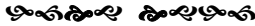


*Τα Τρία Παγκόσμια
Χαρακτηριστικά
της Ύπαρξης*

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)



Athens Theravada Center
2024



ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ

Μία από τις βασικές διδασκαλίες του Βούδα είναι ότι όλη η ύπαρξη έχει τρία καθοριστικά χαρακτηριστικά (*tilakkhaṇa*), τα οποία είναι:

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



Όπως δήλωσε ο Βούδας:

«Είτε εμφανιστούν οι Βούδες στον κόσμο είτε δεν εμφανιστούν, αυτό το κοσμικό στοιχείο (*dhātu*), αυτή η διαρκής κατάσταση, αυτός ο αένας νόμος, αυτή η συνθηκοκρατία εξακολουθεί να υπάρχει, δηλαδή:

- όλες οι δραστηριότητες είναι παροδικές,
- όλες οι δραστηριότητες είναι πόνος και ταλαιπωρία,
και
- όλα τα φαινόμενα είναι μη εαυτός».¹

1. Η παροδικότητα

Η παροδικότητα (*anicca*) υποδηλώνει το βασικό γεγονός ότι τίποτε στον κόσμο δεν είναι σταθερό, μόνιμο, αμετάβλητο, πάγιο, στατικό, αναλλοίωτο, αυτούσιο, αιώνιο. Η αστάθεια και

¹ A I, *Uppādā-sutta*, σ. 286: «*sabbe saṅkhārā aniccā ... sabbe saṅkhārā dukkhā ... sabbe dhammā anattā*».

η μεταβολή επικρατούν σε όλες τις δραστηριότητες και τις ενέργειες, σε όλα τα νοητικά και υλικά φαινόμενα, τα οποία έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Αν και τα φαινόμενα που μας περιβάλλουν δίνουν την εντύπωση ότι είναι μόνιμα και αμετάβλητα, στην πραγματικότητα είναι φευγαλέες διαδικασίες που συνεχώς μεταβάλλονται. Εμείς οι ίδιοι δεν είμαστε οι ίδιοι άνθρωποι, είτε σωματικά είτε συναισθηματικά είτε πνευματικά, με αυτό που ήμασταν πριν από δέκα χρόνια ή ακόμα και πριν από δέκα λεπτά. Επομένως, ζώντας όπως ζούμε σαν κινούμενα όντα σε κινούμενη άμμο, δεν είναι δυνατό να επιτύχουμε μόνιμη ασφάλεια και ευτυχία. Κάθε άτομο υπόκειται ουσιαστικά σε συνεχή αλλαγή, καθώς το σώμα του, τα αισθήματά του, οι αντιλήψεις του, οι σκέψεις του κ.λπ. μεταβάλλονται από στιγμή σε στιγμή. Ως εκ τούτου, η μεταβολή και η παροδικότητα είναι στενά συνυφασμένες και αλληλένδετες με την υπαρξιακή ταλαιπωρία, τη δυστυχία και τον πόνο.

Γενικά, το γεγονός της παροδικότητας αποκαλύπτει ότι η πραγματικότητα δεν είναι ποτέ στατική. Αντιθέτως, είναι δυναμική σε όλη την έκτασή της. Ακόμα και οι σύγχρονοι επιστήμονες έχουν συνειδητοποιήσει ότι αυτό το γεγονός είναι η βασική φύση του κόσμου, χωρίς καμία εξαίρεση.

Η δυναμικότητα της πραγματικότητας είναι αυτό που ο Βούδας αποκαλεί «δραστηριότητα» (*saṅkhārā*). Το κύριο χαρακτηριστικό που διακρίνει μια δραστηριότητα ως παροδική, είτε αυτή είναι νοητική είτε υλική, είναι η φύση της που εγείρεται και στη συνέχεια παρακμάζει. Όπως λέει ο Βούδας:

«Παροδικές είναι όλες οι δραστηριότητες. Έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής (*uppāda-vaya*)».²

² D II, *Mahāsudassana-sutta*, σ. 198: «*Aniccā vata saṅkhārā, uppādavaya-dhammino*».

Η έγερση και παρακμή είναι βασικά χαρακτηριστικά των φαινομένων, που είναι παροδικά, προσωρινά, σύντομα, πρόσκαιρα, στιγμιαία, φευγαλέα, περαστικά, ασταθή και όχι μόνιμα. Αυτά τα χαρακτηριστικά επικρατούν και είναι πανταχού παρόντα σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα.

Η άποψη ορισμένων πνευματικών συστημάτων ότι υπάρχει εντός μας ή στο σύμπαν θεμελιώδης βάση, ουσία ή υπόβαθρο που παραμένει ίδιο και αμετάβλητο δεν είναι ευσταθής. Αυτή η άποψη δεν βασίζεται σε συστηματική και μεθοδική παρατήρηση, αλλά σε έναν πιθανώς ευσεβή πόθο. Μάλιστα, προκειμένου να την υποστηρίξουν, χρησιμοποιούν την παρομοίωση του ωκεανού που, όπως αυτός στα βάθη του παραμένει αμετάβλητος κάτω από το μεταβαλλόμενο πλήθος των κυμάτων, έτσι υπάρχει το αμετάβλητο και αιώνιο στα βάθη της ύπαρξής μας ανεξάρτητα από το μεταβαλλόμενο πλήθος των εμπειριών μας. Ωστόσο, η παρομοίωση αυτή φαίνεται επιπόλαιη, δεδομένου ότι πλέον γνωρίζουμε ότι, ακόμη και στα βάθη του, ο ωκεανός δεν είναι στατικός ή αμετάβλητος. Γνωστά είναι τα υποθαλάσσια ρεύματα, τα ηφαίστεια και τα σεισμικά φαινόμενα που προκαλούν εκτεταμένες καταστροφές, καθώς και τα αμέτρητα, συνεχώς κινούμενα και αδηφάγα ψάρια.

2. Δυστυχία, ταλαιπωρία, πόνος

Δυστυχία (*dukkha*) σημαίνει σωματικός και ψυχολογικός πόνος, τον οποίο βιώνει κάποιος λόγω της προσκόλλησης σε παροδικά και ασταθή πράγματα, όπως υλικά και νοητικά φαινόμενα, και γενικότερα η μη ικανοποιητική και μη τέλεια φύση της ίδιας της ζωής.

Η δυστυχία επέρχεται λόγω της ασταθούς φύσης όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων που καταπιέζονται και καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας, της οδύνης και του πόνου μέσα στον ασταθή κόσμο. Βασικά, όμως, δεν είναι η

αστάθεια που μας κάνει να υποφέρουμε. Αυτό που μας κάνει να υποφέρουμε είναι ότι θέλουμε και επιθυμούμε τα πράγματα να είναι σταθερά και μόνιμα ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Βιώνουμε αγωνία, άγχος και απογοητεύσεις στην προσπάθειά μας να κρατήσουμε ισορροπία, μονιμότητα, ασφάλεια μέσα στη ροή, την παροδικότητα και την αστάθεια της ζωής. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η ζωή περιέχει μόνο πόνο και δυστυχία. Υπάρχουν στιγμές ευτυχίας στη ζωή, αλλά δεν διαρκούν, επειδή υπόκεινται στον νόμο της αλλαγής και της παροδικότητας, προκαλώντας έτσι τον φόβο της αλλαγής, που βιώνεται ως ανασφάλεια. Συνεπώς, η δυστυχία (*dukkha*) είναι στενά συνυφασμένη και αλληλένδετη με την παροδικότητα (*anicca*).

3. Ο μη εαυτός, η μη ψυχή, το μη εγώ

Η έννοια του μη εαυτού (*anattā*) υποδηλώνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτε αιώνιο ή αμετάβλητο μέσα ή έξω από την ανθρώπινη φύση, το οποίο να μπορεί κάποιος να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή», «μόνιμη οντότητα», «μόνιμη προσωπικότητα» ή «εγώ» και να αγκυροβολήσει σε μια σταθερή αίσθηση του «εγώ». Η όλη έννοια του «εγώ» είναι βασικά στην πραγματικότητα μια ιδέα, ένα νοητικό κατασκεύασμα που προσπαθεί να εγκατασταθεί σε ένα ασταθές και προσωρινό συνάθροισμα υλικών και νοητικών στοιχείων. Είναι η βάση για όλες τις λανθασμένες απόψεις και τη *σανσάρα* (*samsāra*), τη συνεχή περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης, και σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές, ως επί το πλείστον έχει αποπλανήσει, παραπλανήσει και διαірέσει την ανθρωπότητα.

Αν και τα πάντα δίνουν την εντύπωση ότι είναι συμπαγή, στην πραγματικότητα δεν είναι παρά συναθροίσματα, συνδυασμοί και συνθέσεις διάφορων στοιχείων που συνεχώς μεταβάλλονται. Αν από ένα σπίτι, που φαίνεται να είναι συμπαγές,

αφαιρέσουμε τα κεραμίδια, τις δοκούς, τα τούβλα, τις πέτρες κ.λπ., δεν θα υπάρχει πια «σπίτι» χώρια από αυτά τα στοιχεία. Κανένα μεμονωμένο μέρος δεν είναι το σύνολο που ονομάζουμε «σπίτι». Το όνομα «σπίτι» που του δώσαμε είναι απλώς ένα συνάθροισμα, ένας σωρός και συνδυασμός δομικών στοιχείων που διαρκεί όσο τα στοιχεία αυτά είναι τοποθετημένα σε αυτό το σχήμα. Τα ίδια στοιχεία μπορούν να αποσυνδεθούν και να επανασυνδεθούν ως κάτι άλλο.

Παρόμοια, αυτό που ονομάζουμε «εγώ», «εαυτός» ή «ψυχή» και που μας δίνει την εντύπωση ότι είναι συμπαγές, δεν είναι στην πραγματικότητα παρά ένα συνάθροισμα (*khandha*) διάφορων στοιχείων που περιλαμβάνει:

1. το υλικό σώμα (*rūpa-khandha*),
2. το αίσθημα (ευχάριστο, δυσάρεστο, ουδέτερο) (*vedanā-khandha*),
3. την αντίληψη (*saññā-khandha*),
4. τις νοητικές λειτουργίες (*saṅkhāra-khandha*), και
5. τη συνείδηση (*viññāna-khandha*).

Και αυτά τα στοιχεία διαρκώς μεταβάλλονται. Είναι ρευστά όπως ένα ποτάμι το οποίο διατηρεί φαινομενική ταυτότητα αν και οι σταγόνες νερού που το διαμορφώνουν διαφέρουν κάθε στιγμή. Παρόμοια, ένα άτομο διατηρεί φαινομενική ταυτότητα που την ονομάζει «εαυτός», «εγώ» ή «ψυχή», αν και το σώμα, τα συναισθήματα, οι αντιλήψεις, οι ιδέες και η συνείδηση που το διαμορφώνουν υπόκεινται σε συνεχή αλλαγή και διαφέρουν κάθε στιγμή.

Η έννοια «εαυτός», «εγώ», ή «ψυχή» είναι ψευδαίσθηση όταν προσπαθεί κάποιος να ταυτιστεί με κάποιο από τα πέντε συναθροίσματα ή με το σύνολό τους. Είναι νοητικά κατασκευασμένη και αποτελείται από μια σειρά στιγμιαίων συνειδητοποιήσεων, καθεμία από τις οποίες είναι ένα σημείο στιγ-

μής της συνείδησης (*cittakkhaṇa*) που επικεντρώνεται σε ό,τι τυχαίνει να απασχολεί την προσοχή εκείνη τη στιγμή.

Για τη σύγχρονη ψυχολογία, η έννοια της ψυχής θεωρείται περιττή και δεν κατέχει θέση ανάμεσα στις βασικές αρχές της. Η πίστη σε μια ψυχή θεωρείται απολύτως μη επιστημονική, όπως επιβεβαιώνεται από την ακόλουθη δήλωση του καθηγητή William McDougall:

«Είναι πασίγνωστο ότι η επιστήμη έχει καταδικάσει την έννοια της ψυχής, δηλώνοντας ότι η ιδέα μιας ψυχής έχει απλά επιβιώσει από πρωτόγονους πολιτισμούς και είναι ένα από τα πολλά απομεινάρια της πρωτόγονης δεισιδαιμονίας που παραμένει πεισματικά ανάμεσά μας αφηφώντας τη σαφή διδασκαλία της σύγχρονης επιστήμης».³

Θα πρέπει επίσης να γίνει κατανοητό ότι η ιδέα της ψυχής βασίζεται στην «επιθυμία για ύπαρξη» (*bhava-taṇhā*) και είναι βαθιά ριζωμένη στον άνθρωπο. Για την αυτοσυντήρησή του, ο άνθρωπος συνέλαβε την ιδέα μιας μόνιμης, αθάνατης ψυχής που θα ζει αιώνια. Μέσα στην άγνοια, την αδυναμία, τον φόβο και την επιθυμία του για ύπαρξη, ο άνθρωπος χρειάζεται μια τέτοια ιδέα για να παρηγορείται. Γι' αυτό, προσκολλάται σε αυτή βαθιά και φανατικά.⁴ Ωστόσο, η επιθυμία για ύπαρξη παράγει τα υποπροϊόντα της, τα οποία είναι η απληστία, το μίσος και η αυταπάτη, οι τρεις φλόγες του πόνου και της ταλαιπωρίας. Όσο η αυταπάτη της ψυχής ή της «εαυτότητας» δεν αποβάλλεται, οι τρεις φλόγες θα συνεχίζουν να καίνε.

³ McDougall, William (1920): *Body and Mind: A History and Defense of Animism*, New York The Magmillan Company, σ. xii.

⁴ Rahula, Walpola (1974): *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, σ. 51.

Η ταυτότητα του εαυτού

Στην ταυτότητα του εαυτού (*sakkāya*) οδηγείται κάποιος όταν θεωρεί ότι το υλικό σώμα, το αίσθημα, η συνείδηση κ.λπ.—τα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης—ή κάποιο απ' αυτά «είναι δικό μου, είμαι εγώ, είναι ο εαυτός μου». Ωστόσο, αν κάποιος λέει, «το σώμα είναι ο εαυτός μου», «το αίσθημα... η αντίληψη... οι νοητικές λειτουργίες... ή η συνείδηση είναι ο εαυτός μου», αυτό δεν είναι βάσιμο, επειδή η έγερση (*uprāda*) και η παρακμή (*vaṇa*) του σώματος, του αισθήματος κ.λπ. μπορούν να παρατηρηθούν, και εφόσον μπορούν να παρατηρηθούν, αυτό σημαίνει ότι: «Ο εαυτός μου εγείρεται και παρακμάζει». Συνεπώς, δεν είναι βάσιμο να λέμε: «το σώμα κ.λπ. είναι ο εαυτός μου».⁵

Το επιχείρημα εκείνων που ισχυρίζονται ότι υπάρχει εαυτός ή ψυχή βασίζεται στην ιδέα ότι «αυτό που είναι “εαυτός” ή “ψυχή” πρέπει να είναι κάτι μόνιμο». Ωστόσο, αν αυτό χαρακτηρίζεται από την έγερση και την παρακμή, δηλαδή είναι παροδικό και όχι μόνιμο, δεν μπορεί να ονομαστεί «εαυτός». Επομένως, η βασική αρχή του «μη εαυτού» προέρχεται από το επαληθεύσιμο δεδομένο της παροδικότητας: $X = \text{παροδικό} \Rightarrow X = \text{μη εαυτός}$.

Το ρεύμα της συνείδησης

Μέσα στην παροδικότητα όλων των φαινομένων, η ανθρώπινη συνείδηση μπορεί να χαρακτηριστεί ως ρεύμα. Οι άνθρωποι δεν μπορούν ποτέ να βιώσουν ακριβώς την ίδια σκέψη ή ιδέα πάνω από μία φορά, επειδή η συνείδηση είναι ένα εντελώς συνεχές ρεύμα (*viññāṇa-sota*).⁶ Δεν αποτελεί σταθερή

⁵ Πρβλ. Μ III, *Chachakka-sutta*, σ. 282.

⁶ Ο όρος «ρεύμα της συνείδησης» (*viññāṇa-sota*) με την έννοια της αδιάκοπης ροής της συνείδησης από ζωή σε ζωή απαντάται στη D III, *Sampādanīya-sutta*, σ. 115.

πνευματική ουσία, οντότητα ή ψυχή, και η έννοια της συνείδησης ως ρεύματος έχει αναγνωρισθεί από σύγχρονους ψυχολόγους όπως ο Αμερικανός William James, ο οποίος στο έργο του *Οι Αρχές της Ψυχολογίας*⁷ κάνει λόγο για το *stream of consciousness*. Ιδιαίτερα για τη συνείδηση σε σχέση με το σώμα ο Βούδας έχει πει τα εξής:

«Ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος μπορεί να νιώσει αποστροφή προς αυτό το σώμα που αποτελείται από υλικά στοιχεία. Μπορεί να γίνει απαθής προς αυτό και να απελευθερωθεί από αυτό. Για ποιον λόγο; Επειδή φαίνεται η έγερση και η παρακμή του, η γέννηση και ο θάνατός του. Όμως, ως προς αυτό που ονομάζεται “συνείδηση”, “συνειδητότητα”, “νους”, “σκέψη” ή “πνεύμα”, αυτός δεν μπορεί να νιώσει αποστροφή. Δεν μπορεί να γίνει απαθής προς αυτά και να απελευθερωθεί από αυτά. Για ποιον 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 γι’ αυτόν να θεωρήσει ως εαυτό του ή ως ψυχή του αυτό το σώμα που αποτελείται από υλικά στοιχεία παρά τη “συνείδηση”. Για ποιον λόγο; Επειδή το σώμα φαίνεται να διαρκεί για έναν 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 “συνείδηση”, “συνειδητότητα”, “νους”, “σκέψη” 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 “συνείδηση”, “συνειδητότητα”, “νους”, “σκέψη” ή

⁷ James, William (1890): *The Principles of Psychology*.

“πνεύμα”, εγείρεται ως ένα πράγμα και παύει ως άλλο μέρα και νύχτα». ⁸

Η συνεχής ροή της συνείδησης και η εξάρτησή της από διάφορα αντικείμενα παρομοιάζονται εδώ με έναν πίθηκο που περιπλανιέται στο δάσος, αφήνοντας ένα κλαδί και αρπάζοντας ένα άλλο. Ομοίως, η συνείδηση περιπλανιέται μέσα στο δάσος των αισθητηριακών αντικειμένων και διεγείρεται αρπάζοντας πότε ένα ορατό αντικείμενο, πότε έναν ήχο, πότε το παρελθόν, πότε το παρόν ή το μέλλον, πότε ένα εσωτερικό αντικείμενο, πότε ένα εξωτερικό.

Τιουτοτρόπως, συνειδητοποιούμε από στιγμή σε στιγμή ένα πλήθος εντυπώσεων τόσο από τον εξωτερικό κόσμο όσο και από τον κόσμο της νοητικής δραστηριότητας, αλλά δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε περισσότερες από μία εντυπώσεις την ίδια στιγμή. Μπορεί να πιστεύουμε ότι βλέπουμε ένα ορατό αντικείμενο, ακούμε έναν ήχο και αισθανόμαστε ένα άγγιγμα ταυτόχρονα, αλλά αυτή είναι μια ψευδαίσθηση που προκαλείται από τη μεγάλη ταχύτητα με την οποία οι στιγμές ακολουθούν η μία την άλλη. Προσκρούουν στα πεδία της αισθητηριακής μας συνείδησης και όλη η προσοχή μας στρέφεται προς αυτές διαδοχικά ή εναλλάξ. Υπάρχει μεταστροφή από τη μία στην άλλη, αλλά η διαδικασία είναι τόσο γρήγορη, ώστε έχουμε τη γενική εντύπωση ότι βλέπουμε, ακούμε και αισθανόμαστε ταυτόχρονα και ότι υπάρχει μια αδιάκοπη συνέχεια στη συνείδηση, δίνοντάς μας την αίσθηση ότι υπάρχει οντότητα. Η διαδικασία μοιάζει με την προβολή κινούμενων εικόνων στον κινηματογράφο, όπου μια σειρά από στατικές εικόνες προβάλλεται τόσο γρήγορα, που δημιουργεί την ψευδαίσθηση μιας συνεχούς, ολοκληρωμένης κίνησης και οντότητας.

⁸ S II, *Assutavā-sutta*, σ. 94.

Αλλά αυτό που φαίνεται να είναι μια οντότητα—το συνολικό άθροισμα των αισθημάτων, των αντιλήψεων, των σκέψεων, των απόψεων, των επιθυμιών, των αναμνήσεων και ούτω καθεξής, που δηλώνεται συνήθως από τη λέξη «ψυχή»—δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια διαδικασία του «γίγνεσθαι» (*bhava*), δηλαδή η συνεχής κίνηση και μεταβολή των πάντων. Είναι αυτή η διαδικασία που συνδέει μια στιγμή συνείδησης με εκείνη που την ακολουθεί, όπου η καθεμία τους εξαρτάται από προηγούμενους παράγοντες νοητικών και σωματικών συνθηκών, και από εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα.

Τα εξωτερικά ερεθίσματα είναι οι αισθητηριακές εντυπώσεις και τα δεδομένα που προσλαμβάνονται μέσω των πέντε αισθητήριων οργάνων. Τα εσωτερικά ερεθίσματα είναι αυτά που εγείρονται στον νου από την ανάμνηση προηγούμενων δεδομένων ή από την πρόβλεψη των μελλοντικών. Τείνουμε, λοιπόν, να ταυτίζουμε τον εαυτό μας με μεμονωμένες καταστάσεις της συνειδητής εμπειρίας μας, του σώματός μας ή αλλιώς με το σύμπλεγμα των ψυχοσωματικών λειτουργιών, όπως η σκέψη, η βούληση, η ανάμνηση, η επιθυμία και τα συνακόλουθά τους. Ωστόσο, αυτά τα φαινόμενα, που είναι όλα συνθηκοκρατημένα και ασταθή, είναι καταστάσεις της διαδικασίας του «γίγνεσθαι» και όχι μιας μόνιμης πραγματικής ύπαρξης.⁹ Είναι απλώς η προδιάθεσή μας να προσωποποιούμε υλικά και νοητικά φαινόμενα και να ταυτιζόμαστε με αυτά, παρά να τα αναλύουμε αντικειμενικά στα συστατικά τους στοιχεία και να τα κατανοούμε.

Αν τα αναλύσουμε, θα δούμε ότι, όπως στον τομέα της Φυσικής, η δήθεν στερεά, αδιαίρετη, άτμητη ουσία του ατόμου διασπάται σε μεταβαλλόμενα ηλεκτρόνια, πρωτόνια, νετρόνια και δεκάδες άλλα σωματίδια ενεργής δραστηριότητας, έτσι και στον τομέα της ψυχολογικής δραστηριότητας ο δήθεν άτμητος

⁹ Paravahera Vajirañña (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, in the *Introduction* by Francis Story, Charleston Buddhist Fellowship edition, 2010.

«εαυτός» μετατρέπεται σε μια διαδικασία μεταβαλλόμενων νοητικών και υλικών διαδικασιών.

Και στις δύο περιπτώσεις—της φυσικής και ψυχολογικής δραστηριότητας—αυτό που πραγματικά αντιμετωπίζουμε δεν είναι ένα συμπαγές φαινόμενο, αλλά μια σειρά από γεγονότα. Στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*) υπάρχουν μόνο μεταβαλλόμενες διαδικασίες φυσικών και νοητικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*) που και οι ίδιες διαρκώς μεταβάλλονται.

Η συνθηκοκρατία και η αιτιοκρατία

Η έγερση και η παρακμή είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό ολόκληρου του σύμπαντος και είναι χαρακτηριστικό των συνθηκοκρατημένων (εξαρτώμενων από συνθήκες) φαινομένων. Η συνθηκοκρατία, όπως και η αιτιοκρατία, είναι αναπόσπαστα μέρη της ύπαρξης.

Όλα τα φαινόμενα στον υλικό, φυσικό και πνευματικό κόσμο παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα και ανεξάρτητα. Γι' αυτό, λέγονται αιτιοκρατημένα και συνθηκοκρατημένα. Και όλες οι αιτίες και οι συνθήκες συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες. Έτσι, η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτουν ότι η φύση των συνθηκών είναι παροδική, προσωρινή, σύντομη, πρόσκαιρη, στιγμιαία, φευγαλέα, περαστική, ασταθής, μη μόνιμη, μη στατική.

Σε τελική ανάλυση, ούτε μέσα αλλά ούτε και έξω από τα νοητικά και υλικά φαινόμενα μπορεί να βρεθεί κάτι που θα μπορούσε να θεωρηθεί αυτοδύναμη, ανεξάρτητη, ξεχωριστή εγωικότητα, ψυχή ή οποιαδήποτε άλλη ουσία που είναι αμετάβλητη, αμετάτρεπτη, μόνιμη, συνεχής, διαρκής, σταθερή, ακίνητη, αδιάσπαστη, αυθύπαρκτη, αυτογενής, αέναη, αιώνια, αθάνατη και άφθαρτη.

Αυτό που υπάρχει είναι η μεταβαλλόμενη διαδικασία των συνθηκών (*raccaya*) και των επιδράσεων των συνθηκών (*raccayaṃpanna-dhamma*), όχι ένα ον, ένα άτομο, μια γυναίκα, ένας άνδρας, ένας εαυτός, κάτι που να ανήκει σ' έναν εαυτό, ένα εγώ και κάτι δικό μου, κάποιος και κάτι που να ανήκει σε κάποιον.

Τα όντα είναι σύνθετα και συνεχώς μεταβαλλόμενα, με ύπαρξη όχι αυτογενή, αλλά εξαρτημένη από αιτιώδεις παράγοντες. Οι λέξεις «εαυτός», «ψυχή», «προσωπικότητα», «εγώ», «άτομο», «άνθρωπος», «γυναίκα», «ον» κ.λπ. δεν είναι παρά απλές συνηθισμένες εκφράσεις· σχετικές, εθιμοτυπικές, συμβατικές πραγματικότητες (*voḥāra-vacana, loka-voḥāra, sammutisacca*) και όχι υπέρτατες πραγματικότητες (*paramatthasacca*).

Η κενότητα των φαινομένων

Η έννοια του μη εαυτού είναι αλληλένδετη με την έννοια της «κενότητας των φαινομένων» (*suññatā, σουννιατά*). Αυτή η έννοια ορίστηκε από τον Βούδα και αναφέρεται κυρίως στη διδαχή του «μη εαυτού» ή της «μη ψυχής» (*anatta*) ως εξής:

«Κενός είναι ο κόσμος... επειδή είναι κενός από έναν εαυτό ή οτιδήποτε ανήκει σε έναν εαυτό (*suññāṃ attena vā attaniyena vā*). Ο κόσμος είναι:

Το μάτι... τα ορατά αντικείμενα... η οφθαλμική συνείδηση ... και οποιαδήποτε αισθήματα κ.λπ. προκύπτουν με την οφθαλμική συνείδηση και την επαφή ως συνθήκη—τούτα είναι κενά από έναν εαυτό ή οτιδήποτε ανήκει σε έναν εαυτό.



Το αντί... οι ήχοι... η ωτική συνείδηση... / Η μύτη... οι μυρωδιές ... η ρινική συνείδηση... / Η γλώσσα... οι γεύσεις... η γλωσσική συνείδηση... / Το σώμα... τα απτά αντικείμενα... η σωματική συνείδηση... / Ο νους... τα νοητικά αντικείμενα... η νοητική συνείδηση... και οποιαδήποτε αισθήματα κ.λπ. προκύπτουν με τη νοητική συνείδηση και την επαφή ως συνθήκη—τούτα είναι κενά από έναν ε-αυτό ή σιδήποτε ανήκει σε έναν εαυτό».¹⁰

Τούτα είναι επίσης κενά από μονιμότητα (*nicca*), σταθερότητα (*dhava*), αιωνιότητα (*sassata*) ή αμεταβλητότητα (*avipariṇāma-dhamma*).¹¹ Σε μια άλλη Ομιλία του ο Βούδας περιγράφει την «πλήρως αγνή και ανυπέβλητα ανώτατη κενότητα» (*parisuddhaṃ, paramānuttaraṃ suñṇataṃ*), η οποία είναι η απελευθέρωση ή το πλήρες άδειασμα του νου από τις νοητικές διαφθορές (*āsava*) με την επίτευξη της Αξιότητας (*Arahatta*).¹²

Επομένως, και το *Νιμπάνα* (*Nibbāna*) ονομάζεται «κενό», όχι επειδή είναι μια μηδενικότητα, εκμηδενισμός ή ανυπαρξία, αλλά επειδή είναι κενό από: 1) «εαυτό» (*atta-suñṇa*)· 2) τις νοητικές διαφθορές και μολύνσεις όπως το πάθος, το μίσος και η αυταπάτη (*āsava-/kilesa-suñṇa*)· και 3) οποιοδήποτε συνθηκοκρατημένο φαινόμενο (*saṅkhata-suñṇa*). Επίσης, η «ατάραχη απελευθέρωση του νου» (*akuppā cetovimutti*) ενός Άξιου (*Arahant*) ονομάζεται «κενή» επειδή είναι κενή από το πάθος, το μίσος και την αυταπάτη.¹³

Συνεπώς, κενότητα (*suñṇatā*) δεν σημαίνει μηδενικότητα ή ανυπαρξία, αλλά κενότητα από ορισμένες ιδιότητες. Όταν λέμε ότι μια φιάλη είναι «κενή» ή «άδεια», εννοούμε ότι αυτή υπάρχει αλλά δεν υπάρχει κάτι μέσα της. Κατά τον ίδιο τρόπο,

¹⁰ S IV, *Suñṇataloka-sutta*, σ. 53.

¹¹ Ps II, *Suñṇakathā*, σ. 178· Nd², *Mogharājamānava-pucchāniddeso*, στίχος 88.

¹² M III, *Cūlasuñṇata-sutta*, σ. 108.

¹³ M I, *Mahāvedalla-sutta*, σ. 298.

όταν λέμε ότι η άγνοια είναι «κενή», εννοούμε ότι στην πραγματικότητα αυτή υπάρχει αλλά είναι κενή και άδεια από εγγενείς ιδιότητες όπως η μονιμότητα, η σταθερότητα, η αιωνιότητα, η αμεταβλητότητα, η ψυχή ή ο εαυτός. Το ίδιο ισχύει και για όλους τους υπόλοιπους παράγοντες. Επομένως, κενότητα σημαίνει «απουσία» των παραπάνω συγκεκριμένων ιδιοτήτων.

Η αλληλοσυσχέτιση των τριών χαρακτηριστικών

Το χαρακτηριστικό του «μη εαυτού» (*anattā*) είναι στενά συνδεδεμένο με το χαρακτηριστικό της παροδικότητας (*anicca*) και της δυστυχίας ή ταλαιπωρίας (*dukkha*). Συνεπώς, αυτά τα τρία χαρακτηριστικά δεν είναι ξεχωριστά το ένα από το άλλο, αλλά σχετίζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Παρόλο που συζητήσαμε εκτενώς το θέμα ότι λόγω της αστάθειας, της μεταβλητότητας και της παροδικότητας (*anicca*) δεν υπάρχει ένας μόνιμος εαυτός (*anattā*), η ερώτηση πρέπει να απαντηθεί και από άλλη σκοπιά. Συγκεκριμένα, ότι δεν υπάρχει μόνιμος εαυτός λόγω της δυστυχίας, της ταλαιπωρίας και του πόνου (*dukkha*). Πώς συμβαίνει αυτό;

Η έννοια της «ταλαιπωρίας» ή του «πόνου» είναι συνδεδεμένη με την έννοια της «αστάθειας» ή «παροδικότητας». Πιο συγκεκριμένα, όμως, η έννοια της «ταλαιπωρίας» έχει να κάνει με την ανατροφοδότηση της επιθυμίας (*tanhā*) και της προσκόλλησης στα πράγματα του κόσμου, τα οποία είναι αναπόφευκτα παροδικά, ασταθή, μη μόνιμα και μεταβλητά.

Όταν επιθυμούμε να επιτύχουμε σταθερότητα, αιώνια ευτυχία ή ταυτότητα μέσα στον ασταθή κόσμο, αυτό οδηγεί σε απογοήτευση, δυσαρέσκεια, θλίψη και άλλες μορφές νοητικής «ταλαιπωρίας» και «πόνου».

Το γεγονός ότι δεν υπάρχει ένας μόνιμος εαυτός, ο οποίος έχει απόλυτο έλεγχο στη ζωή μας, δεν οφείλεται μόνο στην αστάθεια και τη μεταβλητότητα, αλλά και στην επανειλημμένη «ταλαιπωρία» που προκύπτει από την απουσία ενός τέτοιου

μόνιμου εαυτού που θα μας δώσει μόνιμη ευτυχία ή ταυτότητα σε έναν παροδικό και μεταβλητό κόσμο. Για παράδειγμα, κάποιος επιθυμεί να παραμείνει πάντα νέος και να μην έχει τη φύση να γερνά· να παραμείνει πάντα υγιής και να μην έχει τη φύση να αρρωσταίνει· να παραμείνει πάντα εν ζωή και να μην έχει τη φύση να πεθαίνει· να μην έχει επίσης τη φύση να νιώθει τη λύπη, τον θρήνο, το άλγος, την οδύνη, το άγχος και την ταλαιπωρία. Αυτά όμως δεν μπορούν να επιτευχθούν με την επιθυμία, επειδή δεν υπάρχει ένας μόνιμος εαυτός ο οποίος να έχει απόλυτο έλεγχο για την αποφυγή της ταλαιπωρίας στη ζωή μας, επιτρέποντάς μας να αποκτούμε πάντα αυτά που επιθυμούμε. Η μη απόκτηση όσων επιθυμούμε είναι ταλαιπωρία και πόνος καθώς δεν υφίσταται μόνιμος εαυτός που θα μας χαρίσει μόνιμη ευτυχία.

Από την άλλη πλευρά, η ταλαιπωρία προκύπτει από την προσκόλλησή μας σε παροδικά φαινόμενα. Υποφέρουμε όταν προσκολλιόμαστε στην ιδέα ενός σταθερού, μόνιμου, αμετάβλητου εαυτού και προσπαθούμε να βρούμε μόνιμη ικανοποίηση σε έναν κόσμο που είναι εξ ορισμού παροδικός και συνεχώς αλλάζει. Θέλουμε τα πράγματα να παραμένουν ίδια, αλλά ποτέ δεν παραμένουν—όλα υπόκεινται σε φθορά και θάνατο, συμπεριλαμβανομένου αυτού που αναγνωρίζουμε ως «εαυτό».

Η παρερμηνεία και η λανθασμένη αντίληψη αυτών των παροδικών φαινομένων ως «εαυτού» οδηγεί σε επιθυμία και προσκόλληση σε κάτι μόνιμο, και τελικά σε πόνο και ταλαιπωρία δεδομένου ότι κάτι τέτοιο δεν υφίσταται. Είναι η άρνησή μας να δεχτούμε ότι τα πάντα—συμπεριλαμβανομένου του εαυτού μας—είναι ασταθή, προσωρινά και εξαρτώνται από παράγοντες και συνθήκες· ότι δεν είναι ανεξάρτητα. Η συνειδητοποίηση του μη εαυτού είναι η αναγνώριση αυτής της αλήθειας, η οποία μπορεί να μας απελευθερώσει από αυτά τα μοτίβα της «επιθυμίας» για κάτι μόνιμο και της «απέχθειας» για κάτι μη μόνιμο, κι έτσι να τερματίσει τον πόνο και την ταλαιπωρία.

Συνεπώς, η κατανόηση της ταλαιπωρίας (*dukkha*) μπορεί να παρέχει διάραση στην έννοια του μη εαυτού (*anatta*). Όταν βιώνουμε πόνο, συχνά είναι επειδή επιμένουμε σε μια ιδέα για τον εαυτό μας που δεν είναι συμβατή με την πραγματικότητα. Ίσως επιμένουμε σε παλαιότερες εκδοχές του εαυτού μας, σε προσδοκίες γι' αυτό που θα έπρεπε να είμαστε ή σε φόβο για την αλλαγή και την αστάθεια. Αλλά όταν κοιτάζουμε βαθύτερα, μπορούμε να δούμε ότι ο εαυτός στον οποίο επιμένουμε δεν είναι μια σταθερή οντότητα. Νιώθουμε πόνο επειδή προσκολλιόμαστε στην ιδέα περί μόνιμου εαυτού, που είναι τελικά ένα νοητικό κατασκεύασμα, και όχι εγγενής, μόνιμη πραγματικότητα. Είναι συνεχώς μεταβαλλόμενος και εξελίσσεται με βάση τις συνθήκες και τις αιτίες στο περιβάλλον.

Καθώς βλέπουμε την αλήθεια του πόνου και της ταλαιπωρίας, μπορούμε να αρχίσουμε να βλέπουμε την ψευδαίσθηση ενός σταθερού, μόνιμου εαυτού. Η κατανόηση της ταλαιπωρίας ή δυστυχίας (*dukkha*) μπορεί να οδηγήσει στην κατανόηση του μη εαυτού (*anatta*) καθώς και στην κατανόηση της παροδικότητας (*anicca*). Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει στην κατανόηση ότι ακριβώς επειδή δεν υπάρχει μόνιμος εαυτός που μπορεί παντοτινά να εμποδίζει την αστάθεια και την ταλαιπωρία, υπάρχει η παροδικότητα (*anicca*) και η ταλαιπωρία/δυστυχία (*dukkha*).



Αλληλεπίδραση
των τριών
χαρακτηριστικών

Η συνειδητοποίηση των τριών χαρακτηριστικών

Όλη η βαθιά γνώση για τα τρία παγκόσμια χαρακτηριστικά της ύπαρξης μπορεί να επιτευχθεί με τη μεθοδική και συστηματική παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*) που θα αναλύσουμε στο Κεφ. X. Αυτός είναι ο λόγος που οι πρακτικές του διορατικού διαλογισμού ενθαρρύνουν

την παρατήρηση της μεταβαλλόμενης φύσης του εαυτού και την απελευθέρωση από τις προσκολλήσεις, οδηγώντας στη συνειδητοποίηση του μη εαυτού και στην παύση του πόνου και της ταλαιπωρίας. Αυτός ο διαλογισμός εξαλείφει την άγνοια (*avijjā*) ή την αυταπάτη (*moḥa*) σχετικά με αυτά τα χαρακτηριστικά. Όπως αναφέραμε στο Κεφ. IV, είναι αυτή η άγνοια που θεωρείται ο πρώτος κρίκος στη συνολική διαδικασία της *σανσάρα*—της συνεχούς περιπλάνησης στον «κύκλο της γέννησης και του θανάτου», του «κύκλου της επαναγέννησης»—όπου ένα ον υπόκειται σε επαναλαμβανόμενες υπάρξεις σε έναν ατελείωτο κύκλο ταλαιπωρίας. Επομένως, η εξάλειψη αυτής της άγνοιας ή αυταπάτης με άμεση διόραση στα τρία χαρακτηριστικά θέτει τέλος στη *σανσάρα*, και κατά συνέπεια στον υπαρξιακό πόνο και στην ταλαιπωρία, όπως περιγράφεται στην Τρίτη Ευγενή Αλήθεια σχετικά με την κατάπαυση του πόνου (*dukkha-nirodha*) που είναι το *Νιμπάνα*.

