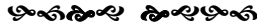


# Διαλογισμός

Bhikkhu Nyānadassana  
(Ιωάννης Τσέλιος)



Athens Theravada Center  
2024



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Χ

### ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Δεν υπάρχει διαλογισμός γι' αυτόν που στερείται σοφίας,  
και δεν υπάρχει σοφία γι' αυτόν που δεν διαλογίζεται.  
Εκείνος όμως που διαλογίζεται και κατέχει σοφία  
είναι κοντά στο Νιμπάνα.<sup>1</sup>

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



#### *Οι τρεις πρώτιστοι τρόποι διαλογισμού*

Υπάρχουν τρεις πρώτιστοι τρόποι διαλογισμού:

- «ηρεμιστικός διαλογισμός» ως πρωταρχική πρακτική (*samatha-pubbaṅgamaṃ*),
- «διορατικός διαλογισμός» ως πρωταρχική πρακτική (*vipassanā-pubbaṅgamaṃ*), και

---

<sup>1</sup> Dhṃ, 372.

- «ηρεμιστικός και διορατικός διαλογισμός» σε συνδυασμό (*samatha-vipassanaṃ yuganaddhaṃ*).<sup>2</sup>

### Ο ηρεμιστικός διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική

Ο ηρεμιστικός διαλογισμός οδηγεί στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*), στη νοητική αταραξία και στις διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*). Ο διαλογιζόμενος που ασκείται σε αυτόν τον διαλογισμό ονομάζεται «αυτός που έχει ως όχημα τον ηρεμιστικό διαλογισμό» (*samatha-gāṇika*).

Η θεμελιώδης αρχή στον ηρεμιστικό διαλογισμό είναι η αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*) ή «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σ' ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μέσω της αδιάσπαστης προσοχής, με τον αποκλεισμό άλλων αντικειμένων. Η αυτοσυγκέντρωση αυτή επιφέρει ηρεμία, σιωπή, γαλήνη και ειρήνη, που δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα ευεξίας, ευφροσύνης, αγαλλίασης, ευδαιμονίας, ευφορίας κ.λπ. Έχει επίσης τη δυνατότητα να οδηγήσει σταδιακά στις διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*) που μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*), τον οποίο ανακάλυψε ο Βούδας και πέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση.

### Η διαλογιστική έκσταση (*jhāna*)

Οι σχολιαστές της Πάλι παράγουν τη λέξη *jhāna* από τη ρίζα *jhe*, που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από την άλλη ρίζα *jhā*, που σημαίνει «καίω». Έτσι, *jhāna* σημαίνει: α) «διαλογισμός σε ένα αντικείμενο» (*ārammaṇ'ūpanijjhāna*) ή β) «κάψιμο αντιθετικών καταστάσεων» (*paccaṇṭika-jhāraṇa*). Οι αντιθετικές καταστάσεις είναι αυτές που αντιτίθενται στην αυτοσυγκέντρωση, και είναι τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīva-*

---

<sup>2</sup> A II, *Yuganaddha-sutta*, σ. 157.

*raṇa*), δηλαδή: 1) φιλήδονη επιθυμία, 2) θυμός, 3) νωθρότητα και υπνηλία, 4) ανησυχία και τύψη, και 5) αμφιβολία.

Μια άλλη λέξη που οι σχολιαστές χρησιμοποιούν για την *jhāna* είναι *appanā*, που σημαίνει «απορρόφηση» και εξηγείται ως «προσήλωση/απορρόφηση της εστιασμένης ή ενωμένης σκέψης σε ένα αντικείμενο» (*ekaggaṇ cittaṇ ārammaṇe appeti*). Ως εκ τούτου, σε ένα λεξικό Πάλι-Αγγλικών η έννοια της *appanā* μεταφράζεται «έκσταση» (*ecstasy*).<sup>3</sup>

Αν και η λέξη *jhāna* ή *dhyāna* δεν μπορεί να αποδοθεί κυριολεκτικά στα ελληνικά, μπορεί να μεταφραστεί ως «έκσταση» (από το ρήμα *ἐξίστημι* < ἐκ + ἴστημι, δηλαδή «ίσταμαι ἐξω από»), που είναι η πλήρης έξοδος ή ο πλήρης αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και η ένωσή του με ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης, η απορρόφησή του σε αυτό.

Όπως περιγράφεται στα κείμενα Πάλι, η *jhāna* (έκσταση) έχει τη δυνατότητα να υπερβεί τη συνείδηση της ηδονικής σφαίρας (*kāmāvacara*) και να επιτύχει τη συνείδηση της λεπτοφυσούς υλικής σφαίρας. Γενικά, η *jhāna* είναι μια νοητική κατάσταση πέρα από τις πέντε αισθητηριακές λειτουργίες και μπορεί να επιτευχθεί μόνο σε απομόνωση και ησυχία με αδιάκοπη επιμονή στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης. Κατά την επίτευξή της αναστέλλεται κάθε δραστηριότητα των πέντε αισθήσεων. Δεν γίνονται αντιληπτές εξωτερικές οπτικές, ακουστικές ή σωματικές εντυπώσεις. Ωστόσο, μολονότι όλες οι εξωτερικές αισθητηριακές εντυπώσεις έχουν σταματήσει, ο νους παραμένει ενεργός, τελείως άγρυπνος, ολότελα ζύπνιος και διαυγής, με πλήρη επίγνωση του αντικειμένου της αυτοσυγκέντρωσης και της μακάριας εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτή, όπως η αγαλλίαση και η ευδαιμονία.

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση, που προκύπτει από την επίτευξη της έκστασης, περισυλλέγει το συνήθως διασκορπισμένο και

<sup>3</sup> PED: *appanā* - ecstasy.

διαλυμένο ρεύμα των νοητικών καταστάσεων και προκαλεί εσωτερική ενοποίηση. Τα δύο κύρια χαρακτηριστικά ενός τέτοιου αυτοσυγκεντρωμένου νου είναι η αδιάσπαστη προσοχή σ' ένα αντικείμενο και η συνακόλουθη ηρεμία των νοητικών λειτουργιών—ιδιότητες που τον διακρίνουν από τον μη συγκεντρωμένο νου.

Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση, κινείται με διασκορπισμένο τρόπο, τον οποίο ο Βούδας παρομοιάζει με το τρέμουλο και το σπαρτάρισμα ενός ψαριού που έχει πεταχτεί από το νερό στην ξηρά. Δεν μπορεί 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. Όπως συμβουλεύει ο Βούδας:

«Αυτόν τον άστατο και ασταθή νου,  
που είναι δύσκολο να προστατευθεί,  
να εμποδιστεί και να δαμαστεί,  
τον ισιώνει ο σοφός  
όπως ο τοξοποιός το βέλος.

Το δάμασμα του νου είναι καλό,  
γιατί ένας δαμασμένος νους φέρνει ευτυχία».<sup>4</sup>

Ο νους που έχει εκγυμναστεί και έχει δαμαστεί με την αυτοσυγκέντρωση, μπορεί να παραμείνει εστιασμένος στο αντικείμενό του χωρίς διάσπαση της προσοχής. Με την προσήλωση του νου σ' ένα επιλεγμένο αντικείμενο, όλη η διανοητική διάσπαση της προσοχής εξαλείφεται. Τα πνευματικά εμπόδια καταστέλλονται, ο νους επιτυγχάνει αταραξία και απορροφάται πλήρως στο αντικείμενό του.

---

<sup>4</sup> Dhp, 33, 34.

Αυτή η ελευθερία από τη διάσπαση της προσοχής προκαλεί περαιτέρω γαλήνη, αγαλλίαση και ευτυχία, που κάνουν τον νου αποτελεσματικό μέσο διεΐσδυσης στη σοφία και την απελευθέρωση.

### *Η επίτευξη της πρώτης έκστασης*

Ένας αρχάριος διαλογιζόμενος, που φιλοδοξεί να επιτύχει την πρώτη έκσταση, μπορεί να επιλέξει ένα αρχικό αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης επί του οποίου προσηλώνει την προσοχή του. Αυτό το αντικείμενο μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η αναπνοή στην άκρη της μύτης.

α) Ο διαλογιζόμενος επιλέγει έναν κατάλληλο χώρο, σ' ένα δωμάτιο ή στο ύπαιθρο, όπου δεν υπάρχουν ενοχλήσεις από ανθρώπους και θορύβους.

β) Κάθεται οκλαδόν ή σε καρέκλα με τη σπονδυλική στήλη ευθυτενή και με τα χέρια του τοποθετημένα άνετα στα πόδια του.

γ) Με κλειστά μάτια και κλειστό στόμα στρέφει την προσοχή του στην άκρη της μύτης, δηλαδή στο σημείο επαφής όπου ο αέρας αγγίζει τα ρουθούνια όταν εισέρχεται και εξέρχεται, και παρατηρεί τον φυσιολογικό ρυθμό της αναπνοής χωρίς πίεση ή τροποποίηση.

δ) Με εστιασμένη την προσοχή του στο σημείο επαφής ο διαλογιζόμενος παρατηρεί την εισπνοή λέγοντας νοερά «εισπνοή» όταν τη νιώσει, και παρατηρεί την εκπνοή λέγοντας νοερά «εκπνοή» όταν τη νιώσει. Όταν εισπνέει και εκπνέει με μακρά διάρκεια, λέει νοερά «μακρά εισπνοή», «μακρά εκπνοή». Όταν εισπνέει και εκπνέει με σύντομη διάρκεια, λέει νοερά «σύντομη εισπνοή», «σύντομη εκπνοή». Αυτές οι λέξεις βοηθούν αρχικά καθώς υπενθυμίζουν στον νου τι πρέπει να προσέχει. Αργότερα, όταν ο νους εξοικειωθεί, οι λέξεις μπορούν να παραλειφθούν. Είναι σημαντικό ο διαλογιζόμενος να μπορεί να νιώ-

σει ή να κατανοήσει την εισπνοή και την εκπνοή στρέφοντας τον νου του στο αίσθημα της επαφής με τον αέρα που αγγίζει τα ρουθούνια.

ε) Ο διαλογιζόμενος μπορεί σιγά σιγά να αρχίσει να παρατηρεί ολόκληρη την εισπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος, λέγοντας νοερά «αρχή, μέση, τέλος (της εισπνοής)», και να παρατηρεί ολόκληρη την εκπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος, λέγοντας νοερά «αρχή, μέση, τέλος (της εκπνοής)». Αυτό βοηθάει στην αίσθηση ολόκληρης της εισπνοής και εκπνοής και όχι μόνο ενός μέρους της, και συντελεί στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση.

στ) Ο χρόνος του διαλογισμού μπορεί να αυξάνεται από ημέρα σε ημέρα σταδιακά, από 10 λεπτά στην αρχή, στα 20, 30, 45, 60 κ.ο.κ. για τους αρχάριους, και μπορεί να διαρκέσει ώρες για τους πιο προχωρημένους. Η καλή αυτοσυγκέντρωση αρχίζει συνήθως μετά από 45 λεπτά.

Εφόσον ο διαλογιζόμενος ασκείται σε καθημερινή βάση, για μεγάλα χρονικά διαστήματα, στο κατάλληλο περιβάλλον και με τις κατάλληλες συνθήκες, θα αρχίσει να βλέπει νοερά ένα φως μπροστά στη μύτη του, το οποίο σχετίζεται με την αναπνοή και είναι το πρώτο σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi-nimitta*). Αυτό το σημάδι λέγεται επίσης «επίκτητο σημάδι» (*ugghanimitta*) και είναι ακόμα ασταθές. Με συνεχή αυτοσυγκέντρωση στην εισπνοή και εκπνοή, το φως γίνεται εντελώς ξεκάθαρο, ακίνητο και διαφανές. Αυτό προκύπτει από έναν υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης και ονομάζεται «αντίγραφο σημάδι» (*pañbhāga-nimitta*). Μόλις εμφανιστεί αυτό το σημάδι, φτάνει κάποιος στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*upacāra-samādhi*), που είναι πολύ κοντά στην έκσταση (*jhāna*). Συνεχίζοντας με την αυτοσυγκέντρωση στην εισπνοή και εκπνοή, ο νους απορροφάται στο φως, που έχει γίνει πλέον ένα με την αναπνοή, και βυθίζεται σε αυτό. Αυτή είναι η στιγμή της επίτευξης της πρώτης έκστασης.

Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι το φως που βλέπει ο διαλογιζόμενος δεν είναι κάτι μεταφυσικό ή υπερφυσικό, αλλά απλώς η ενέργεια του νου που παράγει φωτόνια στο σώμα κι εκδηλώνεται με αυτόν τον τρόπο, όταν επιτυγχάνεται έντονη αυτοσυγκέντρωση.

Το αντικείμενο της συνείδησης της έκστασης είναι βασικά αυτή η νοερή εικόνα που ονομάζεται «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*). Το σημάδι αυτό θεωρείται ότι είναι ένα ιδεατό αντικείμενο (*paññatti*), αλλά γενικά προκύπτει ως μια φωτεινή μορφή ύλης και, επομένως, η έκσταση ανήκει στη συνείδηση της λεπτοφυσούς υλικής σφαίρας (*rūpāvacara*), που υπερβαίνει τη συνείδηση της ηδονικής ή αισθησιακής σφαίρας (*kāmāvacara*). Η έκσταση τελικά είναι η πλήρης απορρόφηση της συνείδησης και των νοητικών παραγόντων μέσα στο «αντίγραφο σημάδι». Έχει πέντε σημαντικούς νοητικούς παράγοντες, οι οποίοι ονομάζονται «πέντε μέλη της έκστασης» (*jhānaṅga*). Αυτά τα μέλη είναι τα εξής:

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 (*pīti*), που φέρνει την ευχαρίστηση για το αντικείμενο.
4. Η ευδαιμονία (*sukha*) ως το αίσθημα της βίωσης της ευτυχίας μέσα στην έκσταση.
5. Η ενότητα του νου (*ekaggatā*), που έχει την ικανότητα της συνένωσης των νοητικών παραγόντων στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης. Ο νους έχει ενοποιηθεί τόσο πολύ, ώστε δεν στρέφεται σε κανένα άλλο αντικείμενο, δεν σκέφτεται δηλαδή ούτε το παρελθόν ούτε το μέλλον, αλλά παραμένει μόνο στην παρούσα στιγμή.

Αυτή είναι η περιγραφή της πρώτης έκστασης.



## Η επίτευξη των άλλων εκστάσεων

Ο διαλογιζόμενος μπορεί να προχωρήσει περαιτέρω και στη δεύτερη, την τρίτη και την τέταρτη έκσταση, που είναι πιο βαθιές απορροφήσεις σε σχέση με την πρώτη.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει την πρώτη έκσταση επανειλημμένα και να εισέρχεται σ' αυτή, ο λογισμός (*vitakka*) και ο συλλογισμός (*vicāra*) αρχίζουν να του φαίνονται χονδροειδείς και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την αγαλλίαση και την ευδαιμονία, που του φαίνονται πιο λεπτοφυείς και ευχάριστες. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από τον λογισμό και τον συλλογισμό, με αποτέλεσμα να επιτύχει τη δεύτερη έκσταση, που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής, και μόνο την αγαλλίαση (*pīti*), την ευδαιμονία (*sukha*) και την ενότητα του νου ως μέλη.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει τη δεύτερη έκσταση και να εισέρχεται σ' αυτήν επανειλημμένα, η αγαλλίαση (*pīti*) αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την ευδαιμονία (*sukha*), που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από την αγαλλίαση, με αποτέλεσμα να επιτύχει την τρίτη έκσταση, που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής, και μόνο την ευδαιμονία (*sukha*) και την ενότητα του νου ως μέλη.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει την τρίτη έκσταση και να εισέρχεται σ' αυτήν επανειλημμένα, η ευδαιμονία (*sukha*) αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την ενότητα του νου, που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από την ευδαιμονία, με αποτέλεσμα να επιτύχει την τέταρτη έκσταση, που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής, και μόνο την ενότητα του νου και την αταραξία (*upekkhā*) ως μέλη.

Η διαφορά μεταξύ αγαλλίασης, ευδαιμονίας και αταραξίας μπορεί να γίνει κατανοητή με το ακόλουθο παράδειγμα: Αν κάποιος, διψασμένος και εξαντλημένος σε μια έρημο, έβλεπε μια

λίμνη στην άκρη μιας όασης, θα ένιωθε αγαλλίαση ή χαρά (*pīti*). Αν όμως πήγαινε στη λίμνη κι έπινε το δροσερό νερό απολαμβάνοντάς το, θα ένιωθε ευδαιμονία ή ευτυχία (*sukha*). Αν έσβηνε τη δίψα του και καθόταν κάτω από τη σκιά των δέντρων της όασης να αναπαυθεί, θα ένιωθε γαλήνη ή αταραξία (*upekkhā*).

Αγαλλίαση είναι η ευχαρίστηση που νιώθει κανείς από την απόκτηση ενός επιθυμητού αντικειμένου, ενώ ευδαιμονία είναι η πραγματική εμπειρία της απόλαυσης που βιώνει όταν το αποκτήσει. Όπου υπάρχει αγαλλίαση, υπάρχει και ευδαιμονία. Αλλά όπου υπάρχει ευδαιμονία, δεν υπάρχει απαραίτητα αγαλλίαση, όπως στην περίπτωση της τρίτης έκστασης.

Κατά τη διάρκεια μιας έκστασης, ο διαλογιζόμενος μπορεί να παραμείνει επί ώρες ακίνητος, μερικές φορές επί μέρες, βυθισμένος σ' αυτήν και απολαμβάνοντας την ευδαιμονία ή την αταραξία, χωρίς να αισθάνεται την ανάγκη να σηκωθεί λόγω δυσφορίας. Οι εκστάσεις φέρνουν μια μακαριότητα που δεν μπορεί να βιώσει κάποιος στην καθημερινή ζωή. Ο Βούδας τις αποκαλεί «άνετες ή αναπαιτικές διαμονές» (*phāsuvihāra*),<sup>5</sup> λόγω των ευδαιμονικών αισθημάτων που παράγουν. Γι' αυτόν τον λόγο, οι διαλογιστές που τις έχουν πετύχει θεωρούν συγκριτικά όλες τις άλλες γήινες και κοσμικές απολαύσεις ποταπές. Η ευδαιμονία και η μακαριότητα των εκστάσεων είναι η τροφή τους· έτσι, κάθονται και την απολαμβάνουν. Βέβαια, αυτό μπορεί να μετατραπεί σε κάποιου είδους προσκόλληση. Αργότερα, όταν θα μιλήσουμε για τον διορατικό διαλογισμό, θα δούμε πώς μπορεί κάποιος να την ξεπεράσει μέσω της κατανόησης της παροδικής φύσης ακόμη και τέτοιων υπέροχων συναισθημάτων ευδαιμονίας, μακαριότητας και αταραξίας.

### *Η φύση των εκστάσεων*

Μολονότι οι εκστάσεις είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, επισημαίνεται ότι τους λείπει η σοφία της διόρασης,

<sup>5</sup> A III, *Phāsuvihāra-sutta*, σ. 119.

κι έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και Φώτισης. Οι ίδιες είναι παροδικές επιτεύξεις. Μάλιστα, τα έντονα ευχάριστα αισθήματα και συναισθήματα που παράγονται πριν και μετά την έκσταση έχουν παρερμηνευθεί, έχουν βιωθεί μυστικιστικά και έχουν προσωποποιηθεί από μερικούς διαλογιστές ως εξής: «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, άφθαρτη, καθαρή και άπειρη ψυχή ή συνείδηση», «οι αρχέγονες δυνάμεις», «το Απόλυτο» κ.λπ. Πολλές άλλες πρακτικές διαλογισμού έχουν επίσης βιωθεί με θρησκευτικό τρόπο και αποδόθηκαν σε αυτές, θα λέγαμε, θρησκευτικά αισθήματα.

Παρόμοιες παρερμηνείες υπήρχαν και την εποχή του Βούδα. Ωστόσο, ο ίδιος, που είχε βιώσει τις εκστάσεις, εξήγησε την πλάνη των αισθημάτων, δηλαδή πώς «τα αισθήματα δημιουργούν το πάθος· το πάθος δημιουργεί την προσκόλληση· η προσκόλληση δημιουργεί το γίνεσθαι στην ύπαρξη· το γίνεσθαι στην ύπαρξη δημιουργεί τη γέννηση· η γέννηση δημιουργεί το γήρας, τον θάνατο, τη λύπη, τον θρήνο, την οδύνη και το άγχος».

Εξήγησε επίσης ότι ο ίδιος «έχει κατανοήσει πώς πραγματικά συμβαίνει η έγερση (*samudaya*) και η παρακμή (*atthaṅgama*) των αισθημάτων, η απόλαυση, ο κίνδυνος και η διαφυγή απ' αυτά, και πώς έχει απελευθερωθεί μέσω της μη προσκόλλησης (*anupādā-vimutto*)».<sup>6</sup>

Παρά το γεγονός ότι οι εκστάσεις είναι παροδικές επιτεύξεις, ο Βούδας τις συμπεριέλαβε στη διδασκαλία του αποβάλλοντας τις μυστικιστικές ερμηνείες και κρατώντας την ουσία τους, που είναι η υψηλού βαθμού αυτοσυγκέντρωση που παράγουν, η οποία αφενός κατευνάζει τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīva-*

---

<sup>6</sup> D I, *Brahmajāla-sutta*, σ. 16.

*raṇa*)<sup>7</sup> και αφετέρου δημιουργεί βαθιά ηρεμία και αταραξία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).

Ο διορατικός διαλογισμός ως πρωταρχική πρακτική

Αυτός ο διαλογισμός οδηγεί στη διόραση των τριών παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης όπως αναφέρθηκαν στο Κεφ. VII, δηλαδή της παροδικότητας (*anicca*), της ταλαιπωρίας (*dukkha*) και του μη εαυτού (*anatta*). Ο διαλογιζόμενος που αρχικά ασκείται σ' αυτόν τον διαλογισμό, ονομάζεται «αυτός που έχει ως όχημα τον διορατικό διαλογισμό» (*vipassanā-yānika*) ή «αυτός που ασκείται στη σκέτη (αμιγή) διόραση» (*sukkhavipassaka*). Αυτός, δηλαδή, δεν έχει επιτύχει κάποια *jhāna*, αλλά εφαρμόζει απευθείας τον διορατικό διαλογισμό και επιτυγχάνει το *Niμπάνα*.

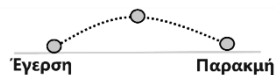
Η «θεμελιώδης αρχή» του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και της παρακμής (*vaya*) κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου, όπως του υλικού σώματος, των αισθημάτων, των σκέψεων και των νοητικών αντικειμένων που αποτελούν το σύνολο της ύπαρξής μας.

Η παρατήρηση μπορεί να αρχίσει με το σώμα ή με τα αισθήματα που μπορούν να εμφανιστούν. Μπορεί, επίσης, να αρχίσει



<sup>7</sup> Τα πέντε πνευματικά εμπόδια είναι τα εξής: 1) η φιλήδονη επιθυμία (*kāmacchanda*), 2) η κακοβουλία, το μίσος ή ο θυμός (*vyāpāda*), 3) ο λήθαργος και η νωθρότητα (*thina-middha*), 4) η ανησυχία και η στεναχώρια (*uddhacca-kukkucca*) και 5) η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikiccha*). Αυτά τα πέντε θεωρούνται εμπόδια για κάθε είδους σαφή κατανόηση ή σοφία και, στην πραγματικότητα, για κάθε είδους πρόοδο.

με τις σκέψεις, ή με τα νοητικά και υλικά αντικείμενα—αναλόγως τι είναι πιο πρόδηλο. Σκοπός της είναι ο διαλογιζόμενος να αποκτήσει ενσυνειδητότητα και μνήμη της πραγματικής φύσης αυτών των φαινομένων, που είναι η συνεχής έγερση και παρακμή τους.



Η έγερση και η παρακμή είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου που είναι παροδικό, προσωρινό, σύντομο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και όχι μόνιμο. Μέσω του διορατικού διαλογισμού μπορεί να επιβεβαιωθεί και να επαληθευθεί ότι αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα φαινόμενα του νου και της ύλης.

Κανονικά, ο νους μας υπόκειται σε αντιληπτική και εννοιολογική παραμόρφωση. Γι' αυτό έχουμε την τάση να ερμηνεύσουμε τα φαινόμενα ως μόνιμα, ως ευχάριστα και ως εαυτό. Όσο προφανείς κι αν είναι αυτές οι έννοιες, είναι απλώς η διαστρόφη της αντίληψής μας να μην αντιλαμβάνεται τα φαινόμενα όπως πραγματικά είναι· όπως, λόγου χάρη, όταν αντιλαμβανόμαστε τον Ήλιο στον ουράνιο θόλο να περιστρέφεται γύρω από τη Γη ανεβαίνοντας και κατεβαίνοντας, παρόλο που συμβαίνει το εντελώς αντίθετο: η Γη περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό της και γύρω από τον Ήλιο. Το καθήκον της διόρασης είναι, επομένως, η διόρθωση της αντιληπτικής και γνωστικής παραμόρφωσης μέσω της μελέτης των φαινομένων «όπως είναι πραγματικά», δηλαδή ως παροδικά, επώδυνα και μη εαυτός.

Ουσιαστικά, ο σκοπός του διορατικού διαλογισμού είναι να εμβαθύνει κάποιος στην κατανόηση των τριών παγκόσμιων χαρακτηριστικών της ύπαρξης: 1) της παροδικότητας των νοητικών και υλικών φαινομένων που έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής, 2) της δυστυχίας, της ταλαιπωρίας, της οδύνης ή του πόνου λόγω της παροδικότητας και 3) του μη εαυτού, της μη ψυχής, της μη εγωικότητας σε ένα ασταθές και παροδικό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων.

Αυτή η κατανόηση των τριών παγκόσμιων χαρακτηριστικών συντελεί στο να αποβάλει κάποιος την επιθυμία 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*) θεωρώντας ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου. Έτσι αποστασιοποιείται και δεν ταυτίζεται.

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tanhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*ditthi*) για οποιοδήποτε φαινόμενο. «Δεν προσκολλάται σε τίποτε στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα, αίσθημα, σκέψη, συνείδηση και νοητικό φαινόμενο θεωρώντας ότι αυτό είναι δικό μου, αυτό είμαι εγώ, αυτό είναι ο εαυτός μου ή ότι αυτό ανήκει στον εαυτό μου, δεδομένου ότι αυτό μεταβάλλεται από στιγμή σε στιγμή.

Κατανοεί ότι στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramatthasacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες υλικών και νοητικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-raccaya*), 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.

Οι λέξεις «εαυτός», «ψυχή», «προσωπικότητα», «εγώ», «άτομο», «άνθρωπος», «γυναίκα» κ.λπ. δεν είναι παρά απλές συνηθισμένες εκφράσεις· σχετικές, εθιμοτυπικές, συμβατικές αλήθειες (*samutti-sacca*). Σε τελική ανάλυση όλα είναι μια διαδικασία αιτιών και συνθηκών και των επιδράσεων των αιτιών και συνθηκών.

Η αιτιοκρατία και η συνθηκοκρατία (η εξάρτηση από τις συνθήκες) είναι αναπόσπαστα μέρη της ύπαρξης. Όλα τα φαινόμενα παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα, ανεξάρτητα και άσχετα με τα άλλα πράγματα. Αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται και δημιουργού-

νται από συνθήκες. Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Γι' αυτό, λέγονται αιτιοκρατούμενα και συνθηκοκρατούμενα. Και όλες οι αιτίες και οι συνθήκες συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες.

Τοιουτοτρόπως, η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού με την παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής αποκαλύπτει επίσης την Εξαρτώμενη Γένεση (*Paṭiccasamuppāda*) των φαινομένων, την οποία αναλύσαμε στο Κεφ. IV.

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

Η διδαχή της Εξαρτώμενης Γένεσης δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσει κάποιος τις συγκεκριμένες συνθήκες (*idappaccaya*) από τις οποίες εξαρτάται ένα φαινόμενο για να υπάρξει. Γι' αυτό, πρέπει να αναφέρουμε εδώ ότι υπάρχουν δύο τρόποι παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής:

- A. η στιγμιαία έγερση (*khaṇika-samudaya*) και η στιγμιαία παρακμή (*khaṇika-vaya / atthaṅgama*),
- B. η συνθηκοκρατημένη έγερση (*paccaya-samudaya*) και η συνθηκοκρατημένη παρακμή (*paccaya-vaya / atthaṅgama/-nirodha*).<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Ps I, *Udayabbayañāṇaniddeso*. MA II, *Cūlasīhanāda-sutta-vaṇṇanā*. Πρβλ. S II, *Paccaya-sutta*, σ. 25.

Τον πρώτο τρόπο τον εξηγήσαμε ανωτέρω. Όσο για τον δεύτερο, πρέπει να κατανοήσουμε ότι η έγερση και η παρακμή ενός φαινομένου δεν συμβαίνει τυχαία. Προξενείται λόγω αιτιών και συνθηκών και παρακμάζει λόγω αιτιών και συνθηκών. Στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες φυσικών και πνευματικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*).

Πώς, για παράδειγμα, εγείρεται και παρακμάζει η επιθυμία μέσα μας, πώς ο θυμός, η αυταπάτη, τα διάφορα αισθήματα; Σιγά σιγά, με συνεχή εξάσκηση, μπορεί να διαπιστώσει κάποιος ότι όλα αυτά τα φαινόμενα δεν συμβαίνουν τυχαία, αλλά εξαρτώνται από ορισμένες αιτίες και συνθήκες. Παράγονται μέσω μιας αλυσιδωτής αντίδρασης αιτιών και συνθηκών και, εάν δεν συμβεί αυτή, ούτε αυτά τα φαινόμενα μπορούν να συμβούν.

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

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

Επιπλέον, παίζει ρόλο και το χρώμα. Εάν το λουλούδι είναι κόκκινο και βρίσκεται μπροστά σε έναν τοίχο που είναι κι αυτός κόκκινος, δεν μπορούμε να το διακρίνουμε επειδή δεν υπάρχει



χρωματική αντίθεση μεταξύ του κόκκινου λουλουδιού και του κόκκινου τοίχου ώστε να μπορούμε να τα ξεχωρίσουμε. Πρέπει να υπάρχει αντίθεση χρωμάτων· για παράδειγμα, ο τοίχος να είναι άσπρος ή το λουλούδι κίτρινο.

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

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

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

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

Όταν ένας διαλογιζόμενος παρατηρεί όλα αυτά τα φαινόμενα, διαπιστώνει ότι είναι αιτιοκρατούμενα και συνθηκοκρατούμενα, αλλά και ότι οι συγκεκριμένες αιτίες και οι συνθήκες δεν είναι παντοτινές, αλλά μεταβάλλονται συνεχώς—εγείρονται και παρακμάζουν. Το λουλούδι που αναφέραμε, δηλαδή το αντικείμενο ή η αιτία, αλλάζει από στιγμή σε στιγμή: οι συνθήκες, που είναι το φως κ.λπ., ή η συνείδηση, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, οι λογισμοί κ.λπ. αλλάζουν επίσης. Οι αιτίες αλλάζουν, οι συνθήκες αλλάζουν, αλλά και τα αποτελέσματα των αιτιών και των συνθηκών αλλάζουν, ευρισκόμενα όλα σε συνεχή ροή μεταβολής και αλλαγής, έγερσης και παρακμής.

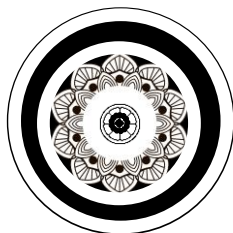
Ο διαλογιζόμενος θα μπορέσει επιπλέον να διαπιστώσει ότι οι αιτίες και οι συνθήκες εξαρτώνται από άλλες αιτίες και συνθήκες για την εμφάνιση και τη διάρκειά τους. Έτσι, η γνώση του για την «Εξαρτώμενη Γένεση» των φαινομένων μπορεί να γίνει οξυδερκής.

Αυτό συντελεί στον εξαγνισμό (*visuddhi*) του νου από τα πάθη και οτιδήποτε άλλο φέρνει ταλαιπωρία και οδύνη με την προσκόλληση σε ασταθή και συνθηκοκρατούμενα φαινόμενα. 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*, της υπέρτατης μακαριότητας, μιας ιδεώδους κατάστασης ισορροπίας που υπερβαίνει τον κύκλο της επαναγέννησης και του θανάτου.

Η ακριβής και λεπτομερής ανάλυση του διορατικού διαλογισμού δίνεται στην Ομιλία του Βούδα που ονομάζεται «Ομιλία περί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipaṭṭhāna Sutta*), την οποία παρουσιάζουμε στη σ. 422. Αυτή η Ομιλία είναι σημαντική για την πλήρη κατανόηση της πρακτικής του διορατικού διαλογισμού.

Αυτός ο διαλογισμός συνδυάζει τον ηρεμιστικό διαλογισμό με τον διορατικό διαλογισμό.<sup>9</sup> Όπως προαναφέρθηκε, παρόλο που ο ηρεμιστικός διαλογισμός μπορεί να οδηγήσει στις διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*), που είναι πανευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, δεν μπορεί να επιφέρει την τελική απελευθέρωση από προσκολλήσεις και τη Φώτιση, δηλαδή το *Νιμπάνα*. Επομένως, ο διαλογιζόμενος πρέπει να τον συνδυάσει με τον διορατικό διαλογισμό.

Όταν ο διαλογιζόμενος επιτυγχάνει την πρώτη έκσταση (*jhāna*), εξέρχεται απ' αυτήν και αμέσως μετά προχωρά στον διορατικό διαλογισμό, παρατηρώντας και μελετώντας τα νοητικά και υλικά φαινόμενα που συνέβησαν κατά τη διάρκειά της, και συνειδητοποιεί την παροδική και συνθηκοκρατούμενη φύση τους. Κατόπιν επιτυγχάνει τη δεύτερη έκσταση και επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία, όπως και μετά την τρίτη και την τέταρτη έκσταση. Κατ' αυτόν τον τρόπο συνδυάζει και τους δύο διαλογισμούς για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και Φώτισης, του *Νιμπάνα*.



<sup>9</sup> «*Samatha-vipassanā yuganaddha*»: A II, *Yuganaddha-sutta*, σ. 157.





