν τη λέξη - που είναι *rajānāti, samrajānāti* που έχει να κάνει με την επίγνωση, τη βαθιά γνώση.

Βλέπουμε τη σταδιακή ανάπτυξη της ερευνητικότητας, πώς ένας διαλογιστής αρχίζει από τα αρχικά στάδια να ερευνά αυτά τα

φαινόμενα, γιατί όταν τα παρατηρούμε, τα ερευνούμε αυτά τα φαινόμενα. Είχαμε εξηγήσει πως ερευνούμε το σώμα μας, τις σκέψεις μας, αν είναι σκέψεις με επιθυμία, με θυμό, με αυταπάτη και λοιπά, αναλύουμε τα αισθήματά μας, τα ερευνούμε δηλαδή. Είναι μια έρευνα κι αυτή. Κι αυτή είναι σταδιακή, αρχίζει κάποιος, πρακτικοποιεί, πρακτικοποιεί, πρακτικοποιεί, μέχρι που αυξάνει αυτή η ερευνητικότητα, φθάνει σε ένα ορισμένο αποκορύφωμα και τότε μόνο μπορεί να αποκαλεστεί, παράγοντας της φώτισης, όταν πλέον είναι συνεχής και διαρκής.



Σχετικά με την ερευνητικότητα είναι μια συνώνυμη λέξη με τη σοφία. Και υπάρχει εδώ συνδυασμός μεταξύ μνήμης και σοφίας. Συνώνυμες λέξεις της σοφίας είναι:

<i>paññā</i>	σοφία
<i>pañāna</i>	κατανόηση, νοημοσύνη
<i>dhammavicayo</i>	ερευνητικότητα των φαινομένων
<i>vipassanā</i>	διόραση
<i>sampajañña</i>	πλήρης επίγνωση, ενσυνειδητότητα
<i>amoho</i>	μη αυταπάτη
<i>sammādiṭṭhi</i>	ορθή νόηση / ορθή θέαση

Σχετικά με τη σοφία στον διορατικό διαλογισμό, αυτός που λέγεται σοφός στον Βουδισμό, σχετικά με τις βαθιές αλήθειες, θα σας φανεί παράξενος ο ορισμός που δίνει ο Βούδας, τι σημαίνει σοφός:

«Είναι σοφός (*paññāna*), 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*)

Βλέπουμε ότι ο σοφός είναι αυτός που έχει τη σοφία σχετικά με την έγερση και την παρακμή, δεν είναι τίποτε άλλο. Κι αυτός ο ορισμός εμφανίζεται στις ομιλίες του Βούδα επανειλημμένα. Έτσι αν στον Βουδισμό κάποιος ονομάζεται σοφός είναι αυτός που μπορεί συνεχώς να βλέπει την έγερση και την παρακμή. Την κατέχει αυτή τη σοφία, μπορεί να τη δει αυτή την έγερση και παρακμή συνεχώς, δια μέσου της παρατήρησης. Τότε λέγεται σοφός. Έχει καταλάβει τη φύση των φαινομένων και έχει πετύχει αυτή τη σοφία. Στον Βουδισμό υπάρχουν άλλοι βαθμοί σοφίας, όπως η κοσμική, εγκόσμια σοφία, πώς να λύσουμε δηλαδή τα καθημερινά μας προβλήματα. Αλ-

λά αυτή είναι η σοφία που προαναφέραμε σχετίζεται με υπέρτατες πραγματικότητες.

3. Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Άλλος νοητικός παράγοντας είναι η ενεργητικότητα.

Σχετικά με την ενεργητικότητα 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**.»

Όσον αφορά την ακούραστη ενεργητικότητα, υπάρχουν εμπειρίες διαλογιστών που δεν αισθάνονται νύστα. Μπορεί μια δύο ώρες ύπνου τη νύχτα να τους είναι αρκετές. Τις υπόλοιπες ώρες μπορεί να κάθονται για διαλογισμό, χωρίς να αισθάνονται κούραση. Υπάρχει τέτοια ενεργητικότητα. Ιδιαίτερα σε κέντρα διαλογισμού, υπάρχουν διαλογιστές που σηκώνονται κάποιες φορές, δύο η ώρα το πρωί και τελικά κοιμούνται κατά τις έντεκα-δώδεκα το βράδυ. Οι ώρες ύπνου είναι μιάμιση-δύο ώρες. Και δεν αισθάνονται κούραση, μπορούν να συνεχίσουν χωρίς κούραση. Ο διαλογιστής προσπαθεί να αναπτύξει αυτή την ενεργητικότητα, να μην εξαφανιστεί από μέσα του.



Εδώ, έχουμε μια σταδιακή ανάπτυξη στην ενεργητικότητα, πώς ο διαλογιστής σιγά-

σιγά αρχίζει να αναπτύσσει την ενεργητικότητα. Όπως εμείς που είχαμε πάει στο retreat, σηκωνόμασταν τέσσερις ώρα το πρωί. Κι αρχίζαμε τεσσεράμισι η ώρα διαλογισμό. Κι αυτό είναι μια μορφή ενεργητικότητας. Αν την αναπτύξει κάποιος σε μεγάλο βαθμό, και γίνεται έντονος αυτός ο βαθμός, φτάνει στο αποκορύφωμα, τότε μόνο μπορεί να ονομαστεί η ενεργητικότητα, παράγοντας της φώτισης.

4. Η ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ

Μετά έχουμε τον άλλο παράγοντα που είναι αγαλλίαση. Σχετικά με αυτόν τον παράγοντα ο Βούδας λέει:

«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.**»

Η αγαλλίαση είναι μια βαθιά και ήρεμη χαρά. Κι αυτό συμβαίνει γι' ανθρώπους που έχουν μια ισορροπημένη ενεργητικότητα.

Εδώ έχουμε τη σταδιακή ανάπτυξη της αγαλλίασης που αρχικά έρχεται στον διαλογιστή, κάπου-κάπου σαν μικρά κύματα

έρχεται, ξανά φεύγει, έρχεται, φεύγει. Όσο την αναπτύσσει κάποιος, τόσο πιο συχνά και πιο έντονα έρχεται. Φθάνει σε ένα αποκορύφωμα και τότε μόνο μπορεί να λέγεται παράγοντας της φώτισης.



5. Η ΓΑΛΗΝΗ

Και μετά έχουμε τη γαλήνη. Σχετικά με αυτόν τον παράγοντα 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**».

Εδώ έχουμε σταδιακή ανάπτυξη. Αυτή τη γαλήνη μπορεί ο διαλογιστής αρχικά κάπου-κάπου να την αισθάνεται, έρχεται σαν μικρά-μικρά κυματάκια. Όσο αναπτύσσεται, εμφανίζεται συνεχώς πιο έντονα μέσα του, φθάνει σε ένα βαθμό, στο αποκορύφωμα που είναι συνεχής και διαρκής. Τότε λέγεται παράγοντας της φώτισης.



6. Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Σχετικά με τον παράγοντα της αυτοσυγκέντρωσης ο Βούδας λέει:

«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**».

Κι εδώ έχουμε μία σταδιακή ανάπτυξη. Η αυτοσυγκέντρωση μπορεί να αναπτυχθεί αρχικά στον διαλογιστή, κάπου-κάπου να έρχεται, κάπου να τη χάνει. Αν την αναπτύξει, αυξάνεται η διάρκειά της, ο βαθμός έντασή της και φθάνει σε ένα σημείο που είναι συνεχής και διαρκής στο αποκορύφωμά της. Τότε μόνο λέγεται παράγοντας της φώτισης.



7. Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ

Και ο άλλος παράγοντας είναι η πνευματική ηρεμία. Σχετικά με αυτόν ο Βούδας λέει:

«Κατόπιν παρακολουθεί στενά με πνευματική ηρεμία τον αυτοσυγκεντρωμένο του νου.

Όποτε συμβαίνει αυτό, η πνευματική ηρεμία ως παράγοντας της φώτισης εγείρεται σ' αυτόν.

Τότε αυτός την αναπτύσσει και επιτυγχάνει την πλήρη ανάπτυξή της».

Η πνευματική ηρεμία εδώ, είναι μια αταραξία του νου. Όταν ο αυτοσυγκεντρωμένος στον νου έχει φθάσει σε μεγάλο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης, τότε τον ακολουθεί μια αταραξία, επέρχεται



μια αταραξία μέσα του λόγω της αυτοσυγκέντρωσης. Ο διαμελισμένος, ο διασκορπισμένος νους, λόγω της αυτοσυγκέντρωσης, έχει πια ενοποιηθεί τόσο πολύ που δεν ταράζεται.

Και αυτό γίνεται σε μια σταδιακή ανάπτυξη. Η πνευματική ηρεμία αρχικά εμφανίζεται στον διαλογιστή κάπου-κάπου, έρχεται σαν μικρά κυματάκια και όσο περισσότερο προχωρήσει κάποιος στον διαλογισμό του, τότε εμφανίζεται συχνότερα. Φθάνει σε μεγάλο βαθμό, στο αποκορύφωμά της και είναι συνεχής και διαρκής. Τότε μόνο λέγεται παράγοντας της φώτισης.

Ο νους μας κατά την ώρα της φώτισης, δεν είναι άδειος, δεν είναι κενός, δεν είναι κούφιος εκείνη τη στιγμή, έχει μέσα νοητικούς παράγοντες.

Και αυτοί είναι:

η μνήμη,
η ερευνητικότητα,
η ενεργητικότητα,
η αγαλλίαση,
η γαλήνη,
η αυτοσυγκέντρωση,
η πνευματική ηρεμία.



Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι συνεχείς και διαρκείς σε τέτοιο βαθμό που ο διαλογιστής δεν αισθάνεται κούραση, έλλειψη από αγαλλίαση και γαλήνη. Υπάρχουν συνεχώς και διαρκώς αυτοί οι νοητικοί παράγοντες στον νου του. Οι παράγοντες της φώτισης αρχικά εμφανίζονται διαδοχικά, με τον καθένα να αποτελεί προϋπόθεση για τον επόμενο. Όπως αναφέρει ο Βούδας, η μνήμη βοηθά για την ερευνητικότητα, η ερευνητικότητα για την ενεργητικότητα, η ενεργητικότητα για την αγαλλίαση, η αγαλλίαση για τη γαλήνη, η αυτοσυγκέντρωση για την πνευματική ηρεμία.

Καθώς εγείρεται ο κάθε επόμενος παράγοντας, αυτοί που έχουν ήδη εγερθεί δεν εξαφανίζονται αλλά παραμένουν πα-

ράλληλα 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.

Αυτοί οι παράγοντες αναπτύσσονται σταδιακά, φθάνουν στο αποκορύφωμά τους και μπορούν να αποφέρουν τη φώτιση.

Θα εξετάσουμε τους παράγοντες της φώτισης σε αντιπαράθεση με τα πνευματικά εμπόδια. Είχαμε μιλήσει για τα πνευματικά εμπόδια, πως αυτά εμποδίζουν την πνευματική μας ανάπτυξη. Και θα δούμε πως αυτοί οι παράγοντες αντιτίθενται σε αυτά τα πνευματικά εμπόδια.

Παράγοντες της Φώτισης	Πνευματικά εμπόδια
<ul style="list-style-type: none"> • Η αγαλλίαση • Η έρευνα 	αντικρούει τη νωθρότητα και τη νύστα για την επανάκτηση της μνήμης
<ul style="list-style-type: none"> • Η ενεργητικότητα • Η μνήμη 	Παράγοντας εξισορρόπησης
<ul style="list-style-type: none"> • Η γαλήνη • Η αυτοσυγκέντρωση • Η πνευματική ηρεμία 	αντικρούει την ανησυχία και την τύψη για την επανάκτηση της μνήμης

Για παράδειγμα η αγαλλίαση, η ερευνητικότητα και η ενεργητικότητα, αντικρούουν τη νωθρότητα και τη νύστα, για την επανάκτηση της μνήμης. Όταν υπάρχει η αγαλλίαση και η ενεργητικότητα μέσα μας, τότε η νωθρότητα και η νύστα δεν έχουν χώρο στον νου μας, φεύγουν. Βλέπουμε ότι αυτοί οι παράγοντες της φώτισης, από τη μια μεριά βοηθούν στη φώτιση και από την άλλη μεριά, πρώτα αντικρούουν αυτά τα πνευματικά εμπόδια.

Μετά έχουμε τη μνήμη που είναι ένας παράγοντας εξισορρόπησης, να θυμόμαστε πώς να αναπτύξουμε την αγαλλίαση, την ερευνητικότητα, την ενεργητικότητα για να αντικρούσουμε τη νωθρότητα και τη νύστα.

Μετά έχουμε τη γαλήνη, την αυτοσυγκέντρωση και την πνευματική ηρεμία. Κι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες αντικρούουν την ανησυχία και την τύψη για την επανάκτηση της μνήμης. Έτσι όταν έχουμε αυτοσυγκέντρωση, ο νους δεν είναι ανήσυχος, είναι ήρεμος, έχουμε πνευματική ηρεμία, δεν υπάρχει ταραχή μέσα στον νου. Βλέπουμε ότι αυτοί οι παράγοντες της φώτισης έχουν λειτουργίες οι οποίες αντικρούουν αυτά τα πνευματικά εμπόδια.

Παρόλο που αναφέραμε αυτούς τους νοητικούς παράγοντες, ο Βούδας λέει πώς να τους παρατηρήσει κάποιος μέσα του, να τους συνειδητοποιήσει, να τους καταλάβει, να τους κατανοήσει.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΦΩΤΙΣΗΣ 1. Η ΜΝΗΜΗ

Θα μιλήσουμε για την παρατήρηση των επτά παραγόντων της φώτισης, πρώτα για τη μνήμη. Λέει ο Βούδας:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά και υλικά φαινόμενα ως νοητικά και υλικά φαινόμενα όσον αφορά **τους επτά παράγοντες της φώτισης**.

Και πως παραμένει παρατηρώντας τα;

«Όταν υπάρχει **η μνήμη** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

‘Υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.

Εδώ ταιριάζει η λέξη *rajānāti*, που έχει να κάνει με τη γνώση, την κατανόηση. Έχει να κάνει με την επίγνωση. Έχει επίγνωση ότι η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης υπάρχει

μέσα. Όταν λέμε τη μνήμη ως παράγοντα της φώτισης, τότε είναι τόσο έντονη που είναι συνεχής και διαρκής. Τότε μόνο μπορεί να την αποκαλέσει κάποιος παράγοντα της φώτισης.

Και μετά λέει ο Βούδας:

‘Η, όταν δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

‘Δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.

Καταλαβαίνει ο διαλογιστής ότι αυτή η μνήμη, αν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες είναι παρούσα. Αν οι συνθήκες αλλάξουν λίγο, απουσιάζει. Πρέπει να καταλάβει πότε είναι παρούσα και πότε είναι απύσα.

Και καταλαβαίνει επίσης λέει ο Βούδας:

- 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.

Αυτή η μνήμη δεν είναι ουρανοκατέβατη. Υπάρχουν αιτίες και συνθήκες. Πρέπει να καταλάβει ο διαλογιστής, πώς προέρχεται η έγερση της μη εγερμένης μνήμης και πώς αν απουσιάζει, πώς να την αναπτύξει αυτήν τη μνήμη.

2. Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Μετά σχετικά με την ερευνητικότητα των φαινομένων, λέει ο Βούδας:

«Όταν υπάρχει η **ερευνητικότητα** ως 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.

Ο διαλογιστής σε προχωρημένα επίπεδα—αυτή η παρατήρηση όπως είχα αναφέρει είναι για προχωρημένους διαλογιστές—προσπαθεί να παρατηρήσει την παρουσία και την απουσία αυτών των παραγόντων της φώτισης.

3. Η ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Για την ενεργητικότητα κάτι ανάλογο λέει ο Βούδας:

«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.

Έτσι ο διαλογιστής βλέπει την παρουσία και την απουσία. Προσπαθεί να καταλάβει, τότε εγείρεται αυτή η ενεργητικότητα και τότε απουσιάζει.

4. Η ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ

Σχετικά με την αγαλλίαση λέει ο Βούδας:

«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.

Ο διαλογιστής προσπαθεί να δει πόσο διαρκούν αυτοί οι νοητικοί παράγοντες μέσα του. Αν έρχονται σαν συγκρότημα, είναι συνεχείς και οι επτά, διαρκούν ή ένας από αυτούς απουσιάζει ή άλλος είναι παρόν. Αυτή είναι μια εξάσκηση σε προχωρημένα στάδια, όταν ο διαλογιστής καταλαβαίνει ότι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, ναι μεν έχουν γίνει έντονοι, αλλά καταλαβαίνει και τότε είναι παρόντες και τότε είναι απόντες.

5. Η ΓΑΛΗΝΗ

Για τη γαλήνη ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **γαλήνη** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

‘Υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.

Ή, 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

Για την αυτοσυγκέντρωση ο Βούδας λέει κάτι ανάλογο:

«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 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ

Σχετικά με την πνευματική ηρεμία ο Βούδας λέει:

«Όταν υπάρχει η **πνευματική ηρεμία** ως παράγοντας της φώτισης μέσα του καταλαβαίνει:

‘Υπάρχει η πνευματική ηρεμία ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου’.

Ή, όταν δεν υπάρχει η πνευματική ηρεμία ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, καταλαβαίνει:

‘Δεν υπάρχει η πνευματική ηρεμία ως της φώτισης μέσα μου’.

Και καταλαβαίνει επίσης

- πώς προέρχεται η **έγερση** της μη εγερμένης πνευματικής ηρεμίας ως παράγοντας της φώτισης, και
- πώς επέρχεται η **πλήρης ανάπτυξη** της εγερμένης πνευματικής ηρεμίας ως παράγοντας της φώτισης.

Αυτή η εξήγηση είναι για την επίγνωση, να ξέρει ο διαλογιστής τι γίνεται μέσα του. Να δει την παρουσία ή την απουσία αυτών των νοητικών παραγόντων. Αυτό είναι το ένα μέρος. Αλλά πάμε στο δεύτερο μέρος που είναι ο διορατικός διαλογισμός.

ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Με τον διορατικό διαλογισμό, θα καταλάβουμε ότι αυτή η παρατήρηση, δεν περιορίζεται απλώς στην επίγνωση, αλλά στη διάραση, για να καταλάβουμε τη φύση αυτών των νοητικών παραγόντων.

Σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό, είχαμε πει, ότι η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι η

παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και παρακμής (*vaṇa*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Ο διαλογιστής πρέπει να δει, αν αυτό το φαινόμενο, εγείρεται ή παρακμάζει, για να το παρατηρήσει,

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, φευγάλεας, περαστικής και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Και είχαμε πει ότι αυτή η παρατήρηση είναι για να αποφύγει κάποιος την προσκόλληση και την ταύτιση ακόμη και με αυτά τα φαινόμενα, με τους επτά παράγοντες της φώτισης, γι' αυτό λέει ο Βούδας:



«Και παραμένει παρατηρώντας **στα νοητικά φαινόμενα**

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

Εδώ είναι που ο διαλογιστής βλέπει την έγερση και παρακμή σε αυτά τα νοητικά φαινόμενα, δηλαδή στη μνήμη, στην ερευνητικότητα, στην ενεργητικότητα, στην αγαλλίαση, στη γαλήνη, στην αυτοσυγκέντρωση και στην πνευματική ηρεμία. Βλέπει ότι κι αυτά τα φαινόμενα εγείρονται και παρακμάζουν. Κάποιος δεν προσκολλάται ακόμη και σε αυτά τα τόσο έντονα φαινόμενα των παραγόντων της φώτισης.

Αυτή η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη, έχει δύο μέρη.

Το πρώτο μέρος είναι η γνώση των αντικειμένων της παρατήρησης, που εδώ είναι τα νοητι-

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΝΟΗΤΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	✓

κά φαινόμενα των επτά παραγόντων της φώτισης. Και το δεύτερο μέρος είναι η διόραση, η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής τους.

Ο διαλογιστής όταν υπάρχει η **μνήμη** ως παράγοντας της φώτισης μέσα

του, κάνει τη νοητική σημείωση-

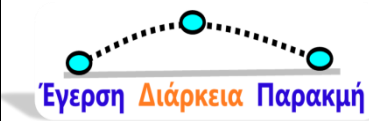
Νοητική Σημείωση
Η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης



ση ότι υπάρχει. Στο δεύτερο βήμα βλέπει, όταν την παρατηρήσει, ότι κι αυτή η μνήμη εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Παρόμοια ασκείται και με τους άλλους παράγοντες της φώτισης, όπως φαίνεται στον πίνακα:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΝΗΜΗ
ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ
ΤΩΝ 7 ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΦΩΤΙΣΗΣ

1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ:	Παρατήρηση της Έγερσης και Παρακμής του ΛΕΜΕ ΝΟΗΤΙΚΑ:
η μνήμη ως παράγοντας φώτισης	
η ερευνητικότητα ως παράγοντας φώτισης	
η ενεργητικότητα ως παράγοντας φώτισης	
η αγαλλίαση ως παράγοντας φώτισης	
η γαλήνη ως παράγοντας φώτισης	
η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας φώτισης	
η πνευματική ηρεμία ως παράγοντας φώτισης	

Όταν υπάρχει **ερευνητικότητα** μέσα του, κάνει τη νοητική σημείωση, αλλά πάει και στο δεύτερο μέρος να δει τι συμβαίνει με αυτήν την ερευνητικότητα, ότι κι αυτή αν την παρατηρήσει, έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Έτσι κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Ο διορατικός διαλογισμός διευκολύνει τον διαλογιστή να μην προσκολλάται σε τόσο έντονους νοητικούς παράγοντες, φαινόμενα που υπάρχουν στον νου του. Παρόλο, που είναι συνεχείς και διαρκή, μπορεί να δει ότι κι αυτοί σε μικρά-μικρά κυματάκια, εγείρονται, διαρκούν, παρακμάζουν. Και αυτοί είναι μέρος του νου, μέρος των νοητικών φαινομένων που κι αυτά έχουν τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Με την **ενεργητικότητα**, κάτι ανάλογο γίνεται. Συνειδητοποιεί ότι υπάρχει και κάνει τη νοητική σημείωση ότι ενεργητι-

κότητα υπάρχει μέσα μου. Αλλά πάει και στο δεύτερο μέρος να δει την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτής της ενεργητικότητας και κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Με τη νοητική **αγαλλίαση**, έχει επίγνωση ότι υπάρχει μέσα του, μπορεί να την παρατηρήσει, είναι παρούσα. Κάνει αυτή τη νοητική σημείωση. Μετά παρατηρεί, τι γίνεται με αυτή την αγαλλίαση; Υπάρχει έγερση και παρακμή σε αυτήν; Τότε, αν παρατηρήσει, μπορεί πραγματικά να δει ότι υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή. Κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Κάτι ανάλογο έχουμε και με τη **γαλήνη**. Κάνει νοητική σημείωση, όταν είναι μέσα του παρούσα. Βλέπει την έγερση, διάρκεια, παρακμή της και κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Στην **αυτοσυγκέντρωση**, κάνουμε τη νοητική σημείωση όταν είναι παρούσα και παρακολουθούμε τι γίνεται με αυτήν. Και αυτή έχει έγερση, διάρκεια, παρακμή. Κάνουμε τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Στην **πνευματική ηρεμία**, κάνει τη νοητική σημείωση όταν είναι παρούσα. Κι μετά βλέπει ότι κι αυτή έχει την έγερση, διάρκεια, παρακμή της, κάνει τη νοητική σημείωση: έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Αυτό που κάνει ο διαλογιστής είναι ό, τι έκανε με τα οποιαδήποτε άλλα νοητικά φαινόμενα, όπως το σώμα, τις σκέψεις, τα αισθήματα, τα νοητικά και υλικά φαινόμενα. Αυτοί οι παράγοντες είναι μέρος της σκέψης, μέρος του νου.

Αρχικά εμφανίζονται αδύναμοι, αλλά μετά δυναμώνουν μέχρι που φθάνουν σε τέτοιο βαθμό που είναι συνεχείς. Αλλά μέσα σε αυτή τη συνέχεια, αν κάποιος παρατηρήσει, μπορεί να δει ότι κι αυτοί οι νοητικοί παράγοντες, εγείρονται, παρακαμάζουν. Κάποιος διασπά τη συμπαγειότητα αυτών των φαινομένων. Και μπορεί να δει ότι κι αυτά έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Αν κάνει επανειλημμένα αυτή την παρατήρηση ο διαλογιστής, ο Βούδας λέει:

«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά φαινόμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή, μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

Το νόημα είναι:

- υπάρχουν μόνο τα νοητικά φαινόμενα
- 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

Μόνο για τον βαθμό ενός ευρύτερου και υψηλότερου μέτρου γνώσης και μνήμης.

Αυτή ονομάζεται **yathā-bhūta-ñāṇa**, γνώση των φαινομένων όπως είναι πραγματικά, και όχι όπως τα φανταζόμαστε να είναι. Και 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 (*ditṭhi*) σχετικά με τα νοητικά φαινόμενα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό φαινόμενο ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Εδώ είναι ο σκοπός να μην προσκολλάται ο διαλογιστής ακόμη και σε αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Για να φτάσει κάποιος στη φώτιση, παρόλο που έχουμε αυτούς τους νοητικούς παράγοντες που παραμένουν τόσο έντονοι, ο σκοπός είναι να μην ταυτίζεται κάποιος και με αυτούς τους νοητικούς παράγοντες. Να μην τους θεωρεί: αυτοί είναι δικοί μου, αυτός είμαι εγώ, αυτός είναι ο εαυτός μου.

Αν ταυτίζεται κάποιος σημαίνει ότι η μνήμη της έγερσης και παρακμής δεν είναι εγκατεστημένη μέσα μας, γι' αυτό λέει ο Βούδας ότι αυτός που είναι σοφός, κατέχει τη γνώση της έγερσης και παρακμής. Σκοπός είναι να δει κάποιος και την έγερση και την παρακμή αυτών των φαινομένων, να αποταυτιστεί, να αποπροσκολληθεί, και να ανεξαρτητοποιηθεί από αυτά.

Τότε μόνο ο νους του αποσπάται τελείως και μπορεί να δει αυτό το φαινόμενο του Νιμπάνα. Σταματάει τελείως αυτή η έγερση, διάρκεια, παρακμή. Είχαμε μιλήσει για το στοιχείο του Νιμπάνα σε προηγούμενα μαθήματα.

Θα τελειώσουμε το μάθημα σήμερα εδώ.

Μάθημα 19ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών

Σήμερα θα εξηγήσουμε για την παρατήρηση των ευγενών αληθειών, για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες που είναι σχετικά με τον πόνο, την προέλευση του πόνου, την παύση του πόνου και την πρακτική για την παύση του πόνου.



Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες αναγνωρίζονται ως η πρώτη διδασκαλία που δόθηκε από τον Βούδα, και θεωρείται μία από τις σημαντικότερες διδασκαλίες του. Καλούνται «Ευγενείς Αλήθειες» επειδή, όπως λέει ο Βούδας:

- είναι πραγματικές (*tathāni*),
- αλάνθαστες (*avitathāni*),
- ανάλαχτες (*anaññathāni*). (*SN Tathā Sutta*)

Ανάλαχτες, δηλαδή δεν αλλάζουν διαχρονικά σε χώρο και χρόνο. Δηλαδή όσο υπάρχουν τα όντα, αυτές οι αλήθειες είναι ίδιες για τον πόνο, για την προέλευση του πόνου και λοιπά, είτε σε μία χώρα, είτε σε πολλές χώρες, δηλαδή σε παγκόσμιο επίπεδο. Ακριβώς εξαιτίας της πλήρους κατανόησης αυτών των τεσσάρων ευγενών αληθειών όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται:

- Άξιος (Άραχαντ – *Arahant*), και
- Πλήρως Αυτοφωτισμένος (*Σάμμα Σαμπούντχο – Sammā Sambuddho*). (*SN Sammāsambuddha Sutta*)

Αυτόν που λέμε στον Βουδισμό, φωτισμένο, δηλαδή ο Βούδας, είναι επειδή έχει κατανοήσει αυτές τις τέσσερις ευγε-

νείς αλήθειες. Εξάλλου, η λέξη «Βουδισμός» προέρχεται από τη λέξη «*buddha*», που με τη σειρά της προέρχεται από τη λέξη «*buddhi*» και «*bodhi*».

Και πρέπει να εξηγήσουμε τι σημαίνει Βούδας. Θα δούμε ότι είναι αυτός που έχει κατανοήσει αυτές τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, δηλαδή φωτισμένος. Φωτισμένος γιατί άναψε ένα λαμπάκι μέσα του; Όχι. Άναψε η γνώση για την κατανόηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών.

Αυτές οι λέξεις “*buddhi*” και “*bodhi*” αν δούμε στα λεξικά, θα δούμε ότι πραγματικά δεν έχουν να κάνουν με φώτιση. Αυτές είναι μεταφορικές έννοιες.

Στο λεξικό *Pali-Dictionary Vri*, *buddhi*, σημαίνει *understanding, knowledge, intelligence, wisdom*, στα ελληνικά, κατανόηση, γνώση, νοημοσύνη, σοφία. Η λέξη *bodhi*, σημαίνει *supreme knowledge*, στα ελληνικά ανώτατη γνώση.

Pali-Dictionary Vri

buddhi: Understanding, knowledge, intelligence, wisdom.=

Κατανόηση, γνώση, νοημοσύνη, σοφία.

Concise P-E Dictionary

bodhi:[f.] supreme knowledge=
ανώτατη γνώση.

Όλες αυτές οι λέξεις προέρχονται από το ρήμα *bujjhati* που σημαίνει, *knows, understands, perceives, is awake*, στα ελληνικά, γνωρίζει, κατανοεί, αντιλαμβάνεται, αφυπνίζεται. Το αφυπνίζεται είναι σε μεταφορική έννοια. Κάποιος που έχει καταλάβει ένα φαινόμενο, είναι σαν κάποιον που ήταν σε ύπνο και έχει αφυπνιστεί, ξύπνησε δηλαδή. Όταν λέμε ξύπνησε, εννοούμε ότι κατάλαβε.

Από το λεξικό PTS P-E dictionary: για το ρήμα *bujjhati*, έχουμε *saccāni bujjhi* που σημαίνει, *he recognized the truths*, σημαίνει, αυτός που αναγνώρισε τις αλήθειες.

Έτσι βλέπουμε αυτές οι λέξεις

Concise P-E Dictionary

bujjhati: [budh + ya] knows, understands, perceive, is awak e=
γνωρίζει, κατανοεί, αντιλαμβάνεται, αφυπνίζεται

PTS P-E dictionary

Bujjhati: *saccāni bujjhi*: he recognized the truths = Αυτός που αναγνώρισε τις αλήθειες

γνωρίζω, αναγνωρίζω, κατανοώ, αντιλαμβάνομαι, είναι κυριολεκτικές έννοιες που δίνονται στο ρήμα *bujjhati*. Από αυτές τις λέξεις προέρχεται και η λέξη Βούδας (*Buddha*), αυτός που έχει κατανοήσει, αντιληφθεί. Αυτές οι λέξεις αναφέρονται πιο συγκεκριμένα στη νοημοσύνη και στην ανώτατη γνώση που κατέχει ένας Βούδας, λόγω της κατανόησης των τεσσάρων ευγενών αληθειών.

Μεταφορικά όμως μεταφράζονται συνήθως ως «φώτιση» ή «αφυπνιση», και η λέξη «*Buddha*» ως «φωτισμένος» ή «αφυπνισμένος». Οι λέξεις φωτισμένος και αφυπνισμένος είναι αφηρημένες έννοιες και πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να το καταλάβουν. Πρέπει γλωσσικά να έχουμε μια ιδέα, τι σημαίνει Βούδας, για ποιό λόγο ονομάζεται Βούδας. Έχει να κάνει με την κατανόηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών. Η στιγμή της Ανώτατης Γνώσης (*Bodhi* - Φώτισης) είναι η στιγμή που οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (*ariya-saccāni*) κατανοούνται.

Είτε εμφανιστεί στον κόσμο ένας Βούδας είτε όχι, οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες υπάρχουν.

Ο Βούδας όμως είναι εκείνος που τις αποκαλύπτει, τις φέρνει στο φως και τις διδάσκει στον παραπλανημένο κόσμο. Ο πόνος, η δυστυχία στον κόσμο, δεν είναι κάτι που ο ίδιος ο Βούδας εφεύρε, αλλά που κατάλαβε, ότι είναι ένα διαδεδομένο φαινόμενο σε όλον τον κόσμο.



Αυτό είναι που ανακάλυψε ο Βούδας, ότι ο πόνος είναι ο πανταχού παρών, το δίδαξε στον κόσμο και πώς κάποιος μπορεί να ξεπεράσει τον πόνο, να απελευθερωθεί από τον πόνο. Όπως τις διατύπωσε ο Βούδας, οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες είναι κεντρικά και παγκόσμια γεγονότα ανεξαρτήτως χρόνου και χώρου.

Χρησιμοποίησε ορισμένες λέξεις ο Βούδας όταν έδωσε την πρώτη ομιλία του, για την κατανόηση που είχε για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, στους πρώτους μαθητές του. Στην εικόνα βλέπουμε τους πέντε πρώτους μαθητές που άκουσαν την ομιλία του για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Η λέξη που χρησιμοποίησε όταν συνειδητοποίησε τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, είναι ότι,

«Εγέρθηκε μέσα μου
ο οφθαλμός (*cakkhu*),
η γνώση (*ñāṇa*),
η σοφία (*paññā*),
η αληθινή γνώση (*vijjā*),
το φως (*āloka*).»

Στο τέλος όταν έδωσε αυτή την ομιλία, ένας από τους πέντε μαθητές ο πιο πρεσβύτερος, πέτυχε το πρώτο στάδιο της φώτισης, έγινε *sotāpanna*, δηλαδή ο εισερχόμενος στο ρεύμα της γνώσης των τεσσάρων ευγενών αληθειών. Κάτι που πρέπει να σημειώσουμε είναι, ότι στο πρώτο στάδιο της φώτισης, κάποιος μπορεί να καταλάβει αυτές τις ευγενείς αλήθειες, σε ένα μεγάλο βαθμό. Αλλά αυτοί που τις καταλαβαίνουν τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες σε όλον τον βαθμό τους είναι οι *Arahant* κι ο Βούδας ο ίδιος πρέπει να γίνει πρώτα *Arahant* για να καταλάβει, τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Και έχουμε:

Τρία Είδη Βούδων που έχουν Κατανοήσει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες		
Πλήρως Αυτοφωτισμένος (<i>Sammā Sambuddha</i>)	Ατομικά Φωτισμένος (<i>Pacceka Buddha</i>)	Φωτισμένος ως Μαθητής (<i>Sāvaka Buddha</i>)
Άξιος (<i>Arahant</i>)	Άξιος (<i>Arahant</i>)	Άξιος (<i>Arahant</i>)

Ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος που λέγεται (*Sammā Sambuddha*), πρέπει να γίνει *Arahant*, Άξιος πρώτα, για να καταλάβει πλήρως τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Ο Ατομικά ή Ξεχωριστά Φωτισμένος (*Pacceka Buddha*) κι αυτός πρέπει να γίνει *Arahant*, άξιος. Αυτοί οι Ατομικοί ή Ξεχωριστά Φωτισμένοι Βούδες δε διδάσκουν στους άλλους, εμφανίζονται σε μια περίοδο που δεν εμφανίζονται οι Πλήρως Αυτοφωτισμένοι Βούδες (*Sammā Sambuddha*), όπως ο Γκόταμα Βούδας, που ήταν ο ιστορικός Βούδας, ήταν ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Αλλά προτού εμφανιστεί ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος υπήρχαν άλλοι αυτοφωτισμένοι.

Και μεταξύ της περιόδου που δεν υπάρχει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, εμφανίζονται οι Ατομικά Φωτισμένοι Βούδες. Αυτοί έχουν συναντήσει Βούδες σε προηγούμενες ζωές τους, και έχουν τη φιλοδοξία να τραβήξουν τον δικό τους δρόμο, και να καταλάβουν αυτά που έχουν διδάξει οι Βούδες. Κι έρχονται σε μια ζωή, όταν εμφανίζονται, μπορούν μόνοι τους, χωρίς τη βοήθεια κάποιου δασκάλου, να πετύχουν να γίνουν *Arahant*, να πετύχουν τη φώτιση, χωρίς τη βοήθεια άλλων.

Η διαφορά μεταξύ του Πλήρους Αυτοφωτισμένου και Ατομικά Φωτισμένου, είναι ότι ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος κι αυτός έχει συναντήσει στις προηγούμενες ζωές του Βούδες, αλλά βρίσκει καλό, εκτός της δικής του φώτισης, να διδάξει τη φώτιση που έχει ανακαλύψει στους άλλους, πώς να φωτιστούν. Γι' αυτό λέγεται Πλήρως Αυτοφωτισμένος γιατί έχει την ικανότητα να φωτιστεί ο ίδιος αλλά να διδάξει τον δρόμο και στους άλλους. Ενώ ο Ατομικά Αυτοφωτισμένος δεν έχει τέτοια φιλοδοξία, γιατί δεν αισθάνθηκε αυτή την ανάγκη. Και οι δυο πρέπει να γίνουν *Arahant* πρώτα, δηλαδή να γίνουν άξιοι. Άξιος σημαίνει, αυτός που έχει φτάσει στο αποκορύφωμα της γνώσης σχετικά με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Και υπάρχει ένα άλλο είδος Βούδων που λέγεται φωτισμένος ως μαθητής που λέγεται (*Sāvaka Buddha*). Αυτοί είναι μαθητές που έχουν διδαχθεί από τον Πλήρως Αυτοφωτισμένο Βούδα, έχουν ακούσει την ομιλία του, έχουν καταλάβει τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες και είναι άξιοι.

Η διαφορά μεταξύ αυτών των φωτισμένων μαθητών (*Sānaka Buddha*) και των Πλήρως αυτοφωτισμένων (*Sammā Sambuddha*) είναι ότι μερικοί από αυτούς, έχουν τη φιλοδοξία να διδάξουν στους άλλους άλλα η πρωτεύουσα, η κύρια φιλοδοξία τους είναι απλώς να πετύχουν τη φώτιση. Μερικοί από αυτούς μπορεί να διδάσκουν, να εξηγήσουν στους άλλους και λοιπά. Οι περισσότεροι δεν έχουν τέτοια φιλοδοξία, γι' αυτό είναι απλώς φωτισμένοι ως μαθητές.

Πολλοί από του φωτισμένους μαθητές διδάσκουν αλλά δεν έχουν την ικανότητα, να εξηγήσουν με τόσες λεπτομέρειες όσο ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Και όλοι είναι *Arahant*, έχουν καταλάβει τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Στη φώτισή τους δεν υπάρχει διαφορά, οι διαφορές είναι, οι επιπλέον ικανότητες που ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος μπορεί να διδάξει τους άλλους, να ιδρύσει δηλαδή μια κοινότητα, που μπορεί αυτή η κοινότητα να εξαπλώσει το μήνυμά του σε μαθητές. Κι αυτοί οι φωτισμένοι ως μαθητές (*Sānaka Buddha*) μπορούν να εξαπλώσουν τη διδασκαλία του. Χωρίς τους *Sānaka Buddha*, η διδασκαλία του Βούδα εξαφανίζεται πολύ γρήγορα. Λόγω των *Sānaka Buddha* πραγματικά εξαπλώνεται η διδασκαλία του Βούδα.

Όλοι όπως είχαμε πει είναι *Arahant* και στη φώτιση δεν υπάρχει τελείως καμιά διαφορά. Αυτό το είπε επανειλημμένα ο Αυτοφωτισμένος *Gautama Buddha*, ο ιστορικός Βούδας. Γι' αυτό στον Τεραβάντα Βουδισμό μεταξύ *Sammā Sambuddha* και *Sānaka Buddha* όσον αφορά τη φώτιση δεν υπάρχει καμιά διαφορά. Κι αυτό μπορούμε να το δούμε από πολλές ομιλίες του Βούδα. Έχουμε τον ορισμό του για τον *Arahant* και για τον ίδιο τον εαυτό του. Έτσι λέει:

«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 κάνουν,
- παράτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης,
- έφτασαν στον στόχο τους,
- κατέστρεψαν τα δεσμά του γίγνεσθαι,
- και είναι εντελώς απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*). (*DN Pāsādikasutta*)

Αυτή η τελική γνώση είναι η γνώση σχετικά με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Έτσι ένας *Sammā Sambuddha*, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος, όπως ο ίδιος αναφέρει, είναι ο σκοπός του να δώσει στους άλλους να καταλάβουν τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες δια μέσου του Διορατικού Διαλογισμού, σταδιακά και μόνο τότε έχει την ικανοποίηση όταν πολλοί από τους μαθητές του γίνονται *Arahant*. Όπως έχουμε πει ως προς το μέτρο της φώτισης, δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά.

Μικρές – μικρές διαφορές που υπάρχουν, είναι η ικανότητα ένας *Sammā Sambuddha*, ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος να διδάξει με πολύ περισσότερες πληροφορίες, εξηγήσεις και λεπτομέρειες, γιατί αυτή ήταν η φιλοδοξία του, έχει ο ίδιος προπονηθεί σαν δάσκαλος σε προηγούμενες ζωές του. Κι οι υπόλοιποι οι μαθητές, μερικοί από αυτούς έχουν προπονηθεί σαν δάσκαλοι, αλλά δεν έχουν την ίδια ικανότητα να διδάξουν, όπως ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Αλλά αυτός ο πίνακας σχετικά με τους *Arahant* ισχύει και για τους *Sammā Sambuddha* και τους συνηθισμένους *Arahant*.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΥΓΕΝΩΝ ΑΛΗΘΕΙΩΝ

Θα μιλήσουμε για την παρατήρηση των τεσσάρων ευγενών αληθειών, γιατί σ' αυτή την ομιλία ο Βούδας εξηγεί πολλές λεπτομέρειες, με πολύ συγκεκριμένο τρόπο για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Η εξήγηση που δίνει είναι από τις μεγαλύτερες εξηγήσεις που μπορεί να βρει σε μια ομιλία κάποιος. Και είναι καλό να ξέρουμε τι σημαίνει φώτιση, τι σημαίνει τέσσερις ευγενείς αλήθειες, πώς κάποιος μπορεί να καταλάβει αυτές τις αλήθειες, που είναι παγκόσμιες, πανταχού παρούσες, ανεξαρτήτως χρόνου και χώρου. Έτσι αρχίζει ο Βούδας λέγοντας:

«Και ξανά, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά και υλικά φαινόμενα ως νοητικά και υλικά φαινόμενα όσον αφορά τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Και πως παραμένει παρατηρώντας τα;

Εδώ, κάποιος καταλαβαίνει όπως πραγματικά είναι:

«Αυτό είναι πόνος.»

Καταλαβαίνει όπως πραγματικά είναι:

«Αυτή είναι η προέλευση του πόνου.»

Καταλαβαίνει όπως πραγματικά είναι:

«Αυτή είναι η παύση του πόνου.»

Και καταλαβαίνει όπως πραγματικά είναι:

«Αυτή είναι η πρακτική που οδηγεί στην παύση του πόνου.»

Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες είναι σχετικά με τον πόνο που υπάρχει παγκοσμίως, για την προέλευση του πόνου, πώς προέρχεται αυτός ο πόνος, η δυστυχία, η ταλαιπωρία στη ζωή των όντων, ποιός είναι ο λόγος, η αιτία. Και ο Βούδας δε σταματάει εδώ. Λέει πώς είναι δυνατόν να παύσει αυτός ο πόνος, υπάρχει τρόπος, υπάρχει πρακτική, υπάρχει μια οδός, ένας δρόμος, τον οποίον κάποιος μπορεί να ακολουθήσει για την παύση του πόνου. Και μιλάει για την πρακτική που οδηγεί στην παύση του πόνου. Θα δούμε πώς εξηγεί, ποιά είναι αυτή η πρακτική. Πρώτα θα μιλήσουμε για την πρώτη ευγενή αλήθεια του πόνου.

1. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ο Βούδας δίνει τον ορισμό τι σημαίνει πόνος. Δεν είναι ένα φαινόμενο, είναι πολλά φαινόμενα που μπορούμε να τα ονομάσουμε πόνος κι έχει πολλές μορφές. Και θα εξηγήσει όλες αυτές τις μορφές. Ρωτάει ο Βούδας:



Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια του πόνου;

- Η γέννηση είναι πόνος,
- το γήρας είναι πόνος,
- η ασθένεια είναι πόνος,
- ο θάνατος είναι 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.

Όταν ο άνθρωπος έρχεται στη ζωή, εμφανίζεται στη ζωή, η ίδια **γέννηση** που τον φέρνει στη ζωή είναι πόνος. Για πολλούς μπορεί να τους φανεί παράξενο, αλλά όταν γεννιέται ένα παιδί, στην ίδια τη γέννα, η ίδια η μάνα βρίσκεται σε πόνους τοκετού που είναι γνωστοί για την υψηλή έντασή τους, αλλά και το ίδιο το παιδί που βγαίνει από τη μήτρα, συνήθως τσιρίζει. Ερχόμαστε στη ζωή με κλάμα, με τσιρίγματα, λόγω του πόνου. Έτσι η

γέννηση η ίδια που μας φέρνει στη ζωή είναι πόνος. Είναι κάτι που κάποιος πρέπει να το συνειδητοποιήσει, όχι μόνο νοητικά, αλλά μπορεί να το δει δια μέσου του διαλογισμού.

Μια άλλη μορφή του πόνου είναι το **γήρας**. Το γήρας είναι πόνος. Ξέρουμε ότι κάποιος όταν φθάνει στα γηρατειά πόσες δυσκολίες αντιμετωπίζει. Δεν είναι το σώμα του όπως ήταν πρώτα νέος. Υπάρχουν αδυναμία, εξασθένηση και λοιπά που φέρνουν πόνο.

Και η **ασθένεια** είναι πόνος. Δε χρειάζεται να το φανταστούμε, αν πάμε στα νοσοκομεία και δούμε πόσος κόσμος υποφέρει στα νοσοκομεία, τουλάχιστον στις κλινικές ή στα άλλα θεραπευτικά ιδρύματα, τότε μπορούμε να δούμε πραγματικά, ότι είναι πόνος η ασθένεια. Κι εμείς όταν νοσήσουμε, όταν αρρωστήσουμε κι αυτό είναι πόνος.

Κι ο **θάνατος** φυσικά είναι πόνος. Αυτές είναι οι μορφές πόνου που είναι συνήθως στο σωματικό επίπεδο. Αλλά υπάρχουν και στο ψυχολογικό επίπεδο πόνου, όπως η λύπη, ο θρήνος, το άλγος, η οδύνη και το άγχος.

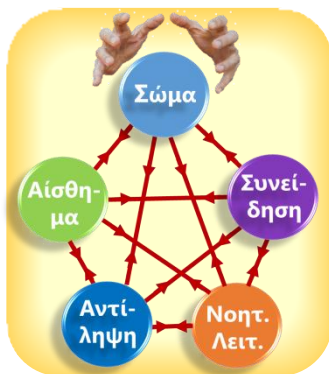
Η επαφή με το δυσάρεστο, με δυσάρεστα πράγματα, ο χωρισμός από το ευχάριστο είναι πόνος.

Μη αποκτώντας αυτό που θέλει κάποιος είναι πόνος.

Και ο Βούδας λέει:

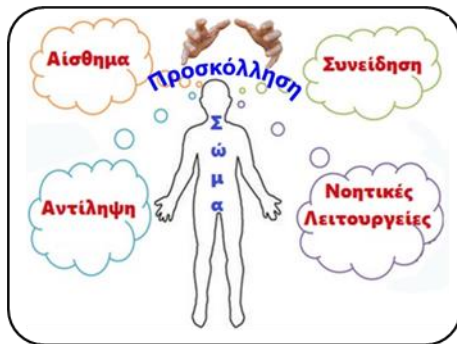
Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης που υπόκεινται στην προσκόλληση είναι πόνος. (*Pañca-ūpadāna-khandhā dukkhā*)

Δηλαδή το σώμα, η αντίληψη, το αίσθημα, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση κι αυτά είναι πόνος. Ο Βούδας διαπιστώνει ότι η προσκόλληση είναι πόνος. Το σώμα το ίδιο δεν είναι πόνος, η προσκόλ-



ληση στο σώμα είναι πόνος. Η αντίληψη, το αίσθημα, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση, αυτά καθαυτά δεν είναι πόνος, η προσκόλληση σε αυτά είναι πόνος, όταν ταυτιζόμαστε με αυτά πονάμε.

Αν πάρουμε ότι το αυτό σώμα, η αντίληψη, το αίσθημα, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδηση είναι η ζωή μας και πραγματικά είναι η ζωή μας αφού τα πέντε συναθροίσματα τα κουβαλάμε κάθε μέρα μαζί μας και πούμε ότι η ζωή είναι πόνος, αυτό είναι λανθασμένο. Αυτό που είναι πόνος είναι η προσκόλληση στη ζωή. Γι' αυτό όταν μερικοί



λένε ότι ο Βουδισμός διδάσκει ότι η ζωή είναι πόνος, αυτό δεν ισχύει. Είναι η προσκόλληση στη ζωή μας που είναι πόνος.

Προσκολλάμε στη ζωή μας, θέλουμε τη ζωή μας να είναι μόνιμη, να είναι ευχάριστη και λοιπά, κι επειδή υπάρχει αυτή η αστάθεια και αλλάζουν τα πράγματα, απογοητευόμαστε, τότε φυσικά πονάμε, αγχωνόμαστε. Έτσι είναι η προσκόλληση σε αυτά τα φαινόμενα που μας φέρνει τον πόνο. Επομένως πρέπει να δούμε τη διαφορά μεταξύ αυτών των πέντε συναθροισμάτων και της προσκόλλησης. Έτσι έχουμε τα πέντε συναθροίσματα κι έχουμε την προσκόλληση σε αυτά που μας φέρνει πόνο.

Και η προσκόλληση εμφανίζεται ως εγώ, το σώμα είμαι εγώ, το αίσθημα, η αντίληψη, οι νοητικές λειτουργίες, η συνείδηση είμαι εγώ. Έτσι προσκολλόμαστε σε αυτά, ταυτιζόμαστε δηλαδή: Αυτά είναι δικά μου, αυτός είναι ο εαυτός μου και η ψυχή μου. Όταν ταυτιζόμαστε, προσκολλόμαστε σε αυτά και επειδή όλα αυτά είναι ασταθή, παροδικά, πονάνε, γιατί δε θέλουμε να αλλάξουνε, τα

ΕΓΩ
ΔΙΚΑ ΜΟΥ
Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ
Η ΨΥΧΗ ΜΟΥ



θέλουμε πάντα τα ίδια. Θέλουμε όλοι να είμαστε πάντα νέοι, το σώμα μας να μη γεράσει. Προσκολλόμαστε στα νιάτα. Κι όταν γεράσουμε, πονάμε, απογοητευόμαστε, γιατί ταυτιζόμαστε με αυτά τα φαινόμενα. Η προσκόλληση είναι ο πόνος. Κι 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)



Έτσι πρέπει να ξέρουμε τι σημαίνει προσκόλληση. Δεν είναι κάτι αφηρημένο, είναι κάτι πολύ συγκεκριμένο και όχι μακριά από εμάς, κάτι πολύ κοντά σε εμάς, που προσκολλόμαστε.

Όσον αφορά την ευγενή αλήθεια του πόνου, το πρόβλημα του πόνου και γενικότερα του κακού είναι διαχρονικό, καθώς αντίστοιχα και το αίτημα για τη λύτρωση από αυτό. Οι άνθρωποι θέλουν να λυτρωθούν από τον πόνο, αλλά δεν ξέρουν την πρακτική. Μερικά από τα οδυνηρά προβλήματα που σημαδεύουν την εποχή μας είναι:

- η φτώχεια, η αρρώστια, η ανεργία,
- η προσφυγιά, ο ρατσισμός,
- οι διακρίσεις, η βία, ο πόλεμος,
- η καταστροφή του περιβάλλοντος, και άλλα.

Και όλα τα προβλήματα αρχίζουν από τη γέννηση.

• «Η γέννηση είναι πόνος». Και τι είναι η γέννηση;



Η γέννηση των όντων σε διάφορες τάξεις των όντων, η γέννα, η σύλληψη σε μια μήτρα, η αναπαραγωγή, η εμφάνιση των πέντε συναθροισμάτων του νου και της ύλης, η απόκτηση των αισθητήριων οργάνων — αυτή ονομάζεται γέννηση.

• Το γήρας είναι πόνος. Και μετά έχουμε άλλο μέρος της ζωής που είναι το γήρας. Και αυτό είναι αναπόφευκτο, είναι επακόλουθο της γέννησης και είναι πόνος. Και ρωτάει ο Βούδας: Και τι είναι το γήρας;

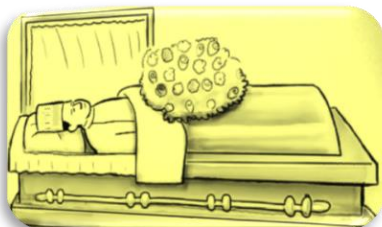


Το γήρας των όντων σε διάφορες τάξεις των όντων, τα γεράματα, το πέσιμο των δοντιών, το άσπρισμα των μαλλιών, η ρυτίδωση του δέρματος, η μείωση της ζωής, η εξασθένηση των αισθήσεων — αυτό ονομάζεται γήρας.

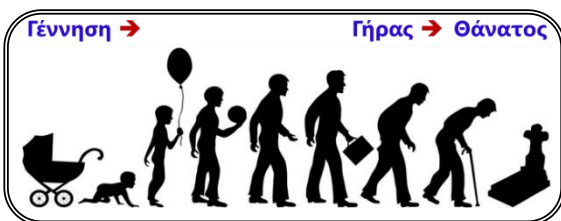
Άλλη μορφή στη ζωή είναι ο θάνατος.

• Ο θάνατος είναι πόνος. Και τι είναι ο θάνατος;

Ο αποθαιμός των όντων από τις διάφορες τάξεις των όντων, η αποχώρηση, η διακοπή της ζωής, ο αφανισμός, ο πεθαιμός, η αποβίωση, η διακοπή των συναθροισμάτων του νου και της ύλης, η απόρριψη του σώματος, η αποκοπή των ζωτικών λειτουργιών — αυτό ονομάζεται θάνατος.



Σε αυτή την περίπτωση βλέπουμε ότι η περιγραφή είναι από τη γέννηση μέχρι το γήρας και μέχρι τον θάνατο. Κι αυτό συμβαίνει όχι σήμερα, αυτό



υπήρχε χιλιτηρίδες προτού εμείς εμφανιστούμε στη ζωή. Υπάρχει τώρα και θα υπάρχει στο μέλλον. Διαχρονικά δε σταματάει η γέννηση, το γήρας και ο θάνατος και όχι μόνο στην ανθρώπινη ζωή, σε οποιαδήποτε μορφή ζωής και στην υλική ζωή και στα άυλα φαινόμενα.

Η **προσκόλληση** οδηγεί στην επαναγέννηση στη Σανσάρα (*Sansāra*) — στον «επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου». Έχουμε τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Είναι η προσκόλληση που οδηγεί σε αυτό.

Γι' αυτό ο Βούδας μιλάει για την προσκόλληση και δίνει έμφαση στην προσκόλληση. Αυτό που λέγεται σανσάρα, είναι ο επώδυνος κύκλος της γέννησης και του θανάτου. Είναι ένας κύκλος δηλαδή, με τη γέννηση, μετά έχουμε τη ζωή, έχουμε τον θάνατο και μετά τον θάνατο λόγω της προσκόλλησης, επέρχεται η επαναγέννηση και συνεχίζεται αυτός ο κύκλος ξανά και ξανά.

Σχετικά με αυτόν τον επώδυνο κύκλο, λέει ο Βούδας για τη σανσάρα δηλαδή:

«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 το **πάθος**.

Η ροή από τα δάκρυα που έχετε χύσει σε αυτή τη μακρά πορεία, κλαίγοντας και θρηνώντας λόγω του ότι ήρθατε σε επαφή με δυσάρεστες καταστάσεις και πρόσωπα και χωριστήκατε από τα ευχάριστα, είναι περισσότερη από το νερό στους τέσσερις μεγάλους ωκεανούς». (*SN Assusuttam*)



Αυτός είναι ο κύκλος της γέννησης και του θανάτου που επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά.

Μιλήσαμε γι' αυτόν τον πόνο, αλλά υπάρχουν και οι ψυχολογικοί πόνοι τους οποίους ο Βούδας αναφέρει και τους καθορίζει. Και λέει:



- Η λύπη είναι πόνος. Και τι είναι η λύπη;

Η λύπη, ο λυπημός, η λυπηρότητα, η ενδότερος λύπη, η ενδότερος λυπηρότητα εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία, ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση — αυτό ονομάζεται λύπη.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον θρήνο, κι αυτός είναι πόνος.

- Ο θρήνος είναι πόνος. Και τι είναι ο θρήνος;

Το κλάψιμο, ο θρήνος, ο λυγμός, το θρηνολόγημα, ο οδυρμός, η θρηνωδία εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία, ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση — αυτό ονομάζεται θρήνος.



Και μετά έχουμε τον σωματικό πόνο.

- Το άλγος είναι πόνος. Και τι είναι το άλγος;

Ο σωματικός πόνος, η σωματική δυσφορία, η οδυνηρή και δύσφορη αίσθηση που προέρχεται από σωματική επαφή — αυτό ονομάζεται άλγος.



Και έχουμε και την οδύνη.

• Η οδύνη είναι πόνος. Και τι είναι η οδύνη;

Ο νοητικός πόνος, η νοητική δυσφορία, η οδυνηρή και δύσφορη αίσθηση που προέρχεται από νοητική επαφή — αυτή ονομάζεται οδύνη.



Μετά έχουμε το άγχος.

• Το άγχος είναι πόνος. Και τι είναι το άγχος;

Η αγωνία, το άγχος, η αναστάτωση, η απόγνωση εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία, ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση — αυτό ονομάζεται άγχος.



Έχουμε κι άλλες απογοητεύσεις στη ζωή, μη αποκτώντας αυτό που θέλει κάποιος, είναι πόνος.

• Μη αποκτώντας αυτό που θέλει κάποιος είναι πόνος.

Και πώς μη αποκτώντας αυτό που θέλει κάποιος είναι πόνος;

Στα όντα που έχουν **τη φύση να γηράσκουν** εγείρεται η επιθυμία,

«Ω, να μην έχουμε τη φύση να γερνάμε, και τα γηρατεία να μην έρθουν **σε μας**.»

Αυτό όμως δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία.

Έτσι, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Στα όντα που έχουν **τη φύση να αρρωσταίνουν** εγείρεται η επιθυμία,

«Ω, να μην έχουμε τη φύση να αρρωσταίνουμε, και η αρρώστια να μην έρθει **σε μας**.»

Αυτό όμως δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία.

Έτσι, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι πό-
νος.

Στα όντα που έχουν **τη φύση να πεθαίνουν** εγείρεται η επι-
θυμία,

«Ω, να μην έχουμε τη φύση να πεθαίνουμε, και ο θάνατος
να μην έρθει σε μας.»

Αυτό όμως δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία.

Έτσι, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι πό-
νος.

Στα όντα που έχουν τη φύση να βιώνουν τη **λύπη, τον θρή-
νο, το άλγος, την οδύνη και το άγχος** εγείρεται η επιθυμία,

«Ω, να μην έχουμε τη φύση να βιώνουμε τη λύπη, τον θρή-
νο, το άλγος, την οδύνη και το άγχος, και η λύπη, ο θρήνος, το
άλγος, η οδύνη, και το άγχος να μην έρθουν **σε μας.**»

Αυτό όμως δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία. Έτσι,
το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Αυτές οι απογοητεύσεις, να μην αποκτήσει κάποιος ό, τι ε-
πιθυμεί, μπορούν να συμβούν στη διάρκεια του χρόνου, σε
πολλές περιπτώσεις, σχεδόν αμέτρητες στη ζωή μας και να
συμπληρωθεί μια ατέλειωτη λίστα.

Συνοψίζοντας, ο Βούδας αναφέρει για τον υπαρξιακό πόνο
τα εξής:

Εν συντομία, τα πέντε συναθροί-
σματα του νου και της ύλης που
υπόκεινται στην προσκόλληση
είναι πόνος. (*Pañca-ūpadāna-
khandhā dukkhā*)

Και ποιά είναι εν συντομία τα
πέντε συναθροίσματα του νου και
της ύλης που υπόκεινται στην προ-



σκόλληση και είναι πόνος;

Το συνάθροισμα του **υλικού σώματος** που υπόκειται στην προσκόλληση.

Το συνάθροισμα του **αισθήματος** που υπόκειται στην προσκόλληση.

Το συνάθροισμα της **αντίληψης** που υπόκειται στην προσκόλληση.

Το συνάθροισμα των **νοητικών λειτουργιών** που υπόκειται στην προσκόλληση.

Το συνάθροισμα της **συνείδησης** που υπόκειται στην προσκόλληση.

Αυτή ονομάζεται ευγενής αλήθεια του πόνου, δηλαδή η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα που προκαλούν τον πόνο που στριφογυρίζει συνεχώς. Περιληπτικά, οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες δεν υπάρχουν σε εξωτερικά πράγματα όπως τα χόρτα, τα ξύλα και τις πέτρες, αλλά ακριβώς σε αυτό το σώμα μας που αποτελείται από υλικά στοιχεία μαζί με τα νοητικά στοιχεία, όπως τη συνείδηση και την αντίληψή του, 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».

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.
- Η τέταρτη διατυπώνει μια πορεία πρακτικής προς αυτήν την κατάσταση της κατάπαυσης, δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για την ευγενή αλήθεια της προέλευσης του πόνου και θα δώσουμε αργότερα πρακτικές οδηγίες πώς κάποιος μπορεί δια μέσου του διαλογισμού να παρατηρήσει όλα αυτά τα φαινόμενα που έχουμε αναφέρει. Αλλά αυτός ο διαλογισμός είναι για προχωρημένους διαλογιστές.

Αρχικά κάποιος δεν μπορεί να εξυψώσει τον νου του, να έχει μια πανοραμική θέα των πέντε συναθροισμάτων, να έχει μια πανοραμική θέα για τη γέννηση, την ασθένεια, το γήρας, τον θάνατο και λοιπά, και πώς αυτά συμβαίνουν σε παγκόσμιο επίπεδο.

Έτσι ο διαλογιστής αρχίζει φυσικά με τον ίδιο τον εαυτό του. Παρακολουθεί ανά πάσα στιγμή αυτή την έγερση και παρακμή και μες στο σώμα του και στα αισθήματά του, μες στις αντιλήψεις του, στη συνείδησή του και λοιπά και πώς σιγά-σιγά αποπροσκόλλεται, αποταντίζεται από αυτά.

Και τότε μόνο μπορεί να δει με πανοραμική θέα τον όλο μηχανισμό. Πώς αυτή η προσκόλληση φέρνει πόνο με το να προσκολλόμαστε σε αυτά τα ασταθή συναθροίσματα της ύπαρξης.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα εδώ.

Μάθημα 20ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 2η Αλήθεια

Σήμερα θα εξηγήσουμε τη δεύτερη ευγενή αλήθεια της προέλευσης και της αιτίας του πόνου. Εδώ ο Βούδας ρωτάει:

Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου;



Και η απάντηση που δίνει:

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.

Ένας όρος βρίσκεται εδώ, μια λέξη, η οποία είναι η αιτία της προέλευσης του πόνου και αυτή είναι η επιθυμία. Όσο και να μας φαίνεται παράξενο η επιθυμία είναι μια ισχυρή νοητική δύναμη που διαπερνά όλες τις δραστηριότητες στη ζωή μας. Ακόμη και η κίνηση των άκρων μας για να πάμε εμπρός ή πίσω, αν δεν υπάρχει η επιθυμία, δεν το κάνουμε.

Οποιαδήποτε δραστηριότητα και την παραμικρή που κάνουμε στην καθημερινή ζωή, είτε σκεφτόμαστε, είτε θέλουμε να βγούμε, να ακούσουμε, να μυρίσουμε και λοιπά, το κάνουμε, επειδή υπάρχει μια επιθυμία μέσα μας. Η επιθυμία 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. Μεταφορικά αναφέρεται η δίψα.

Η επιθυμία είναι ο δημιουργός της έμβιας ζωής και επομένως όλων των επακόλουθων δεινών της ζωής. Στον Βουδισμό ο δημιουργός του κόσμου ή της ζωής μας, είναι η επιθυμία.

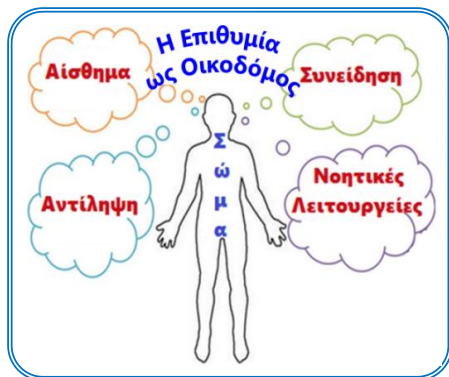
Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

Είναι η επιθυμία που δημιουργεί τον άνθρωπο (*Taṇhā janeti purisaṃ*) (*SN Paṭhamajānasuttam*)



Αυτό που δημιουργεί τον άνθρωπο δεν είναι μια εξωτερική δύναμη, μια υπερφυσική δύναμη, ανώτερη δύναμη, κάπου πίσω από τα σύννεφα, από έναν πλανήτη, από έναν γαλαξία, κάπου κάποιο κρυμμένο ον, υπερφυσικό ον που μας δημιουργεί. Εμείς δημιουργούμε τον εαυτό μας, η επιθυμία είναι που δημιουργεί τον εαυτό μας, το ξέρουμε. Αν το παρατηρήσει κάποιος αυτό θα δει ότι οτιδήποτε κανείς δημιουργεί από το πρωί μέχρι το βράδυ είναι λόγω της επιθυμίας του. Αν δεν έχει την επιθυμία, δε θα κάνει δραστηριότητες, δε θα δημιουργήσει όλες αυτές τις κινήσεις του σώματος ή ακόμα και του νου.

Ο Βούδας λέει, ότι η επιθυμία είναι ως οικοδόμος, ο χτίστης κατά κάποιον τρόπο του σώματός μας, του αισθήματός μας, της αντίληψής μας, των νοητικών λειτουργιών μας, της συνείδησής μας, δηλαδή αυτό που λέμε των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης.



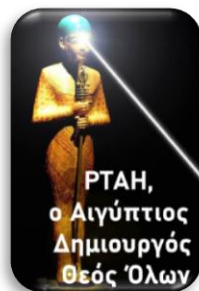
Αυτή η ορολογία, αυτές οι λέξεις, η επιθυμία σαν δημιουργός, σαν οικοδόμος, σαν χτίστης, είναι κάτι που κάποιος μπορεί να το διαπιστώσει με τακτική, συστηματική, μεθοδική παρατήρηση.

Δια μέσου του Διορατικού Διαλογισμού, που είναι πολύ αναλυτικός και δίνει πάρα πολύ έμφαση στην αντικειμενική παρατήρηση, κάποιος μπορεί να καταλάβει πόσο βάθος έχει αυτή η έννοια που λέγεται επιθυμία. Είναι μια δυναμική ισχύς μέσα μας, την οποία αν την παρατηρήσουμε, τότε μπορούμε να καταλάβουμε τι διαστάσεις μπορεί να αποκτήσει.

Γι' αυτό, αυτός ο δημιουργός, ο οικοδόμος, βρίσκεται πού; Μέσα μας! Δεν είναι κάπου έξω.

Οι περισσότερες θρησκείες, βάζουν τον δημιουργό έξω από εμάς, κρυμμένο πίσω από τα σύννεφα, ή σε έναν πλανήτη, ή σε έναν γαλαξία, μια αφηρημένη έννοια που δεν μπορεί να τη δούμε, καμιά φορά πρέπει να τη φανταστούμε ότι υπάρχει.

Από την αρχαία εποχή οι άνθρωποι δημιούργησαν θεωρίες για το ποιος έκανε τον άνθρωπο, ποιος έκανε το σύμπαν, κι έχουμε πολλές μυθολογίες δημιουργίας. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι είχαν τους δημιουργούς θεούς,



όπως τον Ptah που ήταν ο Αιγύπτιος δημιουργός Θεός Όλων.
Και οι αρχαίοι Έλληνες το έκαναν αυτό.

Έχουμε και τον Αφρικανό Θεό, δεν ξέρω
αν τον έχετε ακουστά, τον *Obatala*.



Κι έχουμε και τους
Βαβυλώνιους δημιουρ-
γούς θεούς.

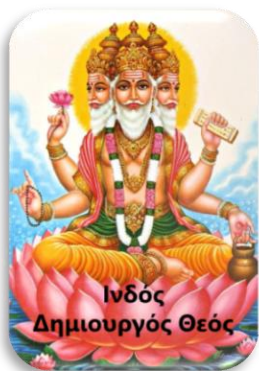


Κι έχουμε και άλλους θεούς από
διάφορες κουλτούρες και κράτη, κι ό-
που πάει κάποιος θα βρει κάποια ιστο-
ρία για την ύπαρξη ενός θεού και τη
δημιουργία ενός έθνους. Υπάρχουν
πολλές απεικονίσεις για τη μορφή τους,
όπως με γένια, χωρίς γένια, λευκός,
μαύρος και λοιπά.

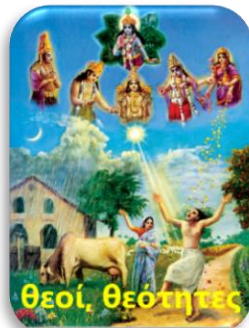


Έχουμε και τους Ινδούς δημιουρ-
γούς θεούς, με όμορφα χρώματα, ό-
μορφα μουστάκια και γένια.

Παράλληλα έχουμε και τους θεούς
και τις θεότητες, που μας δίνουν, αν



προσευχηθούμε, το χρήμα από τον ουρανό, μας δίνουν βροχή, να φάμε, να πιούμε. Οι ναοί έχουν γίνει τεράστιοι με τα χρόνια από τους ανθρώπους που πάντα θέλουν την προστασία των θεών, την εκπλήρωση των επιθυμιών τους από αυτούς, γιατί θεωρούνται οι δημιουργοί των πάντων.



Έτσι ο δημιουργός βρίσκεται έξω, ο άνθρωπος προσωποποιεί πράγματα έξω από αυτόν, δεν τα ζητάει μέσα του για να καταλάβει τι γίνεται μέσα του.

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.

Από την αρχαία εποχή, ο άνθρωπος πάντα προσπαθούσε να βρει την απάντηση κάπου έξω από αυτόν, για το ποιος έκανε αυτόν τον κόσμο, που πρέπει να είναι ποιος. Δε ρωτάνε τι, αλλά ποιος.



Παρόλα αυτά με τον Διορατικό Διαλογισμό κάποιος μπορεί να κάνει αυτή την παρατήρηση και να δει τι γίνεται μέσα του, πως υπάρχουν άλλες δυνάμεις μέσα του, τις οποίες δεν τις έχει ερευνήσει, όπως παράδειγμα την επιθυμία, που σύμφωνα με τον Βούδα είναι αυτή που μας κάνει να δημιουργούμε τόσα πολλά πράγματα, κι ακόμη και θεούς, ακόμη και αγγέλους και λοιπά.

Όπως λέει ο Βούδας:

«Ο κόσμος άγεται από την επιθυμία. Από την επιθυμία σύρεται εδώ και εκεί. Όλοι είναι υπόδουλοι ενός πράγματος: της επιθυμίας». (SN Tanhāsuttam)



Αυτή η δήλωση ότι ο άνθρωπος χειραγωγείται από την επιθυμία, δεν είναι γιατί κάποιος κάθισε και σκέφτηκε αυτά τα πράγματα. Είναι δια μέσου τακτικής, συστηματικής παρατήρησης, και όχι γιατί κάποιος το είδε μια μέρα, δυο μέρες και κατάλαβε. Είναι παρατήρηση επί χρόνια. Γι' αυτό είναι καλό, τουλάχιστον για να το καταλάβει κάποιος αυτό το πράγμα, δια μέσω παρατήρησης να έχει αυτή την εμπειρική γνώση.

Είμαστε όπως λέει ο Βούδας υπόδουλοι της επιθυμίας. Γιατί είναι υπόδουλοι οι άνθρωποι; Θα το καταλάβουμε.

Συνήθως, η ύψιστη και μόνη ευτυχία για έναν μέσο άνθρωπο είναι η απόλαυση 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. 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,
οικογενειάρχης 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 στον άλλον με γροθιές, ραβδιά, μαχαίρια ή όπλα, με αποτέλεσμα τον θάνατο ή τον θανατηφόρο πόνο. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν και αναρωτιέται κανείς γιατί οι άνθρωποι παρόλο που θέλουν να ζουν ειρηνικά, έχουν όλες αυτές τις φιλονικίες και διαμάχες τους. Ο λόγος είναι η επιθυμία για υλικά και ηδονικά πράγματα. Λόγω της επιθυμίας για ηδονικά και υλικά πράγματα οι άνθρωποι:

διαρρηγνύουν σπίτια,
ληηλατούν πλούτο,
ληστεύουν,
ενεδρεύουν σε δρόμους,
ξελογιαίνουν τις συζύγους των άλλων,
και όταν πιάνονται, οι δικαστές τους επιβάλλουν βαριές
ποινές και βασανιστήρια.

Σύμφωνα με αυτό που είπε ο Βούδας σχετικά με την επιθυμία για ηδονές, για ηδονικές απολαύσεις, μπορεί να δει κάποιος ότι συμβαίνουν πολλά οδυνηρά φαινόμενα στη ζωή των ανθρώπων, λόγω αυτών των ηδονικών απολαύσεων και πως οι άνθρωποι γίνονται υπόδουλοι. Όταν υπάρχει μια τέτοια επιθυμία, εκείνη τη στιγμή ο νους καταλαμβάνεται και οδηγείται, χειραγωγείται, άγεται να κάνει τέτοιες πράξεις. Αλλά όπως είχαμε πει υπάρχει και η επιθυμία για ύπαρξη, και αυτή η επιθυμία είναι που οδηγεί και στην επαναγέννηση.

Σανσάρα (Samsāra)
επώδυνος κύκλος της
γέννησης και του θανάτου».



Η **επιθυμία** οδηγεί στην επαναγέννηση, δηλαδή στη Σανσάρα (*Sansāra*) — στον «επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου».

Είχαμε μιλήσει την προηγούμενη φορά για τον κύκλο της Σανσάρα, και πως δια μέσω της γέννησης και μετά της ζωής και του θανάτου, υπάρχει αυτός ο κύκλος της επαναγέννησης, που επαναλαμβάνεται συνεχώς λόγω της επιθυμίας.

Το κίνητρο που άγει το άτομο να πάει από ζωή σε ζωή, σε αυτόν τον επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου είναι αυτή η επιθυμία.

Εδώ έχουμε μια εικόνα τουλάχιστον πως μετά τον θάνατο, η επιθυμία ξανά προωθεί, παρασύρει τον άνθρωπο ξανά στην επαναγέννηση.

Αλλά όχι μόνο τους ανθρώπους, αλλά και οποιαδήποτε άλλα έμβια όντα. Τα άλογα, τα βόδια και οποιαδήποτε άλλα όντα δεν έχουν επιθυμία; Οπωσδήποτε έχουν. Και αυτά τρέχουν να βρουν τροφή, τρέχουν για τις απολαύσεις τους. Όπως οι άνθρωποι κι αυτά είναι υπόδουλοι της επιθυμίας.

Σχετικά με τη Σανσάρα ο Βούδας λέει:

«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 αυτήν; Είναι η άγνοια».
(AN Tanhāsuttam)

Εδώ ο Βούδας ονομάζει την άγνοια αιτία της έγερσης της επιθυμίας. Η άγνοια είναι κάτι παθητικό, θα δούμε ότι η επιθυμία είναι πιο δυναμικό. Θα μιλήσουμε σχετικά με την άγνοια. Ποια είναι αυτή η άγνοια; Στον Βουδισμό έχουμε πολύ συγκεκριμένο ορισμό, τι σημαίνει άγνοια.

Ο άνθρωπος βρίσκεται σε άγνοια σχετικά με τι;

Με την παροδικότητα και την αστάθεια της φύσης όλων των φαινομένων και λόγω αυτής της παροδικότητας υπάρχει και ταλαιπωρία. Έχουμε άγνοια το πόση ταλαιπωρία επέρχεται στη ζωή μας. Δεν υπάρχει ένας εαυτός, ένας κάποιος που μπορεί να ελέγξει αυτή την ταλαιπωρία, σταματώντας αυτή την παροδικότητα και την αστάθεια, να σταματήσει αυτή την ταλαιπωρία. Και ο κύκλος συνεχίζεται. Αυτά λέγονται τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης.



Η άγνοια είναι από τη στιγμή που κάποιος μη γνωρίζοντας τη φύση αυτών των φαινομένων, τα επιθυμεί, τα ποθεί, τα λαχταρά. Βλέπουμε ότι η επιθυμία είναι κάτι δυναμικό, ενώ η άγνοια κάτι παθητικό. Και κάποιος πρέπει να υπερβεί την άγνοια για να καταλάβει πως αυτή η επιθυμία, το να κυνηγάει κάποια πράγματα, τελικά τον καθοδηγούν στην ταλαιπωρία.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά της Ύπαρξης

Αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης που λέγεται ταλαιπωρία, παροδικότητα και μη εαυτός εξηγούνται ως εξής:

α. Η παροδικότητα, αστάθεια (*anicca*) των νοητικών και υλικών φαινομένων που έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Εάν παρατηρήσει όλα αυτά τα φαινόμενα κάποιος μπορεί να δει τη συνεχή έγερση και παρακμή τους και σιγά-σιγά να αποβάλλει αυτή την άγνοια δια μέσου της τακτικής, συστηματικής παρατήρησης αυτών των φαινομένων, που αν τα παρακολουθήσει θα δει ότι εγείρονται και παρακμάζουν ανά πάσα στιγμή. Βασικά, δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι να **επιθυμούμε** τα πράγματα να είναι σταθερά και μόνιμα όταν στην πραγματικότητα δεν είναι. Βλέπουμε ότι επιθυμώντας - λόγω της άγνοιας των τριών χαρακτηριστικών της ύπαρξης - αυτά τα φαινόμενα να είναι σταθερά, τελικά υποφέρουμε όταν αυτά αλλάζουν.

β. Η ταλαιπωρία, ο πόνος ή η οδύνη (*dukkha*) λόγω της καταπιεστικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο. Σε όλα αυτά τα φαινόμενα, όταν ένα φαινόμενο εγείρεται, καταβάλλεται, καταπιέζεται προς την παρακμή. Εδώ είναι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο, από τη στιγμή που επιθυμούμε να μην παρακμάσει ένα φαινόμενο.

γ. Ο μη-εαυτός, η μη-ψυχή, η μη εγωικότητα (*anattā*), που επισημαίνει 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 σε μια σταθερή αίσθηση του «εγώ». Η όλη έννοια του «εγώ» είναι στην πραγματικότητα μια **επιθυμία** που προσπαθεί να εγκατασταθεί σε ένα ασταθές και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων. Έτσι η επιθυμία μας πάντα να βρούμε κάτι σταθερό, κάτι μόνιμο μέσα μας, είναι που προσπαθούμε να την εγκαταστήσουμε μέσα σε αυτό το ασταθές

και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών φαινομένων.

ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΥ ΕΓΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ;

Θα εξηγήσουμε πολύ συγκεκριμένα πού εγείρεται και πού εγκαθίσταται η επιθυμία.

Τι είναι αυτή η επιθυμία; Πώς εγείρεται; Και πού εγκαθίσταται μέσα μας; Και πώς μας υποδουλώνει;

Ο Βούδας ρωτάει:



Πού όμως εγείρεται αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται, και πού εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται;

Η απάντηση είναι:

Οτιδήποτε υπάρχει στον κόσμο που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**, εκεί εγείρεται η επιθυμία όταν εγείρεται, και εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Αυτή η επιθυμία δεν εγείρεται έτσι τυχαία, έχει συγκεκριμένα αντικείμενα, συγκεκριμένα πράγματα τα οποία ποθεί, λαχταρά, κι αυτά είναι τα ευχάριστα κι απολαυστικά.

Πάλι ο Βούδας ρωτάει:

Και τι υπάρχει στον κόσμο που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**;

Και η απάντηση είναι:



είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Βλέπουμε ότι η επιθυμία δε συμβαίνει έτσι τυχαία. Υπάρχουν βάσεις τις οποίες η επιθυμία τις θεωρεί σαν ευχάριστες, σαν απολαυστικές. Εκεί εγείρεται και εγκαθίσταται.

Η επιθυμία δεν εγείρεται κάπου στον ουρανό, πίσω από ένα δένδρο, πίσω από ένα βουνό. Έχει ορισμένα αντικείμενα, τα οποία τα θεωρεί απολαυστικά.



είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

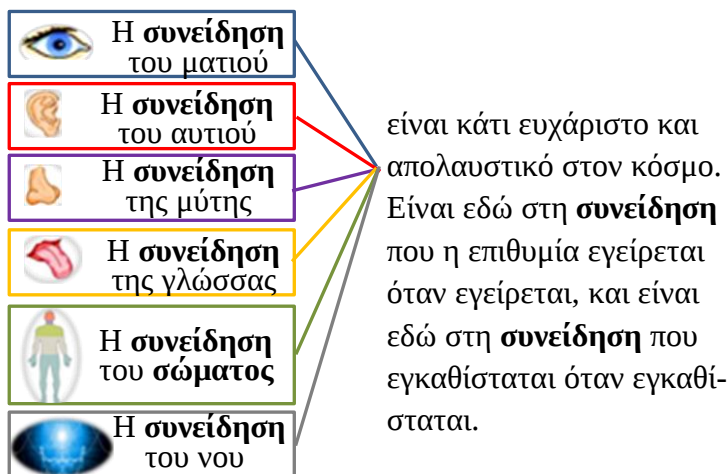
Βλέπουμε στα εσωτερικά αισθητήρια όργανα, όπως το μάτι, τα αυτιά, τη μύτη, τη γλώσσα, το σώμα και τον νου — είναι κι αυτό όργανο — ότι εκεί οι άνθρωποι βρίσκουν ευχάριστο να

βλέπουν με το μάτι, ευχάριστο να έχουν το αυτί να μπορούν να ακούνε, τη μύτη να μπορούν να μυρίσουν, τη γλώσσα να μπορούν να γευθούν, το σώμα να αισθανθούν με την αφή και τον νου να έχουν διάφορες ιδέες.

Υπάρχουν και τα εξωτερικά αντικείμενα, τα ερεθίσματα όπως τα χρώματα, μορφές, σχήματα, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, αφές, ακόμη και ιδέες – αν δε σκεφτόμαστε κάποια ιδέα το θεωρούμε ανιαρό, αν έχουμε κάποια ιδέα το ευχαριστιόμαστε – που τις βρίσκουν οι άνθρωποι απολαυστικές.

Βλέπουμε ότι η επιθυμία πάντα προσπαθεί να βρει ένα αντικείμενο που να εγερθεί και να εγκατασταθεί και αυτό συμβαίνει στα αισθητήρια όργανα και στα αισθητηριακά αντικείμενα.

Αλλά η επιθυμία έχει και τα εσωτερικά σοκάκια όπου πάει και εγείρεται και εγκαθίσταται. Ποια είναι αυτά τα σοκάκια; Η συνείδηση.



Ευχαριστιόμαστε όταν συνειδητοποιούμε κάτι. Είναι εδώ στη συνείδηση που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στη συνείδηση που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

- Η οπτική επαφή στο μάτι
- Η ακουστική επαφή στο αυτί
- Η οσφρητική επαφή στη μύτη
- Η γευστική επαφή στη γλώσσα
- Η σωματική επαφή στο σώμα
- Η νοητική επαφή στον νου

είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στην **επαφή** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στην **επαφή** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Όταν ερχόμαστε σε επαφή με ένα αντικείμενο, είτε ορατό, ακουστικό και λοιπά, κι αυτό είναι κάτι ευχάριστο, είναι εδώ στην επαφή που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στην επαφή που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Υπάρχουν κι άλλα σοκάκια όπου η επιθυμία μπορεί να πάει και να εγκατασταθεί, όπως στο αίσθημα.

- Το **αίσθημα** που εγείρεται από την **οπτική επαφή**
- Το **αίσθημα** που εγείρεται από την **ακουστική επαφή**
- Το **αίσθημα** που εγείρεται από την **οσφρητική επαφή**
- Το **αίσθημα** που εγείρεται από τη **γευστική επαφή**
- Το **αίσθημα** που εγείρεται από τη **σωματική επαφή**
- Το **αίσθημα** που εγείρεται από τη **νοητική επαφή**

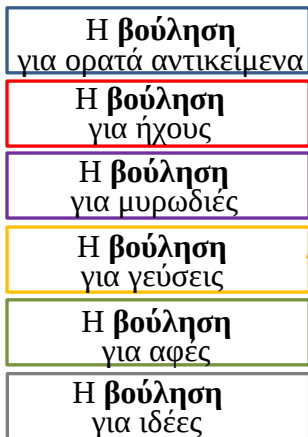
είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στο **αίσθημα** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στο **αίσθημα** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Και υπάρχουν κι άλλα σοκάκια που η επιθυμία μπορεί να επεκταθεί και να εγκατασταθεί. Ένα είναι και η αντίληψη.



είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στην **αντίληψη** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στην **αντίληψη** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

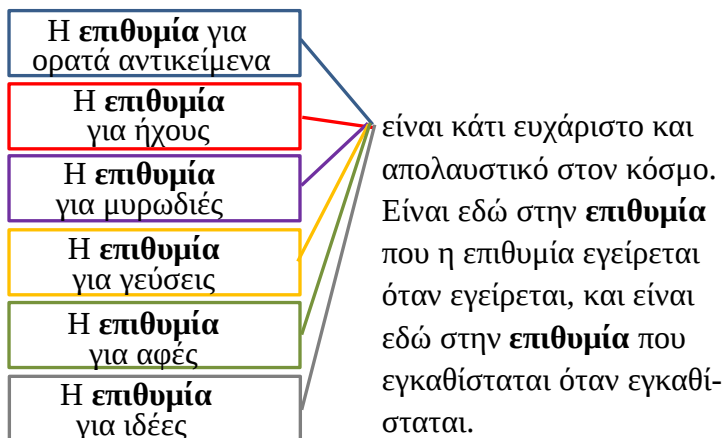
Υπάρχει και η βούληση. Πρέπει να θέλουμε κάποια αντικείμενα, αν δεν τα θέλουμε, δεν μπορούμε να τα ευχαριστηθούμε, να τα απολαύσουμε. Έτσι η ίδια βούληση γίνεται αντικείμενο για την επιθυμία, για να εγερθεί.



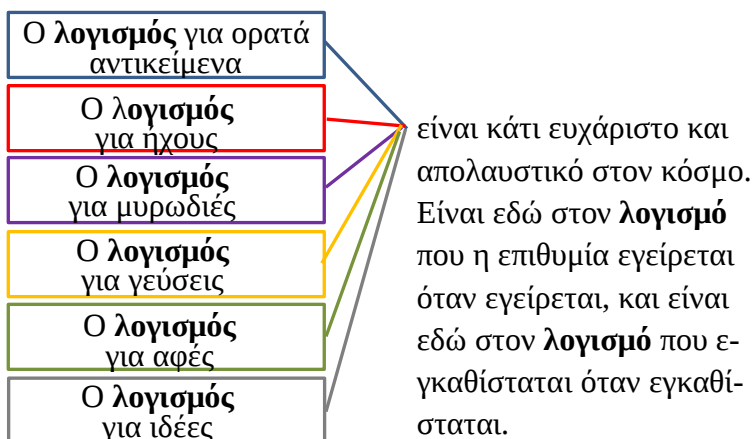
είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στη **βούληση** που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στη **βούληση** που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Αν πούμε σε κάποιον δεν έχω βούληση, δεν έχω θέληση για αντικείμενα θα μας νομίζει ότι κοκαλώσαμε, δεν ξέρουμε τίποτε. Αλλά αν πούμε ότι τα απολαμβάνουμε, θέλουμε να απολαύσουμε, τότε πραγματικά έχουμε και την αναγνώριση των άλλων. Η βούληση είναι η θέληση και είναι εδώ στη βούληση

που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στη βούληση που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

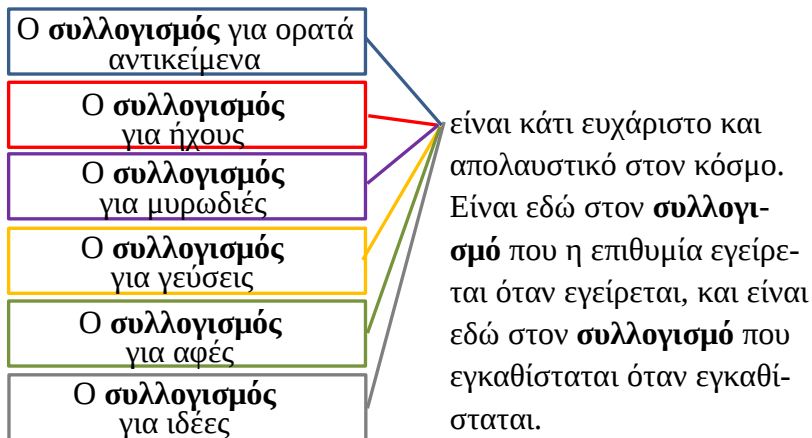


Η επιθυμία ευχαριστεύεται με την επιθυμία την ίδια, όταν έχουμε κάποια επιθυμία, έχω κάτι να επιθυμήσω. Αν δεν έχουμε επιθυμία λέμε τι να κάνω σήμερα; Όταν έχουμε επιθυμία, ευχαριστούμαστε που έχουμε μια επιθυμία. Βλέπουμε ότι η επιθυμία η ίδια ευχαριστεύεται με την ίδια την επιθυμία. Είναι εδώ στην επιθυμία για αντικείμενα που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στην επιθυμία που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.



Ευχαριστιόμαστε να σκεφτόμαστε, πως θα αποκτήσω αυτό, πως θα το κάνω αυτό, για ευχάριστα και απολαυστικά αντικείμενα. Έτσι ο ίδιος ο λογισμός γίνεται αντικείμενο της επιθυμίας και η επιθυμία εγκαθίσταται στον λογισμό. Όταν δεν έχουμε λογισμό, να σκεφθούμε κάτι, σκεφτόμαστε τι έγινε, πού είναι οι σκέψεις μου για τα ορατά αντικείμενα για τους ήχους; Όταν όμως εμφανίζεται ο λογισμός, το ευχαριστιόμαστε και το απολαμβάνουμε. Είναι εδώ στον λογισμό που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στον λογισμό που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Ο συλλογισμός είναι αναμάσημα κατά κάποιο τρόπο αυτού που είχαμε σκεφθεί. Θέλουμε να ξανασκεφτούμε κάποια πράγματα κι αυτός ο συλλογισμός μας φέρνει μια απόλαυση, μια ευχαρίστηση, εκεί είναι που η επιθυμία εγείρεται.



Πρέπει να έχουμε κάποιες ιδέες, για να αισθανόμαστε κάποιοι, αν δεν έχουμε ιδέες δεν είμαστε κανένας. Γι' αυτό έχουμε γνώμες, απόψεις και λοιπά, και απολαμβάνουμε αυτές τις γνώμες, τις απόψεις, τις ιδέες που έχουμε. Έτσι είναι εδώ στον συλλογισμό που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ στον συλλογισμό που εγκαθίσταται όταν εγκαθίστα-

ται. Βλέπουμε ότι αυτή η επιθυμία δεν είναι κάτι αφηρημένο, είναι κάτι συγκεκριμένο και έχει συγκεκριμένα αντικείμενα στα οποία εγείρεται.

Έτσι ο διαλογιστής μπορεί να την εντοπίσει, να εντοπίσει τα σοκάκια δηλαδή πού αυτή η επιθυμία πάει, ποια είναι τα μέρη που συχνάζει κατά κάποιον τρόπο, και μπορεί να την παρατηρήσει, να την ερευνήσει και να δει πώς αυτή η επιθυμία δημιουργεί όλα αυτά που δημιουργεί μέσα μας.

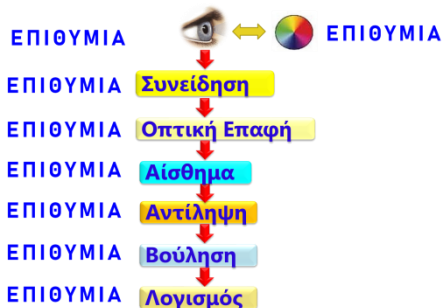
Κατ' αυτόν τον τρόπο έχουμε την επιθυμία που εκτείνεται στα αισθητήρια όργανα, μάτι, αυτί, μύτη, γλώσσα, σώμα και συνειδηση και επεκτείνεται στα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως ορατά, ήχοι, μυρουδιές, γεύσεις, απτά και ιδέες που είναι τα σοκάκια της, τα μέρη που συχνάζει. Και όλα αυτά είναι κάτι που καθημερινά τα ζούμε, δεν είναι εξωπραγματικά, πέραν της εμπειρικής και βιοματικής μας γνώσης.



Αλλά η επιθυμία μπαίνει και μέσα μας, στα ψυχολογικά μας φαινόμενα, και θα δούμε πως παίρνει η ίδια η επιθυμία και ψυχολογικά φαινόμενα τα οποία τα λαχταρά και τα επιθυμεί.

Έχουμε το μάτι και ορατά αντικείμενα που μπορούμε να τα δούμε, και εκεί έχουμε επιθυμία, για το μάτι και για το ορατό αντικείμενο, αλλά

αυτή η επιθυμία εγείρεται και στη συνειδηση, όταν συνειδητο-



ποιούμε κάτι, εκεί εγείρεται επιθυμία. Και μετά στην οπτική επαφή, στο αίσθημα, στην αντίληψη, στη βούληση και στον λογισμό εγείρεται η επιθυμία. Δεν είναι μόνο στα εξωτερικά αντικείμενα που η επιθυμία βρίσκει κάτι να πιαστεί και να αδράξει. Είναι και τα εσωτερικά, όπως το αίσθημα, η αντίληψη, η βούληση, ο λογισμός που η επιθυμία τα ευχαριστείται, τα βρίσκει σαν κάτι ευχάριστο και τα επιθυμεί και τα ποθεί.

Βλέπουμε πού περιτριγυρίζει, πού περιστρέφεται αυτή η επιθυμία και πώς αυτή η επιθυμία μας φέρνει ταλαιπωρία γιατί όλα αυτά τα φαινόμενα, τα αισθητήρια όργανα, τα αισθητηριακά αντικείμενα και ακόμη μέσα μας που έχουμε τη βούληση, τα αισθήματα και λοιπά, όλα είναι σε αστάθεια, αυτά που επιθυμούνε όλα είναι παροδικά φαινόμενα που αλλάζουν, μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή.

Απογοητευόμαστε που αυτές τις απολαύσεις που έχουμε στην καθημερινή μας ζωή, δεν μπορούν να μείνουν πάντα μαζί μας. Μπορεί να τις χάσουμε ανά πάσα στιγμή. Υπάρχουν απογοητεύσεις, υπάρχει άγχος πώς να τα αποκτήσουμε αυτά τα αντικείμενα, τα επιθυμούμε. Αν τα αποκτήσουμε, υπάρχει μια στιγμιαία απόλαυση, αν τα χάσουμε απογοητευόμαστε, υπάρχει λύπη, άγχος, ο φόβος να μη χάσουμε όσα αποκτήσαμε. Η αγωνία, ο κόπος, ο μόχθος έρχονται λόγω της επιθυμίας για τέτοια ασταθή, παροδικά φαινόμενα.

Τελικά αυτή η ίδια επιθυμία, η οποία υπάρχει πάντα μέσα μας, αν την παρατηρήσει κάποιος, θα δει πόσο μας έχει υποδουλώσει. Έχουμε γίνει σκλάβοι αυτής της επιθυμίας, γιατί πολλές φορές μας έρχεται χωρίς να την πούμε: επιθυμία έλα, σε θέλω. Έρχεται αυτόματα μέσα μας. Πολλές φορές, αυθόρμητα μας παρασύρει να κάνουμε πράγματα που μερικές φορές τα μετανιώνουμε ή μερικές φορές πρέπει να κάνουμε μεγάλο κόπο για να τα αποκτήσουμε, δηλαδή σαν να έχουμε κάποιον μέσα μας να μας διατάζει, κάνε το ένα, κάνε το άλλο.

Αυτός ο δημιουργός όλων αυτών των δραστηριοτήτων που κάνουμε κάθε μέρα μπορεί να εντοπιστεί μέσα μας με τον

Διορατικό Διαλογισμό και τότε κάποιος θα καταλάβει τη δεύτερη αλήθεια που υπάρχει στον κόσμο σχετικά με την επιθυμία. Και αυτή η επιθυμία δεν υπάρχει μόνο σε εμάς, είχαμε αναφέρει ότι υπάρχει και σε άλλους, σε οποιαδήποτε έμβια όντα, σε άλλες χώρες — η επιθυμία δεν είναι μόνο στην Ελλάδα —, υπάρχει σε παγκόσμιο επίπεδο, γι' αυτό αν καταλάβουμε τι γίνεται μέσα μας, θα δούμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αυτή την ορμή.

Έχουμε μια ορμή μέσα μας που λέγεται επιθυμία, πόθος, λαχτάρα και είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο. Γι' αυτό, αυτή λέγεται

μια αλήθεια, μια πραγματικότητα που υπάρχει. Και είναι αυτή η αλήθεια που πρέπει να την καταλάβει κάποιος, πώς λειτουργεί αυτή η αλήθεια, και ποια είναι τα αποτελέσματά της, πόσο δηλαδή λόγω αυτής της επιθυμίας, πολλοί άνθρωποι υποφέρουν και αυτή η επιθυμία φέρνει και πόνο.

Σε αυτή την ομιλία του Βούδα, αυτό το μέρος, ονομάζεται ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου. Επειδή έχουμε περιορισμένο χρόνο, δεν ήθελα να αναλύσω περισσότερο για την επιθυμία, τι διαστάσεις έχει φέρνοντας πόνο στη ζωή μας.

Στο επόμενο μάθημα θα αναφέρουμε για την ευγενή αλήθεια της παύσης του πόνου.

Δεν πρέπει να ξέρουμε μόνο πως προέρχεται ο πόνος στη ζωή - ότι υπάρχει πόνος, ταλαιπωρία, και ποια είναι η αιτία του- αλλά και ποια είναι η παύση του και πώς κάποιος μπορεί να ξεπεράσει όλο αυτόν τον πόνο, την ταλαιπωρία και τη δυστυχία στη ζωή.



Γι' αυτό στον Βουδισμό πρώτα εντοπίζουμε το πρόβλημα. Αν δεν ξέρουμε το πρόβλημα, δεν μπορούμε και να βρούμε και τη λύση. Έτσι πρέπει να εντοπίσουμε το πρόβλημα, την αιτία του προβλήματος και μετά να δούμε τη λύση, ποια είναι η λύση. Έτσι στην Τρίτη Ευγενή Αλήθεια για την παύση του πόνου θα μιλήσουμε, πώς κάποιος μπορεί να ξεπεράσει αυτή την ταλαιπωρία στη ζωή, μιλάμε για την υπαρξιακή, δε μιλάμε για την καθημερινή ταλαιπωρία.

Και στο μεθεπόμενο μάθημα θα πούμε για την πρακτική που οδηγεί σε αυτή την παύση του πόνου.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα εδώ.

Μάθημα 21ο Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 3η Αλήθεια

Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες αναγνωρίζονται ως η πρώτη διδασκαλία που δόθηκε από τον Βούδα και θεωρούνται μία από τις σημαντικότερες διδασκαλίες του. 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.

Είχαμε εξηγήσει για την πρώτη Ευγενή Αλήθεια, για τον υπαρξιακό πόνο, και τη δεύτερη Ευγενή Αλήθεια, για την προέλευση του πόνου. Ο Βούδας δήλωσε καταφατικά ότι:

«Ο κόσμος είναι δούλος της επιθυμίας» (*tanhā-dāso*).

(*MN Ratthapālasuttam*)

Δουλεύουμε για να ικανοποιήσουμε την επιθυμία. Όλος ο κόπος, όλος ο αγώνας είναι να εκπληρώσουμε τις επιθυμίες που έχουμε. Καμιά φορά λέγεται αυτή η επιθυμία στην Πάλι γλώσσα *tanhā* και σημαίνει κάποιες φορές δίψα, είμαστε διψασμένοι για αναρίθμητα πράγματα και προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε αυτή τη δίψα μας, την επιθυμία μας για ηδονικές ευχαριστίσεις για ύπαρξη ή ακόμη και για μη ύπαρξη. Ο κόσμος είναι εξαρτημένος από το πάθος από το οποίο δεν μπορεί να απαλλαγεί και είναι πλήρως υποταγμένος σ' αυτό. «Δούλος των παθών του».

Παρόλα αυτά ο Βούδας διδάσκει πως κάποιος μπορεί να αποκτήσει την απελευθέρωση από τη δουλεία της επιθυμίας.



Όταν κάποιος απελευθερώνεται από την επιθυμία, γνωρίζει την πνευματική ηρεμία, γαλήνη, ειρήνη και ελευθερία. Αυτό είναι κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να το βιώσουν, να διανοηθούν πώς είναι δυνατόν όταν κάποιος δεν επιθυμεί, να αποκτήσει πνευματική ηρεμία, γιατί ο νους μας είναι πάντα ταραγμένος από τις επιθυμίες και το πάθος που έχουμε μέσα μας, παρόλο που ποθούμε για ειρήνη.

Τι σημαίνει ειρήνη; Τι σημαίνει ηρεμία, γαλήνη;

Είναι η παύση όταν δεν έχουμε επιθυμίες, υπάρχει μια ηρεμία μέσα μας, μια πληρότητα, που εκείνη τη στιγμή δεν επιθυμούμε τίποτε, απλώς έχουμε ηρεμία μέσα στον νου. Η πνευματική ηρεμία, γαλήνη, ειρήνη, είναι η στιγμή, όταν έχει παύσει αυτό το τρέμουλο της επιθυμίας. Παρόλο που εμείς ποθούμε για τέτοιες καταστάσεις του νου, όπως, ηρεμία, γαλήνη και ειρήνη, δεν μπορεί να επιτευχθεί αυτό το πράγμα, ενόσω υπάρχει το τρέμουλο της επιθυμίας, του πάθους μέσα μας.

Σήμερα θα μιλήσουμε για την Ευγενή Αλήθεια της παύσης του πόνου.



3. Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΥΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ο Βούδας καθορίζει τι ακριβώς είναι αυτό. Όπως λέει:

«Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της παύσης του πόνου;»

Η απάντηση είναι:

«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' αυτήν».



Είναι η παύση αυτής της επιθυμίας που είχαμε αναφέρει, επιθυμία για ηδονές, για ύπαρξη, για μη ύπαρξη.

Ο Βούδας μιλάει για την απελευθέρωση από την επιθυμία, πώς να επιτευχθεί αυτό. Η πρακτική για την απελευθέρωση θα αναφερθεί στο επόμενο μάθημα, είναι Υπέρτατη Αλήθεια.

Σήμερα θα δώσουμε μια ιδέα, τι σημαίνει, πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτή η απελευθέρωση. Όταν λέμε απελευθέρωση, εννοούμε, την απελευθέρωση από την **Τριπλή Επιθυμία**, που είχαμε αναφέρει.

Απελευθέρωση από

- την επιθυμία για ηδονές,
- την επιθυμία για ύπαρξη,
- την επιθυμία για μη ύπαρξη.

Αυτή η επιθυμία όπως είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα, έχει ορισμένα σοκάκια που τριγυρνάει, που συχνάζει. Και είχαμε αναφέρει πως μπορεί να τα εντοπίσει κάποιος, δηλαδή τη νοοτροπία της επιθυμίας.

ΠΟΥ ΠΑΡΑΙΤΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΥ ΠΑΥΕΙ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ;

Σήμερα θα δούμε πώς είναι δυνατόν κάποιος αν θέλει να την παρατήρει αυτή την επιθυμία, να την παύσει. Έτσι ο Βούδας ρωτάει, πού παραιτείται και πού παύει η επιθυμία.

Πού όμως παραιτείται αυτή η επιθυμία όταν παραιτείται, πού δηλαδή κάποιος μπορεί να την εντοπίσει την επιθυμία, και να δει τη φύση της και να την παρατήρει. Έτσι η ερώτηση είναι:

«Πού όμως παραιτείται αυτή η επιθυμία όταν παραιτείται, και πού παύει όταν παύει;»




Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε δει πού εγείρεται αυτή η επιθυμία και πού εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Σε αυτήν την περίπτωση, σήμερα θα δούμε που κάποιος μπορεί να την παρατήρει αυτή την επιθυμία, να την παύσει. Έτσι η απάντηση είναι:

Οτιδήποτε υπάρχει στον κόσμο που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**, εκεί παραιτείται η επιθυμία όταν παραιτείται, και εκεί παύει όταν παύει. Κάποιος αν προσέξει τι είναι το ευχάριστο και το απολαυστικό, εκεί μπορεί να εντοπίσει ότι η επιθυμία εγείρεται σε πράγματα που είναι ευχάριστα και απολαυστικά και αν θέλει μπορεί να την παρατήρει. Θα δούμε τι είναι αυτά τα ευχάριστα και απολαυστικά πράγματα στη ζωή μας, για να είμαστε πιο συγκεκριμένοι.

Έτσι ο Βούδας ρωτάει:

Και τι υπάρχει στον κόσμο που είναι **ευχάριστο και απολαυστικό**; Η απάντηση είναι:

Το **μάτι**  κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η **επιθυμία** παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε εξηγήσει ότι είναι εδώ στο μάτι που η επιθυμία εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Αν ο διαλογιστής καταλάβει ποια είναι τα αντικείμενα που η επιθυμία τα βρίσκει ευχάριστα, εκεί μπορεί να ακολουθήσει αυτή την κινητοποίηση και να δει πώς να την παρατήρει. Ο τρόπος είναι ως εξής:

Το μάτι αν το εξετάσουμε, σύμφωνα με τον Διορατικό Διαλογισμό θα δούμε ότι δεν είναι ένα μόνιμο και σταθερό αντικείμενο. Είναι κάτι που είναι παροδικό, φευγαλέο. Αποτελεί-

ται από κύτταρα. Αν το αναλύσει κανείς πιο βαθιά αποτελείται από κύτταρα, τα οποία τρέφονται από την τροφή που παίρνουμε εμείς. Αν όμως δεν παίρνουμε τροφή, αυτό το μάτι εξασθενεί, δεν μπορούμε να ανοίξουμε τα μάτια μας, έχουμε δυσκολία να βλέπουμε κιόλας.

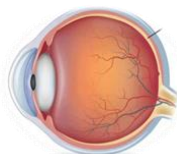
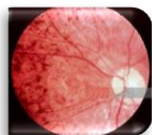
Βλέπουμε ότι είναι συνθηκοκρατημένο, εξαρτάται από συνθήκες και αυτές οι συνθήκες αλλάζουν ανά πάσα στιγμή. Τα κύτταρα μέσα στο ίδιο το μάτι ανά πάσα στιγμή γεννιούνται και πεθαίνουν. Αν παρατηρήσει κάποιος βαθιά στο μάτι με βαθιά αυτοσυγκέντρωση, τότε μπορεί να δει σε αυτό το μάτι ανά πάσα στιγμή τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής του. Το μάτι είναι παροδικό ανά πάσα στιγμή, δεν είναι κάτι μόνιμο. Μας δίνει επιφανειακά την αίσθηση της μονιμότητας, της συμπαγιότητας, αλλά αποτελείται από στοιχεία, όπως υγρά στοιχεία, στερεά στοιχεία, θερμά στοιχεία και αέρια. Είναι σαν ένα μπαλόνι το οποίο είναι γεμάτο από ορισμένες χημικές ουσίες, όπου μας επιτρέπουν να δούμε.

Αλλά αν εξετάσουμε όλες αυτές τις χημικές ουσίες, θα δούμε ότι ανά πάσα στιγμή γείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν.



Με το να δει κάποιος την έγερση και την παρακμή αυτού του ματιού, εκεί είναι που αποστασιοποιείται, δεν ελκύεται από ένα αντικείμενο το οποίο ανά πάσα στιγμή, παρακμάζει συνεχώς.

Εμείς βλέπουμε από μπροστά ευχάριστο και απολαυστικό το μάτι, αλλά αν το δούμε από πίσω, όπως εδώ στην εικόνα, θα δούμε ότι δεν είναι και τόσο ευχάριστο και απολαυστικό. Κι αν το δούμε πιο βαθιά, τότε δεν είναι και τόσο όμορφο όπως φαίνεται.



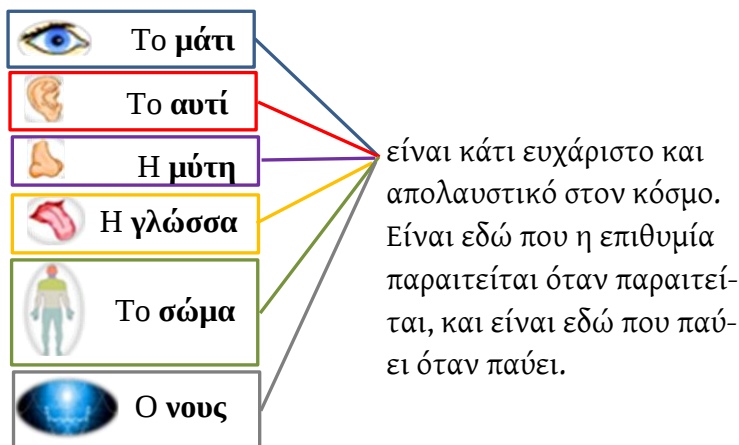
Με τον Διορατικό Διαλογισμό μπορεί να δει κανείς από διάφορες όψεις αυτό το αντικείμενο το οποίο επιφανειακά, φαινομενικά φαίνεται τόσο ευ-

χάριστο και απολαυστικό. Αλλά αν το εξετάσει κάποιος πιο βαθιά τότε καταλαβαίνει και τη φευγαλέα, παροδική φύση αυτών των φαινομένων, αλλά και τη μη ευχάριστη, μη απολαυστική φύση αυτών των φαινομένων. Εδώ μπορεί να παρατήσσει κάποιος αυτή τη μάταιη επιθυμία και πάθος για ένα τέτοιο επιφανειακά ευχάριστο και απολαυστικό αντικείμενο.

Παρόλα αυτά μπορεί να δει ότι το μάτι έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτό οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.


Άνθρωπος που προσκολλάται σε ένα αντικείμενο το οποίο γερνάει, αρρωσταίνει και πεθαίνει, τελικά η επιθυμία του, η προσκόλληση σε ένα τέτοιο αντικείμενο, τον οδηγεί ξανά στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης. Κολλάει κάποιος σε πράγματα τα οποία γερνάνε, αρρωσταίνουν και πεθαίνουν, όπως είναι το μάτι.

Δεν είναι μόνο το μάτι ευχάριστο και απολαυστικό, υπάρχουν και άλλα πολλά αντικείμενα, που θα αναφέρουμε σήμερα.



Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε δει την επιθυμία που εγείρεται εδώ όταν εγείρεται. Αλλά σε αυτή την περίπτωση, αν

κάποιος παραιτείται από την επιθυμία πρέπει να καταλάβει ότι εδώ, σε αυτά τα αντικείμενα, όπως το μάτι, το αυτί, τη μύτη, τη γλώσσα, το σώμα και τον νου είναι που παραιτείται και είναι εδώ που η επιθυμία παύει όταν παύει.

Αν εξετάσουμε το αυτί, θα δούμε ότι κι αυτό το αυτί αποτελείται από κύτταρα που ανά πάσα στιγμή  εγείρονται διαρκούν και παρακαμάζουν. Αν δούμε με ένα μικροσκόπιο τι συμβαίνει μέσα στο αυτί μας, τότε αποτελείται από αυτά τα κύτταρα, τα οποία έχουν υγρά μέσα τους, έχουν θερμοκρασία, έχουν αέρια, έχουν σωματίδια, τα οποία ανά πάσα στιγμή εγείρονται και παρακαμάζουν. Κάποιος μπορεί να αποβάλλει την επιθυμία για ένα αντικείμενο, το οποίο έχει τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Το ίδιο ισχύει και με τη μύτη. Αν τη δούμε, αποτελείται από κύτταρα, τα οποία εγείρονται, διαρκούν και παρακαμάζουν.



Η γλώσσα κι αυτή αποτελείται από κύτταρα, τα οποία εγείρονται, διαρκούν και παρακαμάζουν.

Το σώμα μας το ίδιο, είναι δισεκατομμύρια κύτταρα τα οποία ανά πάσα στιγμή πεθαίνουν, άλλα γεννιούνται, ξανά πεθαίνουν, γεννιούνται. Το σώμα βρίσκεται σε αυτό τον παλμό της έγερσης και της παρακμής.

Το ίδιο κι ο νους, οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας είναι πάντα σε παλμό, σε δόνηση και έχουν τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Όλα αυτά τα φαινόμενα έχουν τη φύση της γέννησης, της γήρανης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτά οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.



έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου.

Η προσκόλληση και το πάθος για αυτό οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Και μετά:

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε δει ότι εδώ στα αισθητηριακά αντικείμενα είναι που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Αλλά αν κάποιος θέλει να υπερβεί την επιθυμία τότε πρέπει να καταλάβει ότι είναι εδώ που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ που παύει όταν παύει.



είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ που παύει όταν παύει.



Έχουν τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτά οδηγούν στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Όταν βλέπουμε ένα ορατό αντικείμενο εξωτερικά, το οποίο μπορεί να είναι χρώμα ή σχήμα, κι αυτό αποτελείται από σωματίδια τα οποία εγείρονται και παρακμάζουν ανά πάσα στιγμή. Όταν δει κάποιος αυτή την έγερση, διάρκεια, παρακμή, τότε μπορεί να δει την προσωρινή, φευγαλέα φύση αυτών των φαινομένων.

Το ίδιο και με ήχους κι αυτοί αποτελούνται από σωματίδια τα οποία είναι σε δόνηση, όλη την ώρα εγείρονται και παρακμάζουν, και μπορεί κάποιος να δει την έγερση και παρακμή τους.

Το ίδιο και στις μυρωδιές που αποτελούνται από σωματίδια τα οποία εγείρονται, διαρκούν, παρακμάζουν.

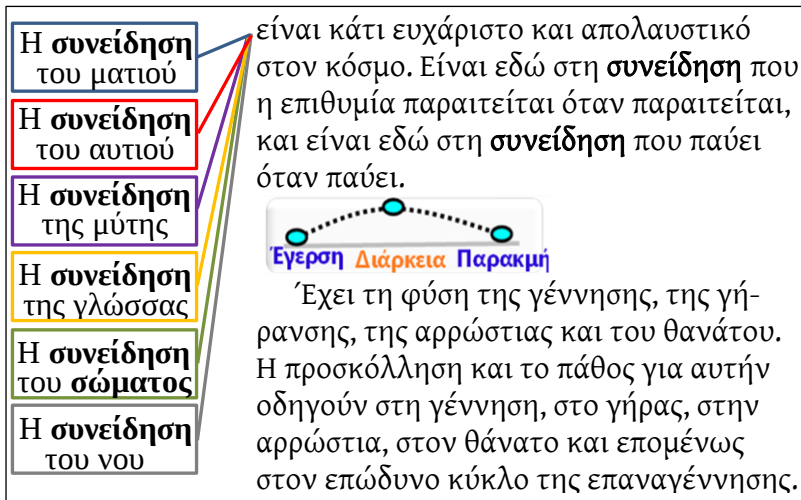
Οι γεύσεις το ίδιο, εγείρονται τα σωματίδιά τους και παρακμάζουν.

Και οποιαδήποτε απτά αντικείμενα που αποτελούνται από σωματίδια, εγείρονται, διαρκούν, παρακμάζουν.

Οι ιδέες μας το ίδιο. Αν παρατηρήσουμε τις ιδέες μας, αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή, προσπαθούμε να τις διατηρήσουμε ένα χρονικό διάστημα, όσο μπορούμε, μετά ξανά μια καινούργια ιδέα έρχεται. Βλέπουμε ότι αυτές οι ιδέες δεν είναι μόνιμες και αυτές έχουν την παροδική φύση. Κάποιος μπορεί να δει ότι κι αυτές οι ιδέες εγείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν.

Και όλα αυτά έχουν τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτά οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Και μετά έχουμε τη συνείδηση:



Είχαμε δει στο προηγούμενο μάθημα πως εδώ στη συνείδηση είναι που η επιθυμία εγείρεται και εγκαθίσταται. Αν θέλει κάποιος να εντοπίσει την επιθυμία θα τη βρει εδώ. Επίσης, είναι εδώ στη συνείδηση που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στη συνείδηση που παύει όταν παύει.

Έχουμε τη συνείδηση του **ματιού**, που ανά πάσα στιγμή - τώρα βλέπουμε ένα αντικείμενο, μετά βλέπουμε άλλο, μετά βλέπουμε άλλο - εγείρεται και παρακμάζει. Μπορεί να δει κάποιος την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτής της συνείδησης και να δει τη φευγαλέα, παροδική της φύση.

Το ίδιο και με το αυτί. Η συνείδηση του **αυτιού** εγείρεται από ήχους. Ανά πάσα στιγμή αντιλαμβάνεται αυτό τον ήχο, τον άλλο τον ήχο, δηλαδή, όλο εγείρεται και παρακμάζει. Μπορεί να δει κάποιος την έγερση και την παρακμή σε αυτήν τη συνείδηση.

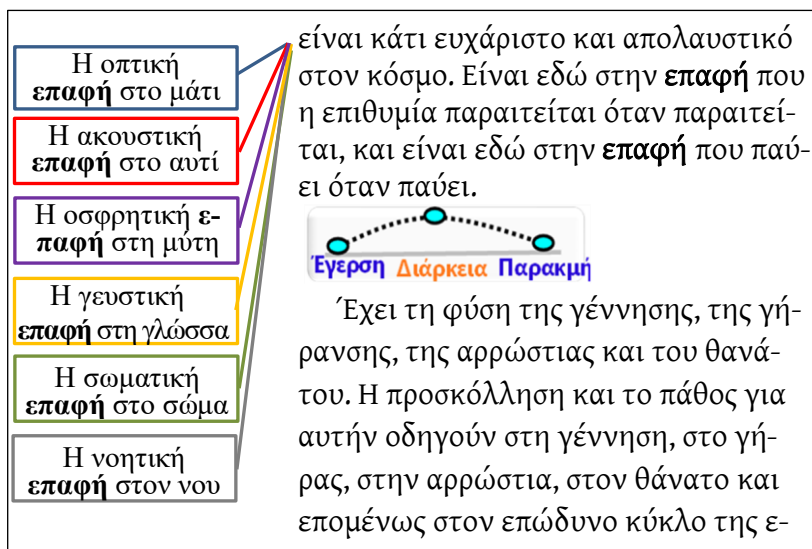
Το ίδιο και με τη συνείδηση στη **μύτη**. Δεν είναι η ίδια. Έχουμε διάφορες μυρωδιές κι έχουμε διάφορες συνειδήσεις, οι οποίες εγείρονται και παρακμάζουν.

Και με τη **γλώσσα** έχουμε διάφορες γεύσεις. Η συνείδησή μας στις γεύσεις δεν είναι η ίδια, αλλά αλλάζει, μεταβάλλεται. Έτσι μπορεί να δει κανείς την έγερση, διάρκεια, παρακμή της,

την παροδική της φύση. Το σώμα το ίδιο. Η συνείδηση του **σώματος** με τις αφές, με οτιδήποτε ερχόμαστε σε επαφή, αλλάζει. Κάποιος μπορεί να δει την έγερση, διάρκεια, παρακμή της. Η συνείδηση του **νου** με την οποία αντιλαμβανόμαστε ιδέες, αλλάζει με το να αντιλαμβανόμαστε διαφορετικά αυτά τα πράγματα στο παρελθόν, παρόν και μέλλον. Γι' αυτό κάποιος μπορεί να δει την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτής της συνείδησης.

Η συνείδηση σε αυτά τα φαινόμενα έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν τη συνείδηση οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Μετά υπάρχει η **επαφή** με τα αισθητηριακά αντικείμενα, όπου η επιθυμία μπορεί να εγερθεί. Εδώ είναι που η επιθυμία εγείρεται και εγκαθίσταται. Και είναι εδώ στην **επαφή** που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στην **επαφή** που παύει όταν παύει.



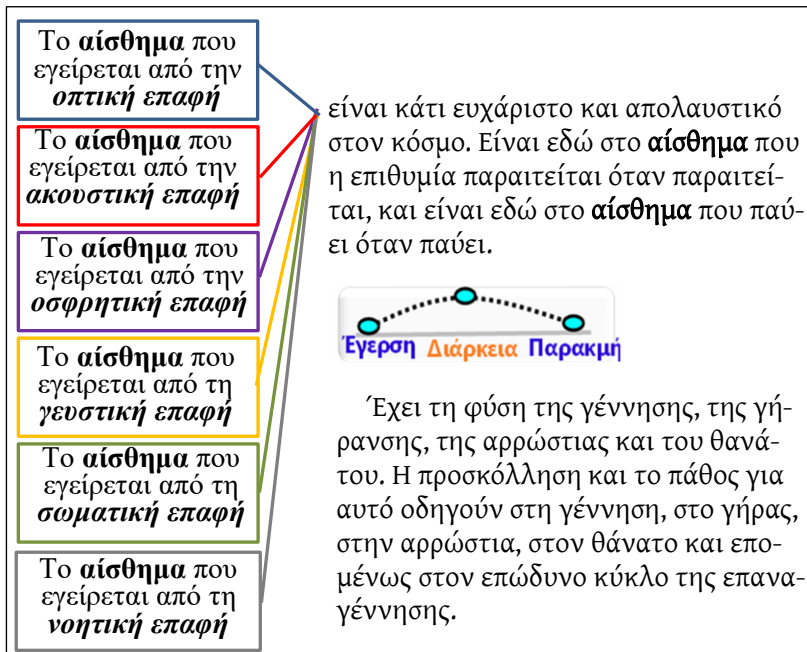
Έτσι έχουμε την επαφή στο μάτι στη στιγμή που βλέπουμε κάτι. Αυτή η επαφή δεν είναι κάτι μόνιμο, σταθερό μέσα μας.

Έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Όταν δει κάποιος την παροδική της φύση τότε δεν προσκολλάται σε αυτή την επαφή διότι καταλαβαίνει τη φευγαλέα της φύση. Σε όλες τις επαφές στα αισθητήρια όργανα υπάρχει έγερση, διάρκεια, παρακμή. Έτσι αυτή η επαφή έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Άλλος τρόπος έγερσης της επιθυμίας είναι το αίσθημα.

Εδώ είναι στο αίσθημα που εγείρεται η επιθυμία όταν εγείρεται και εδώ είναι που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Και εδώ είναι στο αίσθημα που κάποιος μπορεί να την παρατήρει αυτή την επιθυμία, αν εξετάσει τη φύση της. Είναι εδώ στο αίσθημα που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στο αίσθημα που παύει όταν παύει.



Έχουμε το αίσθημα από την επαφή με το μάτι, και αν κάποιος παρακολουθήσει αυτό το αίσθημα, δεν είναι παντοτινό και αυτό εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Είναι παροδικό φαινόμενο και δεν προσκολλάται σε αυτό το αίσθημα γιατί το βλέπει ότι την επόμενη στιγμή θα φύγει, έτσι κι αλλιώς.

Το αίσθημα στο αυτί, το αίσθημα στη μύτη, το αίσθημα στη γλώσσα, το αίσθημα στο σώμα και το αίσθημα στον νου κι αυτό έχει την ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Βλέποντας την παροδική φύση αυτού του αισθήματος κάποιος δεν παρασύρεται από αυτό, δεν προσκολλάται, δεν ποθεί, δεν παθιάζεται για τέτοια παροδικά αισθήματα.

Το αίσθημα έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτό οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Μετά έχουμε την **αντίληψη**.

Η αντίληψη των ορατών αντικειμένων

Η αντίληψη των ήχων

Η αντίληψη των οσμών

Η αντίληψη των γεύσεων

Η αντίληψη των αφών

Η αντίληψη των ιδεών

είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στην **αντίληψη** που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στην **αντίληψη** που παύει όταν παύει.

Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν οδηγούν στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Και στην αντίληψη μπορεί η επιθυμία να εγερθεί και να εγκατασταθεί και αν κάποιος θέλει να παρατήσσει την επιθυμία πρέπει να εξετάσει την αντίληψη, να δει τη φύση της αντίλη-

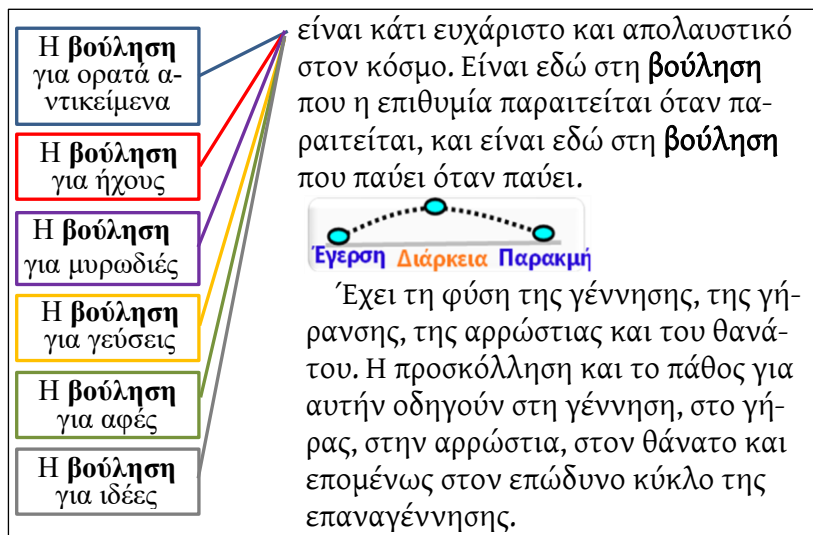
ψης και εκεί είναι που μπορεί να την παρατήσει. Είναι εδώ στην αντίληψη που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στην αντίληψη που παύει όταν παύει.

Όταν έχουμε αντίληψη οπτικών αντικειμένων με χρώμα, σχήμα, παρατηρούμε αυτή την αντίληψη, τη φύση της, βλέπουμε ότι έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Και έτσι κάποιος δεν παθιάζεται για αυτήν την αντίληψη, γιατί βλέπει ένα φευγαλέο φαινόμενο. Και δεν κυνηγάει αυτή την αντίληψη, γιατί την επόμενη στιγμή, ξέρει ότι θα παρακμάσει.

Το ίδιο με τους ήχους. Η αντίληψη για ήχους, κι αυτή έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Και για τις μυρωδιές η αντίληψη έχει την έγερση, διάρκεια, παρακμή. Η αντίληψη για τις γεύσεις, για απτά αντικείμενα, και για ιδέες έχει την ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Έτσι η αντίληψη έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Άλλος τρόπος, άλλο σοκάκι όπου εγείρεται η επιθυμία, είναι η **βούληση**.

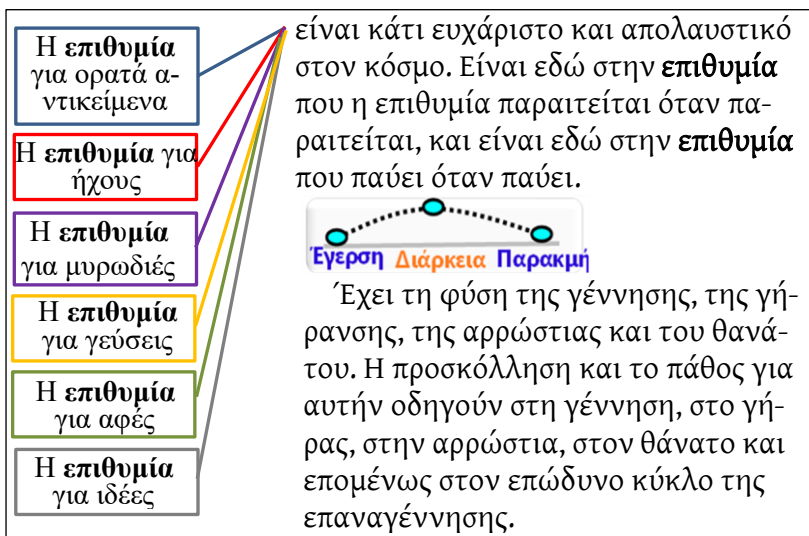


Εδώ είναι που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Αν εντοπίσει και παρατηρήσει κάποιος τη βούληση μέσω του Διορατικού Διαλογισμού τότε είναι που μπορεί να εξακριβώσει τη φύση της και να παρατήσει αυτή την επιθυμία η οποία εγείρεται πάνω σε ένα παροδικό φαινόμενο. Έτσι, λέει ο Βούδας, είναι εδώ στη βούληση που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στη βούληση που παύει όταν παύει.

Έχουμε τη βούληση, αν παρατηρήσει κάποιος τη βούληση για ορατά αντικείμενα, σχήματα, χρώματα και λοιπά, τότε θα δει την παροδική της φύση, γιατί θα δει ότι αυτή η βούληση εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Το ίδιο και η βούληση για ήχους, έχει την ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Η βούληση για μυρωδιές, για γεύσεις, για απτά αντικείμενα και για ιδέες έχει την ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Αυτή η βούληση έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Υπάρχει και η **επιθυμία**.



Και η ίδια η επιθυμία αρέσκεται να επιθυμεί πράγματα. Δηλαδή εμείς αρέσουμε να έχουμε μια επιθυμία. Είναι η ίδια επιθυμία μας, αρέσκεται η ίδια, όπως ένας άνθρωπος όταν βλέπει τον εαυτό του μπροστά στον καθρέφτη και αρέσει τον εαυτό του, κατ' αυτόν τον τρόπο η επιθυμία η ίδια όταν βλέπει τον εαυτό της, της αρέσει, το βρίσκει κάτι ευχάριστο. Είναι εκεί στην επιθυμία που η επιθυμία εγείρεται.

Παρόλο που θα σας φανεί παράδοξο, βλέπουμε ότι αυτά τα νοητικά φαινόμενα, όπως η επιθυμία έχουν τους δικούς τους τρόπους, πώς να εγερθούν, πώς να εγκατασταθούν, πώς να εξελιχθούν. Αλλά κάποιος αν παρατηρήσει αυτή την επιθυμία, εκεί είναι που μπορεί να την παρατήρει, αν δει την παροδική φύση αυτής της επιθυμίας.

Είναι εδώ στην επιθυμία λέει ο Βούδας, που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στην επιθυμία που παύει όταν παύει.

Έτσι έχουμε επιθυμία για ορατά αντικείμενα, χρώματα, σχήματα, και εκεί αν παρατηρήσει κάποιος αυτή την επιθυμία, την παροδική της φύση, θα δει ότι κι αυτή η επιθυμία εγείρεται, διαρκεί, παρακαμάζει. Είναι φευγαλέο φαινόμενο και δεν έχει τόσο πάθος κάποιος να προσκολλάται σε ένα φαινόμενο, το οποίο την επόμενη στιγμή εξαφανίζεται.

Και στην επιθυμία για ήχους, όταν βλέπει κάποιος την έγερση, διάρκεια, παρακμή, μπορεί να παρατήρει αυτή την επιθυμία.


Στην επιθυμία για μυρωδιές, μπορεί να δει κάποιος την έγερση, διάρκεια, παρακμή αυτής της επιθυμίας.


Και στην επιθυμία για γεύσεις, για απτά αντικείμενα και για ιδέες, όταν δει κάποιος πως εγείρεται και παρακαμάζει, τότε μπορεί να την παρατήρει γιατί βλέπει την παροδική, φευγαλέα, μάταιη φύση της.

Και η ίδια αυτή η επιθυμία έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτήν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην

αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Μετά έχουμε τον **λογισμό**.

Ο λογισμός για ορατά αντικείμενα		είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ στον λογισμό που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στον λογισμό που παύει όταν παύει.
Ο λογισμός για ήχους		
Ο λογισμός για μυρωδιές		
Ο λογισμός για γεύσεις		
Ο λογισμός για ιδέες		


Έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτόν οδηγούν στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Σκεφτόμαστε, αναλογιζόμαστε, θέλουμε και αρέσουμε να σκεφτόμαστε για τέτοια αντικείμενα, όπως ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, ιδέες.

Η επιθυμία εγείρεται επάνω στον λογισμό. Είναι ο λογισμός πάνω στον οποίο η επιθυμία εγείρεται και εγκαθίσταται. Έτσι αν κάποιος παρατηρήσει τον λογισμό και δει την παροδική φύση του λογισμού, τότε μπορεί να την παρατήρει αυτήν την επιθυμία βλέποντας τη φευγαλέα του φύση.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας ότι είναι εδώ στον λογισμό που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στον λογισμό που παύει όταν παύει.

Έτσι έχουμε τον λογισμό για ορατά αντικείμενα και όταν τον παρακολουθεί κάποιος μπορεί να δει τη φευγαλέα φύση του και παρατηρεί ότι κι αυτός εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει. Δεν είναι ένα μόνιμο, σταθερό φαινόμενο μέσα μας.

Στον λογισμό για ήχους, για μυρωδιές, για γεύσεις, για απτά αντικείμενα και για ιδέες υπάρχει η έγερση, διάρκεια, παρακμή.

Έτσι ο λογισμός έχει τη φύση της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτόν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Και μετά έχουμε τον **συλλογισμό**.



Θέλουμε να ξανασκεφτούμε αυτά που λογιζόμασταν. Μια σκέψη δυνατή πρέπει να την ξανασκεφθούμε ξανά, ξανά κι μας αρέσει αυτό. Υπάρχει μια αρέσκεια. Το βρίσκουμε ευχάριστο να έχουμε κάτι να συλλογιστούμε. Εκεί εγείρεται η επιθυμία όταν εγείρεται και εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Εδώ στον συλλογισμό αν παρατηρήσει κάποιος μπορεί να παρατήρει αυτήν την επιθυμία. Γι' αυτό λέει ο Βούδας, είναι εδώ στον συλλογισμό που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται, και είναι εδώ στον συλλογισμό που παύει όταν παύει.

Έτσι έχουμε τον συλλογισμό για ορατά αντικείμενα, σχήματα, χρώματα, όμορφα. Αν δούμε τον συλλογισμό κι αυτό είναι ένα παροδικό φαινόμενο. Έτσι μπορούμε να δούμε ότι κι ο συλλογισμός έχει τη φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής. Δεν είναι κάτι μόνιμο μέσα μας.

Για τον συλλογισμό για τους ήχους, για μυρωδιές, για γεύσεις, για απτά αντικείμενα και για ιδέες υπάρχει η ίδια φύση της έγερσης, διάρκειας, παρακμής.

Η φύση του είναι της γέννησης, της γήρανσης, της αρρώστιας και του θανάτου. Η προσκόλληση και το πάθος για αυτόν οδηγεί στη γέννηση, στο γήρας, στην αρρώστια, στον θάνατο και επομένως στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

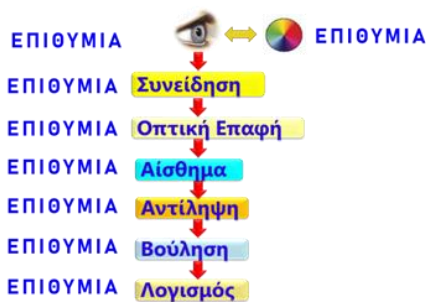
Έτσι έχουμε αυτή την επιθυμία, η οποία εγείρεται στα εσωτερικά όργανα, στα αισθητήρια όργανα, στο μάτι, στο αυτί, στη γλώσσα, στο σώμα, ή στη συνείδησή μας με τους λογισμούς, συλλογισμούς, με τη βούληση, με όλα αυτά.

Αλλά έχουμε και τα εξωτερικά αντικείμενα που είναι τα αισθητηριακά αντικείμενα. Και εκεί εγείρεται η επιθυμία μας εσωτερικά και εξωτερικά. Έχει όλα αυτά τα σοκάκια.

Με τον Διορατικό Διαλογισμό κάποιος μπορεί να εντοπίσει, να παρακολουθήσει αυτή την επιθυμία σε τι σοκάκια πάει, πού εγείρεται. Εκεί αν παρατηρήσει τη φύση αυτής της επιθυμίας, μπορεί να την παρατήρει, γιατί τη βλέπει απλώς ένα παροδικό φαινόμενο που πρέπει να την κυνηγά και ότι είναι ένα φευγαλέο φαινόμενο, δεν έχει μια ουσία μέσα της.



Κατ' αυτόν τον τρόπο έχουμε την επιθυμία για εσωτερικά πράγματα όπως είναι το μάτι, έχουμε την επιθυμία για εξωτερικά πράγματα όπως είναι ένα ορατό αντικείμενο.



Εσωτερικά έχουμε επιθυμία για τη συνείδηση, επιθυμία για οπτική επαφή.

Και το αίσθημα όταν εγείρεται μέσα μας και εδώ εγείρεται η επιθυμία.

Όταν εγείρεται η αντίληψη μέσα μας και εδώ εγείρεται η επιθυμία.

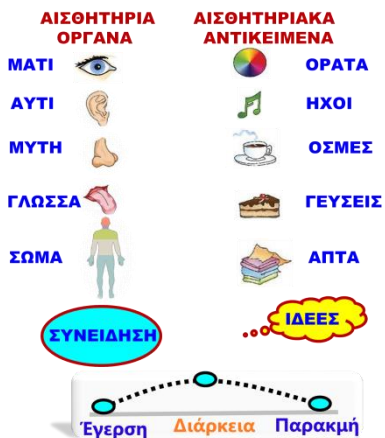
Όταν εγείρεται η βούληση μέσα μας και εδώ εγείρεται η επιθυμία.

Όταν εγείρεται ο λογισμός και εδώ έρχεται η επιθυμία.

Βλέπουμε ότι η επιθυμία μπορεί να πάρει οποιοδήποτε αντικείμενο, και να εξελιχθεί, να φουσκώσει, να φουντώσει μέσα μας. Όλα αυτά τα αντικείμενα τα οποία ποθούμε είναι όλα παροδικά, φευγαλέα, όλα συντελούν στη γήρανση και στον θάνατο.

Η παύση της επιθυμίας γίνεται πάνω σε αυτά τα αισθητήρια όργανα, εκεί όπου εμφανίζεται αυτή η επιθυμία. Αν παρατηρήσει κάποιος τη φευγαλέα φύση της που έχει έγερση, διάρκεια, παρακμή, τότε είναι που βλέπει τη μάταιη προσπάθεια που κάνει να προσκολλάει σε τέτοια φευγαλέα, παροδικά φαινόμενα.

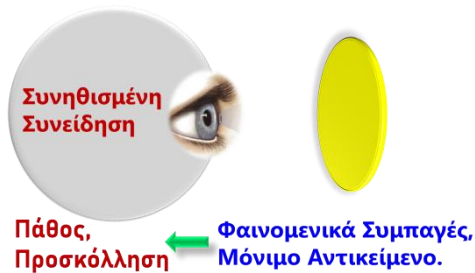
Η ΠΑΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ



Η παύση της επιθυμίας εγείρεται και στα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως ορατά, ήχους, γεύσεις, απτά αντικείμενα, ιδέες. Αν την παρακολουθήσει κάποιος αυτή την επιθυμία, μπορεί να δει την έγερση, διάρκεια, παρακμή της.

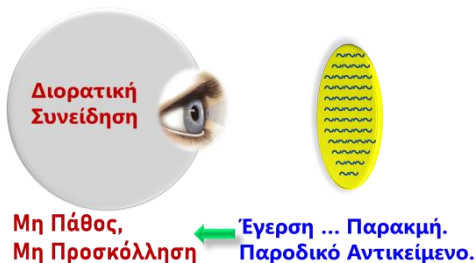
Με τον Διορατικό Διαλογισμό αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε, είναι να διαπεράσουμε την παροδική, ρευστή φύση όλων αυτών των φαινομένων και να καταλάβουμε πόσο κάνουμε μάταιες προσπάθειες να προσκολλιόμαστε και να κυνηγάμε αντικείμενα τα οποία την επόμενη στιγμή πεθαίνουν, παρακμάζουν.

Στη συνηθισμένη συνείδηση που έχουμε ή συνήθως όταν βλέπουμε ένα αντικείμενο, τότε φαινομενικά μας φαίνεται συμπαγές και μόνιμο, δεν μπορούμε να διαπεράσουμε τη φύση αυτού του αντικειμένου, το αισθανόμαστε όμορφο, ευχάριστο, απολαυστικό, δεν μπορούμε να το αναλύσουμε. Γι' αυτό, εγείρεται μέσα μας ένα πάθος και προσκολλιόμαστε σε αυτό.



Ενώ με τη διορατική συνείδηση, παρατηρεί κάποιος αυτό το φαινόμενο ξανά και ξανά και βλέπει τη φύση του, ότι εγείρεται, διαρκεί, παρακμάζει επανειλημμένα.

Ένα αντικείμενο, αν το παρατηρήσουμε ξανά και ξανά, βλέπουμε ότι βρίσκεται σε δόνηση. Και ακόμη και για έναν βράχο



που μας φαίνεται τόσο συμπαγής, επιστήμονες έχουν ανακαλύψει σήμερα ότι δεν είναι σε στατική κατάσταση, είναι σε δόνηση, γιατί τα ηλεκτρόνια, τα πρωτόνια που υπάρχουν μέσα

του, δεν κάθονται ήσυχα ούτε ένα λεπτό, ούτε ένα δευτερόλεπτο, όλη την ώρα είναι σε δόνηση.

Τι να πούμε για το σώμα μας, το οποίο αποτελείται από ηλεκτρόνια και υποατομικά σωματίδια, τα οποία ανά πάσα στιγμή βρίσκονται πάντα σε δόνηση και αλλάζουν, μεταβάλλονται.

Με τη διορατική συνείδηση κάποιος μπορεί να διαπεράσει αυτή την επιφανειακή κατάσταση του νου των πραγμάτων και να δει όλη αυτή την παροδική, φευγαλέα, ρευστή τους φύση. Να δει την έγερση, την παρακμή, και την παροδικότητά τους.

Όταν το βλέπει αυτό, εγείρεται το μη πάθος και η μη προσκόλληση. Κι αυτό αν το κάνει κάποιος τακτικά και συστηματικά, μεθοδικά, εκεί είναι που φεύγουν από μέσα αυτό το πάθος και η προσκόλληση στα αντικείμενα, τα οποία γεννιούνται και πεθαίνουν

ανά πάσα στιγμή. Αυτή είναι η παύση της επιθυμίας σε οποιαδήποτε αισθητήρια όργανα—η συνείδηση είναι αισθητήριο

όργανο ή ο νους είναι αισθητήριο όργανο—ή σε αισθητηριακά αντικείμενα με το να δει κάποιος πού ακριβώς εγείρεται αυτή η επιθυμία και πως αν την παρατηρήσει πού εγείρεται σε αυτά τα αντικείμενα μπορεί να απελευθερωθεί από αυτήν. Αυτή ονομάζεται η ευγενής αλήθεια της παύσης του πόνου, δηλαδή η επίτευξη του Νιμπάνα.

Στο επόμενο μάθημα, θα δείξουμε την πρακτική για να συνειδητοποιήσει κάποιος αυτά τα φαινόμενα. Σήμερα μιλήσαμε γενικά πώς μπορεί κάποιος να τα δει. Υπάρχει πρακτική, μια μέθοδος που κάποιος μπορεί να ακολουθήσει για να παρατη-



ρήσει αυτά τα φαινόμενα. Σήμερα ήταν το θεωρητικό μέρος, στο επόμενο μάθημα θα δούμε περισσότερες πρακτικές οδηγίες που δίνονται από τον ίδιο τον Βούδα που λέγεται η οδός ή ο δρόμος, η μέθοδος, πώς κάποιος μπορεί να πρακτικοποιήσει. Αυτό είναι σχετικά με την τέταρτη ευγενή αλήθεια, που είναι η πρακτική για την επίτευξη της παύσης του πόνου.

Επειδή αναφέραμε τη λέξη Νιμπάνα, θα εξηγήσουμε μερικά πράγματα, τα οποία είχαμε εξηγήσει σε άλλο μάθημα, αλλά πρέπει να τα αναφέρουμε και σήμερα. Είναι σχετικά με τον εννοιολογικό προσδιορισμό του Νιμπάνα.

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. Πολλοί άνθρωποι είναι δύσκολο να το διανοηθούν, ακόμη και λόγιοι. Διανοούμενοι προσπαθούν με τη λογική τους να το εξηγήσουν αλλά είναι δυσκολονόητη έννοια.

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,
- δύσκολο να ειπωθεί
- και δύσκολο να κατανοηθεί από ανθρώπους που απολαμβάνουν την προσκόλληση, που ζουν με πάθος και μίσος, τυλιγμένοι στο σκοτάδι».



(MN 26, *Ariyapariyesanā-suttaṃ*)

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 *Rh. Davids* (Αγγλος λόγιος, βουδολόγος) 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 Pāli, που μιλούν με μεγαλοπρέπεια για αυτήν την κατάσταση του νου που έχει επιτύχει το Νιμπάνα, την κατάσταση του ανθρώπου που έγινε τέλειος σύμφωνα με τη βουδιστική πίστη. Πολλά είναι τα προσφιλή ονόματα, τα ποιητικά επίθετα που απονέμονται στο Νιμπάνα, και καθένα από 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 υπέρτατο 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 τλαιπωρίας. (MN 140, *Dhātuvibhaṅgasuttam*)

Παρόλα αυτά, υπάρχει η ερώτηση, είναι το Νιμπάνα η πλήρης εκμηδένιση;

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 αυτήν 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*)

Επομένως, 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 ιδιαίτερα 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 προσκολλησεις μπορεί να δει το Νιμπάνα.

Γι' αυτό, όπως προαναφέρθηκε, λέει ο Βούδας:

«Αληθώς, υπάρχει ένα αγέννητο, ένα αποίητο, 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 την προσκόλληση (*upādāna*) σε αυτά. (MN 64, *Mahāmālukyasuttam*)

Τότε μπορεί να καταλάβει ότι:

«Πράγματι, εδώ και πολύ καιρό έχω εξαπατηθεί από αυτόν τον νου. Γιατί όταν προσκολλιόμουν, προσκολλιόμουν μόνο στο υλικό σώμα, προσκολλιόμουν μόνο στο αίσθημα, προσκολλιόμουν μόνο στην αντίληψη, προσκολλιόμουν μόνο στις νοητικές λειτουργίες, προσκολλιόμουν μόνο στη συνείδηση, που εγείρονται και παρακμάζουν, γεννιούνται, γηράσκουν, αρρωσταίνουν και πεθαίνουν.

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, *Māgandīya-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, *Māgandīya-suttam*)

Τότε στρέφει τον νου του μακριά από τα υλικά και νοητικά
φαινόμενα και τον κατευθύνει προς το αθάνατο στοιχείο
(*amata-dhātu*) 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 (*tattha t̥hito*), επιτυγχά-
νει την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (*āsava*)».

(MN 64, *Mahāmālunkya-suttam*)

Αυτό το μάθημα για το Νιμπάνα το είχαμε πολύ λεπτομε-
ρώς δώσει στο όγδοο μάθημα, σήμερα βρισκόμαστε στο εικο-
στό πρώτο μάθημα. Περιληπτικά ανέφερα σχετικά με αυτές τις
εξηγήσεις για το Νιμπάνα που είναι η εξάλειψη, η παύση δη-
λαδή του πόνου, μια κατάσταση που ο νους μπορεί να επιτύ-
χει, που υπάρχει αυτή η απόλυτη ειρήνη, γαλήνη που είναι α-
πελευθερωμένη από κάθε πάθος και επιθυμία. Αυτό μπορεί να
το επιτύχει κάποιος δια μέσου του διαλογισμού.

Υπάρχουν διαλογιστές που έχουν τουλάχιστον σιγά-σιγά,
σταδιακά μπορούν να καταλάβουν τι σημαίνει ο νους να πα-
ραμένει χωρίς επιθυμία επί ώρες σ' αυτήν την ειρηνική και
γαλήνια κατάσταση. Γι' αυτούς που δεν έχουν καταφέρει μια
τέτοια κατάσταση φυσικά είναι δύσκολο να τη διανοηθούν,
παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος, υπάρχει πρακτική.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για την ευγενή αλήθεια της πρακτικής, που οδηγεί στην παύση του πόνου και είναι η τέταρτη ευγενής αλήθεια.

Θα τελειώσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

Μάθημα 22ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 4η Αλήθεια, Μέρος Α΄

Η τέταρτη ευγενής αλήθεια διατυπώνει μια πορεία πρακτικής προς αυτή την κατάσταση της κατάπαυσης του πόνου, δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*). Και αυτό είναι που θα εξηγήσουμε σήμερα, δηλαδή για την τέταρτη ευγενή αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του πόνου.

Κατ' αρχάς πρέπει να γνωρίζουμε ότι όπως ο μεγάλος ωκεανός έχει μόνο μία γεύση, αυτήν του αλατιού, έτσι και η Διδασκαλία του Βούδα δεν έχει παρά μόνο μία γεύση, τη γεύση της απελευθέρωσης (*vimutti-rasa*). Τη γεύση της απελευθέρωσης από όλον τον υπαρξιακό πόνο, τη δυστυχία, την οδύνη, την ταλαιπωρία και την επίτευξη της απόλυτης μακαριότητας, το *Nibbāna*.

Και αυτή η απελευθέρωση αρχίζει με τη μέθοδο και την πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (*ariya atthaṅgika magga*).

Λέγεται οδός και θα δούμε για ποιον λόγο. Η λέξη για την οδό, στην Πάλι γλώσσα λέγεται *magga* και πραγματικά σημαίνει όχι μόνον μονοπάτι, στα αγγλικά *path*, μπορεί να σημαίνει ακόμη και δρόμος που συνδέει πόλεις και χωριά. Εδώ χρησιμοποιείται η μεταφορική έννοια για την οδό, που σημαίνει μέθοδο που κάποιος μπορεί να πρακτικοποιήσει για την παύση του υπαρξιακού πόνου, τρόπο να φτάσει σε έναν στόχο. Μπορούμε να πούμε ότι είναι μια μεθοδολογία. Μεθοδολογία στον Βουδισμό είναι η Ευγενής Οκταμελής Οδός.

Οδός = Magga
Οδός = Μέθοδος,
ο τρόπος να φτάσει
κάποιος σε έναν στόχο,
Μεθοδολογία

Για την ερώτηση:

Και ποιά είναι η ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου; Η απάντηση είναι:

Είναι αυτή της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού. Θα δούμε πόσα μέλη έχει αυτή η οδός, από τι αποτελείται, ποια είναι η μεθοδολογία της. Η οδός είναι μέθοδος, η μεθοδολογία.

Αν παριστάνουμε μια οδό, έναν δρόμο μεταφορικά ή μια μέθοδο,

- το πρώτο μέλος είναι η Ορθή Νόηση,
- το δεύτερο μέλος είναι ο Ορθός Λογισμός,
- το τρίτο μέλος είναι ο Ορθός Λόγος,
- το τέταρτο μέλος είναι η Ορθή Πράξη,
- το πέμπτο μέλος είναι ο Ορθός Βιοπορισμός,
- το έκτο μέλος είναι η Ορθή Προσπάθεια,
- το έβδομο μέλος είναι η Ορθή Μνήμη και
- το όγδοο μέλος είναι η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση.



Αυτά θα εξηγήσουμε σήμερα, όχι όλα.

Θα αρχίσουμε με την Ορθή Νόηση και θα αφιερώσουμε όλο τον χρόνο σήμερα, γιατί υπάρχουν πολλά σημεία που πρέπει να τα εξηγήσουμε.

Ένας εξασκούμενος στην οκταμελή οδό, πρέπει να εξασκηθεί, η πρακτική του δηλαδή είναι να αναπτύξει την Ορθή Νόηση. Είναι η μεθοδολογία

που κάποιος πρέπει να ακολουθήσει και θα εξηγήσουμε πως πρέπει να γίνει αυτό.



Μετά πρέπει να εξασκήσει τον Ορθό Λογισμό, αυτή είναι η πρακτική του.

Μετά πρέπει να εξασκήσει τον Ορθό Λόγο. Ο Ορθός Λόγος δεν έρχεται αυτόματα σε εμάς, πρέπει να τον εξασκήσουμε, να τον πρακτικοποιήσουμε.

Πρέπει να εξασκήσει την Ορθή Πράξη, παράλληλα με τον Ορθό Λόγο, γιατί δεν έρχεται αυθόρμητα, πρέπει να υπάρχει εξάσκηση, μια πρακτική.

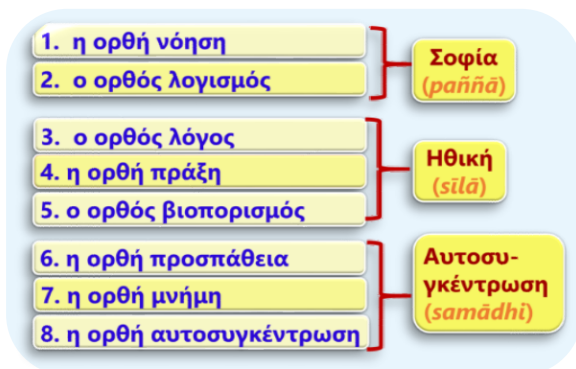
Και πρέπει να εξασκηθεί ο Ορθός Βιοπορισμός, η Ορθή Προσπάθεια, η Ορθή Μνήμη, — η μνήμη μας που καμιά φορά σκουριάζει, δε θυμόμαστε πολλά πράγματα, πέφτουμε σε λήθη και πρέπει να την εξασκήσουμε, να την ακονίσουμε κατά κάποιον τρόπο, για να την αναπτύξουμε — και η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση.

Για τον εξασκούμενο σε αυτή την οδό, σ' αυτή τη μέθοδο, αυτά είναι τα πρωτεύοντα μέλη που πρέπει να αναπτύξει. Κάθε ένα μέλος φυσικά, έχει ορισμένες έννοιες τις οποίες θα τις εξηγήσουμε σήμερα. Αλλά θα κάνουμε μια περισκόπηση σχετικά με αυτά τα οκτώ μέλη και θα τα δούμε και από άλλες απόψεις.

Από την άποψη της πρακτικής εξάσκησης, τα οκτώ μέλη διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες:

Έχουμε την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό, αυτά ανήκουν στην κατηγορία της Σοφίας.

Άνθρωπος που έχει ορθή νόηση, ορθό



λογισμό λέγεται σοφός. Έτσι αυτά ανήκουν στη σοφία και θα τα εξηγήσουμε.

Μετά έχουμε τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό, αυτά ανήκουν στην κατηγορία της ηθικής. Ο άνθρωπος που χρησιμοποιεί τον λόγο του, την πράξη του και τον βιοπορισμό του με δίκαιο τρόπο, με πολύ συνετό και σώφρονα τρόπο, τότε έχει μια ηθική αρχή που την ακολουθά. Κατ' αυτό τον τρόπον αυτά τα τρία μέλη ανήκουν στην ηθική μεθοδολογία.

Υπάρχουν τα άλλα μέλη, η ορθή προσπάθεια, η ορθή μνήμη και η ορθή αυτοσυγκέντρωση, αυτά ανήκουν στην κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης. Δηλαδή έχουν περισσότερο να κάνουν με τον διαλογισμό.

Κατ' αυτόν τον τρόπο αν το δούμε, σε αυτή τη φάση, βλέπουμε ότι η σοφία είναι στην κορυφή της πυραμίδας, η ηθική στη μέση, η αυτοσυγκέντρωση κάτω.



Αυτή είναι μια εικόνα. Αυτό δε σημαίνει ότι την αυτοσυγκέντρωση πρέπει να τη βάλουμε τελείως κάτω. Όλα αυτά θα δούμε ότι συνδέονται μεταξύ τους. Το ένα επηρεάζει το άλλο, παρόλο που υπάρχει αυτή, αν την πούμε ιεραρχία, δεν είναι ιεραρχία αλλά μια τάξη. Υπάρχει αλληλοσυσχέτιση και αλληλεξάρτηση, δεν είναι τόσο ευθύγραμμο μεταξύ τους. Όλα αυτά, η μεθοδολογία της σοφίας, της ηθικής και της αυτοσυγκέντρωσης συντελούν στην απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Αυτές οι τρεις κατηγορίες αντιπροσωπεύουν τρία στάδια **εξάσκησης**:

- A. την εξάσκηση στην **Ανώτερη Σοφία**
(*adhi-paññā-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 εξάσκηση στην ανώτερη σοφία έχει να κάνει ιδιαίτερα με τον διορατικό διαλογισμό, αλλά και με την ανώτερη γνώση, σχετικά με τις υπαρξιακές αλήθειες, τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, για παγκόσμια φαινόμενα τα οποία κάποιος μπορεί διανοητικά να τα καταλάβει αλλά και πρακτικά. Και μετά έχουμε την εξάσκηση στην ανώτερη ηθική διαγωγή, και την εξάσκηση στην ανώτερη συνείδηση, μέσω της αυτοσυγκέντρωσης.

Σήμερα θα μιλήσουμε για την κατηγορία της σοφίας.

Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Και η σειρά των τριών εξασκήσεων καθορίζεται από τον ολικό σκοπό και την κατεύθυνση της Οκταμελούς Οδού. Πρέπει να καταλάβουμε ότι αυτή η οδός έχει μια κατεύθυνση. 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 αντίκειται κατευθείαν στην **άγνοια** των υπαρξιακών αληθειών.

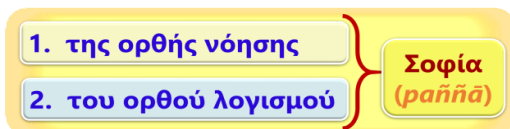
Αυτή είναι η εξάσκηση στη **σοφία** που έχει σχεδιαστεί να αφυπνίσει την ικανότητα της διεισδυτικής κατανόησης προκειμένου να βλέπει τα πράγματα «όπως πραγματικά είναι» και όχι όπως εμείς φανταζόμαστε ότι είναι.

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, απαλ-

λαγμένα από το παραπέτασμα των ιδεών, των απόψεων, των εικασιών και των υποθέσεων που δημιουργεί συνήθως ο νους μας.

Αυτό επιτυγχάνεται μέσω:



Και όπως είπαμε, αυτά τα δύο μέλη ανήκουν στη σοφία. Και θα εξηγήσουμε την ορθή νόηση.

Η ΟΡΘΗ ΝΟΗΣΗ

Σήμερα θα διαθέσουμε όλο τον χρόνο μας, για να καταλάβουμε τι είναι ορθή νόηση. Φυσικά δεν μπορούμε να εξαντλήσουμε όλο το θέμα της ορθής νόησης, αλλά θα έχουμε μια περιληπτική γνώση, πόσες έννοιες συμπεριλαμβάνει αυτή η ορθή νόηση.

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.

Από εκεί ξεκινάει η πρακτική. Αν δεν έχει κάποιος καθαρή νόηση, κατανόηση, πως είναι δυνατόν να πρακτικοποιήσει κάτι. Αυτό το βλέπουμε και στην καθημερινή ζωή αν δεν καταλάβουμε το περιεχόμενο και την αξία μιας πληροφορίας, πως είναι δυνατόν να ενεργοποιηθούμε, να κάνουμε πράξεις, να πραγματοποιήσουμε κάτι.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με αυτή την οδό, τη μέθοδο που κάποιος θέλει να ακολουθήσει. Πρέπει να έχει ορθή νόηση, για ποιο λόγο το κάνει αυτό, δηλαδή πού βαδίζει κάποιος και

ποιες είναι οι έννοιες τις οποίες πρέπει να καταλάβει για να βαδίζει σε αυτή την οδό.

Ως εκ τούτου, προτού να αρχίσει κάποιος να βαδίζει σ' αυτή την οδό, πρέπει να έχει κάποιο 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:

Έχουμε ορθή νόηση για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Μετά θα πρέπει να υπάρχει ορθή νόηση για τον ηθικό νόμο του κάρμα, για τον Ηρεμιστικό Διαλογισμό, για τον Διορατικό Διαλογισμό, το Νιμπάνα και την Υπερκόσμια Οδό και Καρπό.



Έτσι έχουμε αυτές τις επτά όψεις τις οποίες συμπεριλαμβάνει η ορθή νόηση. Κάθε μία όψη έχει τις δικές της έννοιες, τις οποίες πρέπει να τις αντιληφθεί κάποιος για να τις καταλάβει. Θα εξηγήσουμε πρώτα για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Τον ορισμό για τις **τέσσερις ευγενείς αλήθειες** σχετικά με την ορθή νόηση τον έχει δώσει ο Βούδας λέγοντας:

«Και τι είναι η ορθή νόηση;

Είναι

- 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».



Βλέπουμε ότι ο Βούδας χρησιμοποιεί τη λέξη γνώση. Η ορθή νόηση έχει να κάνει με γνώση. Όταν εννοούμε κάτι, σημαίνει ότι έχουμε μια καθαρή γνώση σχετικά με αυτό το φαινόμενο.

Μια όψη της ορθής νόησης είναι να έχουμε γνώση για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Τις είχαμε αναφέρει στο προηγούμενο μάθημα. Την πρώτη, δεύτερη και τρίτη ευγενή αλήθεια τις είχαμε εξηγήσει, σήμερα εξηγούμε την τέταρτη.

Η ορθή νόηση, επομένως, αναφέρεται κυριολεκτικά στη σωστή κατανόηση και γνώση του εαυτού μας, 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*)

Αυτά που είπε ο Βούδας, για τη γνώση της ύπαρξης του πόνου, της προέλευσης, της κατάπαυσης και της πρακτικής, αφορούν τον εαυτό μας, είναι γνώση για τον εαυτό μας, γιατί αυτός ο πόνος δε βρίσκεται πουθενά αλλού. Έτσι αυτές οι ευγενείς αλήθειες δε βρίσκονται έξω στα χόρτα, στα ξύλα, στα δένδρα, στις πέτρες, βρίσκονται σε έμβια όντα τα οποία μπορούν να αισθανθούν τον πόνο, την ταλαιπωρία, τη δυστυχία και λοιπά.

Αυτή είναι μια περίληψη σχετικά με το τι σημαίνει γνώση, κατανόηση, ορθή νόηση για τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Μετά υπάρχει η ορθή νόηση για τον **ηθικό νόμο του κάρμα**. Ορθή νόηση είναι επίσης η γνώση του φυσικού νόμου του κάρμα, δηλαδή της ηθικής δράσης και αντίδρασης, της αιτίας

και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεων μας, που αντι-στοιχεί στη ρήση:

«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*)

Ακόμη με τη ρήση του Βούδα:

«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*)

Πρέπει να καταλάβει κάποιος, πως απ' τις πράξεις μας, απ' την ομιλία μας, οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες που κάνουμε, προέρχεται και η ευτυχία και η δυστυχία μας. Έτσι κάποιος είναι προσεχτικός για τις πράξεις του, για το κάρμα του. Το κάρμα στην Πάλι γλώσσα λέγεται κάμα και στα Ελληνικά έχουμε κάποια ανάλογη λέξη, το κάμωμα, τα καμώματα. Όπως είχαμε εξηγήσει και σε άλλες φορές πρέπει να είμαστε προσεχτικοί στα καμώματά μας, αυτό είναι το κάρμα.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ πράξης και αποτελέσματος πράξης. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην παρούσα πράξη για να έχουμε ευχάριστα αποτελέσματα στο μέλλον, αν κάνουμε καλή πράξη τώρα. Να αποφεύγουμε να κάνουμε κακές πράξεις για να μην έχουμε δυσάρεστα αποτελέσματα στο μέλλον.

Είχε πει ο Βούδας, εάν προβάλλει κάποιος κάτι θετικό, θα πάρει πίσω, αργά ή γρήγορα, κάτι θετικό. Αντιθέτως, εάν προ-

βάλλει κάτι αρνητικό, θα πάρει πίσω, αργά ή γρήγορα, κάτι αρνητικό.

Έχουμε την εξίσωση:

Αγνός Νους που σημαίνει Αγνή Πράξη, που σημαίνει καλό αποτέλεσμα που είναι ευτυχία.

Και έχουμε τον Διεφθαρμένο Νου που σημαίνει Διεφθαρμένη Πράξη και έχουμε το αποτέλεσμα της Δυστυχίας.



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. Έχουμε τη Δράση, έχουμε και την Αντίδραση. Ονομάζεται επίσης και «ο νόμος της ηθικής αιτιότητας». Δηλαδή είναι η Αιτία και το Αποτέλεμά της.



Δράση → **Αντίδραση**
Αιτία → **Αποτέλεσμα**

Σχετικά με το κάρμα, είχαμε δώσει για δυο-τρεις μέρες μαθήματα, δε θα εξηγήσουμε πολλά πράγματα σήμερα γι' αυτή την όψη της ορθής γνώσης. Ένας εξασκούμενος πρέπει να έχει ορθή νόηση για το κάρμα και στην πρακτικοποίηση να αποφεύγει αρνητικές πράξεις και να καλλιεργεί θετικές πράξεις. Γιατί ο σκοπός είναι το ξεπέραςμα, η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Μέχρι τώρα εξηγήσαμε τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες και τον ηθικό νόμο του κάρμα.

Άλλη ορθή νόηση την οποία ο εξασκούμενος πρέπει να καλλιεργήσει, να αναπτύξει είναι σχετικά με τον **Ηρεμιστικό Διαλογισμό**. Χωρίς ορθή κατανόηση για τον Ηρεμιστικό Διαλογισμό είναι δύσκολο κάποιος να πρακτικοποιήσει. Είναι καλό να έχει ορθή νόηση, κατανόηση, το πώς να πρακτικοποιήσει, ποιος είναι ο σκοπός, και λοιπά. Υπάρχουν πολλά πράγματα για τα οποία μπορεί κάποιος να αποκτήσει μια καθαρή γνώση.

Ορθή νόηση είναι ακόμη και η σωστή γνώση όσον αφορά τον **ηρεμιστικό** και τον **διορατικό** 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.

Υπάρχουν παρανοήσεις σχετικά με τις εκστάσεις γι' αυτό είναι καλό κάποιος να έχει ορθή νόηση.

Και μετά μια άλλη όψη για την ορθή νόηση είναι ο **Διορατικός Διαλογισμός**. Για τον **διορατικό διαλογισμό** είναι η σωστή γνώση για τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης. Είχαμε μιλήσει γι' αυτά τα τρία χαρακτηριστικά, απλώς τα αναφέρουμε έτσι περιληπτικά. Αυτά τα τρία χαρακτηριστικά 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

1. Η **Παροδικότητα** (*Anicca*)

Συνεχής έγερση και παρακμή

και να παρακαμάζουν. Αυτή είναι η γνώση που κάποιος πρέπει να έχει για τον διορατικό διαλογισμό.

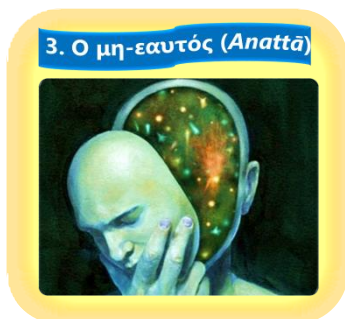
Μετά το άλλο χαρακτηριστικό είναι:

2. Ο Πόνος (*Dukkha*)

Η καταπιεστική φύση όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, γίνονται έτσι η βάση του πόνου, της ταλαιπωρίας και της οδύνης μέσα στον ασταθή κόσμο. Και το τρίτο χαρακτηριστικό:

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 παρακαμάζουν 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 ανεπτυγμένη νοημοσύνη των τριών κεντρικών και παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης που αποτελούν την πραγματικότητα μας.

Δηλαδή είναι η αστάθεια της ύπαρξης, η ταλαιπωρία που φέρνει αυτή η αστάθεια και μέσα σε αυτήν την αστάθεια και ταλαιπωρία δεν υπάρχει ένας εαυτός αυτοδύναμος. Και αυτός ο κύκλος συνεχίζεται ξανά και ξανά.



Βασικά, δεν είναι η αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι να θέλουμε, να 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.

Σχετικά με το **Νιμπάνα**, είναι μια άλλη όψη που κάποιος πρέπει να έχει ορθή νόηση. Αυτή είναι η ορθή νόηση ότι το Νιμπάνα είναι η κατάπαυση των νοητικών μολύνσεων, όπως:

- η επιθυμία (*taṇhā*) 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.

Για το Νιμπάνα είχαμε δώσει ένα μάθημα, το όγδοο μάθημα ήταν σχετικά με το Νιμπάνα, το αναφέραμε και στο προηγούμενο μάθημα γιατί ήταν για την παύση του πόνου. Ήταν η τρίτη ευγενής αλήθεια και αναφέραμε για το Νιμπάνα. Πρέπει να καταλάβουμε ότι το Νιμπάνα είναι ένα μέρος της ορθής νόησης που κάποιος πρέπει να έχει μια καλή εικόνα, μια καλή γνώση για να το καταλάβει.

Μετά έχουμε την ορθή νόηση σχετικά με την **υπερκόσμια οδό και τον καρπό**. Γι' αυτό το θέμα δεν είχαμε συζητήσει πολύ σε αυτά τα μαθήματα, σήμερα θα δώσουμε μια ιδέα τουλάχιστον τι σημαίνει αυτό. Αυτή είναι η ορθή νόηση ότι το Νιμπάνα μπορεί να επιτευχθεί σε τέσσερα στάδια με τη συνείδηση των υπερκόσμιων οδών και καρπών. Το πρώτο στάδιο είναι:

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*)

Αυτός που πρώτη φορά αντικρίζει το Νιμπάνα, λέγεται αυτός που εισήλθε στο ρεύμα. Η συνείδηση της οδού είναι η πρακτική που έχει κάνει κι ο καρπός του είναι ότι πέτυχε το ρεύμα, εισήλθε στο ρεύμα και είδε πρώτη φορά το Νιμπάνα. Καρπός σημαίνει το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του.

Και μετά έχουμε τη συνείδηση της οδού και του καρπού για την άπαξ επιστροφή. Αυτό είναι ένα δεύτερο στάδιο στο οποίο κάποιος μπορεί να αντικρύσει το Νιμπάνα.

Και μετά έχουμε τη συνείδηση της οδού και του καρπού για τη μη επιστροφή. Αυτό είναι το τρίτο στάδιο που κανείς μπορεί να αντικρίσει το Νιμπάνα.

Και η συνείδηση της οδού και του καρπού για την Αξιότητα, είναι το τελευταίο στάδιο που κάποιος μπορεί να αντικρίσει το Νιμπάνα.

Έτσι υπάρχει μια σταδιακή επίτευξη του Νιμπάνα. Μερικοί μπορούν όλα αυτά τα στάδια να μην τα κάνουν σταδιακά, απλώς να επιτύχουν κατ' ευθείαν το τελευταίο στάδιο που είναι η συνείδηση της οδού και του καρπού για την Αξιότητα. Αλλά αυτοί είναι πολύ πεπειραμένοι και τα προηγούμενα στάδια έρχονται αυθόρμητα μαζί με την τέταρτη συνείδηση, το τέταρτο στάδιο.

Ορθή νόηση σημαίνει για το πώς αυτά τα στάδια επιτυγχάνονται και για το πώς διακρίνεται η διαφορά μεταξύ ενός σταδίου από το άλλο. Όλα αυτά είναι ορθή νόηση.

Σε αυτό το μάθημα τα δίνουμε περιληπτικά, για να καταλάβουμε τι συμπεριλαμβάνει η ορθή νόηση στον Βουδισμό.

Και κατ' αυτόν τον τρόπο μέχρι τώρα αναλύσαμε την ορθή νόηση σχετικά με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες, για τον Ηθικό Νόμο του Κάρμα, για τον Ηρεμιστικό Διαλογισμό, για τον Διορατικό Διαλογισμό, για το Νιμπάνα και για την Υπερκόσμος 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.

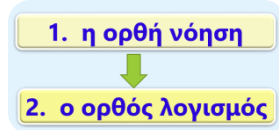
Ο Βούδας ευκρινώς συνοψίζει αυτό το θέμα όταν λέει ότι για έναν που έχει **λανθασμένη νόηση**, οι πράξεις, τα λόγια, τα σχέδια και οι σκοποί του βασιζόμενα σε αυτή τη νόηση θα τον οδηγήσουν στον πόνο, στην ταλαιπωρία και στη δυστυχία, ενώ για έναν που έχει **ορθή νόηση**, οι πράξεις, τα λόγια, τα σχέδια και οι σκοποί του βασιζόμενα σε αυτή τη νόηση θα τον οδηγήσουν στην ευτυχία. (AN i, *Ekaadhammapāli*, 1:16.2)

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΝΟΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΆΛΛΑ ΜΈΛΗ

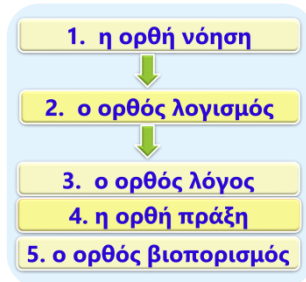
Τώρα θα δούμε τη σύνδεση της ορθής νόησης με τα άλλα μέλη, πώς δηλαδή η ορθή νόηση σαν πρόδρομος αυτής της μεθόδου, αυτής της οδού επηρεάζει και τα άλλα μέλη.

Η ορθή νόηση δίνει κατεύθυνση και αποτελεσματικότητα στα άλλα επτά μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού.

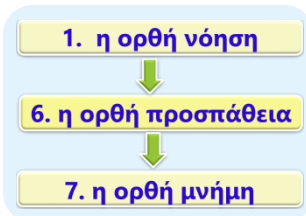
Όταν αναπτύσσεται, διασφαλίζει τη διατήρηση και τον συντονισμό του ορθού λογισμού. Η ορθή νόηση επηρεάζει τον ορθό λογισμό, αν έχουμε κατά- λάβει κάτι τότε μπορούμε να το σκεφθούμε καλύτερα. Έχουμε γνώση για κάτι κι αρχίζουμε να σκεφτόμαστε να δούμε τους συνδυασμούς αυτής της γνώσης. Και στην καθημερινή ζωή αν έχουμε κατανόηση ενός θέματος τότε μπορούμε να το σκεφτούμε πιο ορθολογικά, με καλύτερη διαύγεια σκέψης, με καλύτερη διαύγεια 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. Έχουμε την ορθή νόηση η οποία συγχρονίζει τον ορθό λογισμό κι ο ορθός λογισμός μας κάνει να έχουμε ορθό λόγο, ορθή πράξη και ορθό βιοπορισμό.



Και πάλι, μέσω της ορθής νόησης, κάποιος παραιτείται από επιβλαβείς, λανθασμένες προσπάθειες και καλλιεργεί την **ορθή προσπάθεια** που βοηθά στην ανάπτυξη της **ορθής μνήμης**. Λόγω της ορθής νόησης, κά- νουμε και ορθή προσπάθεια και αυτό βοηθά στην ορθή μνήμη.



Η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη που καθοδηγούνται από την ορθή νόηση οδηγούν στην ορθή αυτοσυγκέντρωση. Η ορθή νόηση πάλι συντελεί στην ορθή προσπάθεια και στην ορθή μνήμη. Όλα αυτά έχουν επίπτωση και



στην ορθή αυτοσυγκέντρωση. Όταν κάνουμε διαλογισμό δηλαδή, πρέπει να έχουμε πρώτα ορθή νόηση, κατανόηση αυτού του αντικειμένου που πρέπει να παρατηρήσουμε, που πρέπει να συγκεντρωθούμε. Και μετά πρέπει να κάνουμε προσπάθεια, να θυμόμαστε τι πρέπει να πρακτικοποιήσουμε. Και τότε μόνον μπορεί να πετύχουμε την ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Βλέπουμε ότι υπάρχει μια αλληλουχία και αλληλεπίδραση αυτών των επτά μελών που κατευθύνονται από την ορθή νόηση.

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**».
- Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τη **λανθασμένη νόηση** και να αναπτύξει την ορθή νόηση, εφαρμόζει την «**ορθή προσπάθεια**».
- Με το να εγκαταλείπει τη **λανθασμένη νόηση** με καθαρή μνήμη και να αναπτύσσει την ορθή νόηση με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «**ορθή μνήμη**»

Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή νόηση. Δηλαδή έχουμε ορθή νόηση, ορθή προσπάθεια και ορθή μνήμη. (MN 117, *Mahācattārīsaka Sutta*)

Μέχρι τώρα εξηγήσαμε την ορθή μνήμη, την οποία κάποιος εξασκούμενος πρέπει να αναπτύξει σε όλες τις όψεις της για να καταλάβει την υπαρξιακή αλήθεια για το κάρμα, για τον Διορατικό Διαλογισμό, για τον Ηρεμιστικό Διαλογισμό, και πού σκοπεύει αυτός ο διαλογισμός, πώς μπορεί να τον πετύχει, ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ αυτών των διαλογισμών. Όλη αυτή η γνώση έχει να κάνει με την ορθή νόηση.

Χωρίς την ορθή νόηση κάποιος δεν μπορεί να αρχίσει, να πρακτικοποιεί. Η πρακτική αρχίζει με την ορθή νόηση. Την ορθή νόηση κάποιος πρέπει να την πρακτικοποιήσει, για να την καταλάβει καλύτερα εμπειρικά. Μπορεί να αναπτυχθεί αυτή η ορθή νόηση και θεωρητικά και εμπειρικά.

Σήμερα εξηγήσαμε για την ορθή νόηση, στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε τον ορθό λογισμό γιατί κι αυτός συσχετίζεται με την ορθή νόηση. Μετά θα μιλήσουμε για τον ορθό λόγο, για την ορθή πράξη, τον ορθό βιοπορισμό, την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση. Σε αυτά τα μαθήματα στον περιορισμένο χρόνο που έχουμε και με όσες λεπτομέρειες μπορούμε θα εξηγήσουμε τα οκτώ μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού.

Θα σταματήσουμε το μάθημα εδώ.

Μάθημα 23ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 4η Αλήθεια, Μέρος Β΄

Βρισκόμαστε στην τέταρτη ευγενή αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του πόνου. Είχαμε αρχίσει να εξηγούμε την κατηγορία της σοφίας, η οποία είναι η ορθή νόηση κι ο ορθός λογισμός.

Αρχίζουμε σήμερα με τον ορθό λογισμό. Οι ορισμοί που θα δώσουμε, έρχονται από τον ίδιο τον Βούδα. Αυτός είναι ο θεμελιωτής αυτής της οδού, και έχει δώσει πολύ ξεκάθαρες εξηγήσεις, έχει δώσει ορισμούς, τι σημαίνει ορθός λογισμός, ορθός λόγος, και λοιπά. Οι εξηγήσεις του είναι πολύ διευκρινιστικές και αναλυτικές. Στο σημερινό μάθημα λόγω του περιορισμένου χρόνου θα δώσουμε μια σύνοψη για να καταλάβουμε τι σημαίνει ορθός λογισμός.

Έτσι ρωτάει ο Βούδας:

Και τι είναι ο **ορθός λογισμός**;

Και η απάντηση είναι:

- Ο λογισμός της απάρνησης ηδονικών ευχαριστήσεων,
- ο λογισμός του μη θυμού / μη κακοβουλίας, και
- ο λογισμός της μη βίας — αυτός ονομάζεται ορθός λογισμός.

Θα εξηγήσουμε αυτούς τους τρεις ορισμούς του ορθού λογισμού, αλλά μετά ρωτάει κι ο Βούδας:

Και τι είναι ο **λανθασμένος λογισμός**;

- Ο λογισμός ηδονικών ευχαριστήσεων,
- ο λογισμός του θυμού / της κακοβουλίας, και



- ο λογισμός της βίας — αυτός ονομάζεται λανθασμένος λογισμός.

Θα επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε αυτόν τον ορθό και λανθασμένο λογισμό, να δούμε αυτά τα τρία σημεία τα οποία ορίζουν τι σημαίνει ορθός ή λανθασμένος λογισμός.

Η καλλιέργεια του ορθού λογισμού, δηλαδή της πνευματικά και ηθικά εξευγενισμένης σκέψης, δεν είναι δυνατή για κάποιον που είναι φιλήδονος, εγωκεντρικός, εγωιστής, βίαιος και άσπλαχνος.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας ότι ο ορθός λογισμός είναι η μετρίωση ή ακόμη η απάρνηση των ηδονικών ευχαριστήσεων.

Ότι οι ηδονικές ευχαριστήσεις φέρνουν πόνο και ταλαιπωρία, είναι κάτι που οι άνθρωποι δε θέλουν να ακούσουν επειδή, παρόλο που υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι σ' αυτές, τις αγνοούν. Τις αγαπούν τις ηδονικές ευχαριστήσεις, είναι εθισμένοι σε αυτές και δε θέλουν να τις απαρνηθούν.



Και όμως, λόγω των ευχαριστήσεων για ηδονικά και υλικά πράγματα οι άνθρωποι, φερειπείν, φιλονικούν και καβγαδίζουν μεταξύ τους, όπως:



κυβερνήτες με κυβερνήτες,
πολιτικοί με πολιτικούς,
κράτη με κράτη,
οικογενειάρχη με οικογενειάρχη,
ο άντρας με τη γυναίκα,
η γυναίκα με τον άντρα,
η μάνα με τον γιό,
ο γιός με τη μάνα,



ο πατέρας με τον γιό,
ο γιός με τον πατέρα,
ο αδελφός με την αδελφή,
η αδελφή με τον αδελφό,
η αδελφή με την αδελφή,
ο αδελφός με τον αδερφό,
ο φίλος με τον φίλο.



Και με τις φιλονικίες και τις διαμάχες τους επιτίθενται ο ένας τον άλλον με γροθιές, ραβδιά, μαχαίρια ή όπλα, με αποτέλεσμα τον θάνατο ή τον θανατηφόρο πόνο.

Ακόμη, λόγω των ευχαριστήσεων για ηδονικά και υλικά πράγματα οι άνθρωποι:

διαρρηγνύουν σπίτια,
ληηλατούν πλούτο,
ληστεύουν,
ενεδρεύουν σε δρόμους,
ξελογιάζουν τις συζύγους των άλλων,
και όταν πιάνονται, οι δικαστές τους επιβάλλουν βαριές ποινές και βασανιστήρια.

Λόγω των ευχαριστήσεων για ηδονικά και υλικά πράγματα υπάρχει και

ο φόνος, η κλοπή,
η λανθασμένη και η διεστραμμένη σεξουαλική συμπεριφορά, η χρήση μεθυστικών και εθιστικών ουσιών που θολώνουν την καθαρή κρίση, η ψευδολογία, η εξαπάτηση, η ατιμία, και τα λοιπά.

Αυτά είναι διαδεδομένα σε κάθε μήκος και πλάτος του πλανήτη μας, μάλιστα πολύ περισσότερο στους ανθρώπους παρά στα ζώα.



Τουναντίον, ο ορθός λογισμός της **απάρνησης ηδονικών ευχαριστήσεων** είναι η αρετή του αλτρουισμού, η οποία αντιτίθεται στην προσκόλληση στις ηδονικές ευχαριστήσεις, στον εγωισμό και στην κτητικότητα.

Επιπλέον, ο ορθός λογισμός του **μη θυμού** είναι η αρετή:

της φιλικότητας,
της καλοβουλίας ή
της καλοσύνης, η οποία αντιτίθεται στο μίσος,
στην έχθρα, ή στην κακοβουλία.

Ο ορθός λογισμός της **μη βίας** είναι η αρετή:

της μη βλάβης,
της συμπόνιας
ή της ευσπλαχνίας, η οποία αντιτίθεται στη σκληρότητα,
στην ασπλαχνία και στην απανθρωπιά.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι ο ορθός λογισμός με τις αρετές:

- του αλτρουισμού,
- της φιλικότητας, και
- της συμπόνιας,

ταξινομείται μαζί με την **ορθή νόηση**, στην κατηγορία της **σοφίας**. Δηλαδή σοφός άνθρωπος είναι κάποιος που έχει αλτρουισμό, φιλικότητα και συμπόνια. Έτσι ο ορθός λογισμός ταξινομείται στην κατηγορία της σοφίας.

Αυτό δείχνει καθαρά ότι η αληθινή και η γνήσια σοφία είναι προικισμένη με αυτές τις ευγενείς αρετές:

- του αλτρουισμού,
- της φιλικότητας, και
- της συμπόνιας.

και ότι όλος ο λογισμός και οι σκέψεις

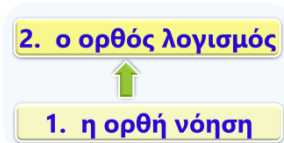
- της φιλήδονης και εγωιστικής επιθυμίας,
- του μίσους, της έχθρας ή της κακοβουλίας,
- της βίας, της σκληρότητας, της ασπλαχνίας ή της απανθρωπιάς

είναι αποτέλεσμα της έλλειψης σοφίας — σε όλους τους τομείς της ζωής: ατομικούς, κοινωνικούς, θρησκευτικούς, είτε πολιτικούς.

Θα δούμε τώρα πως υπάρχει μια σύνδεση του ορθού λογισμού με τα άλλα μέλη της ευγενούς οκταμελούς οδού.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ ΛΟΓΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΛΗ

Με το να κατανοεί κάποιος τον **λανθασμένο** λογισμό ως λανθασμένο και τον ορθό λογισμό ως **ορθό**, εξασκεί την «ορθή νόηση».



Ο ορθός λογισμός πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή νόηση. Είχαμε πει ότι η ορθή νόηση είναι ο πρόδρομος αυτής της οδού. Άνθρωπος που δεν έχει ορθή νόηση δεν μπορεί να έχει και ορθό λογισμό.

Την ορθή νόηση την είχαμε εξηγήσει στο προηγούμενο μάθημα, αλλά πρέπει να υπενθυμίσω ότι μια όψη της ορθής νόησης είναι η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία. Αν κάποιος έχει για στόχο του αυτό, τότε δεν μπορεί να είναι βίαιος κι απάνθρωπος σε άλλους ανθρώπους ή οποιαδήποτε έμβια όντα. Και ξέρει τουλάχιστον από πού προέρχεται, πού είναι η πηγή όλου αυτού του υπαρξιακού πόνου. Έχει ορθό λογισμό, να αποφύγει σκέψεις οι οποίες θολώνουν τον νου.

Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τον **λανθασμένο** λογισμό και να αναπτύξει τον **ορθό λογισμό**, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια».

2. ο ορθός λογισμός



6. η ορθή προσπάθεια

Έτσι έχουμε τον ορθό λογισμό που πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή προσπάθεια.

Με το να εγκαταλείπει τον **λανθασμένο** λογισμό με καθαρή **μνήμη** και να αναπτύσσει τον **ορθό** λογισμό με καθαρή **μνήμη**, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη».

2. ο ορθός λογισμός



6. η ορθή μνήμη

Έχουμε τον ορθό λογισμό που πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή μνήμη.

Συνεπώς αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν κι ακολουθούν, τον ορθό λογισμό, δηλαδή ο ορθός λογισμός υποστηρίζεται από την ορθή νόηση, την ορθή προσπάθεια και την ορθή μνήμη. (MN 117, *Mahācattārīsaka Sutta*)

2. ο ορθός λογισμός



1. η ορθή νόηση



6. η ορθή προσπάθεια



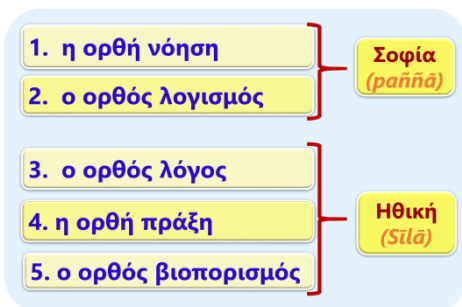
7. η ορθή μνήμη

Δηλαδή, κάποιος δεν μπορεί να εξασκήσει, να αναπτύξει τον ορθό λογισμό, αν δεν έχει ορθή νόηση, ορθή κατανόηση. Και φυσικά αν δεν κάνει προσπάθεια να τον αναπτύξει, ο ορθός λογισμός δε θα του έρθει ουρανοκατέβατος, Και μετά πρέπει να θυμάται κιόλας, πώς να τον αναπτύξει και αυτή είναι ορθή μνήμη. Όλα αυτά βλέπουμε ότι συνδέονται, η οδός δεν αποτελείται από ένα μέλος αλλά υποστηρίζεται κι από τα άλλα μέλη της οδού.

Είχαμε μιλήσει για την ορθή νόηση και για τον ορθό λογισμό με τους ορισμούς τους, τι σημαίνουν και πώς συνδέονται με τα άλλα μέλη της ευγενούς οκταμελούς οδού. Θα συνεχίσουμε να εξηγήσουμε για τον ορθό λόγο, για την ορθή πράξη και για τον ορθό βιοπορισμό.



Είχαμε πει ότι η ορθή νόηση και ο ορθός λογισμός είναι σοφία. Ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη και ο ορθός βιοπορισμός ανήκουν στην κατηγορία της ηθικής διαγωγής.



Ο εξασκούμενος αν είναι ανήθικος είναι αδύνατο να επιτύχει αυτή την εξάγνιση του νου, να επιτύχει την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Η ηθική διαγωγή είναι ένα μέσον, μια οδός, μια μέθοδος, για να πετύχει τον στόχο. Δηλαδή και αυτή βοηθάει προς τον ίδιο στόχο.

Η ΗΘΙΚΗ ΔΙΑΓΩΓΗ

Σήμερα θα εξηγήσουμε τα τρία μέλη:

- Ο Ορθός Λόγος
- Η Ορθή Πράξη
- Ο Ορθός Βιοπορισμός

Τα τρία μέλη της οδού — ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη και ο ορθός βιοπορισμός — αποτελούν συλλογικά την κατηγορία της ηθικής διαγωγής (*sīla-kkhandha*). Αν και οι ηθικές αρχές που ορίζονται σ' αυτή την κατηγορία αναχαιτίζουν τις ανήθικες πράξεις και προωθούν την καλή συμπεριφορά και διαγωγή, ο απώτερος σκοπός τους δεν είναι τόσο ηθικός, αλλά κυρίως να αποτελέσουν βοηθήματα για την πνευματική εξάγνιση. Ως απαραίτητο μέτρο για την ανθρώπινη και κοινωνική ευημερία, η ηθική έχει τη δικιά της αιτιολογία στη διδασκαλία του Βούδα και η σπουδαιότητά της δεν μπορεί να μειωθεί.

Ωστόσο, στο ειδικό πλαίσιο της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού οι ηθικές αρχές υποτάσσονται στον απώτερο στόχο της οδού, δηλαδή στην τελική απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Έτσι, προκειμένου η ηθική εξάσκηση να γίνει ένα αρμόζον μέλος της οδού, πρέπει να αναληφθεί κάτω από την κηδεμονία των δύο πρώτων μελών, την **ορθή νόηση** και τον **ορθό λογισμό**, και να οδηγήσει περαιτέρω στην εξάσκηση της αυτοσυγκέντρωσης και της σοφίας. Κάποιος που αναλαμβάνει αυτή την ηθική εξάσκηση, πρέπει να κατανοήσει τον λόγο — δεν είναι απλώς για να κάνει μια καλή πράξη αλλά τι άλλο απώτερο σκοπό έχει.

Επιπλέον, η τήρηση της ηθικής διαγωγής οδηγεί σε αρμονία σε διάφορα επίπεδα:

κοινωνικά,
ψυχολογικά,
καρμικά, και
στοχαστικά.

Όταν είμαστε ηθικοί και έχουμε ηθική διαγωγή, αυτό έχει επίπτωση στις κοινωνικές σχέσεις. Στην ψυχολογία μας, ανήθικες πράξεις μας φέρνουνε τύψεις, μας φέρνουν κακή συνείδηση ενώ καλές πράξεις μας φέρνουν τη χαρά ότι κάναμε κάτι ηθικό.

Κοινωνικό Επίπεδο

Στο κοινωνικό επίπεδο, οι αρχές της ηθικής διαγωγής συμβάλλουν στη θεμελίωση αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτές οι σχέσεις ενοποιούν το σύνολο των μελών της κοινωνίας με τα ατομικά συμφέροντα και τους στόχους τους σε μία συνεκτική κοινωνική τάξη στην οποία η σύγκρουση, αν δεν εξαλειφθεί τελείως, τουλάχιστον μειώνεται. Ξέρουμε ότι λόγω ανήθικων πράξεων υπάρχει σύγκρουση, Ενώ άνθρωποι που είναι ηθικοί, έχουν ηθικές αρχές μπορούν όχι τουλάχιστον να εξαλείψουν, αλλά τουλάχιστον να ελαττώσουν τη σύγκρουση με άλλους ανθρώπους.

Ψυχολογικό Επίπεδο

Στο ψυχολογικό επίπεδο, η ηθική διαγωγή φέρνει αρμονία στον νου και μια προάσπιση από τον εσωτερικό διχασμό που προκαλείται από **ενοχή** και **τύψεις** σχετικά με ηθικές παραβάσεις.

Καρμικό Επίπεδο

Στο καρμικό επίπεδο, η τήρηση της ηθικής διαγωγής εξασφαλίζει μια αρμονία με τον κοσμικό νόμο του κάρμα (των εκούσιων πράξεων μας). Είχαμε εξηγήσει για το κάρμα, πώς κάποιος μπορεί να κάνει καλό κάρμα, να εναρμονισθεί με αυτόν τον νόμο του κάρμα, ώστε να μην έχει κακές επιπτώσεις στο μέλλον.

Αυτός ο νόμος είναι ο νόμος της δράσης και της αντίδρασης, της πράξης και του αποτελέσματος της πράξης μας, πώς η παρούσα πράξη μπορεί να έχει μελλοντικά αποτελέσματα.

Επομένως η ηθική διαγωγή φέρνει ευνοϊκά αποτελέσματα κατά τη διάρκεια της μελλοντικής ζωής, στον κύκλο της επαναλαμβανόμενης γέννησης και του θανάτου.

Στοχαστικό Επίπεδο

Και στο τέταρτο επίπεδο, το στοχαστικό, η ηθική διαγωγή βοηθά στη θεμελίωση της αρχικής **εξάγνισης του νου**, έτσι ώστε να ολοκληρωθεί με τη μεθοδική ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης μέσω του ηρεμιστικού και διορατικού διαλογισμού.

Διότι άνθρωπος που είναι ανήθικος όταν κάθεται να διαλογιστεί, σκέφτεται τα ανήθικα πράγματα που έχει κάνει. Ο νους του είναι λερωμένος και λόγω του ότι βρίζει τους άλλους, δεν ξέρει πώς να συμπεριφερθεί. Και θα δούμε όλες τις ανήθικες πράξεις που κάποιος μπορεί να κάνει.

Θα μιλήσουμε σήμερα για την ηθική διαγωγή. Αν αποσκοπεί κάποιος για την εξάγνιση του νου του, προτεραιότητα πρέπει να έχει και η ηθική διαγωγή.

Ορθός Λόγος (*sammā vācā*)

Πρώτα θα μιλήσουμε για τον ορθό λόγο γιατί έχει σχέση με τον ορθό λογισμό. Η σειρά που έχει βάλει ο Βούδας, έχει μια συνάφεια, ο ορθός λογισμός που οδηγεί και στον ορθό λόγο.

Ο προαναφερθείς **ορθός λογισμός** οδηγεί στον **ορθό λόγο**, το τρίτο μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού. Ο ορθός λόγος είναι η σκόπιμη, εσκεμμένη αποχή από τον λανθασμένο λόγο.

Όπως έχει δώσει ο Βούδας ορισμό για τον ορθό λογισμό, έχει δώσει και για τον ορθό λόγο.

Έτσι ρωτάει: «Και τι είναι ο **ορθός λόγος**;

- Η αποχή από τη ψευδολογία,
- η αποχή από τον διχαστικό λόγο,
- η αποχή από τον σκληρό λόγο, και

- η αποχή από τη φλυαρία — αυτός ονομάζεται ορθός λόγος».

Και τι είναι ο **λανθασμένος λόγος**;

- Η ψευδολογία,
- ο διχαστικός λόγος,
- ο σκληρός λόγος, και
- η φλυαρία — αυτός ονομάζεται λανθασμένος λόγος».

Θα εξετάσουμε αναλυτικά αυτά τα μέλη του ορθού λόγου.

Αποχή από την ψευδολογία (*musānādā veramaṇi*)

Ο ορισμός που δίνει ο Βούδας είναι:

«Εδώ κάποιος εγκαταλείπει τον ψευδή λόγο και απέχει από αυτόν.

- Μιλάει την αλήθεια,
- είναι αφοσιωμένος στην αλήθεια,
- είναι αξιόπιστος, έμπιστος και
- δεν εξαπατάει τον κόσμο».

Αν πάει σε μια συνέλευση

ή σε μια παρέα

ή σε συγγενείς του

ή σε έναν σύλλογο

ή στο δικαστήριο και τον καλέσουν ως μάρτυρα ρωτώντας τον:

«Έλα καλέ μου άνθρωπε, πες μας τι γνωρίζεις;»,
τότε,

όταν **δε γνωρίζει**, λέει, «**δε γνωρίζω**»,

ή όταν **γνωρίζει**, λέει, **γνωρίζω**». (Δηλαδή δε διαστρέφει την αλήθεια)

Αν **δεν έχει δει** κάτι, λέει, «δεν έχω δει»,

και αν **έχει δει** κάτι, λέει, « έχω δει».

Έτσι, δε λέει εσκεμμένα ψέματα

- ούτε για το δικό του όφελος,
- ούτε για το όφελος άλλου,
- ούτε και για κάποιο ασήμαντο υλικό όφελος».

Έτσι την ψευδολογία είναι πολύ εύκολα κάποιος να την εκφράσει απερίσκεπτα ή ακόμη και εσκεμμένα. Για αυτόν που εξασκείται σε αυτή την οδό πρέπει να είναι ενήμερος, να έχει πολύ επίγνωση όταν μιλάει, έτσι ώστε τα λόγια του να ανταποκρίνονται στην αλήθεια.

Αποχή από τον διχαστικό λόγο (*prisuṅhānācā veramaṇi*)

Το άλλο μέλος του ορθού λόγου είναι η αποχή από το διχαστικό λόγο, τον οποίον ο Βούδας ορίζει ως εξής:

«Εγκαταλείπει τον διχαστικό λόγο και απέχει από αυτόν. Ακούγοντας κάτι εδώ, δεν το λέει αλλού για να προκαλέσει διχόνοια σ' αυτούς εδώ· ή ακούγοντας κάτι αλλού, δεν το λέει σε αυτούς εδώ για να προκαλέσει διχόνοια στους άλλους.

Έτσι:

- συμφιλιώνει αυτούς που βρίσκονται σε διχόνοια,
- υποστηρίζει αυτούς που είναι ενωμένοι,
- απολαμβάνει την ομόνοια,
- χαίρεται στην ομόνοια,
- ευχαριστείται στην ομόνοια,
- και λέει λόγια που προωθούν την ομόνοια».

Ο διχαστικός λόγος είναι αυτός που φέρνει διχόνοια στους ανθρώπους, ενώ η αποχή από αυτόν φέρνει την ομόνοια.

Αποχή από τον σκληρό λόγο (*pharusānācā veramaṇi*)

Αναφέρει ο Βούδας:

«Εγκαταλείπει τον σκληρό λόγο και απέχει από αυτόν.

- Μιλάει με λόγια που είναι ήπια,
- ευχάριστα στο αυτί,
- αξιαγάπητα, εγκάρδια,
- ευγενικά, επιθυμητά από πολλούς
- και ευχάριστα για πολλούς».

Κάποιος που εξασκείται σε αυτή την οδό πρέπει να είναι εγκρατής, να μην αφήνει το στόμα του να λέει πράγματα που μπορεί να πονέσουν άλλους ανθρώπους.

Αποχή από τη φλυαρία (*samphappalāpā veramaṇi*)

Ο ορισμός της είναι ως εξής:

«Εγκαταλείπει τη φλυαρία και απέχει από αυτήν.

- Μιλάει την κατάλληλη στιγμή,
- μιλάει για ό, τι είναι σωστό και ωφέλιμο,
- μιλάει για το Ντάμμα (Διδασκαλία) και τη διαγωγή·
- μιλάει πολύτιμα λόγια, επίκαιρα,
- αιτιολογημένα, σαφή, σύντομα
- και χρήσιμα».

Έχουμε αυτόν τον ορισμό του ορθού λόγου σχετικά με την ψευδολογία, τον διχαστικό λόγο, τον σκληρό λόγο και τη φλυαρία. Η φλυαρία είναι όταν αφηνόμαστε πολύ χαλαρά και λέμε καμιά φορά πράγματα για τα οποία μετά μετανιώνουμε. Κάποιος πρέπει να είναι εγκρατής στον λόγο του, να μετράει τα λόγια του, γιατί όταν κάθεται στον διαλογισμό, όλα αυτά έρχονται και μπορούν να γίνουν εμπόδιο στην πνευματική του ανάπτυξη.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ ΛΟΓΟΥ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΛΗ

Με το να κατανοεί κάποιος τον **λανθασμένο** λόγο ως λανθασμένο και τον **ορθό** λόγο ως ορθό, εξασκεί την «ορθή νόηση».

Δηλαδή ο ορθός λόγος πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή νόηση. Χωρίς ορθή νόηση άλλος δεν μπορεί να κατανοήσει γιατί πρέπει να μη λέει ψέματα, γιατί πρέπει να μη φλυαρεί, γιατί πρέπει να μη λέει σκληρά λόγια, αφού οι άλλοι λένε. Αφού οι άλλοι του λένε ψέματα, γιατί να μην τους πει κι αυτός. Αυτή δεν είναι η λογική μας;

Οι άνθρωποι δεν έχουν κατανοήσει τους κινδύνους, δε βλέπουν τους κινδύνους, γι' αυτό συνεχίζουν να έχουν λανθασμένο λόγο. Αυτός που έχει ορθή νόηση μόνον μπορεί να πρακτικοποιήσει τον ορθό λόγο.

3. ο ορθός λόγος



1. η ορθή νόηση

Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τον **λανθασμένο λόγο** και να αναπτύξει τον **ορθό** λόγο, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια».

Ο ορθός λόγος πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή προσπάθεια. Παρόλο που λέμε μέσα μας, ναι, ναι, δεν είναι καλά να λέμε ψέματα, να λέμε σκληρούς λόγους, να δημιουργούμε διχόνοια στους άλλους και λοιπά, αλλά όταν έρθει η στιγμή δεν κάνουμε προσπάθεια, τα αφήνουμε έτσι χαλαρά τα πράγματα. Ο ορθός λόγος χωρίς ορθή προσπάθεια είναι ένα μηδέν.

3. ο ορθός λόγος



6. η ορθή προσπάθεια

Με το να εγκαταλείπει τον **λανθασμένο** λόγο με καθαρή **μνήμη** και να αναπτύσσει τον **ορθό** λόγο με καθαρή **μνήμη**, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη».

Ο ορθός λόγος πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή μνήμη. Πρέπει να θυμόμαστε ότι υπάρχουν κίν-

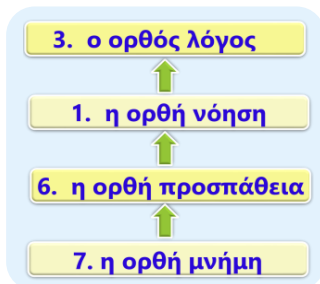
3. ο ορθός λόγος



6. η ορθή μνήμη

δυναί με το να λέμε για παράδειγμα ψέματα, διχαστικά λόγια, σκληρά λόγια, ακόμη και να φλυαρούμε για πράγματα που είναι καμιά φορά ανοησίες. Αν δεν έχουμε μνήμη, αν δε θυμόμαστε, δεν μπορούμε να εξασκήσουμε τον ορθό λόγο.

Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν και ακολουθούν τον ορθό λόγο, δηλαδή: ο ορθός λόγος υποστηρίζεται από την ορθή νόηση, την ορθή προσπάθεια και την ορθή μνήμη. (MN 117, *Mahācattārīsa Sutta*)



Ορθή Πράξη (*sammā kammanta*)

Μετά θα μιλήσουμε για την ορθή πράξη. Και αυτή παίζει μεγάλο ρόλο στην καθημερινή μας ζωή και γίνεται με το σώμα φυσικά. Ο λόγος γίνεται με το στόμα μας με τις λέξεις που προφέρουμε, μπορεί να γίνει με γραπτό λόγο, μπορεί να γίνει και με συμβολισμούς. Αλλά η πράξη η ίδια γίνεται κυρίως με το σώμα μας.

Ο Βούδας καθορίζει τι είναι αυτή η ορθή πράξη, κι έτσι ρωτά:

«Και τι είναι η ορθή πράξη; Και η απάντηση είναι:

- αποχή από τον φόνο έμβιων όντων,
- αποχή από τη λήψη οτιδήποτε που δεν έχει δοθεί [δηλ. από την κλοπή], και
- αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά — αυτή ονομάζεται ορθή πράξη». Δηλαδή αυτά τα τρία μέλη κάνουν την ορθή πράξη.

«Και τι είναι η λανθασμένη πράξη;

- Ο φόνος έμβιων όντων,
- η λήψη οτιδήποτε που δεν έχει δοθεί [δηλ. η κλοπή], και

- η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά — αυτή ονομάζεται λανθασμένη πράξη».

Αποχή από τον φόνο έμβιων όντων (*rāṇātīpātā veramaṇi*)

Θα μιλήσουμε για την ορθή πράξη. Η πρώτη αναφορά ήταν για την αποχή από τον φόνο έμβιων όντων. Σε αυτή την περίπτωση, ο Βούδας δίνει τον ορισμό ως εξής:

«Εδώ κάποιος εγκαταλείπει τον φόνο έμβιων όντων και απέχει από αυτόν.

- Αφήνοντας κατά μέρος τη ράβδο ή το όπλο,
- ευσυνείδητος και φιλεύσπλαχνος,
- παραμένει φιλικός και συμπνευτικός προς όλα τα έμβια όντα».

Βλέπουμε ότι πρέπει να υπάρχει συμπόνια, δηλαδή να μην προξενούμε πόνο στους άλλους ή σε οποιαδήποτε άλλα έμβια όντα.

Αποχή από τη λήψη οτιδήποτε δεν του έχει δοθεί (*adinnādāṇā veramaṇi*)

Ο Βούδας αναφέρει γι' αυτό το θέμα:

«Εγκαταλείπει τη λήψη οτιδήποτε δεν του έχει δοθεί και απέχει από αυτήν.

Δεν παίρνει την περιουσία και τα υπάρχοντα άλλων είτε στο χωριό, είτε στο δάσος με πρόθεση κλοπής».

Εδώ χωριό σημαίνει δημόσιο μέρος, ανοιχτά, δάσος σημαίνει μη δημόσιο μέρος, κρυφά. Η κλοπή είναι κάτι πολύ συνηθισμένο, και το να δει κάποιος τους κινδύνους, μπορεί να εξα-

γνίσει την πρακτική του και μπορεί να εξαγνίσει και τον νου του.

Αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά (*kāmesumicchācārā veramaṇi*)

Ο ορισμός που δίνει ο Βούδας είναι σε γενικές γραμμές, μια περιληπτική εικόνα. Σε άλλες του ομιλίες υπάρχουν κι άλλες εξηγήσεις γι' αυτό το θέμα.

«Εγκαταλείπει τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά και απέχει από αυτήν.

Δεν έχει σεξουαλικές σχέσεις με γυναίκες που είναι υπό την προστασία της μητέρας τους, πατέρα τους, της μητέρας και του πατέρα τους, του αδελφού, της αδελφής των συγγενών ή της φυλής τους· που έχουν σύζυγο· των οποίων η παραβίαση συνεπάγεται ποινή· ή ακόμα και με αρραβωνιασμένες»

Αυτό ισχύει για άνδρες προς τις γυναίκες, αλλά ισχύει και για γυναίκες προς τους άνδρες, δηλαδή, γυναίκες οι οποίες προσπαθούν να έχουν σεξουαλική σχέση με ένα αγόρι που είναι κάτω από την προστασία των γονέων του, δίχως συγκατάθεση.

Ο λόγος αυτής της λανθασμένης σεξουαλικής συμπεριφοράς μπορεί να φέρει διχασμό και σύγκρουση μεταξύ ανθρώπων όταν δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συμφωνία με μια συγκεκριμένη συγκατάθεση. Εκεί είναι που μπορεί να υπάρξει εχθρότητα. Αυτή είναι η ουσία αυτού του ορισμού.

Είναι λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά όταν δεν υπάρχει συγκατάθεση και του συντρόφου κάποιου και ακόμη των ανθρώπων που τον προστατεύουν και αυτό μπορεί να φέρει εχθρότητα και διχασμό.

Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι ο Βούδας όρισε την ορθή πράξη μέσω της αρνητικής πλευράς της, δηλαδή ως:

αποχή από τον φόνο,
αποχή από την κλοπή, και
αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά.

Όταν βλέπουμε αποχή, βλέπουμε μόνον την αρνητική πλευρά, ότι ο φόνος για παράδειγμα είναι κάτι αρνητικό, η κλοπή είναι κάτι αρνητικό. Νομίζουμε ότι δίνεται έμφαση μόνο στην αρνητική πλευρά, αλλά δεν είναι έτσι.

Από τη θετική πλευρά της όμως η ορθή πράξη είναι οποιαδήποτε πράξη που παρακινείται από:

- την καλοσύνη,
- τη γενναιοδωρία,
- την υπομονή,
- την επιθυμία να βοηθήσουμε άλλους, ή
- να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε τη ζωή.

Ο άνθρωπος που δεν έχει καλοσύνη, δεν μπορεί να απέχει από φόνο, κλοπή και λοιπά. Έτσι πρέπει να αναπτύξει την καλοσύνη. Άνθρωπος που κλέβει δε δείχνει γενναιοδωρία προς τους άλλους παρά το αντίθετο.

Βλέπουμε ότι αυτές οι αποχές, πρέπει να συνοδεύονται με ορισμένες αρετές, τις θετικές δηλαδή αξίες που κάποιος πρέπει να έχει μέσα του.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΠΡΑΞΗΣ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΛΗ

Με το να κατανοεί κάποιος τη **λανθασμένη** πράξη ως λανθασμένη και την **ορθή** πράξη ως ορθή, εξασκεί την «ορθή νόηση».

Η ορθή πράξη πρέπει να συνοδεύεται από την ορθή νόηση. Αν δεν καταλαβαίνει κάποιος για ποιον

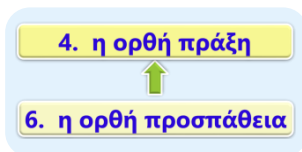
4. η ορθή πράξη



1. η ορθή νόηση

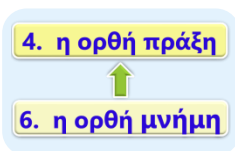
λόγο πρέπει να απέχει από τον φόνο έμβιων όντων ή από την κλοπή και λοιπά, σου λέει οι άλλοι το κάνουν κι εγώ γιατί να μην το κάνω αφού όλοι το κάνουν; Ο γείτονάς μου το κάνει, ο μπαμπάς μου το κάνει, η μαμά του το κάνει, όλοι το κάνουν. Γιατί κι εγώ να μην το κάνω; Έτσι παρασύρεται από τους άλλους, δεν έχει την ορθή νόηση και έτσι αποκλείεται να κάνει ορθή πράξη.

Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τη **λανθασμένη** πράξη και να αναπτύξει την **ορθή** πράξη, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια».



Η ορθή πράξη πρέπει να συνοδεύεται από την ορθή προσπάθεια. Δεν είναι να λέμε, α!, είναι καλό, αλλά όταν έλθει η στιγμή να το κάνουμε, δεν κάνουμε την προσπάθεια να εξασκήσουμε την αποχή.

Με το να εγκαταλείπει τη **λανθασμένη** πράξη με καθαρή **μνήμη** και να αναπτύσσει την **ορθή** πράξη με καθαρή **μνήμη**, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη».



Η ορθή πράξη πρέπει να συνοδεύεται από την ορθή μνήμη, δηλαδή πρέπει να θυμόμαστε όταν έρχεται η στιγμή να πρακτικοποιήσουμε, α, από αυτό εδώ, από αυτή την πράξη πρέπει να απέχω. Τότε μόνον μπορούμε να εξασκήσουμε την ορθή πράξη.

Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή πράξη, δηλαδή: η ορθή πράξη πρέπει να συνοδεύεται από την ορθή νόηση, την ορθή προσπάθεια και την ορθή μνήμη. Τότε μπορεί η ορθή πράξη να



αναπτυχθεί και να πραγματοποιηθεί. (*MN 117, Mahācattārīsaka Sutta*)

Ορθός Βιοπορισμός (*Sammā Ājīva*)

Ένα άλλο μέρος της ηθικής διαγωγής είναι ο ορθός βιοπορισμός. Τον ορισμό πάλι τον έχει δώσει ο Βούδας.

«Και τι είναι ο ορθός βιοπορισμός; Η απάντηση είναι:

Εδώ ένας ευγενής μαθητής εγκαταλείπει τον λανθασμένο βιοπορισμό και εξασφαλίζει τη ζωή του με ορθό βιοπορισμό — αυτός ονομάζεται ορθός βιοπορισμός».

«Και τι είναι ο λανθασμένος βιοπορισμός;

- Το εμπόριο όπλων,
- το εμπόριο έμβιων όντων,
- το εμπόριο κρέατος,
- το εμπόριο μεθυστικών ουσιών
- και το εμπόριο δηλητηρίων». (*AN 5:177*)

Το εμπόριο έμβιων όντων συμπεριλαμβάνει την εκτροφή ζώων για σφαγή, καθώς και το δουλεμπόριο και την πορνεία.

Ο ορθός βιοπορισμός προϋποθέτει ότι κάποιος κερδίζει τα μέσα της ζωής του με δίκαιο τρόπο χωρίς την εμπλοκή κακών και βλαβερών συνεπειών για τους άλλους.

Για έναν λαϊκό μαθητή ο Βούδας διδάσκει ότι ο πλούτος πρέπει να αποκτηθεί σύμφωνα με ορισμένα πρότυπα.

Κάποιος πρέπει να αποκτήσει τον πλούτο:

- ειρηνικά, χωρίς καταναγκασμό ή βία·
- τίμια, όχι με πονηριά ή εξαπάτηση· και
- με τρόπους που δεν εμπλέκουν τη βλάβη και την ταλαιπωρία άλλων. (*AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54*)

Ο Βούδας αναφέρει επίσης πολλά άτιμα μέσα απόκτησης πλούτου που περιλαμβάνονται στον λανθασμένο βιοπορισμό, όπως:

- δολιότητα,
- προδοσία,
- μαντική,
- κατεργαριά και
- τοκογλυφία. (MN 117)

Επιπλέον, κάθε επάγγελμα που απαιτεί την παραβίαση του ορθού λόγου και της ορθής πράξης είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

Έτσι δια μέσου της παραβίασης του ορθού λόγου, για παράδειγμα λέμε ψέματα για να έχουμε τον βιοπορισμό μας. Το ψέμα είναι ένας τρόπος λανθασμένου βιοπορισμού. Ή κλέβουμε για να έχουμε τον βιοπορισμό μας κι αυτή είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ ΒΙΟΠΟΡΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΛΗ

Θα δούμε τη σύνδεση του βιοπορισμού με τα άλλα μέλη.

Με το να κατανοεί κάποιος τον **λανθασμένο** βιοπορισμό ως λανθασμένο και τον **ορθό** βιοπορισμό ως ορθό, εξασκεί την «ορθή νόηση».

5. ο ορθός βιοπορισμός



1. η ορθή νόηση

Ο ορθός βιοπορισμός πρέπει να υποστηρίζεται από την ορθή νόηση. Αν δεν έχει ορθή νόηση κάποιος δεν μπορεί να καταλάβει για ποιο λόγο να έχει ορθό βιοπορισμό. Αν άλλοι πουλάν ναρκωτικά στο δρόμο, και εγώ μπορώ να πουλάω ναρκωτικά, ποιο είναι το πρόβλημα; Κάποιος δεν μπορεί να δει τους κινδύνους.

Με το να προσπαθεί να εγκαταλείψει τον **λανθασμένο** βιοπορισμό και να αναπτύξει τον **ορθό** βιοπορισμό, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια».

5. ο ορθός βιοπορισμός



6. η ορθή προσπάθεια

Ο ορθός βιοπορισμός χωρίς ορθή προσπάθεια είναι απλώς ένα μηδέν. Σκεφτόμαστε, ναι, ωραία, όμορφα έχουμε τον ορθό βιοπορισμό, αλλά όταν έρχεται η στιγμή να τον εξασκήσουμε, δεν κάνουμε την προσπάθεια.

Με το να εγκαταλείπει τον **λανθασμένο** βιοπορισμό με καθαρή **μνήμη** και να αναπτύσσει τον **ορθό** βιοπορισμό με καθαρή **μνήμη**, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη».

5. ο ορθός βιοπορισμός



6. η ορθή μνήμη

Ο ορθός βιοπορισμός πρέπει να υποστηρίζεται κι από την ορθή μνήμη. Αν δε θυμόμαστε δηλαδή, πώς να αποφύγουμε τον λανθασμένο βιοπορισμό, τότε δεν μπορούμε να εξασκήσουμε τον ορθό βιοπορισμό.

Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη συνοδεύουν και ακολουθούν τον ορθό βιοπορισμό, δηλαδή: ο ορθός βιοπορισμός πρέπει να συνοδεύεται από την ορθή νόηση, από την ορθή προσπάθεια και την ορθή μνήμη. Έτσι μόνο μπορεί για να πετύχει. (*MN 117, Mahācattārīsaka Sutta*)

5. ο ορθός βιοπορισμός



1. η ορθή νόηση



6. η ορθή προσπάθεια



7. η ορθή μνήμη

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε μιλήσει για την ορθή νόηση και σήμερα μιλήσαμε για τον ορθό λογισμό, τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό. Τα δύο πρώτα ανήκουν στην ανάπτυξη της σοφίας, και τα τρία επόμενα – ο

ορθός λόγος, η ορθή πράξη, ο ορθός βιοπορισμός – στην ηθική διαγωγή.

Εάν προσπαθεί κάποιος να αναπτύξει τον εαυτό του πνευματικά, δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί με ανηθικότητα. Πρέπει να έχει μια ηθική αρχή, μια ηθική πρακτική, που να αποφεύγει βλαβερές πράξεις και για τον εαυτό του και για τους άλλους.

Και όπως είχαμε αναφέρει το κριτήριο της ηθικής είναι για πνευματική ανάπτυξη και σε αυτή την περίπτωση, πιο βαθύ κριτήριο είναι να δούμε πώς να αποφύγουμε βλαβερές πράξεις για τον εαυτό μας και για τους άλλους, που φέρνουν πόνο, ταλαιπωρία, μιζέρια και βάσανα στη ζωή μας.

Πρέπει να ξέρουμε ότι υπάρχει μια πρακτική, μια μεθοδολογία για να πετύχει κάποιος τον στόχο, που είναι η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Το κριτήριο, τι είναι ορθό και τι είναι λανθασμένο είναι με το πόσο πόνο, ταλαιπωρία, μιζέρια και βάσανα μας φέρνει στη ζωή μας. Ένα πράγμα το οποίο μας φέρνει πόνο, ταλαιπωρία και λοιπά στη ζωή μας πρέπει είναι μια λανθασμένη πράξη, ένας λανθασμένος τρόπος σκέψης που κάνουμε και ταλαιπωρούμαστε. Για να επιτύχουμε την απελευθέρωση, όσο αποδυναμώνουμε, εξαλείφουμε την ταλαιπωρία, τον πόνο, τα βάσανα στη ζωή μας, τόσο περισσότερο έχουμε την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό πώς να τα αποφύγουμε.

Ο Βουδισμός, προτρέπει κάποιον να ακολουθήσει αυτή την οδό, που είναι η εμπειρία στη ζωή, ποια είναι τα πράγματα τα οποία φέρνουν ταλαιπωρία στη ζωή και ποια είναι τα πράγματα που απελευθερώνουν από την ταλαιπωρία. Το ορθό σημαίνει απελευθέρωση από την ταλαιπωρία. Λανθασμένο σημαίνει αύξηση της ταλαιπωρίας στη ζωή. Το τι σημαίνει ορθό και λανθασμένο, δεν έρχεται από ένα υπερφυσικό όν να μας το πει, αλλά από την εμπειρία μας μπορεί να το καταλάβουμε με την πρακτική, και να αποφύγουμε πράγματα τα οποία αυξάνουν την ταλαιπωρία στη ζωή μας.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση. Και αυτά είναι σχετικά



με τον διαλογισμό. Αυτά τα τρία τελευταία μέρη, το έξι το επτά και το οκτώ, έχουν να κάνουν περισσότερο με τον διαλογισμό, και θα μιλήσουμε από τη θεωρητική πλευρά ιδιαίτερα για την ορθή μνήμη και την αυτοσυγκέντρωση.

Θα τελειώσουμε σήμερα το μάθημα εδώ.

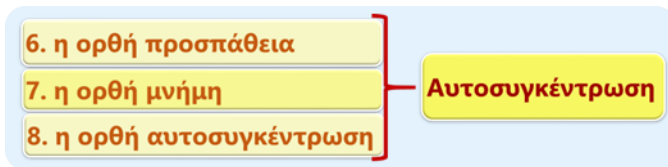
Μάθημα 24ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 4η Αλήθεια, Μέρος Γ΄

Από τις τρεις κατηγορίες εξάσκησης της Ευγενούς Οκταμελούς οδού, είχαμε εξηγήσει την εξάσκηση στην Ανώτερη Σοφία που περιλαμβάνει την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό και την εξάσκηση στην Ανώτερη Ηθική Διαγωγή που περιλαμβάνει τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό.

Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ (*Samādhi*)

Σήμερα βρισκόμαστε στην κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης. Η εξάγνιση της **ηθικής διαγωγής** που καθορίστηκε από τα τρία προηγούμενα μέλη της οδού χρησιμεύει ως βάση για την επόμενη κατηγορία, την κατηγορία της **αυτοσυγκέντρωσης**. Αυτή η κατηγορία της πρακτικής, η οποία προχωρά από την **ηθική εγκράτεια** στην άμεση νοητική εξάσκηση της **αυτοσυγκέντρωσης**, περιλαμβάνει τρία μέλη της οδού:



Σήμερα θα μιλήσουμε για την ορθή προσπάθεια.

Η αυτοσυγκέντρωση παίρνει το όνομά της από τον στόχο που επιδιώκει, δηλαδή τη **δύναμη της συνεχούς αυτοσυγκέντρωσης** που αυτή την ίδια την αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται ως υποστήριξη η **διορατική σοφία** (*vipassanā-*



ραññā). Για να αποκτήσει κάποιος τη διορατική σοφία, την πρώτη κατηγορία της Ευγενούς οκταμελούς οδού, χρειάζεται να έχει και την υποστήριξη της αυτοσυγκέντρωσης.

Γι αυτό λέει ο Βούδας:

«Όταν κάποιος αφοσιώνεται στην **ανώτερη συνείδηση** (*adhicitta*) ...

και δίνει προσοχή στο **σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης** (*samādhinimitta*)...

ο νους του γίνεται

- εύπλαστος,
- ευχείριστος, και
- φωτεινός (*pabhassara*)». (*AN Nimittasuttaṃ*)



Αυτή η φωτεινότητα, αυτή η διαύγεια δια μέσου της αυτοσυγκέντρωσης είναι που υποστηρίζει κάποιον να δει με καθαρό τρόπο τα φαινόμενα που εξετάζει για να αποκτήσει τη σοφία.

Η σοφία είναι το κύριο εργαλείο για την απελευθέρωση, αλλά η βαθιά γνώση που αποδίδει, μπορεί να ανθίσει μόνον όταν ο νους έχει συγκροτηθεί και αυτοσυγκεντρωθεί.

Το χαρακτηριστικό της σοφίας είναι η διεισδυτική κατανόηση των φαινομένων σύμφωνα με την πραγματική τους φύση (*yathā-sabhāva*).

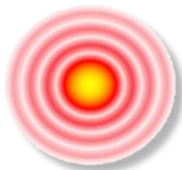
Στην περίπτωση του διορατικού διαλογισμού, η εγγύτατη αιτία της σοφίας είναι η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), όπως είπε ο Βούδας:

«Αναπτύξτε την αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*). Αυτός που είναι αυτοσυγκεντρωμένος (*samāhito*) κατανοεί τα πράγματα τα όπως πραγματικά είναι (*yathābhūtaṃ*).

Και τι κατανοεί στα πράγματα όπως πραγματικά είναι;

- Την **έγερση** (*samudaya*) και την **παρακμή** (*atthaṅgama*) του **υλικού σώματος**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** του **αισθήματος**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** της **αντίληψης**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** των **νοητικών λειτουργιών**, και
 - την **έγερση** και την **παρακμή** της **συνείδησης**».
- (*SN Samādhisuttaṃ*)

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση φέρνει την απαιτούμενη σιγή και **αταραξία** στον νου, ενοποιώντας τον με αδιάσπαστη εστίαση σε ένα κατάλληλο αντικείμενο.



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.

Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση κινείται με διασκορπισμένο τρόπο.

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 εστιασμένος στο αντικείμενό του χωρίς απόσπαση της προσοχής. Με την προσήλωση του νου σε ένα επιλεγμένο αντικείμενο, όλη η διανοητική απόσπαση της προσοχής εξαλείφεται. Τα 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 μέσο διείσδυσης στη σοφία και στην απελευθέρωση.



Έχουμε την αυτοσυγκέντρωση η οποία ευκολύνει τη διόραση και συνεισφέρει στη σοφία.



Όλα αυτά μαζί συνεισφέρουν στην απελευθέρωση.

Για να γίνει όμως αυτό, η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται αφενός τη βοήθεια της **ορθής προσπάθειας**, που παρέχει την ενεργητικότητα που απαιτείται, και αφετέρου τη βοήθεια της **ορθής μνήμης**, που παρέχει τα σταθερά σημεία της επίγνωσης για τη λήψη, την επεξεργασία και τον συνδυασμό των πληροφοριών.

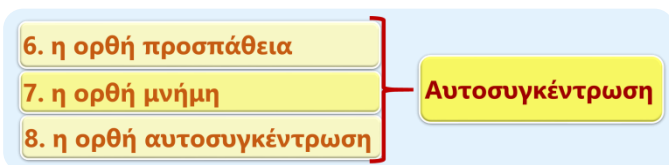


Χωρίς την προσπάθεια και τη μνήμη, κάποιος δε μπορεί να επιτύχει την αυτοσυγκέντρωση. Η **μνήμη** μας βοηθάει να συνδυάσουμε τις πληροφορίες που παίρνουμε. Αν έ-

χουμε ξεχάσει κάτι, τότε ο νους μας δεν μπορεί να θυμηθεί, είναι αφηρημένος και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Όταν υπάρχει μνήμη, υπάρχει αυτός ο συνδυασμός των πληροφοριών, υπάρχει η συνάφεια των πληροφοριών που δεχόμαστε. Γι αυτό και η μνήμη συνεισφέρει στην αυτοσυγκέντρωση.

Η **ορθή προσπάθεια** παρέχει την ενεργητικότητα που απαιτείται για την αυτοσυγκέντρωση, ενώ η **ορθή μνήμη** τα σταθερά σημεία της επίγνωσης. Δια μέσου της μνήμης μπορούμε να έχουμε επίγνωση, γιατί έχουμε συνάφεια στον νου, έχουμε περιεκτικότητα στον νου.

Η αλληλεξάρτηση των τριών μελών της κατηγορίας της αυτοσυγκέντρωσης:



Η ορθή προσπάθεια, η ορθή μνήμη, η ορθή αυτοσυγκέντρωση είναι που φέρνουν αυτοσυγκέντρωση και μπορεί να απεικονιστεί με μια παρομοίωση, για να καταλάβουμε τη σχέση της προσπάθειας, της μνήμης και της αυτοσυγκέντρωσης.

Τρία παιδιά πάνε σε ένα πάρκο για να παίξουν. Ενώ περπατούν βλέπουν ένα δέντρο με ανθισμένες κορυφές και αποφασίζουν ότι θέλουν να μαζέψουν λουλούδια. Τα λουλούδια όμως δεν μπορεί να τα φτάσει ούτε ακόμα και το ψηλότερο παιδί.



Τότε ένα παιδί σκύβει κάτω και προσφέρει την πλάτη του.

Το ψηλό παιδί ανεβαίνει στην πλάτη του πρώτου, αλλά εξακολουθεί να διστάζει να φτάσει τα λουλούδια επειδή φοβάται μήπως πέσει.



Έπειτα, έρχεται το τρίτο παιδί και προσφέρει τον ώμο του για στήριγμα. Το ψηλό παιδί, που στέκεται στην πλάτη του πρώτου παιδιού, στηρίζεται τώρα στον ώμο του τρίτου παιδιού, φτάνει επάνω, και μαζεύει τα λουλούδια.

Σε αυτή την παρομοίωση το ψηλό παιδί που μαζεύει τα λουλούδια αντιπροσωπεύει την **αυτοσυγκέντρωση** με τη λειτουργία της **περισυλλογής** και της ενότητας του νου. Αλλά για την περισυλλογή του νου η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται υποστήριξη, δηλαδή την ενεργητικότητα που παρέχεται από την **ορθή προσπάθεια**, η οποία είναι σαν το παιδί που προσφέρει την **πλάτη** του. Χρειάζεται επίσης τη σταθεροποίηση από τη **μνήμη** που είναι σαν το παιδί που προσφέρει τον **ώμο** του.

Έτσι, η ορθή αυτοσυγκέντρωση πρέπει να λάβει αυτή την υποστήριξη. Έχουμε την ορθή προσπάθεια, η οποία πρέπει να υποστηρίξει τη μνήμη και τη μνήμη που πρέπει να υποστηρίξει την αυτοσυγκέντρωση.



8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση

7. η ορθή μνήμη

6. η ορθή προσπάθεια

Βλέπουμε την αλληλοσυσχέτιση, ότι η αυτοσυγκέντρωση δεν εμφανίζεται ουρανοκατέβατη. Πρέπει να υπάρχει μια προσπάθεια από μέρους μας, να θυμόμαστε, τι πρέπει να προσέξουμε, πώς να το προσέξουμε, για να αποκτηθεί η αυτοσυγκέντρωση.

Όταν λάβει αυτή την υποστήριξη, τότε ενδυναμωμένη από την **ορθή προσπάθεια** και ισορροπημένη με την **ορθή μνήμη**, μπορεί η αυτοσυγκέντρωση να έλξει τα σκόρπια νήματα της σκέψης και να στερεώσει τον νου σταθερά στο αντικείμενο του διαλογισμού. Αυτό που κάνει η αυτοσυγκέντρωση είναι αυτόν τον διασκορπισμένο νου ή τα νήματα του νου, τις σκέψεις να τα στερεώσει στο αντικείμενο του διαλογισμού.



Αυτά ισχύουν γενικά για τη σχέση μεταξύ της προσπάθειας, της μνήμης και της αυτοσυγκέντρωσης. Όλα αυτά μαζί, όλα αυτά τα τρία μέλη, ανήκουν στην κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης.

Η ΟΡΘΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Θα εξετάσουμε ξεχωριστά το κάθε ένα μέλος και θα αρχίσουμε με την ορθή προσπάθεια. Θα δούμε τα είδη της προσπάθειας που συντελούν στην αυτοσυγκέντρωση.

Και τι είναι η ορθή προσπάθεια; Για να είμαστε πιο συγκεκριμένοι, πρέπει να είμαστε ξεκάθαροι, να δούμε τι ακριβώς εννοούμε σαν ορθή προσπάθεια.

Υπάρχουν τέσσερα είδη ορθής προσπάθειας. Η προσπάθεια

1. της Εγκράτειας

2. της Εγκατάλειψης

3. της Ανάπτυξης

4. της Διατήρησης

1. Η Προσπάθεια της Εγκράτειας

Εδώ, κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του **για τη μη έγερση φαύλων και κακών** νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Αν εμείς δεν κάνουμε την προσπάθεια να εγκρατηθούμε, να αποφύγουμε οποιοσδήποτε φαύλες καταστάσεις, τότε φυσικά αυτές οι καταστάσεις θα εγερθούν μέσα μας και θα συνεχισθούν. Αυτή είναι μια προσπάθεια που πρέπει να γίνει, για να μην εγερθούν φαύλες και κακές καταστάσεις μέσα μας.

2. Η Προσπάθεια της Εγκατάλειψης

Κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργεια του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του **για την εγκατάλειψη φαύλων και κακών** νοητικών καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί. Και να εγερθούν τέτοιες φαύλες νοητικές καταστάσεις μέσα του, τότε προσπαθεί να τις εγκαταλείψει παρά να εμπλέκεται σε αυτές και να παρασύρεται.

3. Η Προσπάθεια της Ανάπτυξης

Κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του **για την έγερση και την ανάπτυξη καλών** νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Δεν είμαστε απλώς ικανοποιημένοι όταν δεν εγείρεται εσωτερικά φαύλη κατάσταση, αλλά κάποιος πρέπει να αναπτύξει καλές νοητικές καταστάσεις που ακόμα δεν έχουν εγερθεί. Αυτό γίνεται όταν ο νους είναι δυναμωμένος με καλές, θετικές νοητικές καταστάσεις, τότε στο μέλλον φαύλες καταστάσεις είναι δύσκολο να μολύνουν τον νου.

4. Η Προσπάθεια της Διατήρησης

Δείχνει κάποιος ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του **για τη συνέχιση, τη μη εξαφάνιση**, την ενδυνάμωση, την πληρότητα, την αύξηση και την εκπλήρωση εγερμένων **καλών** νοητικών καταστάσεων. Καλές καταστάσεις τις οποίες σήμερα τις αναπτύξαμε, προσπαθούμε να τις συνεχίσουμε, να μην εξαφανισθούν, να τις ενδυναμώσουμε, να τις διατηρήσουμε, έτσι ώστε να μη χαθούν από μέσα μας.

Αυτή ονομάζεται «ορθή προσπάθεια». Το αντίθετο της ορθής προσπάθειας είναι η λανθασμένη προσπάθεια.

Η ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Για να καταλάβουμε πλήρως τι σημαίνει ορθή προσπάθεια, πρέπει να καταλάβουμε και το αντίθετό της που είναι λανθασμένη προσπάθεια.

Κάποιος **δεν** προσπαθεί:

1. **για τη μη έγερση φαύλων και κακών** νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Απλώς τις παραμελεί συνεχώς μέχρι που να φουντώσουν μέσα του.
2. **για την εγκατάλειψη φαύλων και κακών** καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί. Παρόλο που έχουν εμφανιστεί φαύλες καταστάσεις, κάποιος δεν κάνει προσπάθεια να τις εγκαταλείψει.
3. **για την έγερση και την ανάπτυξη καλών** νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Αμελεί, παραμελεί να αναπτύξει τις καλές νοητικές καταστάσεις.
4. **για τη συνέχιση, τη μη εξαφάνιση** εγερμένων **καλών** νοητικών καταστάσεων. Αφορά τη διατήρηση των καλών νοητικών καταστάσεων που απέκτησε κάποιος και δεν κάνει προσπάθεια.

Αυτές είναι λανθασμένες προσπάθειες.

Ο νοητικός παράγοντας πίσω από κάθε προσπάθεια, καλή ή φαύλη, είναι η **ενεργητικότητα** (*viriyā*) που κάποιος επιδεικνύει στην καθημερινή ζωή ως μια δράση για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος.

Η ενεργητικότητα μπορεί να παρουσιαστεί αφενός ως καλή που τροφοδοτεί:

την επιθυμία,
την επιθετικότητα,
τη βία, και
τη φιλοδοξία,

Και μπορεί να παρουσιαστεί αφετέρου ως φαύλη που τροφοδοτεί:

τη γενναιοδωρία,
την αυτοπειθαρχία,
την καλοσύνη,
την αυτοσυγκέντρωση και
την κατανόηση.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ενεργητικότητα να κάνουν πράξεις. Μπορεί να κάνουν φαύλες πράξεις και να τους θαυμάζουν αυτούς τους ανθρώπους που έχουν τόση ενεργητικότητα να κάνουν εγκλήματα και οποιαδήποτε άλλα πράγματα και επιθετικότητα και βία και λοιπά. Αλλά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την ενεργητικότητα μέσα μας για καλές πράξεις όπως γενναιοδωρία, αυτοπειθαρχία, καλοσύνη, αυτοσυγκέντρωση και κατανόηση. Η ενεργητικότητα, αυτή καθαυτή είναι ουδέτερη, παίρνει όμως ηθική ή άλλες αξίες, ανάλογα με τον τρόπο που τη χειριζόμαστε.

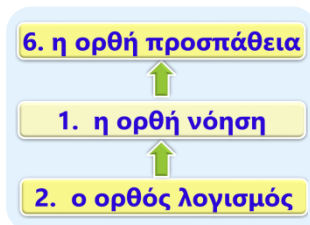
Εκείνη η **ενεργητικότητα** όμως που περιλαμβάνεται στην ορθή προσπάθεια είναι μία καλή μορφή ενέργειας· ωστόσο είναι κάτι πιο συγκεκριμένο επειδή κατευθύνεται στην απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Όπως τα **καινούρια δοκάρια** που προστίθενται σε ένα παλιό σπίτι εμποδίζουν την κατάρρευσή του, έτσι και η **ενεργητικότητα στηρίζει** και **υποστηρίζει** όλους τους σχετιζόμενους νοητικούς παράγοντες και δεν τους επιτρέπει να υποχωρήσουν. Για οποιαδήποτε προσπάθεια που κάνουμε, είναι η ενεργητικότητα που μας βοηθάει να τη συνεχίσουμε.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΟΡΘΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΆΛΛΑ ΜΕΛΗ

Θα δούμε τη σύνδεση της ορθής προσπάθειας με τα άλλα μέλη.

Προκειμένου να συνεισφέρει στην οκταμελή οδό, η **ορθή προσπάθεια** πρέπει να καθοδηγείται από την **ορθή νόηση** και τον **ορθό λογισμό**, και να συνεργάζεται με τα άλλα μέλη της οδού.



Έχουμε την ορθή προσπάθεια η οποία από μόνη της για να συνεισφέρει στην οκταμελή οδό δεν μπορεί. Πρέπει να συνοδεύεται, να υποστηρίζεται από την ορθή νόηση και από τον ορθό λογισμό.

Είχαμε εξηγήσει στα προηγούμενα μαθήματα, τι σημαίνει ορθή νόηση και ορθός λογισμός. Και ότι ιδιαίτερα η ορθή νόηση είναι ο πρόδρομος αυτής της οκταμελούς οδού. Χωρίς ορθή νόηση για ποιο λόγο να κάνει κάποιος προσπάθεια; Πρέπει να υπάρχει κατανόηση για την προσπάθεια την οποία κάνουμε. Διαφορετικά, η προσπάθεια δημιουργεί απλώς μια συσσώρευση καλών πράξεων που ωριμάζουν μέσα στον κύκλο της επα-

ναγέννησης και του θανάτου· χωρίς να συντελεί όμως στην απελευθέρωση από αυτόν τον κύκλο.

Μπορεί κάποιος να κάνει προσπάθειες, να κάνει καλές πράξεις, ακόμη και οποιεσδήποτε φαύλες πράξεις, συνεχίζοντας μέσα στον κύκλο της επαναγέννησης και του θανάτου, όμως δεν μπορεί να αποκτήσει την απελευθέρωση από την επαναγέννηση και από τον υπαρξιακό πόνο γιατί δεν έχει την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό. Απλώς η προσπάθεια, αυτή καθαυτή, όταν δε συνοδεύεται από την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό, τότε δε συντελεί στην απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Ο Βούδας τόνισε επανειλημμένα την ανάγκη για προσπάθεια, για επιμέλεια και για αμείωτη επιμονή. Ο λόγος που η προσπάθεια είναι τόσο σημαντική είναι ότι κάθε άτομο πρέπει να εργασθεί για τη δική του απελευθέρωση. Ο Βούδας κάνει ό,τι μπορεί με το να δείχνει την οδό προς την απελευθέρωση· το υπόλοιπο περιλαμβάνει την προσωπική εφαρμογή της πρακτικής, δηλαδή ένα έργο που απαιτεί ενεργητικότητα. Αυτή η ενεργητικότητα πρέπει να εφαρμοστεί στην καλλιέργεια του νου που αποτελεί το επίκεντρο ολόκληρης της οδού.

Το σημείο εκκίνησης είναι ο **μολυσμένος νους** που πλήττεται και παραπλανάται· ο στόχος είναι ο **απελευθερωμένος νους**, εξαγνισμένος και φωτισμένος από τη σοφία. Αυτό που χρειάζεται είναι η αδιάκοπη προσπάθεια να μετατραπεί ο μολυσμένος νους σε **απελευθερωμένο νου**.



Το έργο της αυτοκαλλιέργειας δεν είναι εύκολο — δεν υπάρχει κανείς που να το κάνει για εμάς, παρά μόνο εμείς οι ίδιοι — ωστόσο δεν είναι αδύνατον.

Ο ίδιος ο Βούδας και οι μυριάδες επιτυχημένοι μαθητές του παρέχουν τη ζωντανή απόδειξη ότι το έργο δεν είναι πέρα από τις δυνάμεις μας. Μας διαβεβαιώνουν επίσης ότι οποιοσ-

δήποτε ακολουθεί την Οδό μπορεί να επιτύχει τον ίδιο στόχο. Αλλά αυτό που χρειάζεται είναι η προσπάθεια, δηλαδή το έργο της πρακτικής που συνοδεύεται από ενεργητικότητα και που πρέπει να αναληφθεί με αποφασιστικότητα ως εξής:

«Η ενεργητικότητά μου δε θα πρέπει να χαλαρώσει εφόσον δεν έχω επιτύχει αυτό που μπορεί να επιτευχθεί με ανθρώπινη δύναμη, ενεργητικότητα και επιμονή».

(MN 70, *Kīṭāgiri Sutta*)

Αυτή είναι μια απόφαση που κάποιος πρέπει να πάρει παρόλο που μπορεί να υπάρχουν ορισμένες δυσκολίες. Έχουμε όλη την ανθρώπινη δύναμη να τις ξεπεράσουμε με ενεργητικότητα και επιμονή.

Αν έχει κάποιος τέτοια αποφασιστικότητα, έχει ορθή νόηση, ορθό λογισμό και λοιπά, ο δρόμος έχει εξηγηθεί από τον Βούδα με πολλούς τρόπους και είναι ξεκάθαρος, απλώς πρέπει κάποιος να τον μελετήσει, να τον πρακτικοποιήσει και μετά φυσικά είναι να πάρει την κατάλληλη απόφαση έτσι ώστε να μη χαλαρώσει την ενεργητικότητά του.

Σχετικά με αυτά που έχουμε πει και στα προηγούμενα μαθήματα με την πρακτική, είχαμε αναφέρει για την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό, τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό και πόσο ιδιαίτερα ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη και ο ορθός βιοπορισμός συντελούν στην ορθή προσπάθεια και πως η ορθή προσπάθεια και η μνήμη συντελούν στην αυτοσυγκέντρωση.

Σήμερα εξηγήσαμε για την ορθή προσπάθεια.



Υπάρχει μεγάλος συνδυασμός όλων αυτών των μελών της οκταμελούς οδού και κάποιος πρέπει να τους καταλάβει.

Στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε για την ορθή μνήμη, κι αν υπάρχει χρόνος θα εξηγήσουμε για την ορθή αυτοσυγκέντρωση, γιατί για την ορθή μνήμη οι πληροφορίες είναι πάρα πολλές και χρειάζεται τουλάχιστον ένα μάθημα.

Σήμερα θα τελειώσουμε το μάθημα εδώ.

Μάθημα 25ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 4η Αλήθεια, Μέρος Δ΄

Στο προηγούμενο μάθημα είχαμε εξηγήσει για την ορθή προσπάθεια από τα τρία μέλη της αυτοσυγκέντρωσης, δηλαδή της ορθής προσπάθειας, της ορθής μνήμης και της ορθής αυτοσυγκέντρωσης. Σήμερα θα εξηγήσουμε για την ορθή μνήμη, τους συνδυασμούς και την αλληλοϋποστήριξη με τα άλλα δύο μέλη.

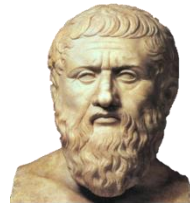
Η ΟΡΘΗ ΜΝΗΜΗ

Η μνήμη αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης. Είναι ο πυρήνας της γνώσης.

Αυτό έχει διαπιστωθεί και από Έλληνες φιλόσοφους όπως τον Πλάτωνα που λέει:



«Μελέτη δε πάλιν, καινήν εμποιούσα αντί της απιούσης **μνήμην**, σώζει την επιστήμην». (Και η μελέτη πάλι, βάζοντας καινούρια **μνήμη** στη θέση της παλιάς, σώζει τη γνώση). (Πλάτωνος Συμπόσιον, 208)



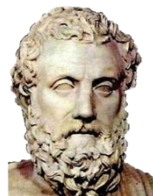
ΠΛΑΤΩΝ

Δια μέσου της μελέτης κάνουμε την καινούργια μνήμη και μπαίνει στη θέση της παλιάς. Συνδυάζει την προηγούμενη μνήμη με την επόμενη, Έτσι αποκτά κάποιος τη γνώση. Η γνώση σώζεται δια μέσου αυτής της μελέτης και της μνήμης.

Μέσω της μνήμης, ο άνθρωπος θυμάται τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις, τις γνώσεις που αποκομίζει, και έτσι μπορεί να μαθαίνει, να αποκτά **γνώση** και **σοφία** κατά την πορεία της ζωής του.

Ο Αισχύλος έχει πει ότι:

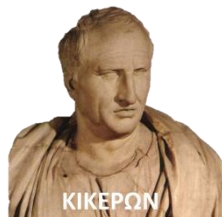
«Η **μνήμη** είναι η μητέρα της σοφίας».



ΑΙΣΧΥΛΟΣ

Και ο Κικέρων:

«Η **μνήμη** είναι ο θησαυρός όλων των επιστημών».



ΚΙΚΕΡΩΝ

Οι αρχαίοι φιλόσοφοι, στοχαστικοί άνθρωποι αντιλήφθηκαν την αξία της μνήμης, που είναι ένας θησαυρός για γνώση. Η αναφορά στις επιστήμες, σημαίνει την ανώτερη γνώση που μπορούσε να αποκτήσει κάποιος εκείνη την εποχή.

Στην καθημερινή ζωή, 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.

Στην αντίθετη περίπτωση της **λήθης** και της **λησμονιάς**, όλα θα έμοιαζαν πάντα με εμπειρίες της στιγμής οι οποίες και δε θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους.

Αυτό συντελεί στην απώλεια της γνώσης.

Μπορούμε να πούμε ότι η λήθη είναι ο θάνατος της γνώσης.

Κάτι ανάλογο λέει και ο Πλάτωνας:

«**Λήθη** γαρ επιστήμης έξοδος». «Η **λήθη** είναι η φυγή της γνώσης». (Πλάτωνος Συμπόσιον, 208)

Ψυχολογικά, η **λήθη** είναι η ανικανότητα ενθύμησης, δηλαδή της ανακατασκευής μιας παράστασης ή αναγνώρισής



της, και συνεπώς η περιορισμένη δυνατότητα ενεργοποίησης της **γνώσης** που έχει αποκτηθεί στο παρελθόν.

Έτσι, αν κάποιος θέλει βαθιά γνώση, να δει κατάματα την **αλήθεια** πρέπει να έχει δυνατή **μνήμη** και να μην υποκύπτει στη λήθη.

Στην πραγματικότητα η λέξη αλήθεια προέρχεται από τον συνδυασμό δύο λέξεων, το στερητικό α και τη λήθη και σημαίνει μη λήθη.

αλήθεια=α+λήθη=μη λήθη

Η λέξη αλήθεια προέρχεται από το ρήμα λανθάνω, από την αρχαία ρίζα λάθ- και από εδώ έχουμε την ομόρριζη λέξη λήθη.

αλήθεια<λανθάνω<αρχ.<λαθ-<λήθη

Η λήθη είναι ενάντια της γνώσης, της αλήθειας, ενώ η μνήμη είναι αυτή που βοηθάει την αλήθεια, τη γνώση.

Η λέξη «**μνήμη**» στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*), την οποία μιλούσε ο Βούδας, είναι «*sati*». «*Sati*» σημαίνει «μνήμη», «θυμητικό», «μνημονικό» παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμα και παρόντων στιγμών.

Δηλαδή, την ικανότητα του νου

- να διατηρεί και
- να αναπλάθει προηγούμενες εμπειρίες, γνώσεις και λοιπά.

Γι αυτό λέμε για μερικούς, έχει καλό μνημονικό, ενώ για άλλους λέμε, έχει αδύνατο μνημονικό.

Ακόμη και στην παρούσα στιγμή, η λέξη *sati*, η μνήμη, μπορεί να συμβεί, μπορεί μερικούς ανθρώπους να τους φαίνεται παράξενο, αλλά όπως είχα εξηγήσει και σε άλλα μαθήματα, τη στιγμή που διαβάζει κάποιος ένα βιβλίο δηλαδή μια σελίδα και πάει στην επόμενη και έχει ξεχάσει τι έχει διαβάσει στην πρώτη σελίδα, σημαίνει ότι όταν διάβαζε την πρώτη σελίδα η μνήμη του δεν ήταν παρούσα, είχε αδύναμο μνημονικό ή ήταν αφηρημένος.

Η παρουσία της μνήμης που έλειπε όταν διαβάζαμε την πρώτη τη σελίδα, μας κάνει να μη θυμόμαστε όταν πάμε στη δεύτερη σελίδα. Σημαίνει ότι στην παρούσα στιγμή που διαβάζουμε, η μνήμη δεν εξασκεί τη λειτουργία της να διατηρεί αυτό που διαβάζουμε και φυσικά όταν πάμε στη δεύτερη σελίδα δεν έχουμε την ικανότητα της ανάπλασης.

Μπορούμε να αναπλάσουμε αυτό που διατηρήσαμε. Η πρώτη ικανότητα του νου, της μνήμης είναι να διατηρεί. Όταν διαβάζουμε την πρώτη σελίδα, την πρώτη παράγραφο, τη δεύτερη παράγραφο, αν μπορούμε να διατηρήσουμε αυτές τις πληροφορίες, σημαίνει ότι έχουμε καλό μνημονικό.

Γι αυτό μπορεί να σας φαίνεται παράξενο, συνήθως όταν λέμε μνήμη, νομίζουμε αν θυμόμαστε προτού πενήντα, εκατό χρόνια. Αλλά δεν είναι έτσι, ακόμα και στην παρούσα στιγμή, κάποιος αν έχει καλό μνημονικό, μπορεί να θυμάται προτού από ένα λεπτό, μισό λεπτό, ή μερικά δευτερόλεπτα τι συνέβη. Αυτή είναι η μνήμη που μπορεί να εξασκηθεί ακόμη και την παρούσα στιγμή με το να διατηρεί πληροφορίες, ακόμη και σε κλάσματα δευτερολέπτου.

«*Sati*» προέρχεται από το ρήμα «*sarati*» στην Πάλι γλώσσα. Και θα καταλάβουμε ότι έχει μεγάλη σχέση η λέξη *sati* με την ελληνική λέξη μνήμη. Και οι δυο λέξεις είναι ινδοευρωπαϊκές και θα δούμε ότι υπάρχει μια συσχέτιση, όχι τόσο πολύ με την Πάλι γλώσσα, όσο με τη σανσκριτική και τη βεδική.

Το λεξικό PTS, *Pali-English Dictionary*, που είναι πολύ φημισμένο, δίνει την ετυμολογία του ρήματος *Sarati* που προέρχεται από τη ρίζα *smṛ*,

«*Sati*» προέρχεται από το ρήμα «*sarati*»
PTS, Pali-English
Sarati² [smṛ, cp. smṛti=sati;
Lat. memor, memoria=memory] **μνήμη**
Sarati² = to remember **Θυμάμαι, μέμνημαι**
μμνήσκω

και έχουμε *smṛti* στα σανσκριτικά και *sati* στην Πάλι γλώσσα.

Στα λατινικά έχουμε *memor*, *memoria*, και *memor*. Το θέμα *smṛ* γίνεται *r*. Και στα ελληνικά έχουμε τη λέξη μνήμη. Και *Sarati* σημαίνει *to remember*, που σημαίνει θυμάμαι.

Στην αρχαία Ελληνική γλώσσα έχουμε και τις λέξεις μέμνημαι, μμνήσκω. Στα Σανσκριτικά το «*sarati*» είναι «*smarati*».

Στο σανσκριτικό λεξικό *Online Sanskrit Dictionary* έχουμε स्मरति (*smarati*) = *to remember* (θυμάμαι), *recollect* (αναθυμάμαι), स्मरामि (*smaraami*) = *remember*, स्मरति

(*smRiti*) = *of memory* και स्मरति: (*smRitiH*) = *memory*. Όλα έχουν σχέση με τη μνήμη, το θυμητικό. Στο σανσκριτικό λεξικό *Sanskrit-English Dict. by Monier-Williams* έχουμε *Smṛiti*, που σημαίνει *remembrance, reminiscence, memory*. Όλα έχουν να κάνουν με τη μνήμη και την ανάμνηση.

Και ξανά το *PTS, Pali-English Dictionary* λέει *Sati* από τη βεδική γλώσσα *smṛti*, η ετυμολογία είναι από το ρήμα *sarati* που σημαίνει *memory, recognition*, μνήμη.

Αυτά μας δείχνουν πως σχετίζεται η λέξη *sati* με τη λέξη μνήμη.

Ο Βούδας δίνει τον εξής ορισμό σχετικά με:

- την «ικανότητα της μνήμης» (*sati-indriya*),
- και για αυτόν που έχει καλή μνήμη, τον «μνήμονα» (*satimā*):

«Και ποιά είναι η ικανότητα της μνήμης (*sati-indriya*);

- Εδώ, ένας ευγενής μαθητής είναι μνήμων (*satimā*).

Στα Σανσκριτικά το «*sarati*» είναι «*smarati*»

Online Sanskrit Dictionary

स्मरति (*smarati*) = (1 pp) *to remember, recollect*

स्मरामि (*smaraami*) = *remember*

स्मृति (*smRiti*) = *of memory*

स्मृतिः (*smRitiH*) = *memory*

Sanskrit-English Dict. by Monier-Williams

Smṛiti, f. *remembrance, reminiscence, memory,*

PTS, Pali-English Dictionary

Sati (f.) [Vedic smṛti: see etym. under sarati²]
memory, recognition, μνήμη

• Έχει πάρα πολύ καλή μνήμη και σωφροσύνη (*parama sati-nepakka*).

Θυμάται (*saritā*) και **αναθυμάται** (*anussaritā*) ακόμη και το τι έγινε και το τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cira-katam'pi, cira-bhāsitam'pi*).

Έτσι, [κατά τον διαλογισμό] παραμένει παρατηρώντας:

- το σώμα ...
- τα αισθήματα ...
- τη σκέψη ...
- τα νοητικά φαινόμενα
ενεργητικός (*ātāpī*),
ενσυνείδητος (*sampajāno*),
και **μνήμων** (*satimā*).»

Αυτή ονομάζεται η ικανότητα της **μνήμης**».

(*SN Dutiyavibhaṅgasutta*)

Κάποιος που έχει μνήμη, μπορεί ακόμη να θυμάται γεγονότα που συνέβησαν πάρα πολύ καιρό πριν. Αυτό σημαίνει ότι στην παρούσα στιγμή πρέπει να έχει πολύ πιο δυνατή μνήμη. Όταν αυτά τα γεγονότα συμβαίνουν στην παρούσα στιγμή πρέπει να τα διατηρεί στη μνήμη του, έτσι ώστε μετά από πολύ καιρό να μπορεί να ανακαλέσει αυτή τη μνήμη που είχε διατηρήσει και να θυμηθεί αυτά που συνέβησαν.

Το αντίθετο του **sati** (μνήμη) είναι *mutṭha-sati* (χαμένη μνήμη), δηλαδή:

αμνησία, λήθη,
λησμοσύνη, ξεχασμός,
αφηρημάδα.

Ως εκ τούτου δηλώνει ο Βούδας:

«Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της **μνήμης** (*sati*) για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭhassati*) και **ασυνείδητος** (*asampajāna*)». (*MN Ānāpānassatisutta*)

«Αυτή η Διδασκαλία (*Dhamma*) είναι για αυτόν που έχει παρουσία της **μνήμης** (*upaṭṭhita-sati*) και όχι για εκείνον που είναι **λήσμων** (*mutṭha-sati*)». (*MN Ānāpānassatisutta*)

Ο Βούδας χρησιμοποιεί και τους δύο όρους, *satimā* (μνήμων) και *sampajāna* (ενσυνείδητος). Όπως είχαμε δει αυτός που έχει καλή μνήμη, είναι και ενσυνείδητος.

Στα αγγλικά, *sati* μεταφράζεται συνήθως ως *‘mindfulness’* που κυρίως σημαίνει *‘awareness’* (επίγνωση). Αυτοί που είναι εξοικειωμένοι με τη λέξη *mindfulness*, καμιά φορά ξαφνιάζονται όταν βλέπουν τη λέξη *sati* μεταφρασμένη σαν μνήμη. Η συνήθης ελληνική μετάφραση για το *mindfulness* είναι «ενσυνειδητότητα», επισημαίνοντας «κάτι που γίνεται με **επίγνωση**».

Ωστόσο, οι έννοιες της «επίγνωσης» και της «ενσυνειδητότητας» αντιστοιχούν περισσότερο στο *sampajāna*, από το ρήμα *jānāti* που σημαίνει:

«γνωρίζω»,
«γιγνώσκω»,
«έχω γνώση»
«έχω επίγνωση»
«έχω πλήρη συνείδηση»
«έχω ενσυνείδητη γνώση»

Βλέπουμε ότι ο Βούδας συνδυάζει το *sati* με το *sampajāna*. Το λεξικό *PTS, Pali-English Dictionary* εξηγεί το *sampajāna* (*adj.*) που προέρχεται από *saṁ* και *rajāma*, κι έχουμε *rajānāti*.

Δηλαδή
sampajāna αποτελείται από *sam-pa-jānāti*. Και *jānāti* σημαίνει γνωρίζω.

Jānāti που προέρ-

χεται από τη βεδική ρίζα *jñā*, στα αρχαία ελληνικά λέγεται γιγνώσκω, γνωτός, γνώσις, *to know*, δηλαδή γνωρίζω.

Sampajānāti [*sam + pajānāti*] σημαίνει *to know*, δηλαδή γνωρίζω.

Έτσι, η «**μνήμη**», που αποτελεί την πιο σημαντική ικανότητα του νου

- να διατηρεί,
- να αποθηκεύει, και
- να αναπλάθει προηγούμενες εμπειρίες, πληροφορίες, γνώσεις και λοιπά, παραλείπεται από την αγγλική έννοια του ‘*mindfulness*’.

Στα αγγλικά αυτό που μεταφράζουμε *mindfulness* είναι περισσότερο το *awareness*, το *sampajāna*, δηλαδή ενσυνειδητότητα παρά η λέξη μνήμη – *sati*.

Ωστόσο, παρόλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσες πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα, και λοιπά, η μνήμη που αφορά την πρακτική της **Ευγενούς Οκταμελούς Οδού** είναι η «**ορθή μνήμη**» (*sammā sati*). Μέχρι τώρα μιλήσαμε για τη μνήμη, αλλά αυτή τη στιγμή πρέπει να μιλήσουμε για την ορθή μνήμη.

Είναι αυτή η «**ορθή μνήμη**» που συντελεί στη λύση των κεντρικών και των επειγόντων 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

PTS, Pali-English Dictionary

Sampajāna (adj.) [*saṃ+pajāna*, cp. *pajānāti*;

sampajāna → **sam-pa-jānāti** → **jānāti** (**γνωρίζω**)

Jānāti [*Vedic jñā*, *jānāti* **genē* & **gnē*, cp. Gr. γινώσκω, γνωτός, γνώσις;] to know.

Sampajānāti [*saṃ+pajānāti*] to know

κάθαρσης (*vodāna*) του νου, και της πραγματοποίησης του *Nibbāna*.

Το *Nibbāna* είναι η απόλυτη μακαριότητα κατά τον Βουδισμό ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης και σοφίας: μία ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που υπερβαίνει τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης.

Ο Βούδας έχει πολλές φορές ένα παιδαγωγικό σύστημα. Προτού δώσει μια απάντηση, κάνει την ερώτηση. Αυτό το χρησιμοποιεί πάρα πολύ και τον βοηθάει να τραβήξει την προσοχή των ακροατών και μετά δίνει την απάντηση. Για να καταλάβουν οι άνθρωποι τι είναι ορθή μνήμη, ρωτάει και αυτοί σκέφτονται, α, δεν ξέρω, ας το μάθω.

Και τι είναι η **ορθή μνήμη**;

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το **σώμα** του ως σώμα,

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- **ενσυνείδητος** (*sampajāno*), και
- **μνήμων** (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Αυτά που εμείς ξεχνάμε τις περισσότερες φορές είναι οι κινήσεις και οι λειτουργίες του σώματος που κάνουμε. Έτσι αν θέλει κάποιος να αναπτύξει τη μνήμη του, η πρακτική είναι να φέρει την προσοχή του σε οποιοσδήποτε κινήσεις κάνει με το σώμα του. Μπορεί να είναι η αναπνοή, τα χέρια, τα πόδια, και λοιπά, όταν τρώει, όταν πίνει και λοιπά.

Αυτό λέγεται ενσυνειδητότητα και μνήμη, να θυμόμαστε δηλαδή αυτό που κάνουμε κάθε στιγμή.

Αυτή την πρακτική την είχαμε εξηγήσει πολλές φορές στα προηγούμενα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα, κάποιος πως μπορεί να εξασκήσει αυτή τη μνήμη με το να υπενθυμίζει τον εαυτό του κάθε φορά που κάνει κινήσεις.

Όταν περπατάει, να λέει μέσα του περπατάω, όταν κάθεται, κάθομαι, όταν στέκεται, στέκομαι, όταν τρώει, τρώω, όταν κα-

ταπίνει, καταπίνω, όταν πίνει, πίνω, οποιοσδήποτε κινήσεις κι αν κάνει, να έχει ενσυνειδητότητα και μνήμη γι αυτές τις κινήσεις, για δραστηριότητες του σώματος τις οποίες κάποιος μπορεί να τις παρατηρήσει και να δει και να θυμάται οτιδήποτε γίνεται με το σώμα του.

Αυτή είναι η ορθή μνήμη και θα εξηγήσουμε και για ποιο λόγο. Γιατί αυτή είναι η μνήμη να θυμόμαστε και τα λάθη που κάνουμε και να τα διορθώσουμε για το μέλλον. Και είναι απελευθέρωση της ταλαιπωρίας, γιατί πολλές φορές ξεχνάμε, μας πιάνει λήθη δηλαδή, και επαναλαμβάνουμε τα ίδια σφάλματα ξανά και ξανά και δεν μπορούμε να απελευθερωθούμε.

Έτσι η μνήμη βοηθάει στη γνώση και η γνώση βοηθάει στην απελευθέρωση. Αυτό που μας τρώει μέσα μας είναι η απληστία και η θλίψη για τον κόσμο. Πρέπει να τα υπερβούμε.

Και συνεχίζει ο Βούδας:

«Παραμένει παρατηρώντας τα **αισθήματα** ως αισθήματα,

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- **ενσυνείδητος** (*sampajāno*), και
- **μνήμων** (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Αισθανόμαστε τόσα αισθήματα, αν δεν έχουμε επίγνωση, δεν μπορούμε να τα υπερβούμε χωρίς τη μνήμη.

Και μετά αναφέρει:

«Παραμένει παρατηρώντας τη **σκέψη** ως σκέψη,

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- **ενσυνείδητος** (*sampajāno*), και
- **μνήμων** (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Πολλές σκέψεις που κάνουμε, είμαστε ενσυνείδητοι, έχουμε μνήμη; Όχι! Απλώς παρασυρόμαστε από τις σκέψεις, είμα-

στε έρμια των σκέψεών μας και τελικά αν υποφέρουμε, είναι που δεν καταλάβαμε πως λειτουργούν οι σκέψεις μας και πως μπορούμε να τις υπερβούμε.

Έπειτα ο Βούδας λει:

«Παραμένει παρατηρώντας τα **νοητικά φαινόμενα** ως νοητικά φαινόμενα,

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- **ενσυνείδητος** (*sampajāno*), και
- **μνήμων** (*satimā*), απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο».

Αυτή ονομάζεται «ορθή μνήμη».

Νοητικά και υλικά φαινόμενα, τα είχαμε εξηγήσει σε προηγούμενα μαθήματα, πως κάποιος μπορεί να τα παρατηρήσει, πως επηρεάζουν τις διαθέσεις μας και πως κάποιος μπορεί να τα υπερβεί.

Δηλαδή έχουμε τέσσερις περιοχές που κάποιος μπορεί να εξασκήσει την ορθή μνήμη του, είναι στο σώμα, στη σκέψη, στα αισθήματα και στα νοητικά φαινόμενα, όχι μακριά από εμάς, να θυμόμαστε πόσα άστρα έχει ο ουρανός, πόσους γαλαξίες. Καλά, κι αυτά μπορούμε να τα θυμόμαστε, πόσα ποτάμια έχει στην Ελλάδα, ποια είναι τα μεγάλα βουνά στην Ελλάδα, ποια είναι η μεγάλη θάλασσα, ποια είναι η μικρή, ποια είναι η μεγαλύτερη λίμνη στην Ελλάδα και ποια είναι η μικρότερη. Όλα αυτά εντάξει, αλλά αυτά δεν πρόκειται να μας απελευθερώσουν από τον υπαρξιακό πόνο. Γι αυτό τη λέμε απλώς μνήμη.

Ενώ η ορθή μνήμη, στρέφεται προς εμάς. Το κέντρο της προσοχής είναι να καταλάβουμε τι γίνεται μέσα μας, πως λειτουργούμε εμείς και πώς να ξεπεράσουμε τον υπαρξιακό μας πόνο.

Η ορθή μνήμη καλλιεργείται μέσω της πρακτικής που ονομάζεται «**οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης**» (*cattāro*

satipaṭṭhāna), παίρνοντας τέσσερα πεδία ως αντικείμενα παρατήρησης:

1. Το σώμα μας, το υλικό σώμα,
2. οι σκέψεις μας,
3. τα αισθήματά μας και
4. τα υλικά και νοητικά φαινόμενα.



Και αυτή η παρατήρηση, όπως είχαμε αναφέρει, γίνεται μέσω επίγνωσης και μνήμης, δηλαδή επίγνωσης, ενσυνειδητότητας και μνήμης.

Ο Βούδας επισημαίνει επίσης ότι οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης είναι «η ευθεία οδός για την εξάγνιση (*visuddhi*) των όντων.

Δηλώνει ότι:

«Αυτή είναι η ευθεία οδός

- για την εξάγνιση (*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 πραγματοποίηση του *Nibbāna*—, οι τέσσερες εφαρμογές της μνήμης (*cattāro satipaṭṭhāna*)».

Επομένως, ο σκοπός της εφαρμογής της μνήμης είναι η εξάγνιση των όντων. Εδώ «εξάγνιση» σημαίνει εξάγνιση από τις νοητικές μολύνσεις, τα πάθη, και λοιπά. Έτσι, η εφαρμογή της μνήμης είναι η οδός της εξάγνισης, της κάθαρσης του νου (*citta-vodānā*).

Όπως λέει ο Βούδας:

«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, το θυμό, το μίσος και την αυταπάτη.

Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται, και από την κάθαρση του νου (*citta-vodānā*) εξαγνίζονται (*visujjhanti*)». (SN iii. 150)

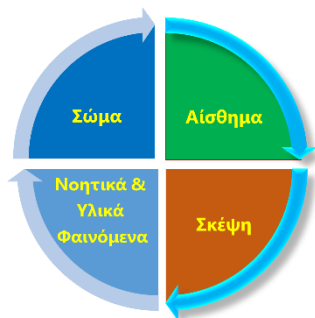
Από τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, η παρατήρηση του υλικού σώματος ασχολείται με την **υλική πλευρά** της ύπαρξης· οι άλλες τρεις (σκέψεις, αισθήματα, υλικά και νοητικά φαινόμενα) ασχολούνται κυρίως (αν και όχι μόνο) με τη **νοητική**, νοερή πλευρά. Η ολοκλήρωση της πρακτικής απαιτεί και τις τέσσερις παρατηρήσεις.

Παρόλο που δεν υπάρχει σταθερή σειρά κατά την οποία πρόκειται να αναληφθούν, το σώμα γενικά λαμβάνεται πρώτο ως βασική παρατήρηση. Οι άνθρωποι επειδή μπορούν να το δουν, το παρατηρούν ευκολότερα. Οι σκέψεις μας και τα αισθήματά μας δεν έχουν χρώμα, σχήμα και λοιπά. Μπορεί κάπου - κάπου να βλέπουμε εικόνες, χρώματα και λοιπά, αυτή δεν είναι σκέψη, αυτή είναι απλώς ανάπλαση ορισμένων χρωμάτων που έχουμε δει έξω.

Οι άλλες παρατηρήσεις εμφανίζονται αργότερα, όταν η μνήμη έχει αποκτήσει τη δύναμη και τη σαφήνεια. Μπορούν όμως και να αναληφθούν ανάλογα με το ποιά παρατήρηση είναι εξαρχής πιο πρόδηλη. Έχουμε το σώμα, το αίσθημα, τη σκέψη, τα υλικά και νοητικά φαινόμενα.

Παρατήρηση μπορεί να γίνει ως προς το τι είναι πιο πρόδηλο, ευκρινές, ευδιάκριτο, εμφανές.

Γι αυτούς που το σώμα είναι πιο εμφανές, πιο πρόδηλο, μπορούν να αρχίσουν με το σώμα.



Γι αυτούς που είναι το αίσθημα πιο πρόδηλο, μπορούν να αρχίσουν με το αίσθημα, Γι αυτούς που η σκέψη είναι πιο πρόδηλη, πιο ευκρινής, πιο ευδιάκριτη μπορούν να αρχίσουν με τη σκέψη. Γι αυτούς που τα υλικά και νοητικά φαινόμενα είναι πιο πρόδηλα μπορούν να αρχίσουν με αυτά.

Και με αυτήν την παρατήρηση, όπως είχαμε εξηγήσει, μπορεί κάποιος να αρχίσει με το σώμα και κατά τη διάρκεια της παρατήρησης, αν εμφανιστούν αισθήματα, μπορεί να πάει και να παρατηρήσει τα αισθήματα, αν αυτά εξαφανιστούν μπορεί να ξαναγυρίσει στο σώμα. Μετά αν έρθουν σκέψεις, μπορεί να πάει στις σκέψεις, να τις παρακολουθήσει, αν οι σκέψεις εξαφανιστούν μπορεί να πάει ξανά στο αίσθημα ή στο σώμα ή σε οτιδήποτε είναι πιο πρόδηλο, μπορεί να κάνει την παρατήρηση.

Η Παρατήρηση (*Anupassanā*)

Θα μιλήσουμε τώρα για την παρατήρηση που είναι μέρος της μνήμης, γιατί όταν παρατηρούμε πρέπει να θυμόμαστε αυτά που παρατηρούμε και η μνήμη παίζει ένα ρόλο εδώ.

Στον ανωτέρω ορισμό περί της ορθής μνήμης αναφέρθηκε ότι κάποιος παραμένει **παρατηρώντας** το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις και τα νοητικά φαινόμενα και εφαρμόζει τη **μνήμη** του. Εδώ, η **παρατήρηση** (*anupassanā*) είναι ένα είδος **μελέτης**, δηλαδή έρευνα με σκοπό τη γνώση. Αυτός ο διαλογισμός αποσκοπεί για καθαρή γνώση. Και στο τέλος κάθε μέρους της *satipaṭṭhāna*, ο Βούδας αναφέρει για καθαρή γνώση και δυνατή μνήμη. Είναι ένα είδος μελέτης όταν κάνουμε μια παρατήρηση.

Όπως είχαμε αναφέρει ο Πλάτωνας αναφέρει:

«Και η μελέτη πάλι, βάζοντας καινούρια **μνήμη** στη θέση της παλιάς, σώζει τη γνώση». (*Πλάτωνος Συμπόσιον*, 208)

Είναι η διαδικασία της προσεκτικής παρακολούθησης ενός φαινομένου με το να είναι σε θέση κάποιος να δώσει μεγάλη προσοχή και να παρατηρήσει περισσότερα από ό, τι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν.

Κάθε παρατήρηση έχει δύο όψεις:

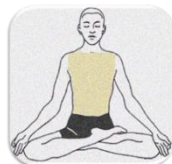
- Βασική παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*), και
- προχωρημένη παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Η θεμελιώδης αρχή στον ηρεμιστικό διαλογισμό είναι:

- η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*), ή η «εστίαση του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Ο ηρεμιστικός διαλογισμός οδηγεί :

- στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*),
- στη νοητική ηρεμία ή αταραξία (*samatha*), και
- στις εκστάσεις (*jhāna*).



Η αυτοσυγκέντρωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σταδιακά στις **εκστάσεις** (*jhānas*). Είχαμε εξηγήσει σε προηγούμενα μαθήματα πως κάποιος μπορεί να τις επιτύχει.



Αυτές μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον **διορατικό διαλογισμό** (*vipassanā*) τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και επέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση.

Η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού, όπως είχαμε αναφέρει, είναι η παρατήρηση της έγερσης και παρακμής κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου.

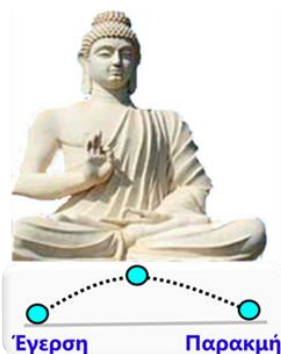
**Η Θεμελιώδης Αρχή
του Διορατικού Διαλογισμού**

● Παρατήρηση της • Έγερσης (*samudaya*)
και • Παρακμής (*vaya*)
κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου

Σύμφωνα με αυτή την ομιλία του Βούδα, στο τέλος κάθε παρατήρησης, επαναλαμβάνεται:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας:

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



Αυτή η θεμελιώδης αρχή της παρατήρησης της **έγερσης** και της **παρακμής** επαναλαμβάνεται συνεχώς και αδιάκοπα από την αρχή μέχρι το τέλος της Ομιλίας για κάθε αντικείμενο παρατήρησης, όπως τα αισθήματα, οι σκέψεις και τα νοητικά φαινόμενα.

Ο διορατικός διαλογισμός οδηγεί στη **διορατική γνώση** των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

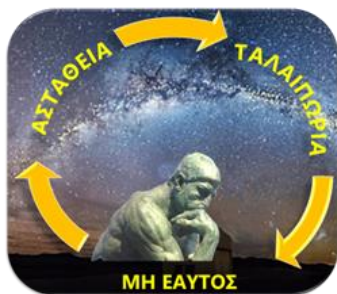
- την αστάθεια / παροδικότητα (*anicca*),
- την ταλαιπωρία / τον πόνο (*dukkha*) και
- τον μη εαυτό (*anatta*).



Έτσι έχουμε τον εξωτερικό κόσμο, όπου μπορούμε να δούμε

την αστάθεια, μπορούμε να δούμε την ταλαιπωρία, μπορούμε να δούμε και τον μη εαυτό, δηλαδή όλες τις διαδικασίες που υπάρχουν στον κόσμο.

Αλλά έχουμε και τον εσωτερικό κόσμο, μπορούμε να δούμε την αστάθεια μας, μπορούμε να δούμε την ταλαιπωρία μας, μπορούμε να δούμε το μη εαυτό και πως αυτός ο κύκλος υπάρχει παντού γύρω μας. Απλώς χρειάζεται παρατήρηση για να τον εντοπίσουμε, για να αποκτήσουμε τη γνώση.



Ο Βούδας αναφέρει:

«Η μνήμη ότι «**υπάρχουν αυτά**» είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή μόνο στον βαθμό που είναι απαραίτητο για **καθαρή γνώση** και **δυνατό μνημονικό**».

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

ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- **ανεξάρτητος**: δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*dittḥi*) σχετικά με οτιδήποτε φαινόμενα στον κόσμο.

- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο**: στον κόσμο δεν προσκολλάται σε τίποτα ότι αυτό είναι εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Κατανοεί ότι στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramatthasacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες υλικών και νοητικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακαμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*) :

- 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

Η δοξασία για έναν «εαυτό», «ψυχή», «εγώ» «μόνιμη οντότητα / ουσία» ή «μόνιμη προσωπικότητα» είναι μια πίστη που δημιουργεί τη βάση του επώδυνου κύκλου της επαναγέννησης (*samsāra*) και έχει, σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές, ως επί το πλείστον, αποπλανήσει, παραπλανήσει και διαірσει την ανθρωπότητα.

Στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε αναφέρει την ορθή νόηση, τον ορθό λογισμό, τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη, τον ορθό βιοπορισμό, την ορθή προσπάθεια.

Σήμερα εξηγήσαμε για την ορθή μνήμη και στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για την ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Αυτό που λέμε ορθή μνήμη είναι να θυμόμαστε ανά

πάσα στιγμή το τι γίνεται σε αυτό το σώμα μας, στη σκέψη μας, στα αισθήματά μας και να δούμε την παροδική φύση όλων αυτών των φαινομένων στα οποία μάταια προσκολλόμαστε και αυτή η μνήμη δε μας φέρνει τη λήθη, να αγνοήσουμε, να παραμελήσουμε να ξεχάσουμε την πραγματική φύση της παροδικότητας, της ταλαιπωρίας και του μη εαυτού.

Σήμερα θα τελειώσουμε εδώ το μάθημα.



Μάθημα 26ο

Παρατήρηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, 4η Αλήθεια, Μέρος Ε΄

Είχαμε εξηγήσει ότι η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο αρχίζει με τη μέθοδο και την πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού. Τα οκτώ μέλη της εξάσκησης διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες. Έχουμε την ορθή νόηση και τον ορθό λογισμό, που ανήκουν στην κατηγορία της Σοφίας. Μετά έχουμε τον ορθό λόγο, την ορθή πράξη και τον ορθό βιοπορισμό, που ανήκουν στην κατηγορία της ηθικής. Η ορθή προσπάθεια, η ορθή μνήμη και η ορθή αυτοσυγκέντρωση, ανήκουν στην κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης. Αυτές οι τρεις κατηγορίες αντιπροσωπεύουν τρία στάδια εξάσκησης:

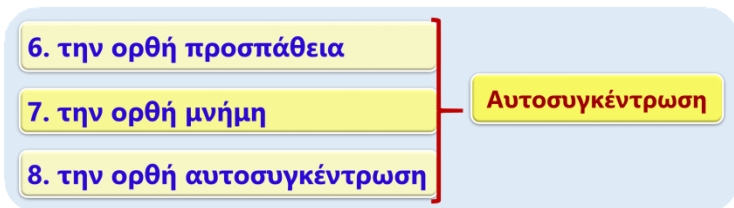
- A. την εξάσκηση **στην Ανώτερη Σοφία** (*adhi-raññā-sikkhā*),
- B. την εξάσκηση **στην Ανώτερη Ηθική Διαγωγή** (*adhi-sīlā-sikkhā*), και
- Γ. την εξάσκηση **στην Ανώτερη Συνείδηση μέσω της αυτοσυγκέντρωσης** (*adhi-citta-sikkhā*).

Τις πρώτες δύο εξασκήσεις τις είχαμε εξηγήσει. Βρισκόμαστε στην τρίτη κατηγορία, στην εξάσκηση στην Ανώτερη Συνείδηση μέσω της αυτοσυγκέντρωσης και αυτή λέγεται κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης.

Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ (*Samādhi*)

Η εξάγνιση της **ηθικής διαγωγής** που καθορίστηκε από τα τρία προηγούμενα μέλη της οδού χρησιμεύει ως βάση για την επόμενη κατηγορία, την κατηγορία της **αυτοσυγκέντρωσης**.

Αυτή η κατηγορία της πρακτικής, η οποία προχωρά από την **ηθική εγκράτεια** στην άμεση νοητική εξάσκηση της **αυτοσυγκέντρωσης**, περιλαμβάνει τρία μέλη της οδού:

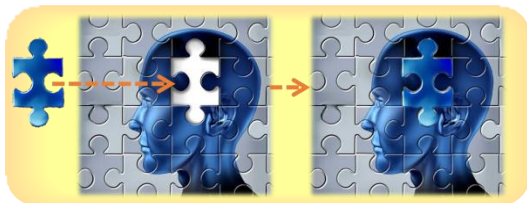


Η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται τη βοήθεια της **προσπάθειας**, και της **μνήμης** για τη λήψη, την επεξεργασία και τον συνδυασμό των πληροφοριών. Χωρίς προσπάθεια κάποιος δεν μπορεί να πετύχει την αυτοσυγκέντρωση. Έτσι η προσπάθεια είναι σημαντική για να αποκτήσει κάποιος αυτοσυγκέντρωση. Η μνήμη συνδυάζει όλες τις πληροφορίες που παίρνουμε και μπορούμε να έχουμε μια συνάφεια, μια συνοχή των δεδομένων που παρατηρούμε.



Προσπάθεια

Η **ορθή προσπάθεια** παρέχει την ενεργητικότητα που απαιτείται για την αυτοσυγκέντρωση, ενώ η **ορθή μνήμη** τα σταθερά σημεία της επίγνωσης. Έτσι και η προσπάθεια και η μνήμη βοηθούν για την αυτοσυγκέντρωση.



Η ΟΡΘΗ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ (SAMĀDHI)

Τώρα θα μιλήσουμε για την ορθή αυτοσυγκέντρωση, στα προηγούμενα μαθήματα είχαμε μιλήσει για την ορθή προσπάθεια και την ορθή μνήμη. Η ορθή αυτοσυγκέντρωση στην Πάλι γλώσσα λέγεται *samādhī*.

Η λέξη *samādhī* είναι σύνθετη από τα δύο προθέματα *saḥ* (συν, μαζί) + *ā* (έ, πρόθεμα που σημαίνει προς, εκ + κίνηση = εκκίνηση, εκ+ κέντρο = έκκεντρο) και τη ρίζα √ *dhā* (κρατώ, θέτω, στερεώνω).

Είναι η κατάσταση της «**στερέωσης, σταθεροποίησης, κεντροποίησης, συγκέντρωσης**» του νου σε ένα αντικείμενο ή μια έννοια. Στα ελληνικά έχουμε τη λέξη αυτοσυγκέντρωση που είναι η ικανότητα μεγάλης

προσήλωσης,

απορρόφησης,

στερέωσης,

σταθεροποίησης και

εστίασης του νου σε ένα θέμα ώστε να μπορέσει να το σκεφτεί διεξοδικά.

Δε χρησιμοποιούμε τη λέξη συγκέντρωση γιατί όταν πούμε μόνο συγκέντρωση μπορούμε να πούμε μια συγκέντρωση ανθρώπων, μια συγκέντρωση νερού σε ένα μέρος, μια συγκέντρωση χημικών στοιχείων. Λέμε αυτοσυγκέντρωση γιατί κατευθύνεται αυτή η συγκέντρωση μέσα μας, και έχει να κάνει με τον νου που πρέπει να προσηλωθεί, απορροφηθεί, στερεωθεί, σταθεροποιηθεί σε ένα θέμα.

Ο ορισμός που δίνεται στις Ομιλίες του Βούδα είναι:

«Η αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*) είναι η **ενότητα του νου** (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο προσοχής».

(*MN 44 Cūḷavedallasuttaṃ*)



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 βρίσκεται σε έναν έντονο βαθμό.

Η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση

Ωστόσο, μόνον όταν η ενότητα του νου είναι εξοπλισμένη με τα άλλα μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, όπως την ορθή νόηση, και λοιπά ονομάζεται ορθή αυτοσυγκέντρωση. Συνεπώς, η ορθή αυτοσυγκέντρωση ονομάζεται έτσι επειδή είναι μία καλή και επιδέξια νοητική κατάσταση που συνοδεύεται από:

- την ορθή νόηση (1),
- τον ορθό λογισμό (2),
- την ορθή προσπάθεια (6) και
- την ορθή μνήμη (7).

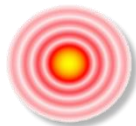
Έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την ηδονική σφαίρα (*kāmāvacara*) της συνείδησης και να επιτύχει τη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpāvacara*) που ονομάζεται *jhāna* (έκσταση).

Η Λανθασμένη Αυτοσυγκέντρωση

Σε αντίθεση με την ορθή αυτοσυγκέντρωση, η **λανθασμένη αυτοσυγκέντρωση** είναι παρούσα σε φαύλες νοητικές καταστάσεις και είναι επομένως δυνατή μόνο στην ηδονική σφαίρα της συνείδησης, δηλαδή στον κόσμο των αισθήσεων.

Η Ορθή Αυτοσυγκέντρωση

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση φέρνει την απαιτούμενη σιγή και **αταραξία** στον νου, ενοποιώντας τον με αδιάσπαστη εστίαση σε ένα κατάλληλο αντικείμενο. 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.

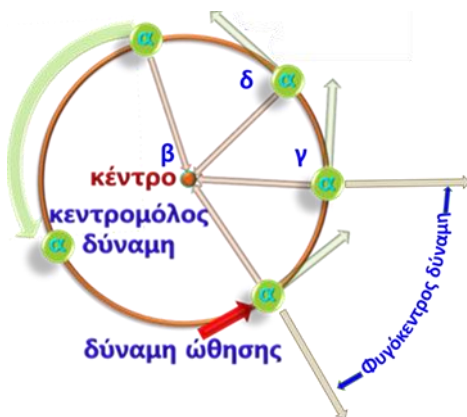
Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση κινείται με διασκορπισμένο τρόπο. Δεν μπορεί να μείνει ακίνητος, αλλά τρέχει από ιδέα σε ιδέα, από σκέψη σε σκέψη, χωρίς εσωτερικό έλεγχο. Ένας τέτοιος αποσπασμένος νους είναι επίσης ένας νους με αυταπάτες.

Κατακλυσμένος από ανησυχίες, βλέπει τα πράγματα μόνο τεμαχισμένα και παραμορφωμένα λόγω των διακυμάνσεων τυχαίων σκέψεων.



Εδώ μπορούμε να δώσουμε ένα παράδειγμα με τη **φυγόκεντρο δύναμη** του νου και την **κεντρομόλο δύναμη** της αυτοσυγκέντρωσης:

Στη φυσική έχουμε μάθει ότι όταν ένα αντικείμενο βρίσκεται σε μια κατάσταση αδράνειας και υπάρχει μια δύναμη ώθησης από πίσω του, συνήθως παίρνει μια φορά η οποία είναι αντίθετη της δύναμης της ώθησης, δηλαδή προς τα εμπρός. Αν



όμως υπάρχει άλλη δύναμη που το τραβάει σε άλλο σημείο, σε ένα κέντρο, σε ένα σημείο β, τότε αυτό το αντικείμενο α, αλλάζει την πορεία του και βρίσκεται στο επάνω σημείο γ, αυτό σημαίνει ότι αλλάζει και η φορά του, η κατεύθυνσή του. Αν

υπάρχει αυτή η δύναμη που το τραβάει προς το κέντρο, τότε αυτό το αντικείμενο βρίσκεται στη θέση δ, και η φορά του αλλάζει και μπορεί αυτό το αντικείμενο να συνεχίσει να αλλάζει συνέχεια την κατεύθυνσή του γύρω από το κέντρο αυτού του κύκλου.

Αυτή η δύναμη στο κέντρο λέγεται κεντρομόλος δύναμη, η δύναμη που τραβάει ένα αντικείμενο προς το κέντρο και η άλλη δύναμη που αναπτύσσεται λέγεται φυγόκεντρος δύναμη, που έχει την τάση να φύγει από το κέντρο. Όσο υπάρχει αυτή η κεντρομόλος δύναμη αυτό το αντικείμενο θα συνεχίσει να περιστρέφεται γύρω από το κέντρο κατ' αυτόν τον τρόπο.

Τώρα θα δούμε ότι κάτι ανάλογο γίνεται και στον νου μας. Πως ο νους μας εμφανίζει αυτή τη φυγόκεντρη δύναμη όλη την ώρα και πόσο δια μέσου της αυτοσυγκέντρωσης κάποιος μπορεί να τον φέρνει στο κέντρο, να τον συγκεντρώσει σε ένα σημείο, ώστε να μη χαθεί μέσα σε αυτήν την πληθώρα των σκέψεων.

Εδώ έχουμε μια σκέψη, αν αυτή έχει μια ώθηση του πάθους, παίρνει την αντίθετη κατεύθυνση. Αν υπάρχει όμως η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης τότε φέρνει τη σκέψη στο κέντρο και ηρεμεί ο νους. Δεν αναπτύσσεται πια η φυγόκεντρη δύναμη, δε χάνεται ο νους μέσα στην αναστάτωση της φυγόκεντρης δύναμης, επέρχεται μια ηρεμία.

Το ίδιο, κι αν υπάρχει μια ώθηση σκέψης με θυμό, η σκέψη αναπτύσσει φυγόκεντρη δύναμη και ο νους διαταράσσεται. Αν υπάρχει η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης τότε μπορεί



κάποιος να συγκεντρώσει τον νου του, να υπάρχει μια ηρεμία και η ταραχή που υπήρχε δια μέσω του θυμού, κατευνάζει.

Το ίδιο, αν υπάρχει ώθηση της σκέψης με αυταπάτη, τότε αναπτύσσεται η φυγόκεντρος δύναμη του νου να φύγει από το κέντρο, να φύγει από αυτή την ήρεμη κατάσταση του, αντίθετη με την κεντρομόλο δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης που την ξαναφέρει σε αυτή την ήρεμη κατάσταση.



Κάτι ανάλογο γίνεται όταν υπάρχει η ώθηση του άγχους μέσα μας. Η σκέψη μας προκαλεί την εμφάνιση μιας φυγόκεντρης δύναμης, μιας αναστατωμένης δύναμης. Δια μέσου της κεντρομόλου δύναμης της αυτοσυγκέντρωσης ο νους μπορεί να επανακτήσει αυτή την ηρεμία του.



Και όταν υπάρχει ώθηση από τον φόβο, τότε ξανά η σκέψη μας εγείρει την αναστατωμένη φυγόκεντρη δύναμη που παρασύρει και αναστατώνει τον νου. Αν υπάρχει η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης, επανέρχεται η ηρεμία μέσα στον νου.



Όταν υπάρχει ώθηση της ζήλειας μέσα μας, τότε η σκέψη μας αναστατώνεται, χάνεται η ηρεμία κι αναστατώνεται ο νους. Αν υπάρχει η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης, έλκει τη σκέψη στο σημείο του κέντρου και τότε επέρχεται ηρεμία μέσα μας.



Το ίδιο γίνεται όταν υπάρχει ώθηση από την υπεροψία που υπάρχει μέσα μας, τότε η σκέψη αναστατώνεται. Αν υπάρχει η δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης, τραβά τη σκέψη προς το κέντρο και τότε επανέρχεται η ηρεμία μέσα μας.



Ο νους σε αυτοσυγκέντρωση και ενοποίηση βρίσκεται σε μια πνευματική ηρεμία. Δεν κινείται προς τα επάνω, προς τα δεξιά, προς τα αριστερά, προς τα κάτω, σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Είναι ήρεμος, έχει μια ενοποίηση, ήρεμη κατάσταση.



Αν όμως υπάρχει, για παράδειγμα φιλήδονη επιθυμία μέσα μας, τότε κατευθείαν ο νους φεύγει από το κέντρο του. Αν υπάρχει θυμός μέσα μας τότε ο νους φεύγει από το κέντρο του, σπάει αυτή η ηρεμία μέσα μας. Αν υπάρχει νωθρότητα και νύστα, ο νους χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του. Αν υπάρχει ανησυχία και τύψη, ο νους χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του. Όταν

υπάρχει αμφιβολία, τότε ο νους χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του.

Έτσι αυτά τα φαινόμενα αναστατώνουν τον νου ή όλα αυτά τα φαινόμενα αναπτύσσουν φυγοκεντρική δύναμη στην κεντρομόλο δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης. Ο θυμός για παράδειγμα αναστατώνει τον νου που χάνει την ηρεμία του, την αυτοσυγκέντρωσή του. Για παράδειγμα όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο και προσπαθούμε να συγκεντρωθούμε, αλλά εκείνη τη στιγμή θυμόμαστε κάποιον που με τον οποίον ήρθαμε σε ρήξη και αναβράζει ο θυμός μέσα μας, η αυτοσυγκέντρωση καταστρέφεται, δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε σε αυτό που διαβάζουμε.



Κάτι ανάλογο γίνεται και στον διαλογισμό.

Έτσι αυτή η αυτοσυγκέντρωση μπορεί να διαταραχθεί από τη φιλήδονη επιθυμία. Μπορεί να διαταραχθεί από τον θυμό. Μπορεί να διαταραχθεί από τη νωθρότητα και τη νύστα.

Μπορεί να διαταραχθεί από την ανησυχία και την τύψη.

Μπορεί να διαταραχθεί από την αμφιβολία. Μπορεί να διαταραχθεί από πολλά φαινόμενα και αρνητικά συναισθήματα.

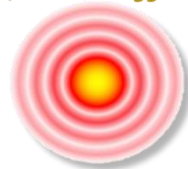
Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση κινείται με διασκορπισμένο τρόπο. Ο Βούδας τον συγκρίνει με το τρέμουλο και το σπαρτάρισμα ενός ψαριού που έχει παρθεί από το νερό και έχει ριφθεί στη ξηρά.



Αυτή είναι μια παρομοίωση που δίνει ο Βούδας, ότι ο νους έχει βγει από τη φυσική του κατάσταση, όπως το ψάρι έχει βγει στην ξηρά από το φυσικό του σπίτι που είναι το νερό και σπαρταράει.

Ενότητα του νου
(cittassa ekaggatā)

Τουναντίον, ο νους που έχει γυμναστεί στην αυτοσυγκέντρωση μπορεί να παραμείνει ατάραχος και εστιασμένος στο αντικείμενό του χωρίς τρέμουλο και απόσπαση της προσοχής.



Η ενότητα του νου είναι που βοηθάει να παραμείνει ο νους ατάραχος. 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, γιατί ένας δαμασμένος νους φέρνει ευτυχία».



(Dh 33, 34)

Όπως ένας τοξοποιός προσπαθεί να ισιάζει το βέλος, να μην πάει στραβά, δεξιά και αριστερά, να πάει ευθεία, έτσι ακριβώς πρέπει ο νους να ισιωθεί, να εξισορροπηθεί δια μέσου της αυτοσυγκέντρωσης. Ένας αδάμαστος, χαοτικός νους φέρνει δυστυχία.

Με την προσήλωση του νου σε ένα επιλεγμένο αντικείμενο, όλο το τρέμουλο και όλη η διανοητική απόσπαση της προσοχής εξαλείφεται, τα πνευματικά εμπόδια καταστέλλονται και ο νους απορροφάται πλήρως στο αντικείμενο του.

Αυτή η ελευθερία από την απόσπαση της προσοχής προκαλεί μία περαιτέρω γαλήνη που κάνει τον νου αποτελεσματικό μέσο διείσδυσης:

- στη διόραση (*vipassanā*),
- στη σοφία (*paññā*) και
- στην απελευθέρωση (*vimutti*).

Έτσι λέει ο Βούδας:

«Αναπτύξετε την αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*). Αυτός που είναι αυτοσυγκεντρωμένος (*samāhīto*) κατανοεί τα πράγματα όπως πραγματικά είναι (*yathābhūtam*).

Και τι κατανοεί στα πράγματα όπως πραγματικά είναι;

- Την **έγερση** (*samudaya*) και την **παρακμή** (*atthaṅgama*) του **υλικού σώματος**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** του **αισθήματος**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** της **αντίληψης**,
 - την **έγερση** και την **παρακμή** των **νοητικών λειτουργιών**,
- και
- την **έγερση** και την **παρακμή** της **συνείδησης**». (*SN Samādhisuttam*)

Αυτή είναι η αυτοσυγκέντρωση που αποσκοπεί στον διορατικό διαλογισμό, γιατί όπως είχαμε πει η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού είναι να δει την **έγερση** και την **παρακμή** όλων αυτών των φαινομένων. Κάποιος αποκτάει καθαρή αυτοσυγκέντρωση, καθαρή συνείδηση, έτσι ώστε να αναλύσει αυτό το σώμα, τα αισθήματα, τις αντιλήψεις με πολύ οξυδερκή τρόπο.

Η αυτοσυγκέντρωση βοηθάει στη **διόραση** και η **διόραση** στη **σοφία** κι αυτό συντελεί στην **απελευθέρωση**. Η ορθή αυτοσυγκέντρωση σχετίζεται εδώ κυρίως με τη μεθοδική ανάπτυξη του **ηρεμιστικού διαλογισμού** (*samatha*).



Όπως είχαμε αναφέρει και σε άλλα μαθήματα, 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 για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, με τον αποκλεισμό άλλων αντικειμένων.

Αυτή η αυτοσυγκέντρωση μπορεί να οδηγήσει σταδιακά στις **έκστάσεις** (*jhāna*) που με τον υψηλό βαθμό ηρεμίας και αταραξίας τους μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*), τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και επέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση.

Σε προηγούμενα μαθήματα είχαμε μιλήσει και είχαμε αναφέρει ότι έκσταση (*jhāna*) είναι η **πλήρης απορρόφηση** της συνείδησης και των νοητικών παραγόντων στο «αντίγραφο σημάδι» (*pratibhāga-nimitta*).



Για το αντίγραφο σημάδι είχαμε μιλήσει, ότι εμφανίζεται σαν φως που είναι παράγωγο της βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης και η στιγμή της έκστασης είναι που ο νους βυθίζεται μέσα σε αυτό το φως, απορροφείται μέσα σε αυτό το φως και ο νους του διαλογιστή είναι πλημμυρισμένος από αυτό το φως.

Είχαμε μιλήσει γι αυτό το φως, απλώς είναι φωτόνια, δεν έρχεται από το σύμπαν κι είχαμε εξηγήσει πως είναι παράγωγο της αυτοσυγκέντρωσης. Αν η αυτοσυγκέντρωση ελαττωθεί τότε αυτό το φως εξαφανίζεται. Λέγονται αυτά βιοφωτόνια για να είμαστε πιο ακριβείς, τα οποία υπάρχουν μέσα στο σώμα μας, με τη μεγάλη ένταση της αυτοσυγκέντρωσης μπορεί ο νους να έχει υψηλή συμπύκνωση των νοητικών κυμάτων τα οποία τα παράγουν.

Οι εκστάσεις είναι καταστάσεις βαθιάς εσωτερικής ενοποίησης του νου που χαρακτηρίζεται από μια απόλυτη απορρό-

ψη και βύθιση του νου στο αντικείμενό του. Προκύπτουν από την πολύ αυξημένη και βαθιά 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 του σημείου της αποκορύφωσης.

Αυτό που αυξάνεται περισσότερο είναι τα συναισθήματα αγαλλίασης, ευδαιμονίας, ενώ το λογικό μέρος του εγκεφάλου, του νου μας, η λεκτική πλευρά αυτή μειώνεται και ο διαλογιστής αισθάνεται πλήρης ευδαιμονίας.

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. Δεν εμφανίζονται εξωτερικές οπτικές ή ακουστικές εντυπώσεις, δε γίνεται αντιληπτό κάποιο εξωτερικό σωματικό αίσθημα.

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, της μακάριας εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτήν, όπως αγαλλίαση και ευδαιμονία.

Οκτώ Είδη Έκστασης Μέσω του Ηρεμιστικού Διαλογισμού

Υπάρχουν οκτώ είδη έκστασης, τα οποία διαφέρουν μεταξύ τους κυρίως στον **βαθμό έντασης** της αυτοσυγκέντρωσης και των επακόλουθων συναισθημάτων ευεξίας. Αυτές διαιρούνται σε δύο κατηγορίες:

- εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας της συνείδησης και
- εκστάσεις της άυλης σφαίρας της συνείδησης.

Οι 4 εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας, διαιρούνται στην πρώτη, δεύτερη, τρίτη και τέταρτη έκσταση.

1η Έκσταση	} 4 Εκστάσεις της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας
2η Έκσταση	
3η Έκσταση	
4η Έκσταση	

Κάτι ανάλογο γίνεται με τις 4 εκστάσεις της άυλης σφαίρας κι αυτές διαιρούνται στην πρώτη, δεύτερη, τρίτη και τέταρτη έκσταση.

1η Έκσταση }
2η Έκσταση } **4 Εκστάσεις της άυλης σφαίρας**
3η Έκσταση }
4η Έκσταση }

Αν το δούμε συνολικά είναι $4+4=8$. Και μπορούμε να τις ταξινομήσουμε την πρώτη έκσταση της άυλης σφαίρας ως την πέμπτη και τη δεύτερη ως την έκτη, την τρίτη ως την έβδομη και την τέταρτη ως την όγδοη. Έτσι έχουμε οκτώ εκστάσεις.

Και όπως είχαμε αναφέρει η αυτοσυγκέντρωση διακρίνεται από τους βαθμούς έντασής της.

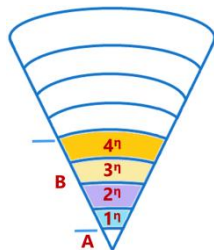


Θα δώσουμε μερικά παραδείγματα, πως αυτή η ένταση αυξάνει σταδιακά. Αν κάποιος βρίσκεται στο Α σημείο που είναι όταν αρχίζει να διαλογίζεται, τι συμβαίνει την περίοδο που διαλογίζεται, που δεν έχει πετύχει ακόμη την έκσταση, όταν βρίσκεται σε προσταδιακά, προκαταρκτικά για να πετύχει την έκσταση;

Το «Α» 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 ακόμη στο επίπεδο της ηδονικής σφαίρας.

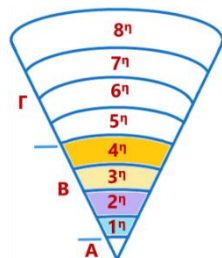


Το «**Β**» υποδεικνύει το επίπεδο της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και τις τέσσερις εκστάσεις που η συνείδηση του διαλογιζόμενου μπορεί να βιώσει. Η συνείδηση έχει περάσει από την ηδονική στη λεπτοφυή υλική σφαίρα.



Έτσι έχουμε την πρώτη, τη δεύτερη, την τρίτη και την τέταρτη έκσταση, στις οποίες κάποιος μπορεί να φθάσει, όταν πετύχει αυτόν τον υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.

Το «**Γ**» υποδεικνύει το επίπεδο της άυλης σφαίρας και τις τέσσερις άλλες εκστάσεις τις οποίες η συνείδηση του διαλογιζόμενου μπορεί να βιώσει.



Σημαίνει ότι έχει περάσει η συνείδησή του διαλογιζομένου από τη λεπτοφυή υλική σφαίρα στην άυλη σφαίρα. Και εδώ έχουμε τις 4 εκστάσεις, την πέμπτη, την έκτη, την έβδομη, την όγδοη έκσταση.

Η **1η Έκσταση** της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας της συνείδησης έχει πέντε σημαντικούς νοητικούς παράγοντες που ονομάζονται τα «πέντε μέλη της έκστασης» (*jhānaṅga*), τα οποία είναι:

① 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*).



Εδώ λογισμός σημαίνει ότι ο διαλογιστής σκέφτεται μόνον το αντικείμενο της προσοχής του. Για παράδειγμα έχουμε τη συνείδηση όταν βρίσκεται στην έκσταση, ο λογισμός ενός τέτοιου διαλογιστή απλώς είναι πλήρως απορροφημένος, πλήρως προσηλωμένος, εστιασμένος, ενοποιημένος στο αντικείμενο της προσοχής.

Εάν το αντικείμενο της προσοχής είναι η αναπνοή, είναι αφοσιωμένος στην αναπνοή ή και στο φως που υπάρχει εκείνη τη στιγμή. Ο συλλογισμός του το ίδιο, δε σκέφτεται τίποτα άλλο, για μια ώρα, δυο ώρες, τρεις ώρες, τέσσερις ώρες, πέντε ώρες, έξη ώρες, μπορεί μια μέρα, δυο μέρες, μπορεί τρεις-τέσσερις μέρες. Ο λογισμός κι ο συλλογισμός δεν πάει πουθενά. Είναι στερεωμένος, σταθεροποιημένος μόνο στο αντικείμενό του.

Στην καθημερινή ζωή αν δούμε ο λογισμός μας πηδάει από το ένα αντικείμενο στο άλλο σαν άγριο άλογο. Ενώ ο λογισμός, ο συλλογισμός του διαλογιστή έχει πια στερεωθεί μόνο σε ένα αντικείμενο. Και υπάρχει αγαλλίαση, ευδαιμονία και ενότητα του νου σε υψηλό βαθμό.

Αυτή η αγαλλίαση και η ευδαιμονία δεν μπορεί να βιωθεί στην καθημερινή ζωή. Είναι κάτι που η συνείδηση ενός συνηθισμένου ανθρώπου δεν μπορεί να την επιτύχει, επειδή ο νους του πάντα πηδάει από αντικείμενο σε αντικείμενο. Δεν μπορεί να βιώσει μια στιγμή ευδαιμονίας για μακρό χρονικό διάστημα. Του φεύγει από τα χέρια που λένε, γιατί ο νους του είναι αναστατωμένος. Είναι σε τρέμουλο πάντα. Ενώ στην έκσταση ο νους όπως είπαμε είναι ατάραχος, και εκεί κάποιος μπορεί να βιώσει αυτή την ευδαιμονία για ώρες, χωρίς ο νους του να αλλάξει κατεύθυνση και αυτή η φυγόκεντρος δύναμη που έχουμε πει, έχει τελείως αποκοπεί. Υπάρχει μόνο η κεντρομόλος δύναμη, και η ενότητα του νου του είναι στο αντικείμενό του. Ο νους του δεν ενώνεται με κανένα άλλο αντικείμενο, απλώς με το αντικείμενο της προσοχής του διαλογισμού.

Όταν ο διαλογιζόμενος συνεχίσει να επιτυγχάνει την **1^η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτήν 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. Ο λογισμός κι ο συλλογισμός του φαίνονται σαν ένα νανούρισμα από πίσω, μια αντηχή από πίσω. Και αυτό που του φαίνεται περισσότερο ευχάριστο είναι η αγαλλίαση και η ευδαιμονία.

Με τον καιρό ο νους του αποσπάται από τον λογισμό και τον συλλογισμό με αποτέλεσμα να επιτύχει τη **2^η έκσταση** που έχει μόνο την **αγαλλίαση**, την **ευδαιμονία** και την **ενότητα του νου** ως μέλη. Τα συναισθήματα αυτά είναι ποιο έντονα, η αγαλλίαση και ευδαιμονία και η ενότητα του νου συγκρατεί τον νου στο αντικείμενο και αισθάνεται περισσότερο αγαλλίαση και ευδαιμονία.

② Συνείδηση της δεύτερης

έκστασης συνοδευόμενη με:

3. αγαλλίαση (*pīti*),
4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekaggatā*).



Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει τη **2^η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτήν 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^η έκσταση** που έχει μόνο την **ευδαιμονία** και την **ενότητα του νου** ως μέλη. Έτσι καταλαβαίνει ο διαλογιστής ότι η ευδαιμονία του φέρνει πολύ περισσότερη ικανοποίηση.

③ Συνείδηση της τρίτης έκστασης συνοδευόμενη με:

4. ευδαιμονία (*sukha*), και
5. ενότητα του νου (*ekagga-tā*).



Όσο η αυτοσυγκέντρωση γίνεται πιο έντονη, τόσο ο νους απορρίπτει ως παρεκβατικές τον λογισμό, τον συλλογισμό, την αγαλλίαση, δηλαδή αδειάζει ο νους και συγκεντρώνεται περισσότερο στην ευδαιμονία.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει την **3η έκσταση** και να εισέρχεται σ' αυτήν επανειλημμένα, τότε η ευδαιμονία αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς **την ενότητα του νου** που του φαίνεται πιο λεπτοφύης και ευχάριστη.

Με τον καιρό ο νους του αποσπάται από την ευδαιμονία με αποτέλεσμα να επιτύχει την **4η έκσταση** που έχει μόνο την **ενότητα του νου** και την **πνευματική ηρεμία** (*upekkhā*) ως μέλη.

④ Συνείδηση της τέταρτης έκστασης συνοδευόμενη με:

5. πνευματική ηρεμία (*upekkhā*) και ενότητα του νου (*ekaggatā*).



Ο διαλογιστής έχει χορτάσει από την ευδαιμονία και θέλει μόνο ηρεμία και με την **4η έκσταση** αυτό που πετυχαίνει είναι αυτή η πνευματική ηρεμία. Έχει υπερβεί ακόμη και την ευδαιμονία.

Βλέπουμε σταδιακά ο διαλογιστής όσο περισσότερο αναπτύξει την αυτοσυγκέντρωσή του τόσο περισσότερο τείνει προς αυτή την πνευματική ηρεμία και έχει αταραξία μέσα του. Κι ακόμη και η ευδαιμονία που έρχεται σαν κύμα και κάποιος

το ευχαριστιέται, μετά από συνεχή πρακτική, αυτό που επιθυμεί είναι η ηρεμία. Και ο νους φθάνει στην 4^η έκσταση που έχει πνευματική ηρεμία.

Και τι είναι ορθή αυτοσυγκέντρωση;

Θα δούμε τον ορισμό που δίνει ο Βούδας για την ορθή αυτοσυγκέντρωση. Τα έχει εξηγήσει ο ίδιος ο Βούδας και θα τα δούμε όπως τα έχει εξηγήσει. Λέει ότι 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.

Βλέπουμε ότι απομονωμένος από τις ηδονικές ευχαριστήσεις κάποιος έχει φύγει από την ηδονική σφαίρα ύπαρξης της συνείδησης και απομονωμένος από φαύλες νοητικές καταστάσεις, τα πνευματικά εμπόδια τα έχει κατευνάσει, η κεντρομόλος δύναμη της αυτοσυγκέντρωσης εξουδετερώνει τη φυγοκεντρική δύναμη του νου να φεύγει προς τα έξω. Και εισέρχεται και παραμένει στην 1^η έκσταση.

Και τι σημαίνει 1^η έκσταση; Λέει ο Βούδας, συνοδεύεται από λογισμό και συλλογισμό, από αγαλλίαση και ευδαιμονία, που προκύπτουν από την απομόνωση. Απομόνωση σημαίνει ο νους έχει απομονωθεί, αποκοπεί από οποιοδήποτε άλλο λογισμό, συλλογισμό, παραμένει μόνο στον λογισμό της αυτοσυγκέντρωσης του αντικειμένου που έχει σαν θέμα διαλογισμού.

Με την κατάπαυση του λογισμού και συλλογισμού, εισέρχεται και παραμένει στη **δεύτερη έκσταση** (*jhāna*), που εσωτερικά έχει την αυτοπεποίθηση και την ενοποίηση του νου χωρίς λογισμό και συλλογισμό, αλλά με **αγαλλίαση** και **ευδαιμονία** που προκύπτουν από την αυτοσυγκέντρωση. Βλέπουμε ότι η ευδαιμονία και η αγαλλίαση προκύπτουν από την αυτοσυγκέντρωση. Αν η αυτοσυγκέντρωση ελαττωθεί, χάσει την

έντασή της, τότε σημαίνει κι αυτή η αγαλλίαση και ευδαιμονία, εξαφανίζονται. Έτσι ο διαλογιστής δεν προσπαθεί να απολαύσει αυτή την αγαλλίαση και ευδαιμονία, αλλά προσπαθεί ξανά και ξανά να αυτοσυγκεντρωθεί πάνω στο αντικείμενο του διαλογισμού.

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». Αυτός που βρίσκεται στην 3^η έκσταση είναι πραγματικά ευδαίμων. Αν πούμε σε αυτόν τον κόσμο ποιος είναι ευδαίμων, είναι αυτός ο άνθρωπος που βρίσκεται στην τρίτη έκσταση. Οι άλλοι μαζεύουν τα ψίχουλα της ευδαιμονίας. Αυτός μπορεί να την απολαύσει αυτή την ευδαιμονία για μέρες.

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 ονομάζεται ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Η Φύση των Εκστάσεων

Παρόλο που οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, πρέπει να ειπωθεί μολαταύτα ότι τους λείπει η σοφία της διορατικότητας και έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης.

Ένας συνηθισμένος άνθρωπος δεν μπορεί να τις ζήσει γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να εστιάσουν τον νου τους για πολύ χρονικό διάστημα, δεν έχουν τη δύναμη μέσα τους. Ο νους τους είναι αδύναμος. Δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε ένα αντικείμενο για παρατεταμένο χρονικό διά-

στημα, ο νους τους αδυνατεί, καμιά φορά έρχεται η νύστα κι άλλα εμπόδια δεν τους αφήνουν να αναπτύξουν την ένταση της αυτοσυγκέντρωσης.

Κι όμως αν αποκτήσει αυτές τις εκστάσεις κάποιος μπορεί να επιτύχει αυτές τις πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες. Ο λόγος είναι, τι παράγουν αυτές οι εκστάσεις; Συναισθήματα, ευδαιμονία, πνευματική ηρεμία. Κάποιος βρίσκεται στην πανευτυχή, μακάρια εμπειρία και την απολαμβάνει. Δεν αναλύει, είναι απόλαυση. Ο Βούδας τις έχει καλέσει αυτές τις εκστάσεις *sukhavihara*, πανευτυχείς διαμονές ή άνετες διαμονές. Κάποιος μπορεί να μείνει επί μέρες σαν να είναι σε μια θεϊκή κατάσταση. Σαν να είναι θεός που όλα τα προβλήματα έχουν λυθεί, δεν υπάρχει πρόβλημα, μια πολύ ευδαίμονα κατάσταση που ο συνηθισμένος άνθρωπος δεν μπορεί να τη συλλάβει, πώς είναι δυνατόν κάποιος να κάθεται επί μέρες χωρίς να τρώει, χωρίς να πίνει και να είναι πανευτυχής. Έτσι έχουν να κάνουν με τα αισθήματα, δεν έχουν να κάνουν με σοφία, δεν έχουν να κάνουν δηλαδή με την επίτευξη της υλικής απελευθέρωσης και της 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». Κάποιοι αισθάνονται σαν θεοί και νομίζουν ότι ενώθηκαν με το θείο ή άλλη θεϊκή δύναμη παρερμηνεύοντας τα συναισθήματα πριν και μετά την έκσταση, τα παράγωγα αυτής της έντονης αυτοσυγκέντρωσης, της προσπάθειας που καταβλήθηκε. Αν αφαιρεθεί η αυτοσυγκέντρωσή τους, όλη αυτή η ευδαιμονική εμπειρία διαλύεται. Δεν είναι κάποια ένωση της ψυχής με κάτι άλλο. Είναι το αντικείμενο της προσοχής που έχει κάποιος μπροστά του.

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
το υπαρξιακό άγχος».

Εξήγησε επίσης πώς ο ίδιος «έχει κατανοήσει όπως πραγματικά συμβαίνει η έγερση (*samudaya*) και η παρακμή (*atthaṅgama*) των **αισθημάτων** (και των νοητικών και υλικών φαινομένων), 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 ου-

σία τους που είναι ο **υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης** που παράγουν, ο οποίος αφενός κατευνάζει τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) και αφετέρου δημιουργεί βαθιά ηρεμία και αταραξία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό.

Στον Τεραβάδα Βουδισμό που διδάσκει τις αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα, οι εκστάσεις χρησιμοποιούνται ως ένα μέσο, όχι ως ένα τέλος. Το τέλος είναι ο διορατικός διαλογισμός. Ως μέσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο ηρεμιστικός διαλογισμός μέσω των εκστάσεων που κάποιος δεν αποσκοπεί να απολαύσει την ευδαιμονία και την αγαλλίαση που είναι παράγωγα, υποπροϊόντα της αυτοσυγκέντρωσης.

Αυτό που κάποιος προσπαθεί να καταφέρει είναι η ουσία που είναι ο υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης που βοηθάει να δει, να επιτύχει αυτήν την αταραξία, έτσι ώστε όταν κάνει τη συστηματική ανάλυση του νου και του σώματος ή των υλικών και νοητικών φαινομένων, να μπορεί ο νους του να παραμείνει ατάραχος επί ώρες και να κάνει την ανάλυσή του χωρίς να κουράζεται.

Έτσι αυτή η ορθή αυτοσυγκέντρωση βοηθάει και στον διορατικό διαλογισμό, γι αυτό ο Βούδας πήρε μόνον την ουσία από αυτές τις εκστάσεις, για να τις χρησιμοποιήσει για τον διορατικό διαλογισμό. Έτσι και ο Βούδας ο ίδιος πέτυχε αυτές τις εκστάσεις προτού να κάνει διορατικό διαλογισμό. Μετά έκανε διορατικό διαλογισμό μέσω του οποίου πέτυχε τη φώτισή του.

Θα ολοκληρώσουμε σήμερα με το να συνοψίσουμε αυτά που εξηγήσαμε μέχρι τώρα, για την Ευγενή Οκταμελή Οδό, με τα μέλη της που είναι απαραίτητα για την



πρακτική αυτής της οκταμελούς μεθοδολογίας.

Είναι η ορθή νόηση, ο ορθός λογισμός, τα δύο αυτά μέλη τα είχαμε εξηγήσει, ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη, ο ορθός βιοπορισμός, τα τρία μέλη που ανήκουν στην ηθική διαγωγή, η ορθή προσπάθεια, η ορθή μνήμη και η ορθή αυτοσυγκέντρωση, που ανήκουν στην κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης.

Ολοκληρώσαμε την παρουσίαση όλων αυτών των μελών της Οκταμελούς Οδού, πώς κάποιος μπορεί να τα πρακτικοποιήσει και πώς συνδυάζονται όλα αυτά τα μέλη για να δώσουν ολόκληρη την επιτυχημένη πρακτική σε έναν διαλογιστή.

Σήμερα θα ολοκληρώσουμε εδώ και στο επόμενο μάθημα θα εξηγήσουμε, θα κάνουμε μια σύνοψη όλων αυτών των μαθημάτων που κάναμε μέχρι τώρα, είναι εικοσιπέντε μαθήματα, για να καταλάβουμε τη συνάφεια όλων αυτών των πληροφοριών που πήραμε.

Μάθημα 27ο

Σύνοψη των 26 Μαθημάτων για τον Διορατικό Διαλογισμό

Σήμερα θα παρουσιάσουμε μια σύνοψη όσων αναφέραμε στα 26 μαθήματα που έχουν δοθεί για τον διορατικό διαλογισμό. Θα προσπαθήσω να δώσω μια συνοπτική εικόνα των βασικών πληροφοριών που πρέπει να έχει κάποιος στο νου του σχετικά με αυτά τα μαθήματα που έχουμε κάνει.

Ο Διορατικός Διαλογισμός είναι μοναδικός στο είδος του και διδάχθηκε για πρώτη φορά από τον ιστορικό Βούδα Γκόταμα. Στην πραγματικότητα, ήταν μέσω του διορατικού διαλογισμού που ο ίδιος πέτυχε τη Φώτιση και έγινε Βούδας, όπως είχαμε πει κι άλλες φορές.

Αυτός ο διαλογισμός έχει διδαχθεί σε μια ομιλία του Βούδα, στην ομιλία περί της εφαρμογής της μνήμης. Στην Πάλι γλώσσα λέγεται *sati paṭṭhāna sutta*. Η *Satipaṭṭhāna* είναι η οδός:

της προσωπικής ανεξαρτησίας,
αυτονομίας,
αυτοδύναμης
και αυτο-υποστήριξης·
της αυτοβοήθειας
και της αυτο-απελευθέρωσης.

Στο αυτό το πνεύμα της προσωπικής ανεξαρτησίας, και λοιπά η *Satipaṭṭhāna* δεν απαιτεί καμία περίπλοκη τεχνική ή εξωτερικά τεχνάσματα.

Η καθημερινή ζωή — με το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις — είναι το υλικό της εργασίας. Δεν έχει καμία σχέση με εξωτικές λατρείες ή τελετές, ούτε παρέχει «μυήσεις» ή «απόκρυφη γνώση» με οποιονδήποτε άλλο τρόπο εκτός από την

αυτοφώτιση, που είναι η βαθιά κατανόηση των τριών χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

της παροδικότητας,
του υπαρξιακού πόνου / της ταλαιπωρίας και
του μη-εαυτού.

Βασίζεται στον Νόμο του Κάρμα (εκούσιων πράξεων), δηλαδή

- στην αυτοϋπευθυνότητα,
- στην προσωπική ευθύνη για τις πράξεις και ενέργειες κάποιου.

Η *Satipaṭṭhāna*, στον τελικό της στόχο και στην πλήρη πρακτική της, είναι **ασυμβίβαστη** με την πίστη σε ένα **αντιπροσωπευτικό σύστημα σωτηρίας**, σε μια θεϊκή χάρη που σώζει, σε ιερατεία ή σε «ιερείς διαλογισμού».

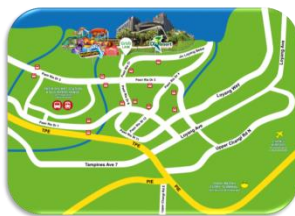


Η *Satipaṭṭhāna* είναι απαλλαγμένη από **δόγματα**, από την εξάρτηση από «**θεϊκές αποκαλύψεις**» ή από οποιαδήποτε εξωτερική εξουσία σε θέματα πνευματικά. Βασίζεται μόνο στην άμεση, **πρώτο χέρι γνώση**, όπως παρέχεται από την απευθείας όραση της εμπειρίας κάποιου. Διδάσκει πώς κάποιος μπορεί:



να εξαγνίσει,
να αυξήσει και
να εμβαθύνει αυτό το βασικό γνώρισμα της πραγματικής γνώσης — την άμεση εμπειρία.

Ο Λόγος του Βούδα γίνεται αποδεκτός και εκτιμάται από τον διαλογιζόμενο στη *Satipaṭṭhāna*, όπως οι λεπτομερείς **ταξιδιωτικές οδηγίες** που δόθηκαν από κάποιον που έχει ήδη περάσει όλο το μήκος του Δρόμου, και επομένως αξίζει εμπιστοσύνης.



Ο Βούδας έχει περάσει από αυτόν τον δρόμο, τα έχει πρακτικοποιήσει αυτά, και μπορεί να δείξει την οδό, αλλά η προσπάθεια πρέπει να γίνει από τον διαλογιστή, έτσι ώστε να αποκτήσει την εμπειρική γνώση.



Αλλά η γνώση γίνεται μια πνευματική ιδιοκτησία του διαλογιζόμενου μόνο σύμφωνα με τον βαθμό επαλήθευσης από τη δική του εμπειρία.

Έτσι μόνον όταν κάποιος ταξιδέψει αυτόν τον δρόμο της πρακτικής, τότε μπορεί να επαληθεύσει, δια μέσω της δικής του εμπειρίας, αυτά που είπε ο Βούδας.

Αυτός ο χαρακτήρας της ως μήνυμα αυτονομίας, προσωπικής ανεξαρτησίας και αυτοβοήθειας τεκμηριώνεται με τα λόγια του ίδιου του Βούδα, γεγονός που τους δίνει ιδιαίτερη έμφαση:

«Παραμένετε με τον εαυτό σας ως νησί, με τον εαυτό σας ως καταφύγιο, χωρίς άλλο καταφύγιο· με την Αλήθεια (*Dhamma*) ως νησί, με την Αλήθεια ως καταφύγιο, χωρίς άλλο καταφύγιο.



Και πώς παραμένει κάποιος με τον εαυτό του ως ... καταφύγιο, ... χωρίς άλλο καταφύγιο;

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ... τα αισθήματα ... τις σκέψεις ... τα νοητικά και υλικά φαινόμενα ενεργητικός,

ευσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο». (DN *Mahā-parinibbāna Sutta*)

«Έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». (DN *Satipaṭṭhāna Sutta*)

Όμως, η προσωπική ανεξαρτησία και η αυτονομία πρέπει να αναπτυχθεί σταδιακά, επειδή οι άνθρωποι, που δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν το όργανο του νου, έχουν συνηθίσει να βασίζονται σε άλλους και στη συνήθεια. Και, έτσι, αυτό το υπέροχο όργανο, ο ανθρώπινος νους, έχει γίνει στην πραγματικότητα αναξιόπιστος λόγω αμελείας και παραμέλησης.

Επομένως, ο δρόμος για την αυτοκυριαρχία και τον αυτοέλεγχο που δείχνει η *Satipaṭṭhāna*, ξεκινά με σταδιακά βήματα που μπορεί να ακολουθήσουν ακόμη και οι πιο διστακτικοί.

Η *Satipaṭṭhāna* εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση:

- του υλικού σώματος,
- των αισθημάτων,
- της σκέψης και των νοητικών φαινομένων, και να υπερβεί την προσκόλληση προς αυτά.



Όπως είχαμε πει κι άλλες φορές, η παρατήρηση αυτή γίνεται στο σώμα, στα αισθήματα στις σκέψεις, στα υλικά και νοητικά φαινόμενα ή αντικείμενα και η παρατήρηση γίνεται μέσω επίγνωσης και μνήμης.

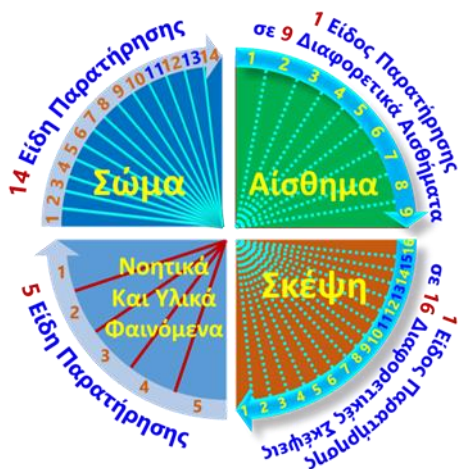
Η *Satipaṭṭhāna* δε χρησιμοποιεί τους συνηθισμένους τρόπους διαλογισμού αλλά τη συστηματική και μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για τη διεύθυνση στην πραγματική και αληθινή τους φύση.

Περιλαμβάνει την άσκηση στον **διορατικό διαλογισμό**, δηλαδή στη μνήμη, στην ενσυνειδητότητα και στην επίγνωση που χρησιμοποιούνται για την παρατήρηση και την κατανόηση της ασταθούς, παροδικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί δυστυχία και ταλαιπωρία.

Έτσι έχουμε την παρατήρηση που γίνεται στο σώμα, στο αίσθημα, στη σκέψη, στα νοητικά και υλικά φαινόμενα.

Και έχουμε στο **σώμα 14** είδη παρατήρησης που κάποιος μπορεί να κάνει. Το είδος εξαρτάται από το πιο πρόδηλο αντικείμενο το οποίο μπορεί να λάβει ως παρατήρηση. Αυτές τις παρατηρήσεις μπορεί να τις αναλάβει κάποιος σύμφωνα με τη σταδιακή πρόοδό του. Και να αναλύσει το σώμα με διάφορους τρόπους.

Όσον αφορά το **αίσθημα** υπάρχει **1** είδος παρατήρησης για 9 κατηγορίες αισθημάτων. Αν παρατηρήσουμε τι συμβαίνει μέσα μας, τότε μπορεί να παρατηρήσουμε ότι τα πιο συνηθισμένα αισθήματα είναι εννιά.



Για τη **σκέψη** υπάρχει **1** είδος παρατήρησης για 16 κατηγορίες σκέψεων κι αυτές οι σκέψεις εγείρονται σταδιακά και κάποιος μπορεί να τις εντοπίσει μέσα του όσο προχωράει η πρακτική του. Ο νους δεν αποτελείται από μια σκέψη αποτελείται πολλές σκέψεις τις οποίες κάποιος μπορεί να τις κατατάξει σε διάφορες κατηγορίες και να τις παρατηρήσει.

Τα **νοητικά και υλικά φαινόμενα** έχουν **5** είδη παρατήρησης.

14 Είδη Παρατήρησης στο Σώμα.

1. Η μνήμη επί της αναπνοής (*Ānāpāna-sati*)
2. Οι τέσσερεις στάσεις του σώματος (*Iriyāpatha*)
3. Η επίγνωση των κινήσεων του σώματος (*Sampajāñña*)
4. Προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος (*Paṭikūla-manasikāra*)
5. Προσοχή στα υλικά στοιχεία του σώματος (*Dhātumanasikāra*)
- 6-14. Εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος (*Navasivathika* — Μελέτη νεκρών σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης). Έτσι ώστε κάποιος αν θέλει μπορεί να παρατηρήσει, όχι μόνο το ζωντανό σώμα, αλλά και την αποσύνθεση του σώματος μετά τον θάνατο.



Παρατήρηση των αισθημάτων

Μπορούμε να παρατηρήσουμε:

- ευχάριστο αίσθημα,
- δυσάρεστο αίσθημα,
- ουδέτερο αίσθημα,
- αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση,
- αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση.

Παρατήρηση των Αισθημάτων

ευχάριστο αίσθημα		Αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση
δυσάρεστο αίσθημα		Αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση
ουδέτερο αίσθημα		

Υπάρχουν εννέα κατηγορίες αισθήματος που κάποιος μπορεί να παρατηρήσει.

Παρατήρηση των Σκέψεων

Έχουμε 16 είδη σκέψεων:



1. Σκέψη με επιθυμία / πάθος
(*sarāgaṃ cittaṃ*)
2. Σκέψη χωρίς επιθυμία / πάθος
(*vitarāgaṃ cittaṃ*)
3. Σκέψη με θυμό / μίσος (*sadosaṃ cittaṃ*)
4. Σκέψη χωρίς θυμό / μίσος (*vitadosaṃ cittaṃ*)
5. Σκέψη με αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες
(*samohaṃ cittaṃ*)
6. Σκέψη χωρίς αυταπάτη, σύγχυση και φαντασίες
(*vitamohaṃ cittaṃ*)
7. Υποτονική σκέψη λόγω της νύστας, της υπνηλίας
(*saṃkhittaṃ cittaṃ*)
8. Υπερδιεγερμένη σκέψη λόγω της ανησυχίας
(*vikkhittaṃ cittaṃ*)
9. Εξυψωμένη σκέψη στις εκστάσεις (*mahaggataṃ cittaṃ*)
10. Μη εξυψωμένη σκέψη (*amahaggataṃ cittaṃ*)
11. Υπερβατή σκέψη στις εκστάσεις (*sauttaraṃ cittaṃ*)
12. Ανυπέρβλητη σκέψη στις εκστάσεις (*anuttaraṃ cittaṃ*)
13. συγκεντρωμένη σκέψη (*samāhitaṃ cittaṃ*)
14. μη συγκεντρωμένη σκέψη (*asamāhitaṃ cittaṃ*)
15. απελευθερωμένη σκέψη (*vimuttaṃ cittaṃ*)
16. μη απελευθερωμένη σκέψη (*avimuttaṃ cittaṃ*)

Έτσι σύμφωνα με το πιο στάδιο ανάπτυξης κάποιος βρίσκεται, μπορεί να παρατηρήσει αυτές τις σκέψεις, σε διάφορες μορφές του.

Παρατήρηση των Νοητικών και Υλικών Φαινομένων

1. Παρατήρηση των Πέντε Πνευματικών Εμποδίων Πνευματικών Εμποδίων



2. Παρατήρηση των Πέντε Συναθροισμάτων του Νου και της Ύλης — *khandha*



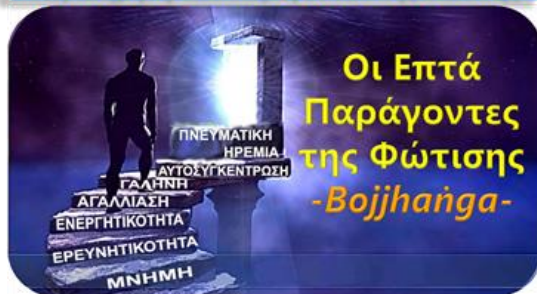
3. Παρατήρηση των Αισθητήριων Οργάνων.

Πώς τα αισθητήρια όργανα επηρεάζουν τη συνείδησή μας και τις ιδέες μας.



4. Παρατήρηση των Επτά Παράγοντων της Φώτισης

4. Παρατήρηση των Παράγοντων της Φώτισης



5. Παρατήρηση των Ευγενών Αληθειών, σχετικά με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες που είναι:



- ο υπαρξιακός πόνος
- η προέλευση του υπαρξιακού πόνου,
- η παύση του υπαρξιακού πόνου και
- η πρακτική για την παύση του υπαρξιακού πόνου.

Έτσι, αυτή η Ομιλία του Βούδα περιλαμβάνει συνολικά είκοσι μία (21) ασκήσεις παρατήρησης:

1. Παρατήρηση του σώματος = 14 Παρατηρήσεις
2. Παρατήρηση των αισθημάτων = 1 Παρατήρηση
3. Παρατήρηση της σκέψης = 1 Παρατήρηση
4. Παρατήρηση νοητικών και υλικών φαινομένων = 5 Παρατηρήσεις

Κάθε παρατήρηση έχει δύο όψεις:

- **Βασική** παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*Samatha*)
- **Προχωρημένη** παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*)



Υπάρχει ο ηρεμιστικός διαλογισμός που κάποιος μπορεί να ακολουθήσει μέχρι σε ένα βαθμό, μετά υπάρχει ο διορατικός διαλογισμός και ο ηρεμιστικός και διορατικός διαλογισμός σε συνδυασμό.



Ο ηρεμιστικός διαλογισμός οδηγεί:

- στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*),
- στη νοητική αταραξία, 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 στην παρατήρηση μέσω ηρεμιστικού διαλογισμού (*Samatha*) είναι:

- η **αυτοσυγκέντρωση** (*samādhī*), ή
- η «**ενότητα του νου**» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, με τον αποκλεισμό άλλων αντικειμένων.

Η αυτοσυγκέντρωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σταδιακά στις εκστάσεις (*jhāna*) που μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*) τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και επέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση. Και είχαμε αναφέρει επανειλημμένα ότι:

Η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού είναι παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής 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, σύ-

ντομης, πρόσκαιρης, στιγμιαίας, φευγαλέας, περαστικής και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Αυτό οδηγεί στη διορατικότητα των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης:

- την αστάθεια, παροδικότητα (*anicca*),
- την ταλαιπωρία, τον πόνο (*dukkha*) και
- τον μη εαυτό (*anatta*).



Έτσι αυτά τα τρία χαρακτηριστικά, η αστάθεια, η ταλαιπωρία και ο μη εαυτός που υπάρχουν και στο σύμπαν και μέσα μας.

Ξεχωριστά και Καθολικά Χαρακτηριστικά

Ακόμα ένα θέμα που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι αν και υπάρχουν στη *Satipaṭṭhāna* **διαφορετικά** και **ανόμοια** αντικείμενα παρατήρησης — όπως το σώμα, τα αισθήματα, οι σκέψεις, κ.λπ. — όλα αυτά έχουν ωστόσο ένα **καθολικό, κοινό** και **γενικό χαρακτηριστικό**, δηλαδή, το χαρακτηριστικό της **έγερσης** και της **παρακμής**.

Αυτό το **καθολικό χαρακτηριστικό** της **έγερσης** και της **παρακμής** αναφέρεται συνεχώς και αδιάκοπα από την αρχή μέχρι το τέλος της *Satipaṭṭhāna* για κάθε αντικείμενο παρατήρησης.

Συνεπώς, έχουμε τα διάφορα αντικείμενα παρατήρησης που το καθένα **έχει ξεχωριστά** και **ατομικά χαρακτηριστικά** (*paccatta-lakkhaṇa*).

Αλλά έχουμε και το **καθολικό, κοινό χαρακτηριστικό** (*sādhāraṇa-lakkhaṇa*) όλων αυτών των αντικειμένων που είναι η **έγερση** και η **παρακμή**.

Υπάρχουν δύο τρόποι παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής,



- η **στιγμιαία έγερση** (*Khaṇika Samudaya*) και
- η **στιγμιαία παρακμή** (*Khaṇika Vaya*).

Αν παρατηρήσουμε ανά πάσα στιγμή μπορούμε να δούμε αυτό το φαινόμενο της έγερσης και της παρακμής ή στο σώμα ή στα αισθήματα ή στις σκέψεις και λοιπά.

Η άλλη είναι η **συνθηκοκρατημένη έγερση** (*paccaya samudaya*) και η **συνθηκοκρατημένη παρακμή** (*paccaya vaya*).



Συνθηκοκρατημένη Έγερση και Παρακμή

Η έγερση και η παρακμή ενός φαινομένου δεν είναι τυχαία. Προξενείται λόγω αιτιών και συνθηκών και παρακαμάζει λόγω αιτιών και συνθηκών.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά των Συνθηκοκρατημένων Φαινομένων *Sanḅhata-lakkhaṇa*

Αυτή τη συνθηκοκρατημένη έγερση μπορεί να τη δει κανείς γιατί έχει ορισμένα χαρακτηριστικά.

Αυτά είναι τα τρία χαρακτηριστικά των συνθηκοκρατημένων φαινομένων για τα οποία μιλάει ο Βούδας και εξηγεί ποια είναι αυτά τα τρία:

- (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-suttam*)

Κάθε φαινόμενο στο σώμα μας, μέσα μας ή έξω από εμάς έχει τα τρία χαρακτηριστικά της έγερσης, της διάρκειας και της παρακμής.

Η Φύση του Συνθηκοκρατημένου *Saṅkhata*

- Αποτελείται από συνθήκες
- Εξαρτάται από συνθήκες
- Παράγεται από ένα συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Η Έγερση και η Παρακμή είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό ολόκληρου του σύμπαντος. Και επίσης χαρακτηριστικό όλων 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,
άνευ σχέσεως με άλλα πράγματα.

Αλλά αποτελούνται,
συγκροτούνται,
διαμορφώνονται,
σηματίζονται,

πλάθονται και
δημιουργούνται από συνθήκες.

Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Έτσι λέγονται συνθηκοκρατημένα.

Αλλά και οι συνθήκες με τη σειρά τους, συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες. Έτσι η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτει τη φύση των συνθηκών που τις κάνει να είναι παροδικές, προσωρινές, σύντομες, πρόσκαιρες, στιγμιαίες, φευγαλέες, περαστικές, ασταθείς, όχι μόνιμες

Το Μη Συνθηκοκρατημένο Φαινόμενο *Asañkhata*

Δηλαδή το **Νιμπάνα** (*Nibbāna*)

Τα Τρία Χαρακτηριστικά του Μη Συνθηκοκρατημένου Φαινομένου

Δηλαδή τα χαρακτηριστικά του **Νιμπάνα**.

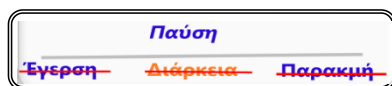
Όπως λέει ο Βούδας:

«Υπάρχουν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που καθορίζουν το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο:

- (1) «Η **έγερση** (*uprādo*) δεν μπορεί να ειπωθεί,
- (2) η **παρακμή** δεν μπορεί να ειπωθεί (*vaya*), και
- (3) η **μεταβολή** (*aññathatta*) κατά τη **διάρκεια** (*thita*) δεν μπορεί να ειπωθεί». (*AN Sañkhatallakkhaṇa-suttam*)

Σε αυτήν την περίπτωση η έγερση, η διάρκεια και η παρακμή τελείως απουσιάζουν.

Και αυτή είναι η παύση όλων των συνθηκοκρατημένων φαινομένων.



Η Φύση του Μη Συνθηκοκρατημένου *Asaṅkhata*

- 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 Ānandasuttam*)

«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 τον κόσμο του γεννημένου, του ποιημένου, του δημιουργημένου, του συνθηκοκρατημένου».

(*Ud viii, 3*)

«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 ταιλαιπωρίας και του πόνου».

(Ud viii, 1)

Ως το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο, το Νιμπάνα, μπορεί να συνειδητοποιηθεί με τη συνείδηση ή τον νου, ο οποίος με την εξάσκηση του διορατικού διαλογισμού, εγκαταλείπει το συνθηκοκρατημένο στοιχείο και παίρνει ως αντικείμενο του το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο του Νιμπάνα. Κάποιος 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.

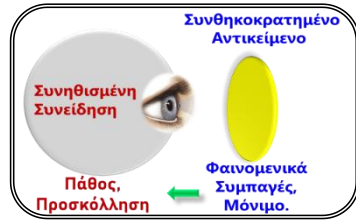
Με την ευστάθεια είναι εν ειρήνη.

Όντας εν ειρήνη, δεν ταράζεται.

Και όντας ατάραχη, φθάνει στο Νιμπάνα».

(SN Uparayasuttam)

Έχουμε τη συνηθισμένη συνείδηση που βλέπει απλώς τα αντικείμενα με τον συνηθισμένο τρόπο. Όταν βλέπει ένα συνθηκοκρατημένο αντικείμενο του φαίνεται φαινομενικά συμπαγές και μόνιμο. Αυτό δημιουργεί πάθος και προσκόλληση προς αυτό το αντικείμενο.



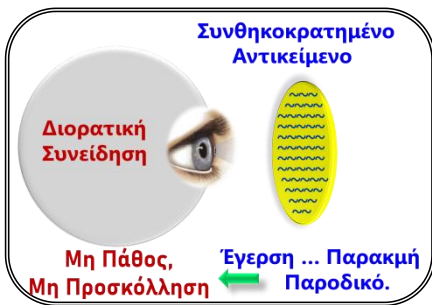
Αυτό το πάθος και η προσκόλληση για τα φαινομενικά συμπαγή και μόνιμα αντικείμενα δημιουργεί τα **νοητικά δεσμά** (*saṃyojana*) που δεσμεύουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα



- *saṃsāra*). Η επαναγέννηση γίνεται λόγω της προσκόλλησης στη ζωή και υπάρχει μετά θάνατος και επαναλαμβάνεται αυτός ο κύκλος. Τέτοιοι νοητικοί δεσμοί είναι:

- Η ιδέα της ταυτότητας ή προσωπικότητας στον νου και την ύλη (*sakkāya-diṭṭhi*)
- η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*)
- η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*)
- ο θυμός ή η κακοβουλία (*byāpāda*)
- το πάθος για την ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*)
- το πάθος για την ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*)
- η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση (*sīlabbata-parāmāsa*)
- η αλαζονεία/υπεροψία/υπερηφάνεια (*māna*)
- η ανησυχία (έλλειψη ηρεμίας) (*uddhacca*)
- η άγνοια (*avijjā*)

Η διορατική συνείδηση όμως αρχίζει και βλέπει τα πράγματα διαφορετικά, όταν προχωρήσει η πρακτική. Όταν βλέπει ένα αντικείμενο, συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, βλέπει ότι αυτό το αντικείμενο δεν είναι μό- νιμο, αλλά εγείρεται και παρακμάζει ανά πάσα στιγμή, βρί- σκεται σε δόνηση, δεν είναι κάτι μόνιμο και σταθερό. Μπορεί να δει την έγερση και την παρακμή, μπορεί να δει την παροδι- κή φύση αυτού του αντικειμένου.



Και αυτό προκαλεί το μη πάθος, μη προσκόλληση σε αυτό, γιατί ξέρει ότι αυτό το φαινόμενο είναι κάτι φευγαλέο, κάτι ασταθές. Και επέρχεται η απελευθέρωση από τα δεσμά.

Το μη πάθος και η μη προσκόλληση σε παροδικά, ασταθή αντικείμενα προξενεί σταδιακά την απελευθέρωση από τα **νοητικά δεσμά** που δεσμεύ- ουν κάποιον στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου (σανσάρα - *samsāra*).



Αυτά τα δε- σμά αλλοιώνο- νται, φθείρονται μέσα στον δια- λογιστή, εξαλεί- φονται και κά-



ποιος μπορεί να αποκτήσει αυτήν την απελευθέρωση δια μέ- σου του διορατικού διαλογισμού.

Η κατανόηση της παροδικότητας και αστάθειας συντελεί στο να αποβάλει κανείς το πάθος 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.

Έχουμε τα πέντε συναθροίσματα, το σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση.

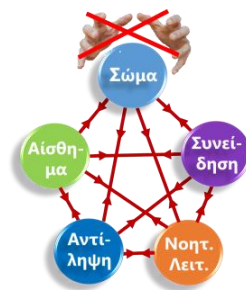
Και είναι η μη προσκόλληση ως:

εγώ, ☹️

δικά μου,

ο εαυτός μου,

η ψυχή μου.



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 εξασίσιο:

- ο πλήρης κατευνασμός όλων των δραστηριοτήτων,
- η εγκατάλειψη όλων των προσκολλήσεων,
- η εξάλειψη της επιθυμίας,
- το μη πάθος,
- η κατάπαυση του πόνου,
- το Νιμπάνα».

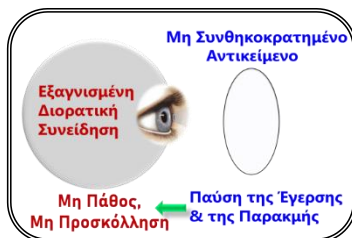
Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να δει το Νιμπάνα, και αν παραμείνει σε αυτό ως αντικείμενο, επιτυγχάνει την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών (*āsava*)».

(MN 64.9, *Mahāmālunkya-suttaṃ*)

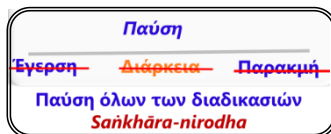
Έτσι η κατανόηση ή η γνώση που βλέπει το Νιμπάνα, όταν το σκότος που αποκρύπτει τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης — παροδικότητα, ταλαιπωρία / πόνος, και μη εαυτός — έχει εξαφανιστεί, είναι παρόμοια με κάποιον που βλέπει το διαυγές φεγγάρι στον ουρανό απελευθερωμένο από τα σύννεφα.



Η εξαγνισμένη διορατική συνείδηση που έχει μη πάθος και μη προσκόλληση, μπορεί να αντικρύσει αυτό το μη συνθηκοκρατημένο αντικείμενο, της παύσης, της έγερσης και της παρακμής, της παύσης όλων των δραστηριοτήτων, όλων των διαδικασιών (*saṅkhāra-nirodha*).



Η Παύση όλων των διαδικασιών ονομάζεται *saṅkhāra-nirodha*



Αυτή η κατανόηση ονομάζεται:

«Ο Οφθαλμός του Ντάμμα» (*Dhamma-cakkhu*), ο οποίος 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**.

Τελικά, η «Ομιλία Περί της *Satipaṭṭhāna*» ολοκληρώνεται με μια δήλωση αξιοπιστίας στην οποία ο Βούδας προσωπικά εγγυάται την αποτελεσματικότητα της μεθόδου δηλώνοντας ότι:

οι καρποί της **συνεχούς πρακτικής** είναι η επίτευξη του επιπέδου ενός Άξιου (Αραχαν - *Araham*) ή ενός Μη Επιστρέφοντα (Ανάγκαμι - *Anāgāmi*). Και ότι αυτοί οι καρποί μπορούν να πραγματοποιηθούν το ελάχιστο μέσα σε **επτά μέρες** και το μέγιστο μέσα σε **επτά χρόνια**, αν κάποιος κάνει **συνεχή** πρακτική.

Έτσι ο Βούδας ολοκληρώνει την ομιλία του με το να υπενθυμίσει αυτό

που είχε πει από την αρχή, δηλαδή:

«Αυτή είναι η ευθεία οδός

- για την εξάγνιση (*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 πραγματοποίηση του *Nibbāna* — δηλαδή, οι τέσσερες εφαρμογές της μνήμης (*cattāro satipaṭṭhāna*)».

Αυτή ήταν μια σύνοψη και προσπάθησα να επιλέξω τα πιο σημαντικά σημεία. Κάποιος μπορεί να επεκταθεί, να αναφέρει και να επαναλάβει πολλά πράγματα που έχουμε πει.

Απλώς έδωσα την ουσία και την πρακτική την οποία κάποιος πρέπει να ακολουθήσει για να παρατηρήσει την έγερση και παρακμή κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου και πώς μπορεί τελικά να αποβάλλει από μέσα του το πάθος και την προσκόλληση σε τέτοια παροδικά φαινόμενα και τελικά να πετύχει την τελική απελευθέρωση.

Και όπως αναφέραμε αυτός ο δρόμος δεν έχει να κάνει με ιεροτελεστίες ή να βασίζεται κάποιος σε κάποιον άλλον, είναι δια μέσου της άμεσης εμπειρίας. Δεν υπάρχουν ιερατεία και ιερείς, που κάποιος πρέπει να προσκυνάει.

Είναι η απελευθερωτική γνώση την οποία μπορεί κάποιος να αναπτύξει μέσω της πρακτικής. Κι αυτά τα πράγματα που

δίδαξε ο Βούδας, που πρέπει να παρατηρήσει, δεν είναι μακριά του. Τα κουβαλά πάντα μαζί του, το σώμα του, τα αισθήματά του, τις σκέψεις του, και οποιεσδήποτε λειτουργίες που υπάρχουν μέσα του και έξω του και είναι μια προσωπική πρακτική που κάποιος μπορεί να την κάνει και να αποκτήσει αυτή την απελευθερωτική γνώση. Να δούμε πώς λόγω του ότι προσκολλιόμαστε σε αυτά τα παροδικά φαινόμενα είναι που επέρχεται και η ταλαιπωρία στον κόσμο, μέσα μας κι έξω από εμάς.

Θα ολοκληρώσω σήμερα εδώ το μάθημα της περίληψης όλης αυτής της ομιλίας του Βούδα, των είκοσι έξη μαθημάτων.



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.

abbhatthaṃ 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.

abhisañcetaṃ, διαμορφωμένο από τη βούληση.

abhisaṅkhata, παραγόμενο από συνθήκες.

abhivaya, ανώτερη διαγωγή.

abyākata, απροσδιόριστος.

ācariya, δάσκαλος.

ācariya-muṭṭhi, «κλειστή χούφτα του δασκάλου», δηλ. εσωτερική διδαχή, 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, ανυπέρβλητη 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, απεριορίστη διάθεση.

Arahant, Άξιος, 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/θεικές 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.

С

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 αποτέλεσμά 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, ψευδαίσθηση 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.

ekavatthuka, 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, επωφελέες, 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 ευχαριστήσεων).

nepakka, σωφροσύνη.

Nibbāna (σανσκρι. nirvāna), κατάσβεση (των παθών), Νιμπάνα.

Nibbāna-dhātu, το στοιχείο του Νιμπάνα.

Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ, 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 (σανσκρι.), έλλειψη κάθε ουσιαστικής ή εγγενούς πραγματικότητας και φύσης.

nikāya, συλλογή, ενότητα.

nippahanna-rūpa, συμπυκνωμένα παραγόμενα 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.

paṭṭhāna¹, εφαρμογή, θεμελίωση.

paṭṭhāna², 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.

puñña, 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.

rūppati, 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!

sadisohamasmī'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, πλήρους επίγνωσης.
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.

saṅvega, αίσθηση επείγουσας πνευματικής ανάγκης.

saṅsāra, περιπλάνηση στην ύπαρξη· ο αέναος και επώδυνος κύκλος της ζωής, του θανάτου και της επαναγέννησης.

saṅsāra-nirodha, παύση της περιπλάνησης στην ύπαρξη.

saṅsāra-sota, το ρεύμα της επώδυνης περιπλάνησης στην ύπαρξη

saṅsedaja, γεννημένο από υγρασία.

santata, συνεχές.

santati, συνέχεια, συνεχής ροή.

santīraṇa, έρευνα.

santīraṇa-citta, ερευνητική συνείδηση.

saṅvara, εγκράτεια, συγκράτεια.

saṅvaṭṭa-kappa, κοσμικός κύκλος της συστολής του σύμπαντος.

saṅvaṭṭa-tṭhāyi-kappa, κοσμικός κύκλος σε στάση συστολής του σύμπαντος.

saṅyojana, 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.

- tipīṭaka**, 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**, παράγωγη 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.

virīya, 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.

yoga¹, η πρακτική διαλογισμού.

yoga², 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**: *Aṅuttara 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.



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>
a (α)	ā (αα)	
i (ι)	ī (ιι)	
u (ου)	ū (ουου)	e (ε ή εε), o (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>	k (κ)	kh (κχ)	g (γκ)	gh (γκχ)	ñ (·ν)	<i>λαρυγγικά</i>
2. <i>ca</i>	c (τσ)	ch (τσχ)	j (τζ)	jh (τζχ)	ñ (νυα)	<i>ουρανικά</i>
3. <i>ta</i>	t (τ)	th (τχ)	d (ντ)	dh (ντχ)	ṇ (ν)	<i>ανακεκαμ.</i>
4. <i>ta</i>	t (τ)	th (τχ)	d (ντ)	dh (ντχ)	n (ν)	<i>οδοντικά</i>
5. <i>pa</i>	p (π)	ph (πχ)	b (μπ)	bh (μπχ)	m (μ)	<i>χειλικά</i>
	y (για), r (ρ), l (λ), v (β), s (σ), h (χ), ! (·λ)				ṇ ή ṇ (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^h/, 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. *dharma* (*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 Πάλι υπάρχουν πολλές τέτοιες ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία, π.χ. *dhamma* (*ντχαμίμα*–διδασκαλία) και *damma* (*νταμίμα*–δαμασμένος, συκρατημένος).

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· **η** (.ν) με κάτω διακριτική τελεία προφέρεται ως ανακεκαμμένο ν, όπως το αγγλικό *know*.

η (αν) προφέρεται με αντήχηση στη μύτη ως ν))))), το οποίο ονομάζεται *niggahīta* ή *anusvāra* (αντηχητικό). Π.χ. *yottah* –γιότταν))))), *siriṅ* –σίριν))))), *āgūṅ*–άγκουν))))). Πολλές φορές το **η** μεταγράφεται και ως **η̄** ή **ñ̄**.

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).



