

Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera
(Ιωάννης Τσέλιος)



ATHENS THERAVADA CENTER

2020

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΣΤΑ
ΥΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ

Dhātu-manasikāra

*

Μία Ομιλία του
Bhikkhu Nyanadassana Mahā Thera
(Ιωάννη Τσέλιου)
πάνω στα
Τέσσερα Πρωταρχικά Στοιχεία
και τα
Παράγωγά τους

*

Athens Theravada Center
2020

Διαλογισμός στα Ύλικά Στοιχεία του Σώματος
Dhātu-manasikāra

Μία Ομιλία πάνω στα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία και
τα παράγωγά τους

Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera

Απομαγνητοφώνηση και
Επιμέλεια Κειμένων:

Ντεκίλα-Μάρα Ψυρροπούλου

Τα πνευματικά δικαιώματα αυτού του εγχειριδίου καθώς και
οποιαδήποτε εργασία εμπεριέχεται σ' αυτό, (γραφικά, μετάφραση,
χρήση δεδομένων από βίντεο, βίντεο, φωτογραφικό υλικό,
απομαγνητοφώνηση, κλπ.) ανήκουν στο **Athens Theravada
Center.**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	7
ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ	
Τέσσερα Πρωταρχικά Στοιχεία.....	11
Στερεό Στοιχείο.....	20
Υγρό Στοιχείο.....	22
Θερμό Στοιχείο.....	26
Αέριο Στοιχείο.....	27
Στοιχείο του Χώρου.....	30
ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	
Εσωτερικό και Εξωτερικό ΣΤΕΡΕΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ.....	32
Εσωτερικό και Εξωτερικό ΥΓΡΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ.....	34
Εσωτερικό και Εξωτερικό ΘΕΡΜΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ.....	36
Εσωτερικό και Εξωτερικό ΑΕΡΙΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ.....	40
ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ.....	41
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΛΗΣ.....	43
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ – ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ.....	57

Το Βιογραφικό του Έλληνα Βουδδιστή Μοναχού



Νιάναντάσσανα Μάχα Θέρα

Ο Έλληνας Βουδδιστής μοναχός Nyanadassana ή Ñāṇadassana είναι επί 37 χρόνια Πρεσβύτετος (Mahāthera) μοναχός της αρχαίας Βουδδιστικής παράδοσης Τεραβάδα και ζει επί το πλείστον στην Σρι Λάνκα (Sri Lanka).

Γεννήθηκε το 1959 ως Ιωάννης Τσέλιος στις Σέρρες. Τελείωσε το γυμνάσιο στην Θεσσαλονίκη και σπούδασε κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο Goethe της Φρανκφούρτης στην Γερμανία.

Το 1981, σε ηλικία 22 ετών, ένα ταξίδι στην Ινδία είχε ως αποτέλεσμα το σημείο καμψής της ζωής του. Ο νεαρός Έλληνας, κοιτάζοντας ένα τουριστικό φυλλάδιο, διάβασε αυτές τις αξιομνημόνευτες λέξεις του Βούδδα:

«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 Βούδδα και τις Διδασκαλίες του, επισκέφθηκε την Κουσινάρα (Kusinara), τον τόπο όπου ο Βούδδας επέτυχε την τελική ανάπαυσή του στο Νιμπάνα (*parinibbāna*). Εδώ, υπό τις οδηγίες ενός πρεσβύτερου Ινδού Βουδδιστού μοναχού, που ήταν ο Διευθυντής του Μουσείου στην Κουσινάρα, ο Τσέλιος όχι μόνο εξασκήθηκε στον διαλογισμό αλλά και διάβασε σχετικά με τον Βουδδισμό. Με περισσότερο ενδιαφέρον τώρα, αποφάσισε να αναζητήσει τις αρχικές και αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδδα, φτάνοντας έτσι στην Σρι Λάνκα.

Το 1982, στην ηλικία των 23 ετών, έλαβε την χειροτονία από τον Σεβασμιώτατο Kaḍaveddhu Shrī Jīnavaṃsa Mahāthera, τον κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), ως μέντορα (*upajjhāya*) και εισήλθε στην μοναστική ζωή για σπουδές και για πρακτική πλήρους απασχόλησης.

Επί τέσσερα χρόνια εξασκήθηκε υπό την καθοδήγηση του Σεβασμιώτατου Mātara Ñāṇārāma Mahāthera, του κρατικά αναγνωρισμένου λόγιου (*rājakīya paṇḍita*) και περίφημου διδασκάλου διαλογισμού στο μοναστήρι Nissaraṇa Vanaya, Meetirigala.

Το 1986, έλαβε την ανώτερη χειροτονία (*upasampadā*) από τον Σεβασμιώτατο Kaḍaveddhu Shrī Jīnavaṃsa Mahāthera, τον κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), ως μέντορα (*upajjhāya*). Στη

συνέχεια σπούδασε την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāṇi*) και τις Τρεις Συλλογές των Ιερών Βουδιστικών Κειμένων (*Tipiṭaka*) μαζί με τα Εξηγηματικά και τα Επεξηγηματικά Σχόλια κάτω από τρεις πολυμαθείς Πρεσβύτατους (*Mahāthera*) διδασκάλους στο μοναστήρι Gnānārāma Dharmāyatanaya, Meetirigala, όπου διέμενε επί 16 χρόνια.

Το 1997 έλαβε, μετά από γραπτές και προφορικές εξετάσεις, τον τίτλο *Vinayācariya* (Καθηγητής Μοναστικής Αγωγής). Παρακινούμενος από τον διδάσκαλό του, άρχισε να διδάσκει για αρκετά χρόνια την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι και τις Τρεις Συλλογές των Ιερών Βουδιστικών Κειμένων, γράφοντας επιπλέον πάνω από δέκα βιβλία.

Από το 2003 έως το 2007 ασκούσε διαλογισμό στο κέντρο διαλογισμού Pa-Auk Tawya, Mawlayimine, Μιανμάρ (Βιρμανία) και στη συνέχεια επέστρεψε στη Σρι Λάνκα. Προσκλήσεις στην Σιγκαπούρη, στην Ινδονησία, στην Μαλαισία και στην Ταϊβάν τον οδήγησαν να διεξάγει ομιλίες και να δίνει μαθήματα για την Διδασκαλία του Βούδα και μαθήματα διαλογισμού στις χώρες αυτές.

Είναι συγγραφέας και μεταφραστής πάνω από δέκα βουδιστικά βιβλία στα γερμανικά, στα αγγλικά, στη σιναλεζική (η γλώσσα στη Σρι Λάνκα) και στην γλώσσα Πάλι, και είναι έμπειρος να δίνει διαλέξεις στα αγγλικά και στη σιναλεζική.

Το μοναστικό του όνομα Ñāṇa-dassana σημαίνει « Γνώση και Όραση».

Καλησπέρα σέ όλους καί καλῶς ἦλθατε σ' αὐτό τό μάθημα.

Σήμερα ἀρχίζουμε γιά πρώτη φορά τόν διαλογισμό πάνω στά ὑλικά στοιχεῖα τοῦ σώματος, στά ὁποῖα εἴχαμε ἀναφερθεῖ μερικές φορές στά προηγούμενα μαθήματα. Θά τά συνοψίσουμε ὅλα μαζύ ἔτσι ὥστε νά μπορέσετε νά τά πρακτικοποιήσετε καί νά ἀντιληφθεῖτε ὅτι αὐτά βρίσκονται ἀνά πᾶσα στιγμή παρόντα, ἀκόμα κι αὐτή τήν στιγμή πού μιλάμε, ὁλόγυρα ἔξω ἀπό ἐμᾶς, ἀλλά καί μέσα μας.

Ἡ ἐντρυφή σέ αὐτά εἶναι ἓνας τρόπος αὐτογνωσίας γιά νά καταλάβουμε ὅτι δέν ἀποτελούμαστε μόνον ἀπό σκέψεις καί συναισθήματα ἀλλά καί ἀπό αὐτά τά στοιχεῖα. Θά δοῦμε ποιά εἶναι αὐτά τά στοιχεῖα, πῶς μπορεῖ κάποιος νά τά συνειδητοποιήσει, καί θά δώσουμε σέ γενικές γραμμές μιᾶ θεωρητική εἰκόνα γιά τόν τρόπο μέ τόν ὁποῖον κατατάσσονται καί συσχετίζονται μεταξύ τους, καθώς καί τήν πρωτεύουσα σημασία πού ἔχουν ὄχι μόνον γιά ἐμᾶς ἀλλά καί γιά τό σύμπαν, ἐφ' ὅσον κι ἐμεῖς εἴμαστε μέρος τοῦ σύμπαντος.

Θά ξεκινήσουμε ἐξηγώντας τά στοιχεῖα αὐτά, καί στήν συνέχεια θά δώσουμε πρακτικές ὁδηγίες γιά τόν τρόπο μέ τόν ὁποῖον μπορεῖ νά κάνει κάποιος διαλογισμό πάνω σ' αὐτά τά στοιχεῖα.

Οι πληροφορίες που θα δώσουμε σήμερα βασίζονται σε δύο όμιλίες του Βούδδα:

α) στην όμιλία που ονομάζεται *Σάτι Παττάνα Σούττα*, Όμιλία Περί τῆς Ἐφαρμογῆς τῆς Μνήμης. Σ' αυτήν τήν όμιλία, ό Βούδδας άναφέρεται πολύ περιληπτικά σ' αυτά τά στοιχεία που εἶναι τέσσερα, χωρίς νά έπεκταθεῖ περισσότερο. Διότι ή Σάτιπαττάνα Σούττα έκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα μέ σκοπό νά εκπαιδεύσει τόν νού, ἔτσι ὥστε νά δεῖ κανείς μέ μικροσκοπική ακρίβεια τήν πραγματική φύση:

- τοῦ ὑλικοῦ σώματος,
- τῶν αἰσθημάτων,
- τῆς σκέψης καί τῶν νοητικῶν φαινομένων,

καί νά υπερβεῖ τήν προσκόλληση πρὸς αὐτά. Ἡ όμιλία ἔχει μιá μεγαλύτερη σκοπιá ὥστε νά μπορέσει κάποιος νά παρατηρήσει ὄχι μόνον τό σῶμα, ἀλλά καί τά αἰσθήματα, τίς σκέψεις, καί τά νοητικά καί ὑλικά φαινόμενα. Αὐτή ή παρατήρηση γίνεται μέσω Ἐπίγνωσης καί Μνήμης.



Ἡ όμιλία αρχίζει μέ την παρατήρηση τοῦ ὑλικοῦ σώματος, καί άναφέρονται 14 εἴδη παρατήρησης ή διαλογισμοῦ σχετικά μέ τό σῶμα:

1. Ἡ μνήμη ή ό διαλογισμός ἐπὶ τῆς άναπνοῆς,
2. Οἱ τέσσερεις στάσεις τοῦ σώματος,
3. Ἡ ἐπίγνωση τῶν κινήσεων τοῦ σώματος,
4. Ἡ προσοχή στά ὑλικά στοιχεία τοῦ σώματος, *Ντάτουμανασικάρα*,
5. Ἡ προσοχή στήν αποκρουστικότητα τοῦ σώματος, *Πατικούλαμανασικάρα* καί
6. -14. Οἱ έννέα νεκροταφικές μελέτες τοῦ σώματος, *Ναβασιβαθίκα* (μελέτη νεκρῶν σωμάτων σε διάφορα στάδια αποσύνθεσης.)

β) στην μεγάλη όμιλία που ονομάζεται *Ντάτου Βιμπάνγκα Σούττα*, Όμιλία Περί της Ανάλυσης των Ύλικων Στοιχείων. Σ' αυτήν ο Βούδδας δίνει πολύ επεξηγηματικές πληροφορίες για την αναγνώριση αυτών των στοιχείων στο σώμα μας. Λόγω του ότι ή αναφορά στο ύλικό στοιχείο είναι κάτι αφηρημένο για έμας, μάς δίνει πολύ συγκεκριμένες πληροφορίες για τό τί έννοοϋμε μέ τόν ὄρο ύλικό στοιχείο.

Έτσι τό άντικείμενο έδῶ είναι τό τέταρτο από τά 14 είδη παρατήρησης, δηλ. ή προσοχή στά ύλικά στοιχεία τοϋ σώματος και πῶς αυτά συνδιάζονται μεταξύ τους.



Ντάτου είναι τό στοιχείο, και *Μανασικάρα* είναι ή προσοχή.

Αυτά τά τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία της φύσεως που υπάρχουν μέσα και έξω από τό σώμα, είχαν άπασχολήσει τούς αρχαίους προσωκρατικούς φιλοσόφους ὅπως τόν Θαλή και τόν Δημόκριτο, οί ὅποιοι άσχολήθηκαν πολύ μέ αυτά προσπαθώντας νά τά έρμηνεύσουν. Κάποιες από τίς θεωρίες που άνέπτυξαν έγιναν μετέπειτα ή αίτία για την άνάπτυξη της σημερινής έπιστήμης της φυσικής, της χημείας, και κατά κάποιον τρόπο της βιολογίας.

Όπως τά ύλικά πράγματα στο έξωτερικό περιβάλλον αποτελούνται από αυτά τά τέσσερα στοιχεία, κάτι άνάλογο συμβαίνει και μέ τό σώμα μας που άποτελεϊται κι αυτό από τά τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία.

Παρ' ὅλο που αυτά τά στοιχεία μεταμορφώνονται παίρνοντας διάφορες μορφές, έν τούτοις υπάρχουν μέσα στο κάθε τί άκόμα και μέσα στα ἄτομα και στα ήλεκτρόνια.

Σχετικά μέ την παρατήρησή τους, ὁ Βούδδας έξηγεϊ τόν τρόπο μέ τόν ὅποιον μπορεί νά παρατηρήσει κανείς αυτά τά φαινόμενα.

Ακούγοντας απλώς γι' αυτά έχουμε μια άφηρημένη γνώση, ενώ εάν αρχίσουμε να τα παρατηρούμε όρθα, πρέπει, να έχουμε μια συγκεκριμένη καθοδήγηση για το πώς θα το κάνουμε αυτό.

Πως Πρέπει να Γίνει η Παρατήρηση

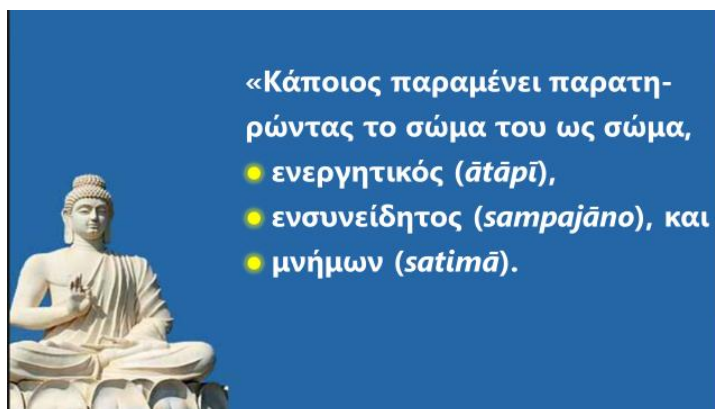
Κάποιος χρειάζεται να είναι:

- | | |
|---------------------|------------------|
| • ενεργητικός, | <i>Ātāpī</i> |
| • ενσυνείδητος, και | <i>Sampajāno</i> |
| • μνήμων | <i>Satimā</i> |

Το αντίθετο είναι:

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

Τα άτομα της δεύτερης ομάδας αποκλείονται από την παρατήρηση, ενώ τα άτομα της πρώτης ομάδας όπως λέει ο Βούδδας, είναι αυτά που μπορούν να κάνουν την παρατήρηση:



Έτσι ο Βούδδας σ' αυτήν την πρώτη όμιλία που είναι η Όμιλία περί της εφαρμογής της Μνήμης, δίνει πολύ περιληπτικές εξηγήσεις τις οποίες αναφέρουμε ώστε να δούμε πρώτα περιληπτικά το θέμα. Στην συνέχεια θα δώσουμε αυτές τις πληροφορίες πιο επεξηγηματικά καί αναλυτικά, από την άλλη όμιλία του Βούδδα την Όμιλία περί της Ανάλυσης των Ύλικων Στοιχείων.

Η ΟΜΙΛΙΑ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ
ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ
SATI PAṬṬHĀNA SUTTA

«Και 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».

Αυτά τὰ τέσσερα στοιχεία, τὸ στερεό, τὸ υγρό, τὸ θερμό καὶ τὸ
ἀέριο, ὀνομάζονται Τέσσερα Πρωταρχικά Στοιχεία, διότι εἶναι
πανταχοῦ παρόντα καὶ διαδεδομένα ἐντὸς τῆς Φύσεως. Ἐφ’ ὅσον κι
ἐμεῖς εἴμαστε μέρος τῆς Φύσης, προσπαθοῦμε νὰ καταλάβουμε τὴν
φύση αὐτοῦ τοῦ σώματος, ἡ ὁποία δέν εἶναι πολὺ διαφορετικὴ ἀπὸ
τὴν φύση ποὺ ὑπάρχει στὰ δέντρα, στοὺς βράχους, κλπ.

Παντοῦ μέσα μας και γύρω μας υπάρχει ὕλη.

‘Όλα τα σώματα—
στερεά, υγρά, θερμά
αέρια—μικρά ἢ
μεγάλα εἶναι
φτιαγμένα ἀπὸ ὕλη,
ὅπως και το σώμα
μας.



Μέσα στοῦ σώμα μας
γιὰ παράδειγμα,
ὑπάρχουν πολὺ
σκληρὰ στοιχεία καὶ
μέρη τοῦ σώματος
ὅπως τὰ κόκκαλα,
καὶ μαλακὰ στοιχεία
ὅπως εἶναι ἡ σάρκα
καὶ ἄλλα ἐσωτερικά ὄργανα ὅπως στομάχι, πνεύμονες, κλπ.

Η ὕλη μπορεί να
εἶναι σκληρὴ σαν
το ατσάλι, μαλακὴ
σαν την πλαστελίνη,
ἀόρατη ὅπως ο
ἀέρας.



Τα Τέσσερα Πρωταρχικά Στοιχεία

Τα στερεά, υγρά, θερμά και αέρια ονομάζονται τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία (*mahā-bhūta*) επειδή 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.



Βλέπουμε ότι ακόμα και στον μικροσκοπικό κόσμο υπάρχουν αυτά τα στοιχεία. Για να το καταλάβουμε, μπορούμε να πάρουμε σαν παράδειγμα τον περιοδικό πίνακα των χημικών στοιχείων.

Περιοδικός Πίνακας Χημικών Στοιχείων

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1 H Υδρογόνο 1.00794	2 He Ήλιο 4.002602											3 Li Λίθιο 6.941	4 Be Βερίλλιο 9.012182	5 B Βόριο 10.811	6 C Άνθρακας 12.011	7 N Άζωτο 14.0064	8 O Οξυγόνο 15.9994	9 F Φθόριο 18.9984032	10 Ne Νέον 20.1797
11 Na Νάτριο 22.98976928	12 Mg Μαγνήσιο 24.305											13 Al Άλουμενιο 26.9815386	14 Si Σίλικιο 28.0855	15 P Φωσφόρος 30.973762	16 S Θείο 32.06	17 Cl Χλώριο 35.453	18 Ar Άργον 39.948		
19 K Κάλιο 39.0983	20 Ca Καλσίτιο 40.078	21 Sc Σκάνδιο 44.955912	22 Ti Τίτανο 47.88	23 V Βανάδιο 50.9415	24 Cr Χρώμιο 51.9961	25 Mn Μαγγάνιο 54.938045	26 Fe Σίδηρος 55.845	27 Co Κόβальτιο 58.933195	28 Ni Νικέλιο 58.6934	29 Cu Μεσσηνίο 63.546	30 Zn Ζήνκο 65.38	31 Ga Γαλλίο 69.723	32 Ge Γερμάνιο 72.64	33 As Αρσενικό 74.9216	34 Se Σελήνιο 78.96	35 Br Βρώμιο 79.904	36 Kr Κρυπτόνιο 83.798		
37 Rb Ρουβίδιο 85.4678	38 Sr Στρώντιο 87.62	39 Y Ίτριο 88.90585	40 Zr Ζιρκόνιο 91.224	41 Nb Νιόβιο 92.90638	42 Mo Μόλυβδος 95.94	43 Tc Τεχνήτιο 98	44 Ru Ρουθένιο 101.07	45 Rh Ροδιόριο 102.9055	46 Pd Παλλάδιο 106.42	47 Ag Αργήριο 107.8682	48 Cd Καδμώδιο 112.411	49 In Ινδίο 114.818	50 Sn Σταννίο 118.710	51 Sb Αντιμόνιο 120.758	52 Te Τελούριο 127.6	53 I Ιώδιο 126.90545	54 Xe Ξενονάριο 131.29		
55 Cs Καίσιο 132.90545	56 Ba Βαρίο 137.327	57 La Λανθάνιο 138.90547	58 Ce Σελήνιο 140.12	59 Pr Πρωκτίδιο 140.90765	60 Nd Νέοδυμιο 144.242	61 Pm Πρωμυθίο 144.9126	62 Sm Σάμριο 150.36	63 Eu Ευρώπιο 151.964	64 Gd Γαδολίνιο 157.25	65 Tb Τέρβιουμ 158.92532	66 Dy Δυσμίο 162.5001	67 Ho Ώσμιο 164.93032	68 Er Ερβίο 167.259	69 Tm Τυμολόβιο 168.93032	70 Yb Ύψονιο 173.05468	71 Lu Λουθένιο 174.967	72 Hf Ήφαιστιο 178.49		
73 Ta Ταντάλιο 180.94788	74 W Βολφράμιο 183.84	75 Re Ρένιο 186.207	76 Os Όσμιο 190.23	77 Ir Ιρίδιο 192.222	78 Pt Πλάτινιο 195.084	79 Au Χρυσός 196.96657	80 Hg Υδράργυρος 200.59	81 Tl Θάλλιο 204.38	82 Pb Πολύμνο 207.2	83 Bi Βισμούθιο 208.9804	84 Po Πολόνιο 209	85 At Άσθέςτιο 210	86 Rn Ραδόνιο 222	87 Fr Φρανσίτιο 223	88 Ra Ραδίο 226	89 Ac Ακτινίο 227	90 Th Θόριο 232.0377		

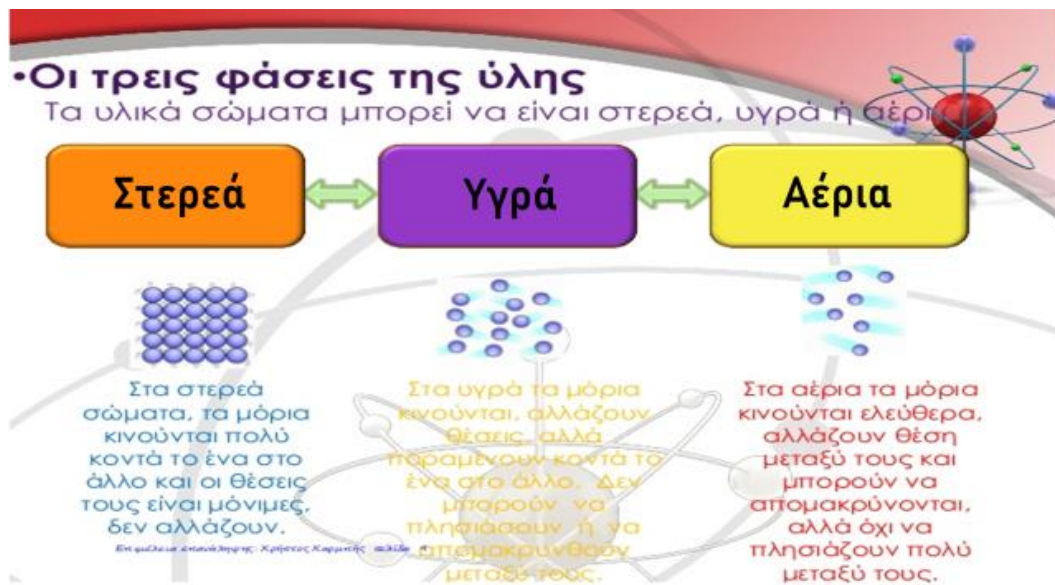
Internet

100%

Σε τέτοιους πίνακες διαπιστώνουμε ότι ή όρολογία Στερεά, Υγρά, Αέρια, χρησιμοποιείται επίσης.

Παρατηρώντας τα στοιχεία του πίνακα βλέπουμε ότι το υδρογόνο είναι αέριο, το μαγνήσιο και το άσβέστιο είναι στερεά στοιχεία, κλπ.

Έπομένως όλα αυτά τα 92 περίπου στοιχεία του περιοδικού πίνακα μπορούν να ταξινομηθούν σ' αυτές τις τρεις κατηγορίες: στερεά, υγρά, και αέρια. Το θερμό στοιχείο δεν ταξινομείται εδώ διότι δεν είναι κάτι που μπορεί να ταξινομηθεί· μπορούμε απλώς να μιλήσουμε για την θερμοδυναμική. Έτσι στα σχολεία και στα πανεπιστήμια χρησιμοποιείται αυτή η όρολογία για τις τρεις φάσεις της ύλης:

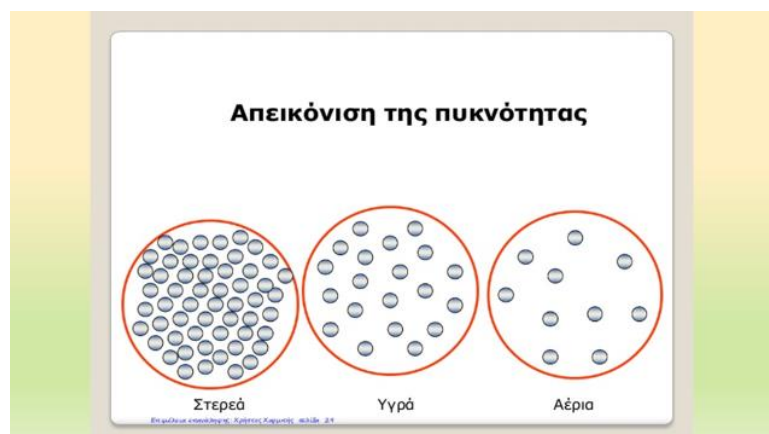


Στα στερεά σώματα, τα μόρια κινούνται πολύ κοντά το ένα στο άλλο και οι θέσεις τους είναι μόνιμες, δεν αλλάζουν.

Στα υγρά σώματα, τα μόρια κινούνται, αλλάζουν θέσεις, αλλά παραμένουν κοντά το ένα στο άλλο. Δεν μπορούν να πλησιάσουν ή να απομακρυνθούν μεταξύ τους.

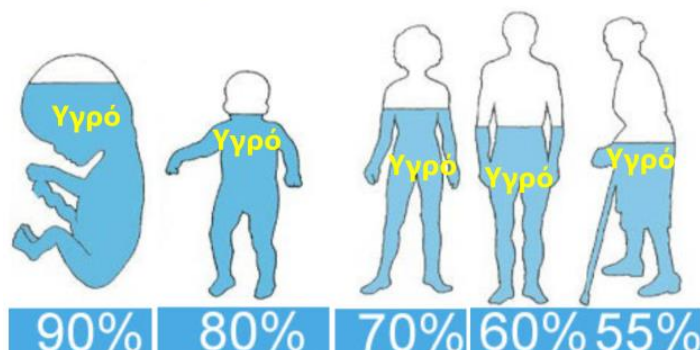
Στα αέρια σώματα, τα μόρια κινούνται ελεύθερα, αλλάζουν θέση μεταξύ τους, και μπορούν να απομακρυνονται αλλά όχι να πλησιάζουν πολύ μεταξύ τους.

Όλο αυτό όφειλεται στην αναλογία της πυκνότητας των σωμάτων.



Έάν πάμε τώρα στο σώμα μας, θα δοῦμε ὅτι ἐκ τῶν τριῶν στοιχείων αὐτό πού κυριαρχεῖ εἶναι τὸ ὑγρὸ στοιχείο.

Ποσοστὸ Υγροῦ & Στερεοῦ στο Σώμα μας



Σάν ἔμβρυα ἔχουμε 90% ὑγρὸ στοιχείο καὶ μόνο 10% στερεό. Σάν παιδάκια ἔχουμε 80% ὑγρὸ, σάν ἔφηβοι 70% ὑγρὸ, ὡς ἐνήλικες 60%, καὶ ὡς ἡλικιωμένοι τὸ ὑγρὸ στοιχείο πέφτει στὸ 55% ἐνῶ τὸ 45% εἶναι στερεὸ στοιχείο. Βλέπουμε λοιπὸν ὅτι στὸ μεγαλύτερο μέρος τῆς ζωῆς μας, ὑπερτερεῖ τὸ ὑγρὸ στοιχείο.

Σωματικά, τα ανθρώπινα ὄντα αποτελοῦνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπὸ τὸ ὑγρὸ στοιχείο ἢ τὸ νερό.

Ένας ἄνθρωπος 70 κιλών, για παράδειγμα, ἔχει περίπου 42-47 λίτρα νερό στο σώμα του.

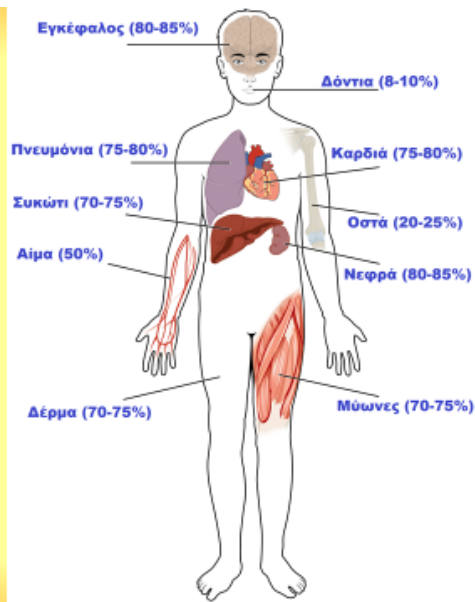
$70 - 45 = 25$ κιλά στερεὸ στοιχείο



Αὐτό πού βλέπουμε στὴν ζυγαριά ὅταν ζυγιζόμαστε εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ὑγρὸ στοιχείο.

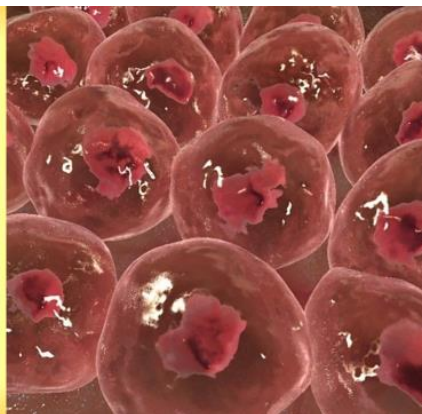
Ἐξετάζοντας πιὸ βαθειὰ τὸ σώμα μας διαπιστώνουμε ὅτι τὸ ὑγρὸ στοιχείο δὲν βρίσκεται μόνο στὸ αἷμα μας (50%) ἀλλὰ καὶ σὲ πολλὰ ἄλλα ὄργανα καὶ συστήματα ὅπως στὸ λεμφικὸ σύστημα, καθὼς καὶ σὲ ὄργανα ὅπως: στὴν καρδιά (75-80%), στὸν ἐγκέφαλο (80-85%), στοὺς πνεύμονες (75-80%), στὸ ἥπαρ (70-75%), στὰ νεφρά (80-85%), στοὺς μύες (70-75%), στὰ δόντια (8-10%), στὰ ὀστά (20-25%), στὸ δέρμα (70-75%), κλπ.

Περιεχόμενο Νερού στο Σώμα



Έάν πᾶμε ακόμα πιο βαθειά, θά δοῦμε ὅτι καί τὰ κύτταρά μας ἀποτελοῦνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπὸ νερὸ (80-85%)

Τα κύτταρα κάθε
ζωντανού
οργανισμού
αποτελούνται ἀπὸ
**στερεό, υγρό, θερμό
και αέριο στοιχείο.**

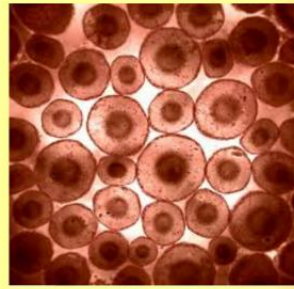


Ὁχι μόνον τὰ δικά μας κύτταρα ἀλλὰ καί αὐτὰ τῶν φυτῶν ἀποτελοῦνται ἀπὸ τὰ τέσσερα στοιχεῖα. Ἔτσι ὅσον ἀφορὰ τὰ τέσσερα στοιχεῖα, ἡ διαφορά ἀνάμεσα στὰ δικά μας κύτταρα καί σὲ αὐτὰ τῶν φυτῶν δέν εἶναι μεγάλη.

Τα κύτταρα κάθε
φυτού αποτε-
λοῦνται ἐπίσης
ἀπὸ **στερεό, υγρό,
θερμό και αέριο
στοιχείο.**



**Το σώμα μας αποτελείται
από τρισεκατομμύρια
κύτταρα.**



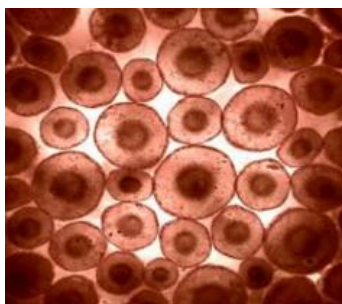
Τά κύτταρα συνδέονται από τό υγρό στοιχείο τό όποϊο ἔχει τήν ιδιότητα νά κολλάει τά ὑλικά ἀντικείμενα μεταξύ τους. Ἐάν τό υγρό στοιχείο ἐλλατωθεῖ μέσα μας, τά κύτταρα δέν μποροῦν νά ὑπάρξουν.

Καί ὅμως, κάθε μία ὥρα 1 δισεκατομμύριο κύτταρα πεθαίνουν στό σώμα μας καί κάθε μία ὥρα 1 δισεκατομμύριο γεννιοῦνται.

Αὐτά τά κύτταρα δέν εἶναι παντοτινά ἀλλά ἔχουν κάποιες ιδιότητες. Τό υγρό στοιχείο πού περιέχουν δέν μπορεῖ νά διαρκέσει γιά πάντα, καί γι' αὐτό πρέπει νά ἀνανεώνεται. Ἐάν ἐμεῖς δέν ἀνανεώσουμε τά ἀπαραίτητα συστατικά, τότε τά κύτταρα καταστρέφονται καί πεθαίνουν. Κάθε δευτερόλεπτο, παράγονται καί καταστρέφονται 15 ἑκατομμύρια κύτταρα αἵματος (αἰμοσφαίρια).

Σέ μία ἡμέρα κάποιος χάνει 10 δισεκατομμύρια κύτταρα δέρματος. Δηλαδή σχεδόν δύο κιλά σέ ἕναν χρόνο.

Ἐπίσης κάθε 27 ἡμέρες, τό ἐξωτερικό μας δέρμα ἀλλάζει παράγοντας νέα κύτταρα.



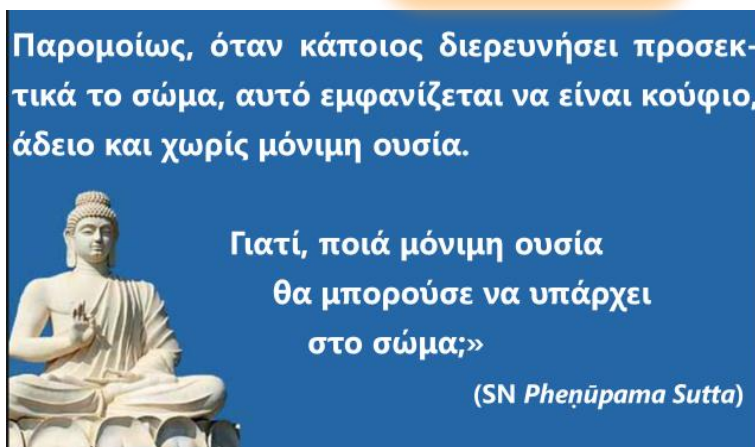
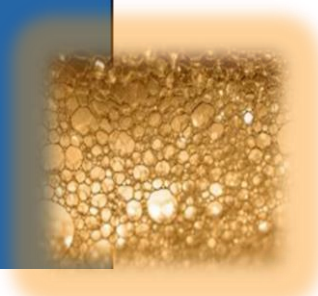
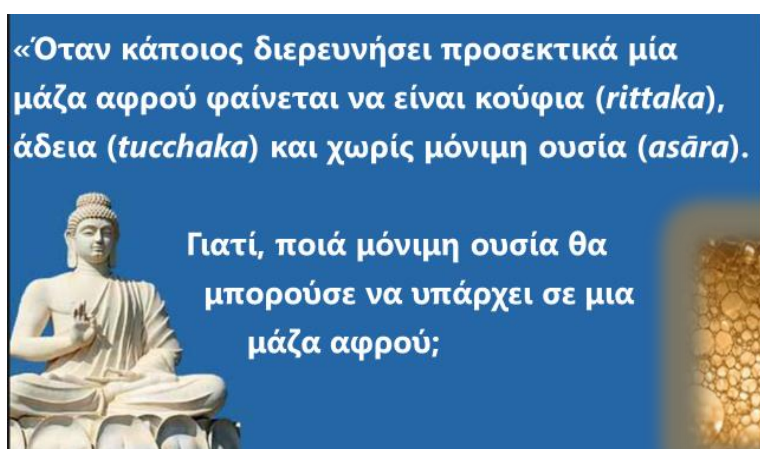
Κάθε μήνα δηλ. ἔχουμε ἕνα καινούριο δέρμα. Συνεπῶς, τό σώμα μας δέν εἶναι πάντα τό ἴδιο ὅπως νομίζουμε ἀλλά μεταβάλλεται καί ἀλλάζει ἀπό στιγμή σέ στιγμή. Τά κύτταρα παράγονται, μεγαλώνουν καί ἀποσυνθέτονται κάθε στιγμή. Γεννιοῦνται συνεχῶς καί πεθαίνουν γρήγορα, σάν μία μάζα ἀφροῦ τοῦ όποϊου οἱ φουσκάλες ἔχουν ἕνα μικρό διάστημα πού παραμένουν καί μετά σκάνε.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδδας δίνει την παρομοίωση του άφρου για το σώμα, λέγοντας:

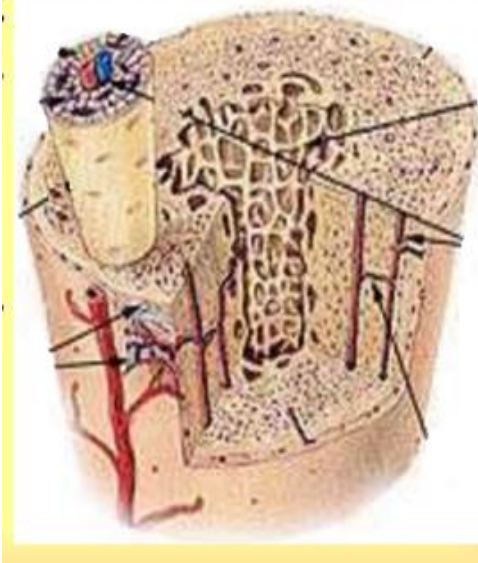


Δηλαδή, ενώ μία μάζα άφρου εξωτερικά φαίνεται να είναι συμπαγής, πυκνή σέ δομή καί στερεή, εύχάριστη στην όψη, ωραία καί ὁμορφη, στην πραγματικότητα ἐάν τήν ἐξετάσουμε προσεκτικά, εἶναι ἐσωτερικά κούφια, κενή καί ἄδεια.

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει καί μέ τό σώμα μας. Γι' αὐτό λέει ὁ Βούδδας:



ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ



Πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε, ότι και τα όστά μας τα οποία φαίνονται εξωτερικά να είναι τόσο σταθερά, συμπαγή, και ισχυρά, αποτελούνται από σπογγώδη όστικό ιστό, που είναι ένα πορώδες δίκτυο ανοικτών κυψελών αποτελούμενο από διάφορα είδη κυττάρων.

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

**Αν διερευνηθεί
στο πιο μικροσκο-
πικό επίπεδο,
το σώμα μας
αποτελείται από
υποατομικά
σωματίδια.**

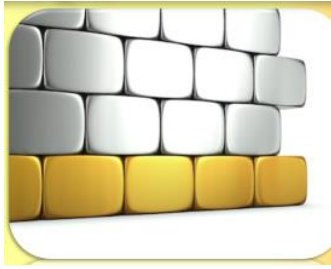




Όπως το σώμα μας
έτσι και το
περιβάλλον μας
αποτελείται από
υποατομικά
σωματίδια.

Θά εξετάσουμε τώρα μέ ποιόν τρόπο αυτά τά στοιχεία συνδιάζονται μεταξύ τους ἔτσι ὥστε νά μᾶς δίνουν τήν εἰκόνα τῆς συμπαγιότητος ἢ τῆς πυκνότητος ὅχι μόνον στό σώμα μας ἀλλά καί στό ἐξωτερικό περιβάλλον.

Ἀρχίζουμε μέ τήν ἐξέταση τοῦ στερεοῦ στοιχείου.



Το στερεό στοιχείο ονομάζεται έτσι διότι χρησιμεύει ως στήριγμα ή ως θεμέλιο για τα συνυπάρχοντα υλικά φαινόμενα.

1. Το Στερεό Στοιχείο

1. Έχει το χαρακτηριστικό της σκληρότητας.
2. Λειτουργεί ως θεμέλιο για τα άλλα πρωταρχικά στοιχεία και για την «παράγωγή ύλης».
3. Η εκδήλωσή του είναι η πρόσληψη των άλλων στοιχείων.
4. Η εγγύτατη 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.

Για να καταλάβουμε εάν ένα αντικείμενο είναι στερεό, το καταλαβαίνουμε συνήθως μέσω της αφής, διότι κάποια αντικείμενα όταν τα βλέπουμε από μακριά δεν μπορούμε πάντα να συνειδητοποιήσουμε εάν είναι ή όχι στερεά.

Π.χ. ο άφρος από μακριά φαίνεται σαν κάτι στερεό, αλλά εάν τον αγγίξουμε βλέπουμε ότι δεν είναι.

Τό στερεό στοιχείο τό διαιροῦμε σέ δύο ομάδες: Βαρειᾶς Στερεότητος καί Ἐλαφρᾶς Στερεότητος. Ἡ κάθε ομάδα διαιρεῖται ἐπίσης σέ τρεῖς κατηγορίες, πού ἡ κάθε μία ἀπό αὐτές εἶναι τό ἀντίθετο τῆς ἄλλης.



Γιά παράδειγμα, μιά πέτρα πού εἶναι σκληρή (σκληρότητα) καί ἓνα βαμβάκι πού εἶναι κάτι ἀπαλό (ἀπαλότητα), εἶναι καί τὰ δύο στερεά στοιχεῖα· ἀλλά ἡ πέτρα ἀνήκει στήν ομάδα τῆς βαρειᾶς στερεότητος ἐνῶ τό βαμβάκι στήν ομάδα τῆς ἐλαφρᾶς στερεότητος.

Τό ἴδιο ἰσχύει ἀναλογικά μέ τὰ ἀντικείμενα τῶν ὑπόλοιπων κατηγοριῶν.

Βλέπουμε ἐδῶ τίς ἀντίθετες ιδιότητες πού ὑπάρχουν στό στερεό στοιχείο.

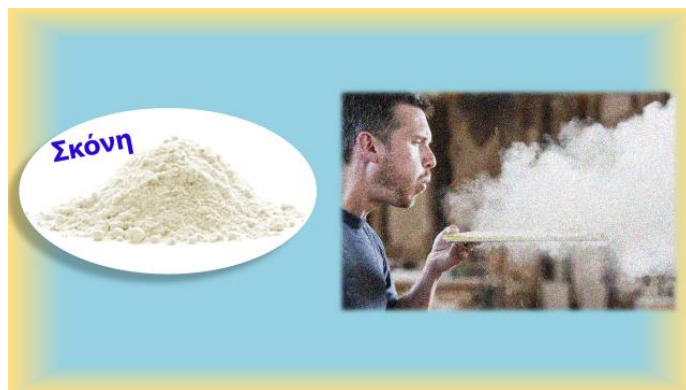
Ἔτσι στόν διαλογισμό, ὅταν παρατηροῦμε τό στερεό στοιχείο στό σῶμα μας, δέν πρέπει νά θεωροῦμε μόνο τὰ ὅσθ' ἀν στερεό στοιχείο ἀλλά καί τό δέρμα μας, τήν σάρκα μας, τήν γλώσσα μας, καί ὁποιοδήποτε ἄλλο ὑλικό στοιχείο πού εἶναι εἴτε ἀπαλό, εἴτε μαλακό, εἴτε ἐλαφρύ, κλπ.

2. Το Υγρό Στοιχείο

Το υγρό στοιχείο ή η Ρευστότητα, είναι ο υλικός παράγοντας που κάνει τα διάφορα σωματίδια της ύλης να συνενώνονται, να συνδέονται και να συμπυκνώνονται, εμποδίζοντας τα έτσι να διασκορπιστούν.



Παίρνουμε για παράδειγμα την σκόνη που είναι στερεό στοιχείο. Όταν κάποιος την φυσήξει, όλοι οι κόκκοι αλλά και τὰ σωματίδια τῆς σκόνης διασκορπίζονται διότι δέν ὑπάρχει κάποιο συνεκτικό στοιχείο νά τὰ συγκρατήσῃ μαζύ.



Όταν ὁμως ρίξουμε στήν σκόνη νερό, τότε τὸ νερό προκαλεῖ τήν συμπύκνωση τῶν σωματιδίων τῆς σκόνης. Ἐάν ἡ σκόνη γιά παράδειγμα εἶναι ἀλεύρι, τότε ἡ ἀνάμιξή της μέ νερό γίνεται ζύμη.



Τό υγρό στοιχείο λοιπόν έχει την ιδιότητα νά συγκολεῖ διάφορα σωματίδια καί κόκκους στερεάς ὕλης μεταξύ τους. Εἶναι δηλ. τό σῶμα μας σάν ζυμᾶρι, ἀποτελούμενο ἀπό πάρα πολλά σωματίδια πού ἐνώνονται μέσω τοῦ νεροῦ. Τά κύτταρά μας π.χ. εἶναι ἐνωμένα μεταξύ τους λόγω τοῦ υγροῦ στοιχείου. Ἐάν δέν ὑπῆρχε τό υγρό στοιχείο, τά κύτταρά μας δέν θά μπορούσαν νά συνενωθοῦν καί νά ἀναπαραχθοῦν. Αὐτός εἶναι ἕνας λόγος πού χρειάζεται νά πίνουμε τόσο πολύ νερό.

2. Το Υγρό Στοιχείο

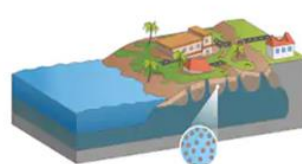
1. Ἐχει το χαρακτηριστικό της ροῆς.

2. Ἡ λειτουργία του εἶναι νά ἐντείνει ἢ νά ἐνισχύει τις συνυπάρχουσες υλικές καταστάσεις.

3. Ἡ ἐκδήλωσή του εἶναι ἡ σύμπληξη, ἡ συγκράτηση ἢ ἡ συνοχή υλικών φαινομένων.

4. Ἡ ἐγγύτατη αἰτία του εἶναι τα ἄλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Ἐχει ὅμως καί τήν ιδιότητα τῆς διάβρωσης. Στό ἀκόλουθο παράδειγμα βλέπουμε ὅτι τό υγρό στοιχείο ὑπάρχει κάτω ἀπό τό στερεό. Ἀλλά σταδιακά, λόγω τῆς δύναμης τῆς ρευστότητας, ἐπιφέρει τήν διάβρωση τοῦ στερεοῦ στοιχείου.



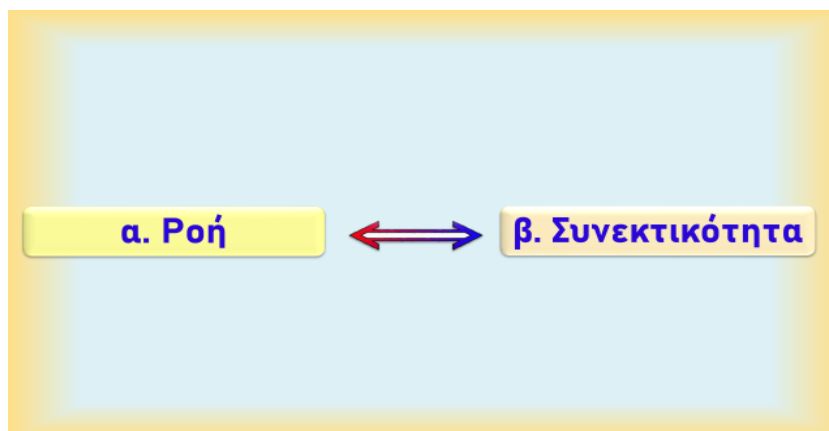
Υγροποίηση

Διάβρωση μέσω της ροῆς

Ἐδῶ βλέπουμε καλύτερα τήν δύναμη τῆς διάβρωσης καί τό πόσο καταστρεπτική μπορεῖ νά γίνηι. Τό φουσκωμένο ποτάμι διαβρώνει καί παρασύρει τόν δρόμο.



Βλέπουμε λοιπόν ότι το υγρό στοιχείο διαιρείται κι αυτό σε αντίθετες δυνάμεις (όπως και το στερεό στοιχείο): στην δύναμη της ροής που διαβρώνει, και στην δύναμη της συνοχής που ενώνει.



Όταν βρέχει απαλά, υπάρχει δηλ. λίγο νερό, το χώμα γίνεται λάσπη (συνεκτικότητα), ενώ όταν βρέχει καταρακτωδώς επέρχεται ροή (διάβρωση).

Σε αντίθεση τώρα με τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία, το υγρό στοιχείο δεν μπορεί κάποιος να το αισθανθεί σωματικά, αλλά μπορεί να το κατανοήσει έπαγωγικά από την συνεκτικότητα ή την πυκνότητα των τριών άλλων πρωταρχικών στοιχείων. Γι' αυτό και δεν περιλαμβάνεται στο άπτο δεδομένο.

Θά εξηγήσουμε πώς γίνεται αυτό μέσω της ακόλουθης εικόνας.



Έχουμε μία μάζα νεροῦ. Το νερό αποτελείται από υδρογόνο και όξυγόνο. 2 άτομα υδρογόνου και 1 άτομο όξυγόνου μάς δίνουν ένα μόριο νεροῦ. Τί είναι όμως το υδρογόνο; αέριο στοιχείο. Τί είναι το όξυγόνο; κι αυτό αέριο στοιχείο. Άρα έπειδή το νερό είναι ή σύνδεση δύο αέριων στοιχείων, υδρογόνου και όξυγόνου, θά μπορούσαμε να ποῦμε ότι το νερό είναι τελικά αέριο στοιχείο.

Ένεκα όμως της πυκνότητάς του, όταν βάζουμε το χέρι μας στο νερό αυτό που βλέπουμε και αισθανόμαστε δεν είναι παρά η συμπύκνωση του στερεού, του θερμού και του αέριου στοιχείου.

Γι' αυτόν τον λόγο:



Εάν βάλουμε το χέρι μας στο νερό έχοντας τα μάτια μας κλειστά, το πρώτο που θα καταλάβουμε είναι η θερμοκρασία.

Μετά θα καταλάβουμε την αντίσταση που προκαλείται από την πυκνότητα του στερεού στοιχείου.

Τέλος αντιλαμβανόμαστε ότι μπορούμε να κουνήσουμε το χέρι μας μέσα στο νερό, κάτι που συμβαίνει λόγω της ύπαρξης του αέριου στοιχείου. Το αέριο στοιχείο ενός του νερού είναι τόσο πολύ, ώστε επιτρέπει την κίνηση εντός του. Αντιθέτως στην άμμο δυσκολευόμαστε να κουνήσουμε το χέρι μας τόσο εύκολα, λόγω της μεγάλης αντίστασης που προκαλείται από το στερεό στοιχείο.

Συνεπώς αυτό που καταλαβαίνουμε ως υγρό στοιχείο ή νερό, είναι η συμπύκνωση των τριών άλλων στοιχείων. Το ίδιο το υγρό στοιχείο μπορούμε να το αντιληφθούμε μόνο επαγωγικά μέσω του νου. Νοερά και όχι άπτά.



Τό θερμό στοιχείο υπάρχει επίσης μέσα αλλά και έξω από έμας. Τόν χειμώνα, όταν τό θερμό στοιχείο έλλατώνεται φορᾶμε ζεστά ροῦχα, ανάβουμε καλοριφέρ καί ἄλλα σώματα θέρμανσης, ενώ τό καλοκαίρι πού τό θερμό στοιχείο αύξάνεται, φορᾶμε έλαφριά ροῦχα καί χρησιμοποιοῦμε μηχανήματα κλιματισμοῦ καί ανεμιστήρες.

Όταν ἡ έσωτερική θερμοκρασία πέφτει κρυώνουμε από τήν ὑποθερμία καί όταν ανεβαίνει καιγόμεστε στόν πυρετό.

3. Το Θερμό Στοιχείο

1. Έχει το χαρακτηριστικό της θερμοκρασίας.

2. Η λειτουργία του είναι να ωριμάζει ή να θερμαίνει τα άλλα υλικά φαινόμενα.

3. Η εκδήλωσή του είναι η συνεχής παροχή απαλότητας.

4. Η εγγύτατη αιτία του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Η λειτουργία τῆς ώρίμανσης σχετίζεται μέ τᾶ ὀπωροφόρα δέντρα καί μέ κάθε ἄλλο φυτό πού ἐξαρτᾶται ἀπό τήν θερμοκρασία· ἡ θέρμανση σχετίζεται μέ τᾶ κύτταρα καί γενικά τούς ἔμβιους ὀργανισμούς. Τό θερμό στοιχείο διαιρεῖται ἐπίσης σέ δύο ἀντίθετες ὁμάδες:

Τόσο η ζέστη όσο και το κρύο είναι τρόποι με τους οποίους βιώνεται το θερμό στοιχείο.

α. Ζέστη

β. Κρύο

4. Το Αέριο Στοιχείο

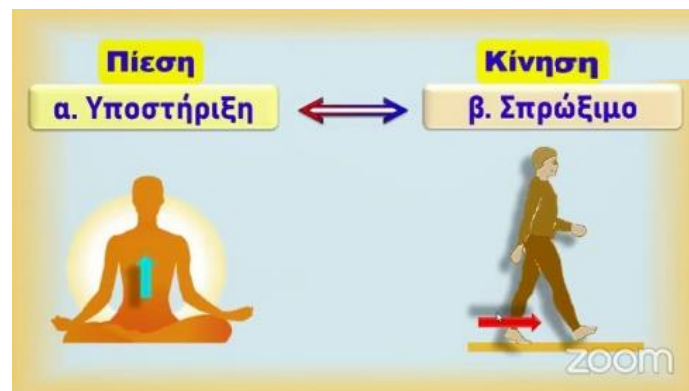
Το Αέριο στοιχείο
είναι η βασική αρχή
της κίνησης και πίεσης
των υλικών φαινομένων.

Βιώνεται ως απτή πίεση.



Τό σώμα μας μπορούμε νά τό κινούμε λόγω τοῦ ἀέριου στοιχείου μέσα μας. Τό παρομοιάζουμε μέ ἕνα μπαλόνι τό ὁποῖο ὅταν εἶναι ξεφούσκωτο εἶναι πεσμένο στό ἔδαφος ἀκίνητο, ἐνῶ ὅταν εἶναι φουσκωμένο κινεῖται καί μπορεῖ ἀκόμα καί νά σηκωθεῖ ἀπό τό ἔδαφος. Ἔτσι τό γεγονός ὅτι κινούμε τό σώμα μας ὀφείλεται στό ἀέριο στοιχείο.

Τό ἀέριο στοιχείο τό βιώνουμε α) ὡς πίεση ὅταν τό σώμα μας διαστέλεται καί συστέλεται τήν ὥρα πού εἰσπνέουμε καί ἐκπνέουμε, καί ὡς ὑποστήριξη γιά νά στεκόμαστε σέ ὀρθια ἢ καθιστή στάση· καί β) ὡς κίνηση ὅταν ἐκτελοῦμε τίς διάφορες κινήσεις τοῦ σώματος, καί ὡς ὥθηση ὅταν περπατᾶμε.



4. Το Αέριο Στοιχείο

1. Ἐχει **το χαρακτηριστικό** της διάταξης, του φουσκώματος, της διόγκωσης.
2. **Η λειτουργία** του είναι να προκαλεί κίνηση στα άλλα υλικά φαινόμενα.
3. **Η εκδήλωσή** του είναι η μεταφορά ή η μεταβίβαση 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.



Όμως τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία έχουν και τα παράγωγά τους:

Αδιαχώριστα Υλικά Φαινόμενα

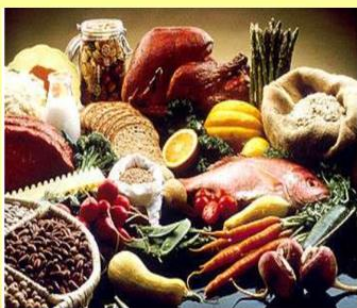
- Τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία,
- το χρώμα,
- η οσμή,
- η γεύση και
- η θρεπτική ουσία

} Παράγωγα

είναι τα οκτώ είδη υλικών φαινομένων που είναι αδιαχώριστα (*avinibbhoga-rūpa*).

Ό,που δηλ. υπάρχουν τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία, υπάρχουν και το χρώμα, ή οσμή, ή γεύση, και οι θρεπτικές ουσίες. Διαπιστώνουμε στον παραπάνω πίνακα ότι χωρίς την ύπαρξη τών τεσσάρων πρωταρχικῶν στοιχείων, δέν μπορούν νά υπάρξουν τό χρώμα, ή οσμή, ή γεύση, καί οί θρεπτικές ούσιες.

Η Υλική Τροφή



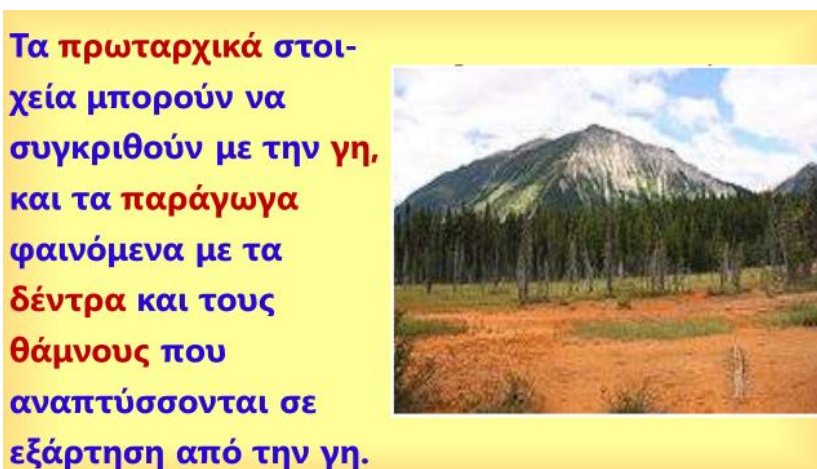
Κάθε ήμέρα καταναλώνουμε τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία και τα παράγωγά τους, για να διατηρηθοῦμε στην ζωή. Ἡ ἐπιβίωσή μας ἐξαρτᾶται ἀπό αὐτά. Ἀλλά καί ἐσωτερικά, πρέπει ὅλη τήν ὥρα νά

τροφοδοτοῦμε τό σώμα μας μέ ὑγρά, στερεά καί ἀέρια, καθώς καί μέ θερμότητα, σέ σωστές ἀναλογίες, καθ' ὅτι καί ἡ παραμικρότερη ἀλλαγὴ ἐπηρεάζει τίς διαθέσεις μας.

Τὰ τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία καί τὰ παράγωγά τους εἶναι ἀδιαχώριστα ὑλικά φαινόμενα, καί ὅσο ὑπάρχει τὸ ἓνα ὑπάρχουν καί τὰ ἄλλα:



Ὅλα τὰ ὑπόλοιπα συμπεριλαμβανομένου καί τοῦ διαστήματος εἶναι διαχωρίσιμα, εἴτε εἶναι παρόντα εἴτε ἀπόντα.



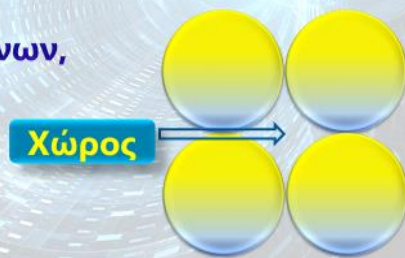
Το Στοιχείο του Χώρου

Στήν δεύτερη όμιλία του περί τής ανάλυσης τών τεσσάρων στοιχείων, ό Βούδδας μιλάει για τό στοιχείο τοῦ Χώρου ό όποιός υπάρχει έξωτερικά αλλά καί έσωτερικά στό σώμα μας.

Στά ρουθούνια μας υπάρχει χώρος για νά εισέλθει ό άέρας, στόν φάρυγγα υπάρχει χώρος για νά περάσει ό άέρας στους πνεύμονες, στόν οίσοφάγο υπάρχει χώρος για νά κατέβει ή τροφή, στα έντερά μας υπάρχει κενός χώρος για νά κυκλοφορεϊ τό στοιχείο τοῦ άέρα αλλά καί τά υπόλοιπα στοιχεία υπό μορφή τροφής, υγρών, κλπ.

Έτσι μπορούμε νά ποῦμε ότι ό χώρος ή τό διάστημα είναι τό πέμπτο στοιχείο.

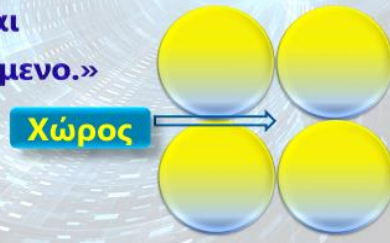
Ο χώρος, όπως γίνεται κατανοητός στην Abhi-dhamma, δεν είναι μια απλή γεωμετρική επέκταση, αλλά η κενή περιοχή που οριοθετεί και διαχωρίζει αντικείμενα και ομάδες υλικών φαινομένων, επιτρέποντάς τους να γίνουν αντιληπτά ως ξεχωριστά.



Όρίζει τό σημείο στό όποίο αρχίζει ένα αντικείμενο καί αυτό στό όποίο σταματάει ένα άλλο. Έάν δέν υπήρχε ό χώρος δέν θά ήταν δυνατόν νά ξεχωρίσουμε τό ένα αντικείμενο από τό άλλο. Είναι δηλαδή τά όρια μεταξύ τοπικών σημείων όπου υπάρχει ένα κενό διάστημα.

Δηλαδή είναι τα όρια μεταξύ τοπικών σημείων όπου υπάρχει ένα κενό διάστημα.

Έτσι ο χώρος ονομάζεται το «οριακό υλικό φαινόμενο.»



Το Στοιχείο του Χώρου

1. Έχει το χαρακτηριστικό της οριοθέτησης της ύλης.
2. Η λειτουργία του είναι να εκθέτει τα όρια της ύλης.
3. Η εκδήλωσή του είναι τα όρια ή τα πλαίσια της ύλης, ή η κατάσταση των χασμάτων και των ανοιγμάτων στην ύλη.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η ύλη που οριοθετείται.

Μέχρι εδώ μιλήσαμε για τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία και τα παράγωγά τους σύμφωνα με την περιληπτική ανάλυση που δίνει ο Βούδδας στην πρώτη ομιλία του, Περί της Έφαρμογής της Μνήμης (Σάτι Παττάνα Σούττα).

Στην συνέχεια θα εξετάσουμε τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία με τα παράγωγά τους, όπως αυτά εκδηλώνονται στο έσωτερικό αλλά και στο έξωτερικό περιβάλλον, σύμφωνα με την δεύτερη μεγάλη ομιλία του Βούδδα, Περί της Ανάλυσης των Ύλικων Στοιχείων (Ντάτου Βιμπάνγκα Σούττα).

Η ΟΜΙΛΙΑ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ
ΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
DHĀTUVIBHAṄGA SUTTA

Το Εσωτερικό
Στερεό Στοιχείο
στο Σώμα μας

Το εσωτερικό στερεό στοιχείο
στο σώμα μας είναι:

τα μαλλιά,
τα νύχια,
το δέρμα,

τα δόντια.



Μαλλιά, νύχια, δέρμα
δόντια, καλοϋνται στερεά
διότι παρ' όλο που τó
ύγρò, τó θερμό, καί τó
άέριο στοιχείο ένυπάρχουν
μέσα τους, τó στερεό
στοιχείο εἶναι αὐτό πού
ύπερτερεῖ.

Ὁ ἐγκέφαλος περιέχει κατὰ
80% ύγρò στοιχείο· παρ' όλα
αὐτά, ἐάν τόν ἀγγίξουμε
ἀντιλαμβανόμαστε τó στερεό
στοιχείο ὑπό τήν μορφή
ὅμως τῆς ἀπαλότητας καί ὄχι
τῆς ρευστότητας ὅπως τó
νερό.

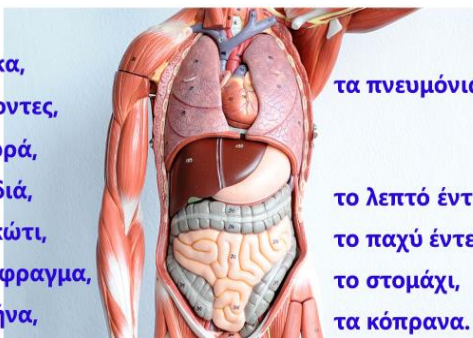
τα οστά,

ο μυελός των οστών,

ο εγκέφαλος



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 αὐτά εἶναι στερεά.
Έχουμε περίπου εἴκοσι
ὄργανα πού ἀνήκουν στό
έσωτερικό στερεό στοιχείο.

Το Εξωτερικό Στερεό Στοιχείο

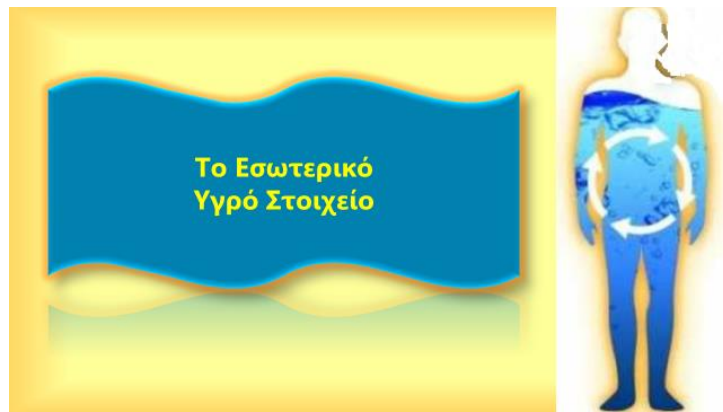
**Το εξωτερικό στερεό στοιχείο είναι τα σώματα
άλλων
ανθρώπων
και όντων.**



**Ή οποιοδήποτε συμπα-
γές, σταθερό αντικείμε-
νο, όπως το χώμα, τα
δέντρα, οι βράχοι, τα
βουνά, τα μέταλλα.**



Όταν κοιτάμε τούς ανθρώπους και τὰ ἄλλα ὄντα ἀντιλαμβανόμαστε ὅτι ἔχουν τὰ ἴδια ὄργανα πού ἔχουμε κι ἐμεῖς. Ἐάν συγκρίνουμε τὸ σῶμα μας μέ τὰ σώματα τῶν ἄλλων ἀτόμων δέν θά δοῦμε κάποια ἰδιαίτερη διαφορά, ἀλλά θά δοῦμε βασικά τὰ ἴδια πράγματα πού ἔχουμε δεῖ καί στό δικό μας τὸ σῶμα.



**Το εσωτερικό υγρό στοιχείο 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.





**Το εξωτερικό υγρό στοιχείο είναι τα σώματα
άλλων
ανθρώπων
και όντων.**



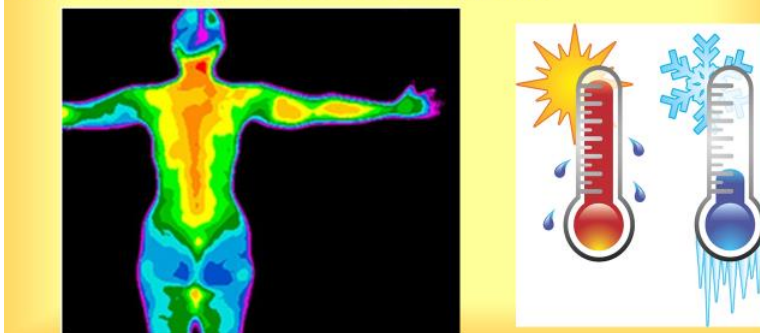
**Ή οποιοδήποτε υγρό
στοιχείο ή ποσότητα
νερού που σχηματί-
ζει θάλασσες, ποτά-
μια, λίμνες κτλ.**



Όπως έντοπίζουμε τό αίμα, τό πύον, ή τό λάδι στό δικό μας σώμα, κατά τόν ίδιο τρόπο μπορούμε νά άντιληφθοϋμε ότι τά σώματα τών άλλων ανθρώπων καί όντων περιέχουν επίσης αίμα, πύον, ή λάδι, καί άλλες παρόμοιες υγρές οϋσίες.



Το εσωτερικό θερμό στοιχείο στο σώμα μας είναι η θερμοκρασία του ζεστού και το κρύου.



Αυτήν μπορούμε να την αισθανθοῦμε σέ διάφορα σημεία τοῦ σώματός μας. Σέ κάποια σημεία ἡ θερμοκρασία εἶναι πιό ἔντονη καί σέ κάποια ἄλλα πιό χαμηλή.

Όταν γιά παράδειγμα βγαίνουμε ἔξω στό κρύο, τά πρώτα σημεία στά ὁποία νιώθουμε τό κρύο εἶναι τά ἄκρα ὅπως ἡ μύτη καί τά δάχτυλα, διότι σ' αὐτά τά σημεία ἡ ἐσωτερική θερμοκρασία εἶναι πιό χαμηλή. Ἐνῶ στά σημεία πού ἡ θερμοκρασία εἶναι ὑψηλότερη ὅπως στήν καρδιά ἢ στό στομάχι, κρυώνουμε πιό δύσκολα.

Μποροῦμε λοιπόν κατ' αὐτόν τόν τρόπο νά ἐντοπίσουμε μέσα μας τό θερμό ἢ τό κρύο στοιχείο.

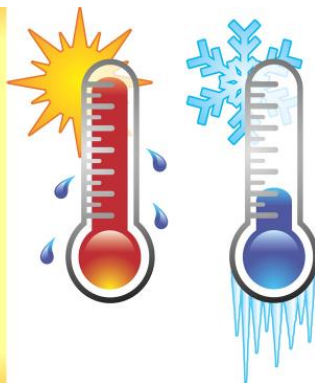
Το Εξωτερικό Θερμό Στοιχείο



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.



Εξωτερικά, η θερμοκρασία ή το θερμό στοιχείο παράγει επίσης φαινόμενα ανόργανης ύλης, όπως κλιματικούς και γεωλογικούς μετασχηματισμούς.



Η ζωή πάνω στην γή βασίζεται στην ήλιακή θερμοκρασία· εάν δέν υπήρχε ο ήλιος δέν θα υπήρχε καί ή ζωή όπως τήν ξέρουμε, έτσι όπως συμβαίνει σέ άλλους μακρινούς πλανήτες πού ή θερμοκρασία εἶναι πολύ κάτω τοῦ μηδενός.

Η ζωή μας βασίζεται επίσης στην θερμοκρασία τῶν ἐποχῶν, οἱ ὁποῖες ὀρίζονται ἀπό τήν ἀπόσταση πού ἔχει ή γή ἀπό τόν ήλιο καί ἀπό τήν κλίση πού ἔχει πρὸς αὐτόν.

Οἱ κλιματικοί μετασχηματισμοί παίζουν σημαντικό ρόλο γιά τήν κατάσταση τῶν καιρικῶν συνθηκῶν

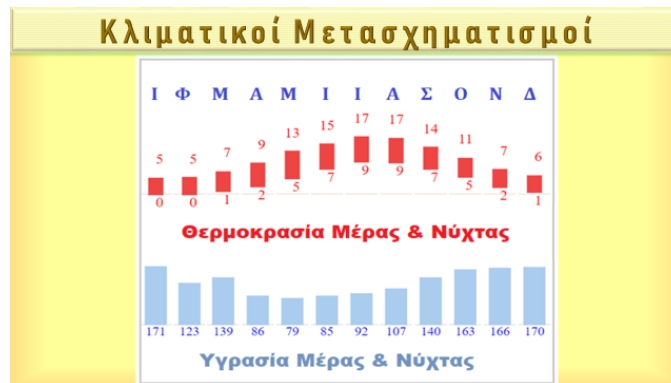


Κλιματικοί Μετασχηματισμοί	
Ζέστη	↔ Κρύο
Υγρασία	↔ Ξηρασία
Αέρας	↔ Θύελλα

Όλα αὐτά τὰ φαινόμενα ὅπως ή ζέστη, τό κρύο, ή υγρασία, ή ξηρασία, ὁ ἀέρας καί ή θύελλα, ὀφείλονται στό θερμό στοιχείο.

Κλιματικοί Μετασχηματισμοί





Στόν παραπάνω πίνακα βλέπουμε τις έναλλαγές καί τις διακυμάνσεις τῆς θερμοκρασίας ανάλογα μέ τις ἐποχές, ανάλογα μέ τήν ἡμέρα καί τήν νύχτα, καθώς καί τις έναλλαγές τῆς ὑγρασίας.



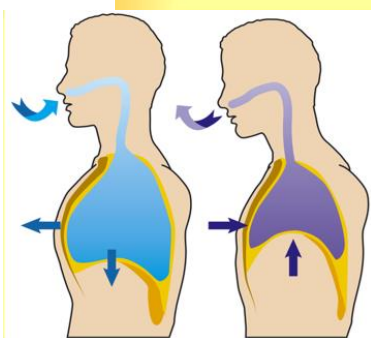
Ἡ ἡλιακή θερμότης προκαλεῖ ἐπίσης τήν βαρομετρική πίεση πού συντελεῖ στόν σχηματισμό ἀέριων μαζών, ὑδρατμῶν, βροχῆς, καί ἄλλων φαινομένων.



Ἔχουμε ὅμως καί τοὺς γεωλογικοὺς μετασχηματισμοὺς. Γνωρίζουμε ὅτι ὁ πυρήνας τῆς γῆς ἀποτελεῖται ἀπό λιωμένο σίδηρο. Ἐμεῖς πατᾶμε πάνω στόν φλοιό αὐτῆς τῆς σφαίρας καί ἐξαρτῶμεθα ἀπό τήν θερμοκρασία τοῦ πυρήνα.

Τό καυτό μάγμα καί τὰ ἠφαίστεια μέσω τῶν ὁποίων ἐξέρχεται, συντελοῦν στήν κίνηση τις πλακῶν, διαμορφώνοντας τήν ἐπιφάνεια τῆς γῆς καί σχηματίζοντας βουνά, πεδιάδες, κλπ.





Το εσωτερικό αέριο στοιχείο στο σώμα μας είναι ο αέρας που αναπνέουμε.

Το ενήλικο σώμα χρειάζεται περίπου 40 λίτρα οξυγόνου κάθε ημέρα. Αυτό σημαίνει 23.040 ανάσες κατά μέσον όρο καθημερινά. Χωρίς οξυγόνο, κάποιος μπορεί να πεθάνει μέσα σε 1 - 1¹/₂ λεπτά.

Το σώμα μας και η ζωή μας εξαρτώνται από το υδρογόνο, το οξυγόνο, και από άλλα αέρια.



Το εξωτερικό αέριο στοιχείο είναι τὰ σώματα άλλων ανθρώπων καί ὄντων ἢ κάθε ἄλλου εἴδους ἐξωτερικός αέρας.



ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (*VIPASSANĀ*)

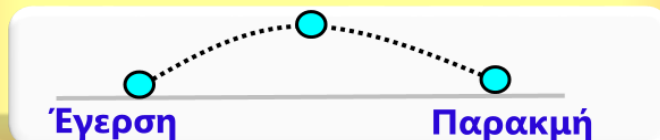
Θά εξηγήσουμε στην συνέχεια μέ ποιόν τρόπο συνδέονται όλα αυτά πού είπαμε μέχρι τώρα μέ τόν Διορατικό διαλογισμό. Πώς μπορεί δηλ. νά έντοπίσει κάποιος όλα αυτά τά στοιχεία στό σώμα του, αλλά καί νά δεϊ τήν πραγματική τους φύση.

Σέ προηγούμενα μαθήματα είχαμε αναφέρει ότι:

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω διορατικού διαλογισμού (*Vipassanā*) είναι:

- Παρατήρηση της
- Έγερσης (*samudaya*) και
- Παρακμής (*vaya*)

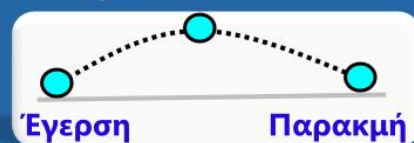
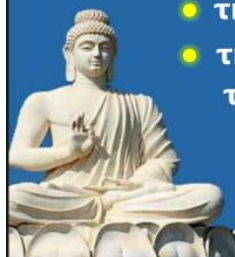
κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου



έτσι ώστε νά παρατηρήσουμε τήν παροδική φύση αὐτῶν τῶν φαινομένων. Ὁ Βούδδας λέει:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας
στο σώμα

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



Ἡ παρατήρηση γίνεται μέσω ἐπίγνωσης και μνήμης. Τὸ ἀντικείμενο στὴν προκειμένη περίπτωση εἶναι τὸ σῶμα, και ἡ παρατήρηση μέσω τοῦ διορατικοῦ διαλογισμοῦ εἶναι ἡ ἔγερση και ἡ παρακμή του.

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

Ἀναφορικά μέ τήν παρατήρηση τῶν στοιχείων:

Ὅταν μέσω τοῦ διορατικοῦ διαλογισμοῦ ἀντιληφθεῖ κάποιος μέσα του ἓνα στοιχείο π.χ. τὸ στερεό, λέει ἀπό μέσα του «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...»· καί ὅταν ἐντοπίζει τήν ἔγερση, τήν διάρκεια και τήν παρακμή του, λέει ἀπό μέσα του «ἔγερση, διάρκεια, παρακμή...».

Ἀκολουθεῖ τήν ἴδια μέθοδο καί μέ τὰ ὑπόλοιπα στοιχεία.



Η Έννοια της Ύλης

Σ' αυτό το σημείο θά πρέπει νά ἐξηγήσουμε κάποια πράγματα σχετικά μέ τήν Ύλη καί τήν ἔννοια πού προσδίδουμε σ' αὐτήν.

Αυτό που ονομάζουμε «ύλη» είναι η σύνθεση των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων, όπως των στερεών, υγρών, θερμών και αερίων.



Παντού γύρω μας ὑπάρχει ὕλη. Ὅλα τὰ σώματα, μικρά ἢ μεγάλα, εἶναι φτιαγμένα ἀπό ὕλη ὅπως καί τὸ σῶμα μας.

Ἡ ὕλη μπορεῖ νά εἶναι σκληρή σάν τὸ ἀτσάλι, μαλακή σάν τήν πλαστελίνη, ἀόρατη ὅπως ὁ ἀέρας.

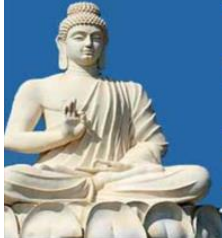
Ἡ ὕλη μπορεῖ νά εἶναι σκληρή σάν το ἀτσάλι, μαλακή σάν την πλαστελίνη, ἀόρατη ὅπως ο ἀέρας.



Ἡ λέξη «**ύλη**» στην γλώσσα Pāli εἶναι «**rūpa**» καὶ σημαίνει ἐπίσης «υλική μορφή», «υλικό σῶμα».

Παράγεται ἀπὸ τὸ ρῆμα **rurpati**, που σημαίνει
«μεταμορφώνω,
παραμορφώνω,
μετατρέπω,
μετασχηματίζω».

Ὁ ἴδιος ὁ Βοῦδδας ἐξηγώντας τοὺς ὅρους «ὔλη», «ὕλική μορφή», καὶ «ὕλικό σῶμα», δηλώνει:



«Και γιατί ονομάζεται ὔλη (*rūpa*);
Μεταμορφώνεται (*rurpati*),
επομένως ονομάζεται «ὕλη».
Μεταμορφώνεται ἀπὸ τι;
Μεταμορφώνεται ἀπὸ τὸ κρύο
καὶ ἀπὸ τὴν ζέστη».



Για τὸ ὑλικό σῶμα δηλώνει:
«Μεταμορφώνεται ἀπὸ τὸ κρύο,
τὴν ζέστη, τὴν πείνα, τὴν δίψα,
τὶς μύγες, τὰ κουνούπια, τὸν
αέρα, τὸ ἡλιοκάψιμο, [τὸ
δηλητήριο] ἐρπετῶν.
Μεταμορφώνεται (*rurpati*),
επομένως ονομάζεται «ὕλη».

Οἱ σχολιαστὲς τῆς Πάλι ὑποστηρίζουν ἐπίσης ὅτι:
«Ἡ ὔλη ὀνομάζεται ἔτσι διότι ὑφίσταται μεταμόρφωση, καὶ
ἐπιπλέον διότι ἐπιβάλλει τὴν μεταμόρφωση ἐξ αἰτίας δυσμενῶν
φυσικῶν συνθηκῶν, ὅπως τὸ κρύο, ἡ θερμότητα, κλπ.»

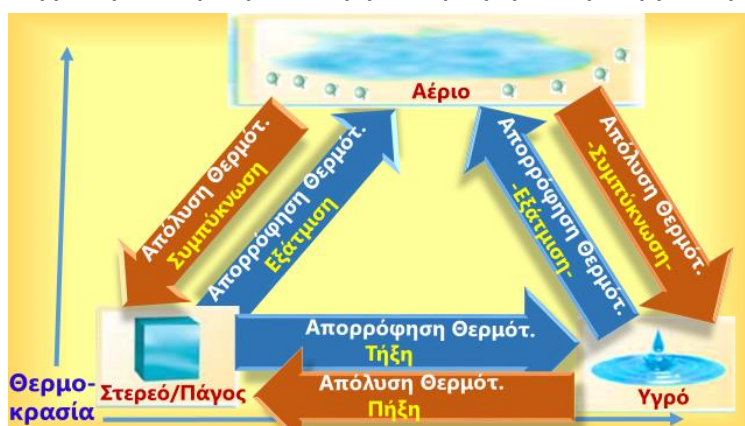
Στὴν σύγχρονη φυσικὴ
γίνεται ἐπίσης λόγος γιὰ
τὴν μεταμόρφωση τῆς ὑλῆς
(*transformation of matter*).



Υπάρχουν τρία εἴδη μεταμόρφωσης (*trans-formation*):

1. Φυσικὴ
2. Χημικὴ
3. Πυρρινικὴ

Ένα παράδειγμα για την φυσική μεταμόρφωση της ύλης:

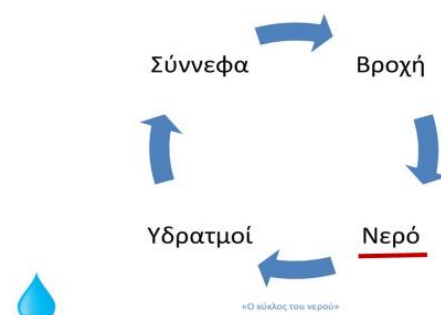


Έχουμε ένα κομμάτι πάγου που είναι στερεό στοιχείο. Όταν απορροφήσει θερμότητα, λιώνει και μετατρέπεται σε υγρό. Εάν χάσει την θερμότητά του, πήζει και μετατρέπεται ξανά σε στερεό. Εάν η θερμοκρασία αυξηθεί πολύ, ο πάγος εξατμίζεται και γίνεται αέριο, ενώ εάν απολέσει την θερμοκρασία συμπυκνώνεται και ξαναγίνεται στερεό. Εάν ως υγρό απορροφήσει θερμότητα, εξατμίζεται και γίνεται αέριο· εάν χάσει θερμότητα συμπυκνώνεται και γίνεται πάλι υγρό.

Αυτή είναι η φυσική μεταμόρφωση της ύλης, όπου το στερεό μπορεί να γίνει υγρό και αντίθετα, το στερεό να γίνει αέριο και αντίθετα, το υγρό να γίνει αέριο και αντίθετα.



Με πιο απλά λόγια



Αυτός ο κύκλος συνεχίζεται διαρκώς και κάτι ανάλογο γίνεται και στο σώμα μας. Πίνουμε νερό, αυτό εξατμίζεται, το υπόλοιπο πρέπει να το αποβάλλουμε στην τουαλέτα, μετά τροφοδοτούμε το σώμα μας εκ νέου με νερό, που εξατμίζεται και αποβάλλεται στην τουαλέτα, και ούτω καθ' εξής.

Έχουμε λοιπόν έναν κοινό παρονομαστή που συντελεῖ στην μεταμόρφωση τῆς ὕλης, κι αυτός εἶναι ἡ θερμοκρασία. Τό σώμα μας μεταμορφώνεται λόγω τῆς θερμοκρασίας ἀλλά καί τῆς πίεσης.



Στήν σημερινή φυσική ἡ θερμοκρασία παίζει μεγάλο ρόλο, καί ὅταν οἱ ἄνθρωποι ἀνακάλυψαν τόν νόμο τῆς θερμοδυναμικῆς ἐπήλθε καί ἡ βιομηχανική ἐπανάσταση. Μέ τό κάρβουνο δηλ. αὐξήσαν τήν θερμοκρασία, καί μέ τήν χρήση τῆς πάνω στό νερό, ἐκμεταλεύτηκαν τόν ἀτμό καί τήν πίεση γιά νά κινήσουν μηχανές, ὅπως τραίνα, ἀτμόπλοια, κλπ.

Θά ἐξετάσουμε τώρα τά κοινά χαρακτηριστικά που ἔχουν τά ὑλικά φαινόμενα μεταξύ τους:

Ὅπως διαπιστώνουμε, τά τέσσερα στοιχεία δέν εἶναι παντοτεινά ἀλλά ὑπόκεινται σέ μεταμόρφωση.



Αὐτή ἡ κατηγορία περιλαμβάνει τέσσερα εἶδη ὑλικῶν φαινομένων:

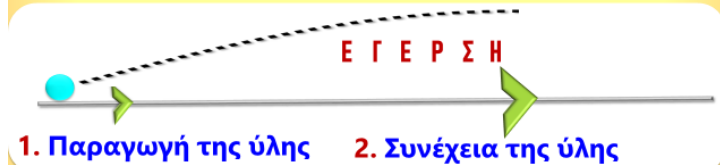
Από αυτά, ἡ παραγωγή (*uracaya*) καί ἡ συνέχεια (*santati*) εἶναι καί οἱ δύο ὅροι γιά τήν **ἐγερση** ἢ τήν γέννηση (*jāti*) τῆς ὕλης.

Διαφέρουν στο ότι η παραγωγή είναι η πρώτη εμφάνιση μιας υλικής διαδικασίας, δηλ. η αρχική εκκίνηση ή η δημιουργία της διαδικασίας, ενώ η συνέχεια είναι η επαναλαμβανόμενη γένεση υλικών φαινομένων στην ίδια υλική διαδικασία.



Τό έμβρυο δηλ. που εμφανίζεται στην μήτρα αντιστοιχεί στην έγερση, καί ή σταδιακή ανάπτυξη του εΐναι ή συνέχεια τής ύλης.

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.

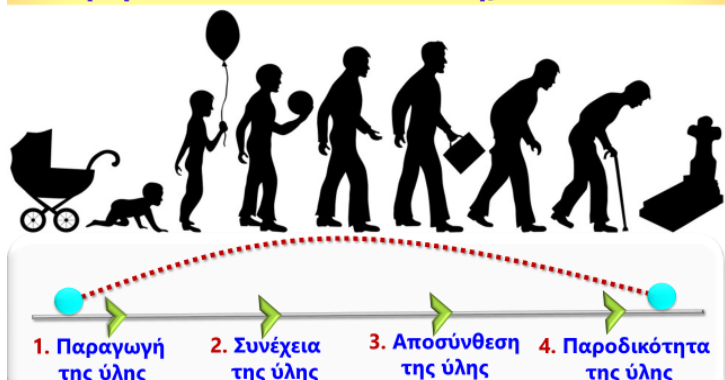


Αφ' ετέρου, η αποσύνθεση (*jāratā*) και η παροδικότητα (*aniccatā*) της ύλης είναι και οι δύο όροι για την παρακμή (*vaya*) της ύλης.

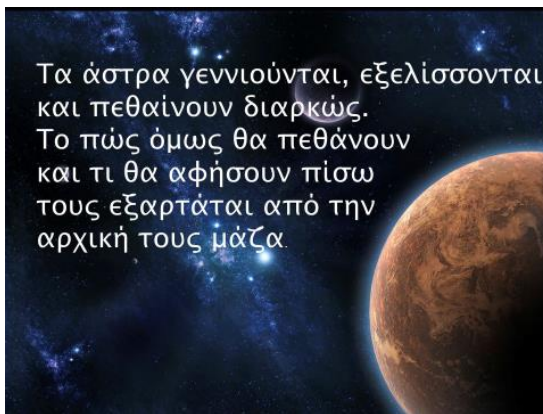


Παρ' όλα αυτά, μέσα στο πλαίσιο τοῦ ὅτι ὅλα τὰ φαινόμενα έγείρονται, διαρκοῦν, καί παρακμάζουν, τό δεύτερο καί τό τρίτο εΐδος που εΐναι ή συνέχεια καί ή αποσύνθεση τής ύλης, μποροῦν κατά κάποιο τρόπο νά θεωρηθοῦν ὡς ή Διάρκεια.

Γέννηση → Γήρας → Θάνατος



Ἡ ἴδια διαδικασία συμβαίνει καί σέ μακροκοσμικό ἐπίπεδο:



Ἀπὸ τὴν κοσμικὴ σκόνη
δημιουργεῖται τὸ νεφέλωμα καί
ἀπὸ αὐτὸ ἕνας ἀστέρας.

Αὐτὸς ζεῖ, σὸ τέλος
τῆς ζωῆς του γίνεται
κόκκινος γίγαντας, ἢ
κόκκινος ὑπεργίγαντας,
ἐκρήγνυται σὰν σοῦπερ
νόβα ἢ καινοφανὴς
ἀστέρας, καί στὴν
συνέχεια,
εἴτε μεταμορφώνεται
σὲ ἄσπρο νάνο, σὲ
ἄστρο νετρονίων, κλπ.
εἴτε σὲ νέο νεφέλωμα,
ποῦ ἀπὸ τὴν σκόνη του θὰ δημιουργηθοῦν νέοι ἀστέρες.



Τὰ νεφελώματα εἶναι τὰ βρεφοκομεία τῶν ἄστρων.



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

β)Θερμική Ισορροπία

3. Κατάρρευση πυρήνα

4. Supernova

Όπως λοιπόν τὸ σῶμα μας ὑπόκειται σ' αὐτὸν τὸν κύκλο τῆς γέννησης καὶ τῆς καταστροφῆς, κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο καὶ κάθε ἄλλο σῶμα στὸ σύμπαν ὑπόκειται σ' αὐτὸν τὸν κύκλο.

Έτσι μὲ αὐτὴν τὴν ἀνάλυση πού κάνει κάποιος στὸ σῶμα του, μπορεῖ νὰ διαπιστώσει τὴν πραγματικὴ του φύση καὶ νὰ τὴν δεῖ σάν μία διαδικασία πού εἶναι βασισμένη στὰ τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία.

Όπως λέει ο Βούδδας:



ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- 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

Και αυτό:

Μόνον 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 ΝΟΗΜΑ

- **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 υπό την έννοια ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

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

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*)
- ☸ **δεν είναι ένας εαυτός** (*attā*), αλλά μη εαυτός
- ☸ **δεν είναι ωραίο** (*subha*), αλλά αποκρουστικό (*asubha*).



Όταν δοῦμε όλες αυτές τις διαδικασίες που υπάρχουν στο σώμα μας και ιδιαίτερα πώς λειτουργούν τα ὄργανά μας, τότε φυσικά ή αντίληψη γι' αυτή την όμορφη που νομίζουμε ότι υπάρχει εξαφανίζεται.

ΑΝΤΙΘΕΤΩΣ:

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.



Ἡ 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
(*taḥhā-maññanā*)

Φαντασία λόγω υπερηφάνειας
(*māna-maññanā*)

Φαντασία λόγω λανθασμένης νόησης
(*ditṭhi-maññanā*)



Θά εξετάσουμε τώρα τόν διαλογισμό πάνω στά τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία από τήν πρακτική πλευρά· πῶς δηλ. μπορεί νά κάνει κάποιος αὐτόν τόν διαλογισμό.

Κατ' ἀρχάς πρέπει νά ἐντοπίσουμε τό στερεό στοιχείο μέσα στό σώμα μας καί νά δοῦμε ποιό εἶναι αὐτό· διότι ἐάν μιλάμε γιά τό στερεό στοιχείο μέσα μας ἀλλά δέν γνωρίζουμε ποιό εἶναι τότε θά χαθοῦμε καί δέν θά ξέρουμε ἀπό ποῦ νά ἀρχίσουμε. Ἐτσι πρέπει νά εἴμαστε πιό συγκεκριμένοι. Ὄταν λοιπόν κάθεται ὁ διαλογιστής, πρέπει νά ἐντοπίσει ποιὰ εἶναι αὐτά τά μέρη τοῦ σώματος πού ἀνήκουν στό στερεό στοιχείο, διότι ἐφ' ὅσον ὑπάρχει καί τό ὑγρό στοιχείο μέσα μας, πρέπει νά διαχωρίσουμε ποιό εἶναι τό ἕνα καί ποιό τό ἄλλο.

Το στερεό στοιχείο στο σώμα μου είναι:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. τα μαλλιά, | 6. η σάρκα, |
| 2. οι τρίχες, | 7. οι τένοντες, |
| 3. τα νύχια, | 8. τα κόκκαλα, |
| 4. τα δόντια, | 9. το μεδούλι, |
| 5. το δέρμα, | 10. ο εγκέφαλος, |

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 11. η καρδιά, | 16. τα νεφρά, |
| 12. τα πνευμόνια, | 17. το στομάχι, |
| 13. το συκώτι, | 18. το λεπτό έντερο, |
| 14. το διάφραγμα, | 19. το παχύ έντερο, |
| 15. η σπλήνα, | 20. τα κόπρανα. |

Αρχίζουμε μέ τήν πρώτη πεντάδα νά απομνημονεύουμε τά διάφορα μέρη τοῦ σώματος, καί ἐστιάζουμε τήν προσοχή μας γιά νά δοῦμε ποῦ βρίσκεται τό καθένα ἀπό αὐτά· π.χ. στήν πρώτη πεντάδα ἔχουμε τά μαλλιά καί ξεκινάμε τήν παρατήρηση ἀπό ἐκεῖ λέγοντας μέσα μας: «μαλλιά..., μαλλιά..., μαλλιά...». Ἀφοῦ τά ἔχουμε ἐντοπίσει μετὰ λέμε: «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...»

Συνεχίζουμε ἔτσι καί μέ τά ὑπόλοιπα μέρη τοῦ στερεοῦ στοιχείου καί ἰδιαίτερα μέ τήν πρώτη πεντάδα πού ἀποτελεῖται ἀπό μέρη πού εἶναι ἐξωτερικά καί τά βλέπουμε κάθε μέρα μπροστά μας. Τά γνωρίζουμε πολύ καλά καί μπορούμε νά τά ὁραματισθοῦμε μέ κλειστά τά μάτια. Ἐπειτα απομνημονεύουμε τήν δεύτερη πεντάδα καί συνεχίζουμε μέ τόν ἴδιο τρόπο, λέγοντας ἀπό μέσα μας: «σάρκα..., σάρκα..., σάρκα...» καί «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...». Ἡ «κόκκαλα..., κόκκαλα..., κόκκαλα...», «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...». Κατ' αὐτόν τόν τρόπο ὁ νούς γίνεται τόσο ὀξυδερκής πού στό τέλος τά κόκκαλα ἐμφανίζονται νοερά σάν νά τά βλέπουμε μέ ἀνοιχτά τά μάτια. Συνεχίζουμε αὐτό τό νοητικό σκανάρισμα καί μέ τά ὑπόλοιπα μέρη τοῦ σώματος πού ἀνήκουν στό στερεό στοιχείο, ἀπομνημονεύοντας ὅλες τίς πεντάδες καί ἀποκτώντας σταδιακά μιά ἐξοικίωση μέ αὐτά τά μέρη τοῦ σώματος.

Στήν συνέχεια ἐξετάζουμε τό ὑγρό στοιχείο στό σώμα μας.

Το υγρό στοιχείο στο σώμα μου είναι:

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. η χολή, | 7. τα δάκρυα, |
| 2. το φλέγμα, | 8. το λάδι, |
| 3. το πύον, | 9. το σάλιο, |
| 4. το αίμα, | 10. η μύξα, |
| 5. ο ιδρώτας, | 11. το λιπαντικό υγρό |
| 6. το λίπος, | 12. τα ούρα. |

Τό στερεό στοιχείο εἶναι βασικό γιά νά υπάρξουν καί τά υπόλοιπα στοιχεία μέσα στό σώμα μας. Γιά παράδειγμα, ἐάν δέν ὑπῆρχαν οἱ πνεύμονες δέν θά μπορούσαμε νά συγκρατήσουμε τό ἀέριο στοιχείο μέσα μας· καί χωρίς ἀναπνοή δέν θά μπορούσαμε νά ζήσουμε. Ἐάν δέν ὑπῆρχε ἡ καρδιά πού εἶναι στερεό στοιχείο δέν θά κυκλοφορούσε τό αἷμα πού εἶναι ὑγρό στοιχείο οὔτε θά μπορούσαν οἱ πνεύμονες νά συγκρατήσουν τόν ἀέρα.

Παρ' ὅλα αὐτά οὔτε τό στερεό στοιχείο μπορεῖ νά υπάρξει ἀπό μόνο του, ἀλλά βασίζεται μέ τήν σειρά του στά υπόλοιπα στοιχεία.

Συνεπῶς, ἐξετάζοντας ἓνα στοιχείο διαπιστώνουμε ὅτι αὐτό δέν μπορεῖ νά υπάρξει χωρίς τήν παρουσία τῶν ἄλλων. Αὐτά τά στοιχεία εἶναι ἀδιαχώριστα, ἀναπόσπαστα, καί μέ αὐτόν τόν διαλογισμό μπορούμε νά καταλάβουμε πῶς τά ὄργανά μας ἀλληλο-υποστηρίζονται ἀπό αὐτά τά τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία.

Ἔτσι, ὅταν καθόμαστε νά διαλογιστοῦμε σ' αὐτό τό εἶδος διαλογισμοῦ, ἀντί νά σκεφτόμαστε ποῦ θά πᾶμε νά φᾶμε αὔριο, σκεφτόμαστε ποιό εἶναι τό στερεό στοιχείο πού πρέπει νά χρησιμοποιήσουμε γιά νά πᾶμε αὔριο στό μέρος πού θά φᾶμε! Διότι ἐάν δέν ὑπῆρχε τό στερεό στοιχείο πῶς θά πηγαίναμε; Καθόμαστε λοιπόν καί μελετᾶμε τό στερεό στοιχείο, τό παρατηροῦμε, τό ἐρευνοῦμε, καί τό ἀναλύουμε. Τό ἴδιο κάνουμε καί μέ τά υπόλοιπα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Ερώτηση: Αναφορικά με το στοιχείο του διαστήματος ή στοιχείο του χώρου· το διάστημα σάν χώρος, δεν συντελεΐ ως υπόβαθρο για να εκδηλωθούν τα τέσσερα στοιχεία;

Απάντηση: Το διάστημα δεν έχει κάποια δική του υπόσταση αλλά βασίζεται στα άλλα τέσσερα στοιχεία για να γίνει αντιληπτό. Ο χώρος που υπάρχει μέσα σ' ένα δωμάτιο ορίζεται από το στερεό στοιχείο που υπάρχει στους τοίχους.

Ερώτηση: Όμως το στερεό στοιχείο δεν υπάρχει στο διάστημα για να μπορέσουν να δημιουργηθούν οι τέσσερεις τοίχοι;

Απάντηση: Το διάστημα το αντιλαμβανόμαστε επειδή υπάρχουν σημεία αναφοράς. Το διάστημα είναι ένας χώρος μεταξύ δύο ή περισσότερων σημείων. Εντός του σώματος, διάστημα είναι οποιοδήποτε κενό σημείο στο οποίο εισέρχεται αέρας, νερό ή τροφή· σημεία τα οποία δεν θα μπορούσαν να υπάρξουν εάν δεν υπήρχε το στερεό στοιχείο το οποίο με την σειρά του καθορίζει τους διάφορους χώρους ανάλογα με την πυκνότητά του.

Ερώτηση: Όταν επικεντρώνομαι σέ κάποιο όργανο, τί πρέπει να κάνω ακριβώς; να το κάνω να λειτουργεί καλά;

Απάντηση: Όχι, διότι σκοπός μας δεν είναι να τροποποιήσουμε κάτι αλλά να καταλάβουμε την φύση μας. Εάν πάρουμε την καρδιά για παράδειγμα, βλέπουμε ότι αποτελείται από το στερεό στοιχείο, από το υγρό στοιχείο, από το θερμό στοιχείο και από το αέριο στοιχείο, διότι χωρίς το αέριο στοιχείο δεν θα υπήρχε κίνηση. Προσπαθούμε δηλ. να καταλάβουμε ότι η φύση μας συντίθεται από τα τέσσερα αυτά στοιχεία, και ότι το σώμα μας που το λατρεύουμε τόσο πολύ δεν είναι παρά μία σύνθεση αυτών των τεσσάρων στοιχείων τα οποία ανά πάσα στιγμή μεταβάλλονται και αλλάζουν. Ότι είναι κάτι παροδικό που δεν αποτελείται από διαμάντια και κάποια στιγμή θα αποσυντεθεί.

Ερώτηση: Για ποιόν λόγο επικεντρωνόμαστε σέ κάποιο μέρος ή όργανο του σώματος; πώς χρησιμοποιούμε την παροδικότητα δηλ. την έγερση και την παρακμή σ' αυτόν τον διαλογισμό;

Απάντηση: Γνωρίζουμε όλοι, ότι οι άνθρωποι είναι ξετρελαμένοι με το σώμα τους! Το θρέφουν, το λατρεύουν...! Με αυτόν τον διαλογισμό αποβάλλουμε και αποδομοῦμε αυτή την λατρεία. Αποστασιοποιούμεστε από αυτό και το βλέπουμε απλώς σάν μία διαδικασία, χωρίς να γινόμαστε λάτρες του. Παύοντας να έχουμε λαγνεία και έλκυστικότητα προς το σώμα μας, κατορθώνουμε μία άταραξία, ώστε να μην ταραζόμαστε όταν συμβαίνει κάτι σ' αυτό το σώμα.

Το σώμα μας είναι σάν μία μαριονέττα και ο νους μας είναι αυτός που κινεί τα νήματα. Δεν είναι ο έαυτός μας ή κάτι δικό μας, απλώς έχει τις δικές του λειτουργίες και τις δικές του διαδικασίες για την ύπαρξή του.

Αυτό που κάνουμε εμείς στην προκειμένη περίπτωση δεν είναι να θεραπεύσουμε το σώμα αλλά να θεραπεύσουμε τον νου μας από την προσκόλληση και την λατρεία προς αυτό! Διότι ενώ το φροντίζουμε καθημερινά προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες του δεν καταλαβαίνουμε ότι είμαστε δούλοι του.

Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό, θα διαπιστώσετε στην πορεία μια ανακούφιση που φέρνει γαλήνη και συγχρόνως κατανόηση γι' αυτό το σώμα που παρ' όλο που το κουβαλάμε όλη την ώρα μαζί μας δεν το έχουμε καταλάβει, δεν έχουμε καταλάβει ποιά είναι αυτά τα στοιχεία στα οποία όφειλει την ύπαρξή του, και δεν έχουμε καταλάβει και ποιοί είμαστε εμείς σέ τελική ανάλυση. Ή αυτογνωσία ή το γνώθεις έαυτόν, τί σημαίνει; Είναι απλά μια προσπάθεια να γνωρίζουμε τί ιδέες έχουμε; Και οι ιδέες αυτές ποῦ βασίζονται; Οι σκέψεις και οι ιδέες που έχουμε πῶς παράγονται; παράγονται τυχαία; Όχι· παράγονται από τις ανάγκες που έχει αυτό το σώμα!

Κατ' αυτόν τον τρόπο, ή συνείδηση επηρεάζεται πάρα πολύ από το σώμα. Το ίδιο και οι σκέψεις μας, οι διαθέσεις μας, τὰ συναισθήματά μας· επηρεάζονται από το σώμα.

Όμως το έχουμε καταλάβει αυτό το σώμα; Από ποῦ νομίζετε ότι προέρχονται τὰ προβλήματα στην ζωή μας; Εάν δεν είχαμε αυτό το σώμα θά τρέχαμε να βρούμε τροφή; Όχι βέβαια! Θά τρέχαμε να βρούμε νερό, ρουχισμό και άλλα απαραίτητα; Όχι! Θά τρέχαμε να βρούμε χρήματα και να δουλέψουμε; Εμείς δουλεύουμε γι' αυτό το σώμα!

Γιά ποιόν λόγο πηγαίνει κάποιος να εργασθεῖ; Γιά να προστατέψει αυτό το σώμα. Γιά να το ντύσει. Γιά να τοῦ δώσει να φάει, να τοῦ δώσει να πιεῖ, να τοῦ δώσει φάρμακα γιά να το γιατρέψει. Γιά να τοῦ φτιάξει καλό σπίτι και να το προστατέψει από τις καιρικές συνθήκες. Νά δημιουργήσει περιβάλλον μέ καλές συνθήκες, μέ κεντρική θέρμανση.

Πόσα χρήματα ξοδεύονται τελικά γι' αυτό το σώμα! Το έχουμε ὅμως καταλάβει αυτό το σώμα; Όχι! Απλῶς το ὑπηρετοῦμε! Εἴμαστε ὑπηρετές αὐτοῦ τοῦ σώματος!

Συνεπῶς, εάν κάποιος ἐξασκήσει αὐτόν τόν διαλογισμό θά μπορέσει νά καταλάβει κάποιες πραγματικότητες οἱ ὁποῖες εἶναι πολύ σοκαριστικές. Τί σημαίνει δηλ. νά κουβαλᾷμε αὐτά τὰ στοιχεία μέσα μας. Ἐν τούτοις, ενώ εἴμαστε περικυκλωμένοι ἀπό τήν ὕλη, βουτηγμένοι σ' αὐτήν, μπουκωμένοι μ' αὐτήν, βυθισμένοι σ' αὐτήν ὅλη τήν ὥρα, μιλάμε μέ πομπῶδη τρόπο γιά ιδέες καί φιλοσοφίες χωρίς νά καταλαβαίνουμε ποῦ βρισκόμαστε καί χωρίς νά καταλαβαίνουμε ὅτι εἴμαστε ριζωμένοι μέσα στην ὕλη! Ἐχουμε καταλάβει τήν ὕλη; Όχι. Παρ' ὅλα αὐτά μιλάμε γιά ιδέες, ἀφηρημένες ιδέες, που βρίσκονται κάπου ψηλά!

Γιά νά γειωθοῦμε λοιπόν, πρέπει νά δοῦμε ποιά εἶναι ἡ ρίζα μας· καί ἡ ρίζα μας εἶναι αὐτό το σώμα. Πού επηρεάζει τήν ζωή μας, τὰ συναισθήματά μας καί τίς διαθέσεις μας, χωρίς νά το καταλαβαίνουμε.

Είναι καλό λοιπόν όχι μόνον από ψυχολογική άποψη αλλά και από φιλοσοφική, να καταλάβει κάποιος τί είναι αυτό το σώμα και πώς μας επηρεάζει, πώς λειτουργεί και από τί αποτελείται, και να το αναλύσει.

Έδω λοιπόν κάνουμε μία αναλυτική εξάσκηση για να δούμε τελικά τί είναι αυτό που κουβαλάμε.

Ερώτηση: Ένας διαλογιστής που άσκειται επί μακρόν σ' αυτό το είδος διαλογισμού, μπορεί θεωρητικά να έντοπίσει βλάβες ή δυσλειτουργίες στα όργανα που έχει μάθει να παρατηρεί;

Απάντηση: Όπωςδήποτε! Κι όχι μόνον αυτό, αλλά μπορεί να ξεπεράσει και το άγχος που προκαλείται από την ανακάλυψη της βλάβης. Προσωπικά έχω ακούσει για διαλογιστές που είχαν καρκίνο και ότι με την εξάσκησή τους στον διαλογισμό όχι μόνον απαλλάχθηκαν από την αγωνία της ασθένειας αλλά είχαν και βελτιωτικά αποτελέσματα. Έξαρτάται βέβαια και από το πόση προσπάθεια βάζει κανείς σ' αυτόν τον διαλογισμό. Γεγονός όμως είναι ότι δεν αρχίζει κανείς να εξασκείται σ' αυτόν τον διαλογισμό για λόγους θεραπείας. Η θεραπεία απλώς επέρχεται συνοδεύοντας την εξάσκηση και οφείλεται συνήθως σε ψυχολογικούς λόγους. Οί περισσότερες ασθένειες σύμφωνα με την ιατρική, είναι ψυχοσωματικές.

Όταν αντιληφθοῦμε τίς προσδοκίες που έχουμε γι' αυτό το σώμα - το πώς άγχωνόμαστε μή πάθει κάτι αυτό το σώμα..., είμαστε ιδιότροποι γι' αυτό το σώμα..., ξετρελαμένοι με αυτό το σώμα..., που το αγαπάμε τόσο πολύ..., και αν πάθει κάτι αυτό το σώμα; πώ πώ τί πάθαμε...! και άγχωνόμαστε περισσότερο απ' ότι πρέπει - τότε παύουμε να έχουμε προσκόλληση στο σώμα και το βλέπουμε με πιο αντικειμενικό τρόπο. Δεν σημαίνει ότι θα σταματήσουμε να το προσέχουμε ή να το περιποιούμαστε, αλλά θα καταλάβουμε τουλάχιστον ότι είναι ένα πράγμα που το κουβαλάμε και ότι ή προσκόλληση σ' αυτό μας κάνει υπηρέτες του.

Όλες οί ενέργειες που κάνουμε γίνονται για το σώμα. Το 80% τῶν ενεργειῶν που κάνουμε είναι για να εξυπηρετήσουμε τίς ανάγκες τοῦ σώματος. Να το προστατέψουμε, να το ντύσουμε, να το λούσουμε, να το ξεπλύνουμε, να το καθαρίσουμε, να το ταΐσουμε, να το ποτίσουμε, να το προστατέψουμε από τίς καιρικές συνθήκες, να το καλλωπίσουμε... Καθόμαστε μπροστά στον καθρέφτη και δοκιμάζουμε ρούχα..., αυτό μας άρέσει..., αυτό δεν μας άρέσει., κλπ. Όλες μας οί προσπάθειες και τὰ χρήματά μας, όλα μας τὰ έξοδα πηγαίνουν γι' αυτό το σώμα.

Καιρός λοιπόν είναι να στρέψουμε την προσοχή μας για να το καταλάβουμε. Όλα αυτά που σᾶς είπα βέβαια είναι έπιφανειακά. Όταν μπείτε στον διαλογισμό και κατανοήσετε πώς πραγματικά είναι τὰ νύχια, τὰ δόντια, και κάθε άλλο όργανο τοῦ σώματος, θά σᾶς φανεί λίγο σοκαριστικό αλλά τουλάχιστον θά καταλάβετε ποῦ βρίσκεται αυτό το σώμα και ποῦ είναι οί ρίζες του. Η διαδικασία είναι πλούτος γνώσης γι' αυτούς που ενδιαφέρονται.

Ερώτηση: Αυτή ή παρατήρηση τῶν ὀργάνων τοῦ σώματος, μᾶς βοηθάει νά μήν προσκολλώμαστε στό σώμα καί νά πετύχουμε τήν ἀποταύτιση, ἢ νά μήν προσκολλώμαστε στά συναισθήματα πού γεννᾶει τό σώμα;

Απάντηση: Ὁ ψυχολογικός μας κόσμος ἐξαρτᾶται ἀπό τόν ὑλικό κόσμο καί ὁ ὑλικός κόσμος ἔχει ἐπίπτωση στόν ψυχολογικό κόσμο. Πολλές ἀπό τίς διαθέσεις μας ἐπηρρεάζονται ἀπό τόν ὑλικό κόσμο. Αὐτό τό κομμάτι τῆς ὑπαρξῆς μας δέν μποροῦμε νά τό ἀγνοήσουμε καί νά ἐπικεντρωνόμαστε μόνον στόν ψυχολογικό μας κόσμο ὁ ὁποῖος δέν εἶναι αὐτόνομος ἀλλά ἐπηρρεάζεται ἀπό τόν ὑλικό κόσμο. Ἐμεῖς προσπαθοῦμε νά κατανοήσουμε τόν ψυχολογικό μας κόσμο χωρίς νά κατανοοῦμε τόν ὑλικό. Μέ αὐτόν τόν διαλογισμό προσπαθοῦμε νά κατανοήσουμε καί τούς δύο κόσμους.

Στήν ὁμιλία του Περί τῆς Ἐφαρμογῆς τῆς Μνήμης, ὁ Βούδδας μιλάει καί γιά τόν ὑλικό καί γιά τόν πνευματικό κόσμο, ξεκινώντας ὅμως ἀπό τόν ὑλικό. Διότι ὁ ὑλικός κόσμος παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στήν καθημερινή μας ὑπαρξη. Ἐάν δέν τόν κατανοήσουμε, τότε φυσικά οἱ ἀπόψεις μας γιά τόν ψυχολογικό κόσμο δέν εἶναι παρὰ μόνον θεωρίες, ἐφ' ὅσον δέν κατανοοῦμε ὅτι ὁ ψυχολογικός κόσμος ἐξαρτᾶται ἀπό τόν ὑλικό. Γι' αὐτό ὁ Βούδδας λέει ὅτι ὁ ἀσκητής παραμένει ἀνεξάρτητος καί δέν προσκολλᾶται σέ τίποτα στόν κόσμο, δέν προσκολλᾶται δηλ. στήν ἔννοια ὅτι «αὐτό τό σώμα εἶναι δικό μου». Ξεκινᾶμε λοιπόν τήν ἀποταύτιση ἀπό τό σώμα καί μετά προχωρᾶμε στήν ἀποταύτιση ἀπό τίς ἰδέες καί τήν προσωπικότητά μας πού ἀνήκουν στόν ψυχολογικό κόσμο καί τίς θεωροῦμε ὅτι εἶναι δικές μας καί ὅτι μᾶς ἀνήκουν.

Ερώτηση: Ἄρα πρέπει νά βλέπουμε τό σώμα καί τὰ συστατικά του σάν «ἀναγκαῖο κακό», ὑπό τήν ἔννοια ὅτι θέλουμε δέν θέλουμε ὀφείλουμε καί εἴμαστε ὑποχρεωμένοι νά τό ὑπηρετοῦμε καί νά τό κρατάμε ὑγιές γιά νά τό διατηρήσουμε στήν ζωή, μέχρι νά φτάσουμε στόν τελικό στόχο πού εἶναι ἡ ἀπελευθέρωση;

Απάντηση: Ἀπό αὐτή τήν ἀποψη ναί, χρησιμοποιεῖ δηλ. κάποιος αὐτό τό σώμα γιά νά πετύχει τήν προσωπική του ἀπελευθέρωση. Ἡ μή προσκόλλησις, ἡ ἀποταύτιση, καί ἡ ἀπουσία πάθους γι' αὐτό τό σώμα φέρνει καί τήν ἀπελευθέρωση. Τό θέμα εἶναι ὅτι ἀντί νά τό βλέπει κανεῖς σάν μέσον, προσκολλᾶται σ' αὐτό. Ὅτιδήποτε κάνουμε καί ὅτι πάθη ἔχουμε ὀφείλονται στό σώμα καί γίνονται γιά νά καλυφθοῦν οἱ ἀνάγκες αὐτοῦ τοῦ σώματος.

Ἐάν τό καλοεξετάσουμε θά δοῦμε ὅτι τό σώμα εἶναι ἡ πηγὴ τοῦ πόνου καί τῆς ταλαιπωρίας στήν ζωή μας. Αὐτό βέβαια δέν σημαίνει ὅτι πρέπει νά τό καταστρέψουμε, ἀλλά νά τό καταλάβουμε μέσω τῆς ἀνάλυσης. Νά τό μελετήσουμε καί νά δοῦμε ἀπό τί ἀποτελεῖται. Αὐτό εἶναι ἓνα εἶδος αὐτογνωσίας, διότι ὅπως ἀνέφερα καί προηγουμένως, τί σημαίνει νά γνωρίζω τόν ἑαυτόν μου; Νά γνωρίζω δηλ. ἀπλῶς ποιές εἶναι οἱ σκέψεις μου; Κι αὐτές οἱ σκέψεις ἀπό ποῦ προέρχονται; Μποροῦν νά ἔρχονται χωρίς νά ὑπάρχει σώμα; χωρίς νά ὑπάρχει ὁ ἐγκέφαλος; Παρατηροῦμε

τόν ἐγκέφαλο· καί βλέπουμε ὅτι ἀποτελεῖται ἀπό στερεό, ὑγρό καί ἄλλα στοιχεῖα. Ἐξετάζοντας βαθύτερα βλέπουμε ὅτι μέσα του παράγονται κι ἄλλες χημικές οὐσίες οἱ ὁποῖες τώρα πού μιλάμε, κινοῦνται καί ἐνεργοῦν αὐτόνομα χωρίς νά τοὺς λέμε ἐμεῖς «πήγαινε δεξιά, πήγαινε ἀπὸ δῶ ἢ ἀπὸ κεῖ...» καί καμμιά φορά ἐάν μπερδευτοῦν μεταξὺ τους μᾶς παιδεύουν κι ὅλας!

Ὅλα αὐτά γίνονται χωρίς τὴν ἐπίγνωσή μας. Ἐπομένως τί εἶναι αὐτό τὸ σῶμα; τί εἶναι αὐτό πού κουβαλάμε μαζὺ μας; Ἔτσι εἶναι καλὸ νά κάνει κάποιος μιὰ ἔρευνα καί νά ἐξετάσει τί εἶναι αὐτό τὸ σῶμα πού κουβαλάμε μαζὺ μας καί πόσο ἐπηρρεάζει τὸν ψυχικὸ μας κόσμο.

Ὁ διαλογισμὸς αὐτὸς ἔχει νά κάνει μέ τὴν ἀνατομία τοῦ σώματος καί ἀσχολεῖται μέ τὰ διάφορα μέρη καί ὄργανα τοῦ σώματος. Ἔτσι μερικοὶ διαλογιστές πού ἐξασκοῦνται σ' αὐτὸν τὸν διαλογισμό, χρησιμοποιοῦν βιβλία ἀνατομίας ὥστε νά διαβάσουν ἀλλὰ καί νά δοῦν στίς φωτογραφίες πῶς λειτουργοῦν καί σέ ποιά θέση ἐμφανίζονται τὰ διάφορα ὄργανα καί τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος. Στὴν συνέχεια μποροῦν νά τὰ ὁραματισθοῦν καί νά δοῦν ξεκάθαρα ὅχι μόνον αὐτά ἀλλὰ καί τὴν θέση πού κατέχουν στὸ σῶμα.

Γιὰ παράδειγμα, μαθαίνουμε πῶς δημιουργεῖται τὸ αἷμα καί στὴν συνέχεια τὸ ἐντοπίζουμε καί ἐντοπίζουμε ἐπίσης τίς διόδους ἀπὸ τίς ὁποῖες περνάει. Ἐν ὀλίγοις, ὑπάρχουν πολλοὶ τρόποι γιὰ νά βελτιώσῃ κάποιος αὐτὸν τὸν διαλογισμό· μερικοὶ μάλιστα, πηγαίνουν ἀκόμα καί στὰ σφαγεῖα γιὰ νά δοῦν ἀπὸ πρῶτο χέρι τὰ ὄργανα καί ἄλλα μέρη τοῦ σώματος τῶν ὄντων, ἀλλὰ βέβαια αὐτές εἶναι πιὸ ἀκραίες περιπτώσεις. Τὸ συνηθὲς εἶναι ἡ μελέτη τῶν βιβλίων ἀνατομίας.

Τοποθέτηση: Σέ κάποια σημεία ὅπως ἡ ἐστίαση πάνω στὰ κόπρانا καί στὸ αἷμα, μοιάζει μέ τὸν διαλογισμό πάνω στὴν ἀποκρουστικότητα τοῦ σώματος.

Ἀπάντηση: Σίγουρα, ἀκόμα καί ἐάν δοῦμε σάλιο πεταμένο κάτω στὸν δρόμο, τὸ θεωροῦμε κάτι ἀποκρουστικὸ, ἐάν ὅμως τὸ δοῦμε σάν ὑγρὸ στοιχεῖο λέμε «ὑγρὸ στοιχεῖο». Ἐάν κάποιος κόψει τὸ χέρι του καί δοῦμε νά τρέχει αἷμα, κάποιοι φοβόμαστε ἢ χάνουμε τίς αἰσθήσεις μας, ἀλλὰ ἐάν τὸ δοῦμε σάν ὑγρὸ στοιχεῖο λέμε «ὑγρὸ στοιχεῖο». Ἐάν δοῦμε μιὰ ἐπέμβαση ἀνοικτῆς καρδιάς σέ ἓνα χειρουργεῖο, εἶναι κάτι φρικιαστικὸ, ἀλλὰ ἐάν δοῦμε τὴν καρδιά σάν στερεὸ στοιχεῖο λέμε «στερεὸ στοιχεῖο». Μέ αὐτὸν τὸν τρόπο ἀποκτᾶ κανεὶς ἀταραξία.

Γιὰ ὅσους κάνουν πρώτη φορά αὐτὸν τὸν διαλογισμό, μπορεῖ νά τοὺς φανεῖ λίγο παράξενος διότι δέν ἔχουν προχωρήσει μέ τὸν νοῦ τους πρὸς τὸ ἐσωτερικὸ τοῦ σώματος κάτω ἀπὸ τὸ δέρμα. Κάποιοι μπορεῖ καί νά αἰσθάνονται ἄβολα ὅταν πρέπει νά δοῦν ἢ νά σκεφτοῦν αὐτά τὰ πράγματα, ὅμως ἐάν ἀναπτύξουν αὐτὸν τὸν διαλογισμό θὰ διαπιστώσουν ὅτι ἔχει πολὺ καλὰ ἀποτελέσματα.

Ερώτηση: Κάποια από τὰ ὑγρά τοῦ σώματος ὅπως γιὰ παράδειγμα τὸ πῦον ἢ ὁ ἰδρώτας, δὲν ἐμφανίζονται μόνιμα στὸ σῶμα μας ἀλλὰ περιστασιακά. Μὲ ποιὸν τρόπο λοιπὸν τὰ διαλογιζόμαστε;

Απάντηση: Τὰ στοιχεῖα αὐτὰ τὰ ἀναφέρουμε διότι παρ' ὅλο πού ἐμφανίζονται περιστασιακά δὲν παύουν νὰ ὑπάρχουν. Γιὰ παράδειγμα, τὸ ὑγρὸ τῶν δακρύων ὑπάρχει μόνιμα στὰ μάτια μας γιὰ νὰ τὰ λιπαίνει, ὅμως ἐκδηλώνεται ἐξωτερικὰ μόνον ὅταν κάτι ἐρεθίσει τὰ μάτια ἢ σέ στιγμὲς λύπης ἢ χαράς. Τὰ λευκὰ αἰμοσφαίρια πού συνθέτουν τὸ πῦον ὑπάρχουν πάντα, ἀλλὰ ἐμφανίζονται ἐξωτερικὰ ὡς πῦον μόνον ὅταν ὑπάρχει κάποια μόλυνση ἢ φλεγμονή. Ὡστόσο, τὸ πῦον, τὸν ἰδρώτα, ἀκόμα καὶ τὰ δάκρυα, μπορούμε νὰ τὰ παραλείψουμε ἀπὸ τὸν διαλογισμό ὅταν δὲν εἶναι ἐμφανή.

Ερώτηση: Σέ τί ἀποσκοπεῖ αὐτοῦ τοῦ εἴδους ὁ διαλογισμός;

Απάντηση: Ἕνας λόγος εἶναι νὰ ἀποβάλλουμε τὴν ματαιοδοξία πού ἔχουμε γι' αὐτὸ τὸ σῶμα. Ἀλλὰ καὶ τὴν προσκόλλησι, τὸ πάθος, καὶ τὴν τάση νὰ ταυτιζόμαστε μὲ αὐτό. Ἄλλος λόγος εἶναι νὰ δοῦμε καθαρά τί εἶναι καὶ ἀπὸ τί ἀποτελεῖται αὐτὸ τὸ σῶμα, ὥστε νὰ ἀποβάλλουμε τίς ψευδαισθήσεις πού ἔχουμε γι' αὐτό.

Τὸ τροφοδοτοῦμε μὲ στερεὰ τροφή, μὲ ὑγρά, μὲ ἔνδυση, προσπαθοῦμε νὰ τὸ προστατέψουμε ἀπὸ τὴν ζέστη καὶ ἀπὸ τὸ κρύο, καὶ γενικὰ παλεύουμε μαζὺ τοῦ ἀπὸ τὴν στιγμή πού γεννηθήκαμε. Ὅλος ὁ μόχθος καὶ ὁ κόπος γίνονται γι' αὐτὸ τὸ σῶμα. Ἐάν παρατηρήσουμε πῶς ζοῦσαν τὰ παλαιότερα χρόνια οἱ ἄνθρωποι στὰ χωριά, θὰ δοῦμε ὅτι δὲν ἐνδιαφέρονταν τόσο νὰ μάθουν γράμματα, νὰ σπουδάσουν, ἢ νὰ κάνουν κάτι παρόμοιο, ὅσο ἐνδιαφέρονταν γιὰ τὴν τροφή τους καὶ γιὰ τὴν προστασία τοῦ σώματός τους ἀπὸ τίς καιρικὲς συνθῆκες, κουβαλώντας τούβλα καὶ χτίζοντας σπιτία, καὶ δημιουργώντας ζεστὲς ἢ δροσερὲς συνθῆκες γιὰ τὴν διαβίωση αὐτοῦ τοῦ σώματος.

Στὴν σημερινή ἐποχή βέβαια πού ἡ ἐκπαίδευση εἶναι ἀναγκαῖα καὶ ὑποχρεωτική γιὰ νὰ βρεῖ κάποιος ἐργασία, οἱ ἄνθρωποι σπουδάζουν καὶ μαθαίνουν ἐπιστήμες· ἀλλὰ κι αὐτές οἱ γνώσεις καὶ ἡ τεχνολογία, τίθενται στὴν ὑπηρεσία τοῦ σώματος ὥστε νὰ μᾶς προσφέρουν περισσότερες ἀνέσεις. Σέ τελικὴ ἀνάλυση, ἡ μεγαλύτερη ἀσχολία τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἡ ἱκανοποίηση τοῦ σώματος.

Συνεπῶς, ἐάν κατανοήσουμε τί εἶναι τὸ σῶμα μας καὶ ἀπὸ τί ἀποτελεῖται, θὰ ἔχουμε μιὰ καθαρότερη ἀντίληψη γι' αὐτὸ καὶ δὲν θὰ δημιουργοῦμε τέτοια προσκόλλησι. Αὐτὸ βέβαια δὲν σημαίνει ὅτι θὰ τὸ παρατήσουμε καὶ δὲν θὰ τὸ φροντίζουμε, ἀλλὰ εἶναι ἀπαραίτητο νὰ καταλάβουμε ἀπὸ τί ἀποτελεῖται ἓνα πράγμα πού τὸ χρησιμοποιοῦμε, τὸ ἐξυπηρετοῦμε καὶ τὸ κουβαλάμε μαζὺ μας κάθε μέρα. Ἐάν δὲν τὸ ἐξυπηρετήσουμε κατάλληλα, θὰ ἀντιδράσει καὶ θὰ ἀρχίσει νὰ διαμαρτύρεται παρουσιάζοντας ἀσθένειες, πόνους, κλπ. Αὐτὸ συμβαίνει ὅταν τὰ τέσσερα πρωταρχικὰ στοιχεῖα ἐντὸς τοῦ σώματος, μειώνονται καὶ χάνουν τὴν ἰσορροπία τους λόγω ἑλλειψης κατάλληλης τροφοδοσίας.

Σ' αυτή τή περίπτωση πρέπει νά συμπληρώσουμε μέ διάφορους τρόπους τό στοιχείο πού λείπει ὥστε νά ἐπανέλθουν ὅλα σέ ἰσορροπία. Ἐν ὀλίγοις ἡ ὑγεία μας ἐξαρτᾶται ἀπό τήν ἰσορροπία τοῦ στερεοῦ, τοῦ ὑγροῦ, τοῦ θερμοῦ, καί τοῦ ἀέριου στοιχείου στό σῶμα μας. Ὁ πυρετός γιά παράδειγμα, εἶναι μία ἔνδειξη ὅτι ὑπάρχει κάποια ἀνισορροπία στοιχείων.

Ὁ καθένας μπορεῖ νά ἐξετάσει καί νά μελετήσῃ τό τί εἶναι καί τό τί κάνει αὐτό τό σῶμα, πού σέ τελική ἀνάλυση, δέν εἶναι δικό μας, ἀποτελεῖται ἀπό ἄλλα στοιχεία πού ἀπλῶς τά ἔχουμε δανεισθεῖ, καί ἀνά πᾶσα στιγμή μπορεῖ νά τό χάσουμε. Ὅταν δέ, καθόμαστε μπροστά στόν καθρέφτη καί τό θαυμάζουμε, αὐτό πού πραγματικά θαυμάζουμε εἶναι μιᾶ προσωρινή σύνθεση τῶν τεσσάρων πρωταρχικῶν στοιχείων πού ἔχουν δώσει σ' αὐτό τό σῶμα ἓνα συγκεκριμένο σχῆμα, τό ὁποῖο μπορεῖ νά ἀλλάξῃ ἀνά πᾶσα στιγμή. Δέν τό καταλαβαίνουμε ὅμως κι αὐτός εἶναι ὁ λόγος πού παλεύουμε καί μοχθοῦμε νά τό διατηρήσουμε στήν μορφή καί στό σχῆμα πού θέλουμε· κι ὅταν τό σῶμα δέν ἀντιδρᾷ μέ τόν τρόπο πού ἐμεῖς θέλουμε νά ἀντιδράσῃ, ἀπογοητευόμαστε! Ὅταν πάλι ἐλκυόμαστε ἀπό τά σῶματα ἄλλων ἀτόμων, στήν πραγματικότητα ἐλκυόμαστε ἀπό τήν συναρμολόγηση τοῦ στερεοῦ, τοῦ ὑγροῦ, τοῦ θερμοῦ, καί τοῦ ἀέριου στοιχείου τῶν ἄλλων! Ἐάν αὐτή ἡ συναρμολόγηση εἶναι ἄσχημη, τοὺς βλέπουμε σάν ἄσχημους ἀνθρώπους καί ὄχι σάν στερεό, ὑγρό, θερμό καί ἀέριο στοιχείο. Ἐάν εἶναι ὁμορφή, τοὺς θεωροῦμε ὁμορφους ἀνθρώπους καί ὄχι συναρμολόγηση στοιχείων.

Ὁ ψυχολογικός μας κόσμος, μή καταλαβαίνοντας αὐτά τά στοιχεία ἐλκύεται ἢ ἀποστρέφεται ἀπό τήν προσωρινή τους σύνθεση, ἐκλαμβάνοντάς τα ὡς ὁμορφα ἢ ὡς ἄσχημα. Ὅμως τό ὁμορφο καί τό ἄσχημο δέν εἶναι παρὰ προσωρινές ἐμφανίσεις τῶν τεσσάρων στοιχείων. Αὐτό πού σήμερα εἶναι ὁμορφο αὔριο μπορεῖ νά γίνῃ ἄσχημο· καί τό ἄσχημο μπορεῖ αὔριο νά γίνῃ ὁμορφο! Διότι ὅπως ἀλλάζει ἡ ὕλη ἔτσι ἀλλάζουν καί οἱ ἀντιλήψεις μας περί ὥραϊου καί ἄσχημου.

Ὁ ψυχολογικός μας κόσμος ἐπηρρεάζεται πάρα πολύ ἀπό τόν ὑλικό κόσμο. Ἐάν δέν καταλάβουμε τόν ὑλικό κόσμο δέν μπορούμε νά καταλάβουμε καί τό τί γίνεται μέσα μας, καί τό πόσο ἐπηρρεαζόμαστε ἀπό τά ὑλικά στοιχεία πού παίρνουν διάφορες μορφές καί μᾶς ὥθοῦν νά σχηματίζουμε ἰδέες καί ἀπόψεις γι' αὐτά. Ἀπόψεις πού δέν βασίζονται στήν πραγματικότητα ἀλλά σέ φαντασιώσεις γιά τό τί εἶναι αὐτή ἡ ὕλη πού μᾶς φαίνεται τόσο ἐλκυστική ἢ τόσο ἀποκρουστική.

Αὐτό λοιπόν πού θέλω νά πῶ, εἶναι ὅτι ἐάν κάποιος ἀναλύσῃ τό σῶμα μπορεῖ νά ἀποκτήσῃ μεγάλη γνώση. Εἴτε κάποιος εἶναι ἄσχημος εἴτε εἶναι ὁμορφος, τόν βλέπουμε σάν σύνθεση στοιχείων, καί τό θέμα τελιώνει ἐκεῖ. Μέ τόν συνεχῆ διαλογισμό πάνω στά στοιχεία καί στό ὑλικό σῶμα, μπορεῖ κανείς νά τά ἀπομνημονεύσῃ, νά τά σκανάρῃ, νά ἀποκτήσῃ μεγάλη αὐτοσυγκέντρωση, νά διαλύσῃ ὅλες τίς φαντασιώσεις καί τίς λανθασμένες ἀπόψεις πού ἔχει γι' αὐτό τό σῶμα καί τά στοιχεία του, καί νά ἀπελευθερωθεῖ ἀπό τήν προσκόλληση σ' αὐτά. Ὁ νοῦς ἀπελευθερώνεται χωρίς πλέον νά νιώθῃ ἔλξη ἢ ἀπώθηση.

Ερώτηση: Όταν οραματίζομαι ένα μόνο όργανο ή σημείο του σώματος όπως για παράδειγμα τα δόντια, έχω καλή ауτοσυγκέντρωση. Όταν όμως οραματίζομαι ένα στοιχείο που είναι εξαπλωμένο ή σε κίνηση όπως το αίμα που είναι κάτι ρευστό, χάνω την ауτοσυγκέντρωσή μου. Πώς μπορώ να το διορθώσω αυτό;

Απάντηση: Υπάρχουν κάποια σημεία του σώματος και κάποια όργανα, τα οποία έμφανίζονται πολύ καθαρά στον νου του διαλογιστή, ενώ κάποια άλλα όχι. Σ' αυτή την περίπτωση προσπαθούμε να επικεντρωθούμε σ' αυτά που είναι εύκρινη. Τα δόντια για παράδειγμα τα βλέπουμε κάθε μέρα στον καθρέφτη και έτσι είναι πιο εύκολο να τα φέρουμε στον νου μας. Το ίδιο συμβαίνει και με οποιοδήποτε άλλο σημείο ή όργανο του σώματος όπως ή καρδιά, οι φλέβες, ή το αίμα, με το οποίο είμαστε εξοικιωμένοι μέσω φωτογραφιών από βιβλία ανατομίας ή άλλης ζωντανής μελέτης (πχ. σε σφαγείο ζώων).

Κάθε διαλογιστής διαφέρει από τον άλλον λόγω διαφορετικών εμπειριών και ανάλογα με την γνώση που έχει ο καθένας. Όταν κάποιος δίνει περισσότερη προσοχή σε κάποια όργανα, τότε φυσικά αυτά τα όργανα θα έμφανισθούν πιο καθαρά στον νου του.

Σ' αυτήν την περίπτωση λοιπόν, προσπαθούμε να συγκεντρωθούμε στα όργανα που είναι πιο έμφανη και στα οποία ή συγκέντρωσή μας μπορεί να αύξηθει κατά πολύ. Στα άλλα όργανα που δεν είναι τόσο έμφανη, συνεχίζουμε απλώς την παρακολούθηση μέχρι που κάποια στιγμή θα γίνουν κι αυτά έμφανη.

Ερώτηση: Όταν για παράδειγμα παρακολουθώ το αίμα, έχω την τάση να κινούμαι νοητικά σύμφωνα με την ροή του. Έτσι όμως χάνω αρκετά την ауτοσυγκέντρωσή μου. Τι πρέπει να κάνω;

Απάντηση: Σε τέτοια περίπτωση μπορείτε να συγκεντρωθείτε στην καρδιά. Η καρδιά για παράδειγμα, είναι το στερεό στοιχείο που εμπεριέχει το υγρό, δηλ. το αίμα. Με συνεχή επικέντρωση στην καρδιά μπορείτε να δείτε σταδιακά την έσωτερική δομή της που αποτελείται από βαλβίδες και κοιλίες, να δείτε τις αρτηρίες και τις φλέβες που συνδέονται μαζί της, και είναι κι αυτές στερεό στοιχείο, εντός του οποίου μπορείτε να δείτε το αίμα που είναι υγρό στοιχείο.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι το πάγκρεας το οποίο περιέχει μεγάλη ποσότητα αίματος. Αν και φαίνεται ότι ανήκει στο στερεό στοιχείο, στην πραγματικότητα είναι γεμάτο υγρό στοιχείο.

Εν όλίγοις, μπορεί να αρχίσει κανείς από ένα όργανο ή ένα τμήμα του σώματος που είναι έμφανές και με την συνεχή εξάσκηση να δεί και αυτά που δεν είναι τόσο έμφανη. Να δεί δηλ. αρχικά το στερεό στοιχείο σε κάποια από αυτά και με την επικέντρωση να δεί και το υγρό στοιχείο που εμπεριέχεται μέσα τους.

Ερώτηση: Στην λίστα των οργάνων που μάς δώσατε απουσιάζουν κάποια όργανα όπως ο θυρεοειδής αδένας· γιατί;

Απάντηση: Όχι μόνον τόν θυρεοειδή αδένα αλλά και άλλα μέρη τοῦ σώματος ὅπως τὸ πάγκρεας, ποὺ ἀνήκουν στὸ ἐνδοκρινολογικὸ σύστημα, δὲν τὰ ἔχουμε ἀναφέρει. Ἀναφέρουμε ἐπιγραμματικὰ μόνον τὰ πιὸ γνωστὰ καὶ χονδροειδῆ μέρη καὶ ὄργανα τοῦ σώματος ὅπως γιὰ παράδειγμα τὸ συκώτι ποὺ εἶναι τὸ μεγαλύτερο σὲ μέγεθος ὄργανο.

Ἀργότερα, ὅταν ἐξοικιωθεῖτε μέ αὐτὰ, μπορεῖτε νὰ ἀρχίσετε νὰ διακρίνετε τὰ λεπτομερῆ καὶ λιγώτερο ἐμφανῆ σημεῖα καὶ ὄργανα τοῦ σώματος, ὅπως τοὺς ἐνδοκρινεῖς ἀδένες, τὸ λεμφικὸ ὑγρὸ, τὰ αἰμοπετάλια, τὰ μικρὰ ὅστὰ τῶν ἀρθρώσεων κλπ.

Καλὸ εἶναι νὰ ἔχετε κάποιο βιβλίο ἀνατομίας, ἀκόμα καὶ ἓνα σχολικὸ βιβλίο, γιὰ νὰ μελετήσετε τὴν φυσιολογία τοῦ σώματος. Ἔτσι, ὅταν δεῖτε ποὺ ἀκριβῶς βρίσκεται ὁ θυρεοειδὴς ἀδένας καὶ πῶς λειτουργεῖ, μπορεῖτε νὰ ἐπικεντρωθεῖτε ἐπάνω του λέγοντας: «θυρεοειδὴς ἀδένας... θυρεοειδὴς ἀδένας... θυρεοειδὴς ἀδένας..., στερεὸ στοιχεῖο... στερεὸ στοιχεῖο... στερεὸ στοιχεῖο...»

Σὲ περίπτωση τώρα, ποὺ ἔχετε κάποιο πρόβλημα σὲ ἓνα ὄργανο (πχ. καρδιά, συκώτι, στομάχι, κλπ.) μπορεῖτε νὰ ἐπικεντρωθεῖτε περισσότερο χρόνο ἐπάνω του. Δὲν ἀρχίζετε νὰ εὐχέστε: «εἶθε νὰ μὴν ἔχω αὐτὴ τὴν πάθηση...» ποθώντας καὶ ἀναζητώντας γιатρεία, ἀλλὰ ἀπλῶς συγκεντρώνετε πάνω στὸ πάσχον ὄργανο ἢ σημεῖο, καὶ αὐτὴ ἡ νοητικὴ ἐνέργεια ἔχει τὴν ἱκανότητα νὰ ἀπαλύνει τὴν νεύρωση ἢ τὴν πάθηση ποὺ ὑπάρχει σ' αὐτό.

Ἑρώτηση: Σὲ σχέση μέ τὸν θάνατο· γνωρίζουμε ὅτι μᾶς περιτριγυρίζει συνεχῶς καὶ ὅτι ἀνὰ πᾶσα στιγμή ἡ ἐκπνοή μας μπορεῖ νὰ εἶναι ἡ τελευταία, καὶ ὅτι πρέπει νὰ εἴμαστε προετοιμασμένοι γι' αὐτὴ τὴν στιγμή ποὺ δὲν ξέρουμε πότε θὰ ἔλθει. Στὴ περίπτωση ὅμως ποὺ εἶτε λόγω διαίσθησης εἶτε ἐπειδὴ μᾶς τὸ εἶπαν οἱ γιατροί, ἀντιλαμβανόμαστε ὅτι ἦλθε ἡ τελευταία μας ὥρα, τί πρέπει νὰ κάνουμε ἢ νὰ διαλογιστοῦμε αὐτὸ τὸ διάστημα, σὲ σχέση πάντα μέ τὸ μέγεθος τῆς ἀσθένειας καὶ τὴν ἀντιληπτικὴ μας ἱκανότητα, ὥστε νὰ «φύγουμε» σωστά;

Απάντηση: Κανένα πρόβλημα! Γι' αὐτὴ τὴν περίπτωση ἔχουμε τὸν διαλογισμό τοῦ θανάτου ποὺ μᾶς ἐδίδαξε ὁ Βούδδας καὶ εἶναι ἓνας ἀπὸ τοὺς σαράντα διαλογισμοὺς ποὺ ἔχει διδάξει. Ὀνομάζεται Ἀνάμνηση τοῦ Θανάτου (*μάρανασάτι*). Ὁ διαλογιστὴς σκέφτεται ὅτι ἡ ζωὴ εἶναι ἀβέβαιη ἀλλὰ ὁ θάνατος εἶναι βέβαιος· κι ὅτι ἀνὰ πᾶσα στιγμή μπορεῖ νὰ πεθάνει. Ὅταν διαλογίζεται κανεὶς ξανά καὶ ξανά πάνω σ' αὐτὸ τὸ γεγονὸς, τότε μπορεῖ νὰ δεῖ ὅτι ἡ ζωὴ εἶναι εὐθραυστη καὶ ὁ θάνατος ἀναπόφευκτος. Ὁ θάνατος εἶναι τὸ πιὸ βέβαιο πράγμα στὴν ζωὴ!

Στὴν ζωὴ τίποτα δὲν εἶναι σίγουρο ὅτι θὰ συμβεῖ ἐκατὸ τοῖς ἐκατό. Ὅμως ὁ θάνατος εἶναι ἐκατὸ τοῖς ἐκατό σίγουρο ὅτι θὰ συμβεῖ. Ὅταν λοιπὸν κανεὶς στοχάζεται πάνω στὴν βεβαιότητα τοῦ θανάτου καὶ στὸ γεγονὸς ὅτι ὁ θάνατος εἶναι ἀναπόφευκτος, καταλαβαίνει ὅτι μέ τὸ νὰ ἀντιστέκεται στὴν ἰδέα ὅτι θὰ πεθάνει, εἶναι ἀπλῶς ματαιοδοξία!

Έμεϊς τί κάνουμε; Αντιστεκόμαστε στην ιδέα ότι κάθε στιγμή μπορεί να πεθάνουμε, και γι' αυτό υποφέρουμε κιόλας. Ο νους μας αγχώνεται, το νευρικό μας σύστημα βρίσκεται σε ένταση, επέρχεται φόβος, ή καρδιά μας σφίγγεται, και τελικά πεθαίνουμε νωρίτερα! Αύτός όμως που έχει αποβάλλει τον φόβο από μέσα του διότι ξέρει ότι ο θάνατος είναι κάτι βέβαιο, χαλαρώνει και αποδέχεται. Σ' αυτό το σημείο υπάρχει θεραπεία. Ακόμα κι αν υπάρχει πρόβλεψη από τους γιατρούς ότι θα πεθάνει, τελικά ή πρόβλεψη αυτή δεν επαληθεύεται.

Φυσικά αυτόν τον διαλογισμό δεν τον κάνουμε με σκοπό να ζήσουμε περισσότερο αλλά για να έξοικιωθοῦμε με την ιδέα ότι ο θάνατος είναι κάτι που θα συμβεί σίγουρα ανά πάσα στιγμή. Εκεί που κάθεται κάποιος και διαβάζει ένα βιβλίο, ...πάφ! μπορεί να πεθάνει από ανακοπή της καρδιάς. Ο θάνατος είναι βέβαιος εκατό τοις εκατό και δεν χρειάζεται κανένα πιστοποιητικό γι' αυτό! Από την στιγμή που γεννιόμαστε έχουμε αυτή την πιστοποίηση μέσα μας!

Έτσι αποβάλλουμε αυτό το πάθος για την ζωή· το πάθος που έξ' αίτιας του φοβόμαστε τον θάνατο. Όσο πιο πολύ ποθεῖ κάποιος την ζωή, όσο πιο προσκολλημένος είναι στην ζωή, τόσο πιο πολύ φοβάται το αντίθετο της ζωής που είναι ο θάνατος.

Έκτελεῖ λοιπόν κανείς αυτόν τον διαλογισμό λέγοντας μέσα του: «Η ζωή είναι άβέβαιη... ο θάνατος είναι βέβαιος...» ξανά και ξανά· όχι σαν μάντρα που δεν καταλαβαίνει το νόημά του αλλά με επίγνωση αὐτοῦ που επαναλαμβάνει, διότι ἐδῶ υπάρχει νόημα, βαθύ νόημα. Επαναλαμβάνοντας ἔτσι αὐτές τις λέξεις ξανά και ξανά για περίπου δέκα, δεκαπέντε λεπτά, αρχίζει να αντιλαμβάνεται μία πραγματικότητα που δεν την είχε καταλάβει προηγουμένως. Μία πραγματικότητα που μπορεί να αποδειχτεί.

Έτσι δεν αγχώνεται και δεν πεθαίνει με μία συνείδηση που είναι άγχωμένη. Επαναγεννιέται δέ σε ανώτερες σφαίρες συνείδησης.

Έμεϊς δεν βλέπουμε αυτή την πραγματικότητα αλλά αντιθέτως προσπαθοῦμε να φανταστοῦμε πῶς είναι τὰ πράγματα με τον τρόπο που ἔμεϊς τὰ θέλουμε. Βλέπουμε τον θάνατο σαν ἔχθρο· και όταν βλέπουμε κάτι σαν ἔχθρο τότε αὐτόματα νιώθουμε και μίσος πρὸς αὐτό.

Έτσι καταλήγουμε να πεθάνουμε με μία συνείδηση που είναι μέσα στο μίσος, και επαναγεννιόμαστε σε κατώτερες σφαίρες συνείδησης.

Ο Βούδδας βέβαια, δεν ἐδίδαξε αὐτόν τον διαλογισμό για ανθρώπους που είναι ἐτοιμοθάνατοι - διότι δεν μπορούμε να περιμένουμε κάποια θετικά αποτελέσματα από ἕναν ἐτοιμοθάνατο που διαλογίζεται την τελευταία στιγμή για πέντε δέκα λεπτά - αλλά για νεαρούς μοναχούς. Έμεϊς στὰ μοναστήρια διδάσκουμε αὐτόν τον διαλογισμό ἰδιαίτερα σε νεαρούς μοναχούς, και ὁ *μάρανασάτι*, δηλ. ἡ ἀνάμνηση τοῦ θανάτου, είναι ἕνα από τὰ τέσσερα εἴδη διαλογισμοῦ που πρέπει να ἀναπτύξει ἕνας μοναχός. Λέγεται ἔτσι διότι πρέπει να θυμόμαστε τον θάνατο που βρίσκεται πίσω από κάθε γωνία!

Είναι μία πραγματικότητα που πρέπει να γίνει αποδεκτή ιδιαίτερα από τους νεαρούς μοναχούς που έχουν αυτό το πάθος για ζωή. Είναι μία πραγματικότητα που κάποιος πρέπει να συνειδητοποιήσει· ότι δηλ. ο θάνατος είναι το πιο σίγουρο πράγμα που μπορεί να συμβεί στην ζωή. Όλα τα άλλα είναι πιθανότητες. Αυτό δεν είναι πιθανότητα. Αυτό είναι θέμα χρόνου! Είναι ένα γεγονός που θα γίνει. Δεν γνωρίζουμε πότε, αλλά θα γίνει.

Η ηλικία για το πότε μπορεί να εξασκηθεί κάποιος σ' αυτόν τον διαλογισμό δεν παίζει ρόλο. Αλλά η εξάσκηση της Ανάμνησης του Θανάτου βοηθάει πάρα πολύ στον διορατικό διαλογισμό· διότι βλέπει κανείς την παροδική φύση της ζωής... βλέπει την άβεβαιότητα. Δεν γνωρίζουμε τί θα γίνει από την μία στιγμή στην άλλη. Ακόμα και αυτοί που κάνουν προφητείες μπορεί να πέσουν έξω. Οί μετεωρολόγοι επίσης μπορεί να πέσουν έξω: προβλέπουν λιακάδα και ξαφνικά έχουμε κεραυνούς, βροχές, πλημμύρες, και ο κόσμος σκοτώνεται! Αυτά έξωτερικά. Έσωτερικά; ασθένειες που ποτέ δεν φανταστήκαμε! Εισέρχεται στο σώμα μας ένας ιός, ένας άορατος οργανισμός, και μετά από λίγες μέρες πεθαίνουμε. Πόσοι άνθρωποι στις μέρες μας πεθαίνουν από τον κορωνοϊό χωρίς προηγουμένως να έχουν υποψιασθεί τίποτα.

Όλοι αυτοί οί διαλογισμοί λοιπόν έχουν σαν σκοπό την επίτευξη της άταραξίας, της ίσορροπίας, και της αρμονίας του νοῦ, ἔτσι ὥστε ὁ νους νά μήν ἀγχώνεται καί νά μήν ἐπηρρεάζεται ἀπό ὅλα αὐτά τὰ ἀπρόβλεπτα φαινόμενα τῆς ζωῆς.

Φυσικά αυτό δεν σημαίνει ότι κάποιος δεν πρέπει να παίρνει τα φάρμακά του ή ότι πρέπει να σταματήσει την θεραπεία του, αλλά να αλλάξει την αντίληψή του για την ζωή και τον θάνατο. Είναι καθαρά θέμα διανοητικής εξάσκησης και διανοητικής άταραξίας. Αυτός είναι ο πλέον σημαντικός διαλογισμός.

Ἑρώτηση: Ἐπομένως, ἡ πλήρης ἀποδοχή τοῦ θανάτου καί ἡ ἔλλειψη φοβίας πρὸς αὐτόν, ἀρκοῦν γιά τήν στιγμή τοῦ θανάτου χωρίς νά χρειάζεται νά κάνουμε κάποιον ἰδιαίτερο διαλογισμό τότε ἀκριβῶς;

Ἀπάντηση: Ὁ διαλογισμός εἶναι αὐτός πού εἴπαμε, ἀλλά βοηθάει ἐπίσης πολύ καί ὁ διορατικός διαλογισμός πάνω στόν φόβο τοῦ θανάτου καί στά αἰσθήματα πού ἐγείρονται ἐκείνη τήν ὥρα... στίς σκέψεις καί στίς ἀνησυχίες γιά τὸ τί θά γίνει μέ τούς συγγενεῖς ἢ τὰ πράγματα πού μένουν πίσω... καί διαπιστώνει κανεῖς ὅτι ὅλες αὐτές οἱ ἀνησυχίες, οἱ σκέψεις ἀγωνίας καί τὰ συναισθήματα, ἐγείρονται, διαρκοῦν, καί παρακμάζουν. Ἀσφαλῶς ὅμως, ἡ ἐξάσκηση πρέπει νά γίνεται νωρίτερα καί ὄχι τήν τελευταία στιγμή. Διότι τήν τελευταία στιγμή οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι εἶναι ἀγχωμένοι καί συγχισμένοι.

Πάρτε γιά παράδειγμα αὐτούς πού πάσχουν ἀπό καρκίνο καί ὁ γιατρός τούς ἀνακοινώνει ὅτι πιθανόν νά ἔχουν μόνον ἕξη μήνες ζωῆς ἀκόμα. Σ' αὐτό τὸ διάστημα, ὑποψιαζόμενοι ὅτι μπορεί νά πεθάνουν ἀγχώνονται καί ὁ φόβος τους αὐξάνεται.

Αυτός ο ίδιος ο φόβος μπορεί να φέρει τέτοια ένταση στο νευρικό σύστημα, που ακόμα και τα φάρμακα να μην μπορούν να απορροφηθούν. Έτσι κάποιος μπορεί να πεθάνει από την ένταση που προκαλεί ο φόβος στο νευρικό σύστημα, παρά από την ίδια την ασθένεια! Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η ψυχολογική κατάσταση παίζει σπουδαίο ρόλο στην εξέλιξη μιᾶς ασθένειας. Όταν υπάρχει φόβος μέσα μας, τότε τα κύτταρά μας σταδιακά δεν μπορούν να πολλαπλασιασθούν με φυσιολογικό τρόπο καταλήγωντας να έμφανισθεῖ καρκίνος που σέ ελάχιστες περιπτώσεις οφείλεται στην κληρονομικότητα. Τίς περισσότερες φορές οφείλεται στους ψυχολογικούς παράγοντες μέσω τῶν ὁποίων ἀντιδρούμε στό περιβάλλον μας. Οἱ ἀντιλήψεις μας μπορούν νά ἐπηρεάσουν τόν ψυχολογικό μας κόσμο καί τὰ κύτταρά μας. Τὰ κύτταρά μας ἔχουν ὑποδοχεῖς μέσω τῶν ὁποίων δέχονται τὰ χημικά μηνύματα ἀπό διάφορα συναισθήματα. Ὄταν τὰ συναισθήματα εἶναι ἀρνητικά ὅπως γιά παράδειγμα ὁ φόβος, τὰ κύτταρα δέν ἀναπτύσσονται φυσιολογικά.

Ἑρώτηση: Ἐάν διαλογισθοῦμε στίς νεκροταφικές παρατηρήσεις τοῦ σώματος;

Απάντηση: Αὐτό εἶναι ἓνα ἄλλο εἶδος διαλογισμοῦ ἰδιαίτερα γι' αὐτούς πού ἔχουν μεγάλη λαγνεία γιά τὸ σῶμα. Τόν σημερινό διαλογισμό πάνω στά τριανταδύο μέρη τοῦ σώματος μπορούμε νά τόν χρησιμοποιήσουμε γιά νά δοῦμε καί τήν ἀποκρουστικότητα τοῦ σώματος. Ἀντί δηλ. νά λέμε «στερεό στοιχεῖο, στερεό στοιχεῖο...» λέμε «ἀποκρουστικό στοιχεῖο, ἀποκρουστικό στοιχεῖο...» ἢ «ἀκάθαρτο στοιχεῖο, ἀκάθαρτο στοιχεῖο...» Ἐάν συγκεντρωθοῦμε γιά παράδειγμα στό στομάχι ἢ στά ἔντερα μας καί δοῦμε τί ἔχουν μέσα, πιθανόν καί νά λιποθυμίσουμε ἀπό τήν ἀποκρουστικότητα τοῦ περιεχομένου τους!

Ὄταν ἀναπτύσσει κανεῖς αὐτόν τόν διαλογισμό, τότε τὸ πάθος καί ἡ λαγνεία πού ἔχει γιά τὸ σῶμα του ἢ γιά τὰ σῶματα ἄλλων ἀνθρώπων, κατευνάζεται κι ἐξαφανίζεται.

Κάτι ἀνάλογο εἶναι καί οἱ νεκροταφικές μελέτες οἱ ὁποῖες εἶναι κατάλληλες γιά ἀνθρώπους πού εἶναι σεξομανεῖς καί ἡ ἔντονη λαγνεία τους δέν ἐξαλείφεται ἀπό τόν προηγούμενο διαλογισμό ἐπὶ τῶν τεσσάρων στοιχείων καί τῆς ἀποκρουστικότητας τοῦ σώματος. Κατά τίς νεκροταφικές μελέτες μπορεί νά δεῖ κανεῖς ὅτι ὅταν τὸ σῶμα ἀποσυντίθεται γίνεται ἀκόμα πιό βρωμερό ἀπ' ὅτι ὅταν εἶναι ἐν ζωῇ. Βλέπει νά τὸ τρῶνε τὰ σκουλήκια, νά πρήζεται ἀπὸ τὰ πτωματικά ὑγρὰ καί τὰ πτωματικά ἀέρια, βλέπει τήν σάρκα πού πρῶτα ἦταν τόσο ζωντανή νά χάνει τὸ χρῶμα καί τήν ζωτικότητα της καί νά σαπίζει, βλέπει τὰ ἐσωτερικά ὄργανα νά σαπίζουν καί νά βρωμᾶνε, καί γενικά παρατηρεῖ ὅλα τὰ στάδια τῆς ἀποσύνθεσης. Ἐτσι αὐτός ὁ διαλογισμός βοηθάει αὐτούς τοὺς χαρακτήρες πού ἔχουν ἰδιοσυγκρασία τόσο ἔντονης λαγνείας, νά ἀποβάλλουν σταδιακά αὐτήν τήν ἔντονη λαγνεία ἀπὸ μέσα τους.

Ερώτηση: Ο διαλογισμός πάνω στα μέρη του σώματός μας, μάς βοηθάει να αποδομήσουμε κατά κάποιον τρόπο την φανταστική εικόνα που έχουμε για την ύπαρξή μας;

Απάντηση: Μπορούμε να παρομοιάσουμε την έγερση με την γέννηση και την παρακμή με τον θάνατο. Όμως πολλοί άνθρωποι φοβούνται να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους όρους στον διαλογισμό, παρ' όλο που έγερση και παρακμή σημαίνει ακριβώς αυτό: γέννηση και θάνατος! Οί σκέψεις μας γεννιούνται και πεθαίνουν· τὰ κύτταρά μας γεννιούνται και πεθαίνουν· τὰ άστρα γεννιούνται και πεθαίνουν· τὸ σύμπαν γεννιέται και πεθαίνει· οί μέρες γεννιούνται και πεθαίνουν· τὰ πάντα γεννιούνται και πεθαίνουν. Έξετάζωντάς το αντικειμενικά, ή έγερση και ή παρακμή εἶναι μορφές τῆς γέννησης και τοῦ θανάτου. Έπειδή όμως οί άνθρωποι όταν άκούνε τίς λέξεις γέννηση και θάνατος γίνονται συναισθηματικοί, χρησιμοποιούμε άλλους κατάλληλους όρους όπως έγερση, διάρκεια, παρακμή για να αποδώσουμε αντικειμενικά αυτές τίς καταστάσεις.

Ερώτηση: Έάν κατά την ώρα που έξετάζουμε ένα όργανο ή ένα μέρος τοῦ σώματος, αναδυθοῦν κάποια συναισθήματα όπως φόβος, απέχθεια, έλξη κλπ. τί πρέπει να κάνουμε;

Απάντηση: Συνεχίζουμε να έπαναλαμβάνουμε από μέσα μας τὸ ἴδιο μοτίβο: «στερεό στοιχεῖο... στερεό στοιχεῖο...» ή «ύγρὸ στοιχεῖο... ύγρὸ στοιχεῖο... κλπ.» διότι αυτές οί λέξεις εἶναι πολύ σημαντικές για να στρέψουμε και να κρατήσουμε τὴν προσοχή μας στὸ σημεῖο που θέλουμε. Εἰδάλλως ὁ νους μας θὰ έστιάσει εκεί που θέλει αυτός! Έμεῖς οί ἴδιοι δέ, εἴμαστε αὐτοί που τὸν έχουμε συνηθίσει να τὸ κάνει αυτό!

Ερώτηση: Όταν κάποια στιγμή έχει κανείς τὴν έμπειρία ὅτι ή έπικέντρωση σέ κάποιο όργανο εἶναι τόσο έντονη, που εἰσχωρεῖ βαθειά μέσα σ' αὐτό, βλέπει από τί άποτελεῖται, και έμβαθύνοντας στίς λεπτομέρειες φτάνει στὸ σημεῖο να δει τὰ μόρια και ὅλα τὰ σωματίδια μέχρι τοῦ σημείου που τὸ όργανο έξαφανίζεται και να υπάρχει μόνο κενό... μιὰ αντίληψη τῆς κενότητας τοῦ σώματος, εἶναι σέ σωστὸ δρόμο;

Απάντηση: Σ' αὐτόν τὸν διαλογισμό μπορεί να διακρίνει κανείς τὴν κενότητα τοῦ σώματος για τὴν ὁποία έχει μιλήσει κι ὁ ἴδιος ὁ Βούδδας. Ὁ Βούδδας αναφέρει ὅτι τὸ σῶμα εἶναι σάν μιὰ μάζα άφροῦ, και ἂν παρατηρήσουμε τὰ κύτταρά μας θὰ δοῦμε ὅτι εἶναι σάν άφρός που οί φουσκάλες του σκάνε ένῶ συγχρόνως έμφανίζονται άλλες. Μέσα σέ κάθε φουσκάλα υπάρχει κενό, υπάρχει ὁ χῶρος.

Εἴχαμε μιλήσει στὴν άρχή τῆς διδασκαλίας για τὸ διάστημα που υπάρχει ὅχι μόνον έξωτερικά αλλά και έσωτερικά στα κύτταρά μας και γενικά παντοῦ μέσα στὸ σῶμα μας. Σύμφωνα δέ με αὐτά που έχουν ανακαλύψει οί έπιστήμονες, ὁ κενός χῶρος τοῦ άτόμου - έντός τοῦ ὁποίου περιστρέφονται γύρω από τὸν πυρήνα τὰ πρωτόνια και τὰ ήλεκτρόνια - δέν εἶναι τόσο κενός ὅσο θεωροῦσαν παλαιότερα.

Ὁ κενός χώρος εἶναι κάτι σχετικό πλέον, διότι ἔχει ἀνακαλυφθεῖ ὅτι τὰ ἠλεκτρόνια ἐμφανίζονται σάν νέφος ἢ σάν κύμμα ὅταν βρίσκονται σέ ἀδρανὴ κατάσταση ἔχοντας μία ὄντοτητα πού «γεμίζει» τὸν χώρο. Ἔτσι σέ κάποιες περιπτώσεις ὁ χώρος εἶναι κενός, σέ κάποιες ἄλλες ὄχι. Ἐάν λοιπὸν δεῖ κανεὶς τὸ σῶμα σάν μιὰ μάζα ἀφροῦ, τότε μέσα στὸν ἀφρὸ ὑπάρχει κενό. Ἐάν βάλουμε τίς τρίχες τῶν μαλλιῶν μας κάτω ἀπὸ ἠλεκτρονικὸ μικροσκόπιο σίγουρα θὰ δοῦμε ὅτι ὑπάρχει κενό. Ὁ κενός χώρος ὑπάρχει ἀνάμεσα στὰ κύτταρα ἀλλὰ καὶ ἐντὸς τῶν κυττάρων. Σὰς εἶχα πεῖ ὅτι ἐάν βάλουμε τέσσερις μπάλες μαζύ, θὰ δημιουργηθεῖ ἓνας κενός χώρος ἀνάμεσά τους στὸ κέντρο. Κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο καὶ ἀνάμεσα στὰ κύτταρά μας – τὰ ὁποῖα τὰ ἐκλαμβάνουμε σάν μικρὲς μπαλίτσες – ὑπάρχει κενός χώρος... διάστημα.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο μπορεῖ νὰ ἐξετάσει κανεὶς καὶ τὸ πέμπτο στοιχεῖο ἐκτὸς τῶν τεσσάρων πρωταρχικῶν (στερεό, ὑγρὸ, θερμὸ, ἀέριο) πού εἶναι τὸ στοιχεῖο τοῦ χώρου ἢ τοῦ διαστήματος. Στὴν ὁμιλία πού εἶχε δώσει ὁ Βουδδὰς γιὰ τὰ τέσσερα πρωταρχικὰ στοιχεῖα, ἀναφέρθηκε καὶ στὸ στοιχεῖο τοῦ χώρου, τὸ ὁποῖο μπορεῖ κανεὶς νὰ τὸ πεῖ κενό ἢ διάστημα, ἀλλὰ οὐσιαστικὰ εἶναι τὸ στοιχεῖο τοῦ χώρου.

Ἔτσι ἡ ἐμπειρία αὐτὴ δὲν εἶναι παρὰ ἓνα μέρος τῆς ἀντίληψης αὐτοῦ τοῦ διαλογισμοῦ.

Μέ τὸν διαλογισμό αὐτὸν μπορεῖ κανεὶς νὰ προχωρήσει σέ ὑψηλὰ ἐπίπεδα γνώσης, διότι κατὰ τὴν ἀνάλυση τῶν ὀργάνων καὶ τῶν μερῶν τοῦ σώματος μποροῦμε νὰ δοῦμε τὸ κοινὸ χαρακτηριστικὸ τους ὅτι δηλ. ἀποτελοῦνται ἀπὸ μικροσκοπικὰ σωματίδια ἐν μέσω κενοῦ χώρου. Καὶ ὄχι μόνον, ἀλλὰ μέ τὴν ἐνδοσκόπηση μποροῦμε νὰ δοῦμε καὶ τὸ εἶδος τῶν σωματιδίων ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀποτελεῖται κάποιον ὄργανον. Ὅπως γιὰ παράδειγμα, νὰ κατανοήσουμε σέ τί διαφέρει ἡ ὕλη τῶν φυτῶν ἀπὸ τὴν δική μας ὕλη. Στὸ δικὸ μας σῶμα ὑπάρχουν σωματίδια τὰ ὁποῖα ὀφείλονται στὴν καρμικὴ καὶ νοητικὴ ἐνέργεια, ἐνῶ στὰ φυτὰ δὲν ὑπάρχουν τέτοια σωματίδια διότι τὰ φυτὰ δὲν ἔχουν καρμικὴ καὶ νοητικὴ ἐνέργεια. Βλέπουμε ὅτι παρ' ὅλο πού ὑπάρχουν κοινὰ χαρακτηριστικὰ μέ τὰ φυτὰ, ὑπάρχουν παράλληλα καὶ διαφορετικὰ χαρακτηριστικὰ.

Σταδιακὰ, μπορεῖ νὰ ἐπεκτείνει κανεὶς αὐτὸν τὸν διαλογισμό καὶ μέ τὰ σῶματα ἄλλων ἀνθρώπων, καὶ νὰ ἀντιληφθεῖ ὅτι καὶ αὐτὰ τὰ σῶματα ἀποτελοῦνται ἀπὸ τὰ ἴδια στοιχεῖα, κι ὅτι ἐμεῖς δὲν εἴμαστε κάτι μοναδικὸ καὶ ἰδιαίτερο. Κι ὅταν στεκόμαστε μπροστὰ στὸν καθρέφτη καὶ θαυμάζουμε τὸν ἑαυτὸν μας, στὴν οὐσία θαυμάζουμε τὰ τέσσερα στοιχεῖα πού ἔχουν πάρει ἓνα ὀρισμένο σχῆμα. Ὅταν τὸ δοῦμε ἀπὸ αὐτὴν τὴν ὄψη, ὅτι δηλ. αὐτὰ τὰ στοιχεῖα ὑπάρχουν σέ παγκόσμιο ἐπίπεδο καὶ σέ ἄλλους ἀνθρώπους, ἀλλὰ καὶ σέ ζῶα καὶ σέ φυτὰ, τότε αὐτὴ ἡ ματαιοδοξία πού ἔχουμε γιὰ τὸ σῶμα μας καὶ ἡ μεγαλομανία, καθὼς καὶ ἡ προσκόλληση, μειώνονται καὶ ἐξαλείφονται. Διότι ἐάν δὲν ἀλλάξουμε τὴν ἀντίληψή μας γιὰ τὸ τί σημαίνει ὕλη, θὰ συνεχίσουμε νὰ εἴμαστε προσκολλημένοι καὶ γαντζωμένοι ἀπὸ τὸ σῶμα μας καὶ τὴν ἐμφάνισή μας.

Ἐάν πᾶτε σέ μουσεῖα φυσικῆς ἱστορίας, μπορείτε νά δεῖτε ὅλους αὐτούς τοὺς σκελετούς τῶν δεινοσαύρων καί τῶν περιεργῶν θαλάσσιων ψαριῶν καί ὀργανισμῶν, νά συγκρίνεται τὸν ἑαυτὸν σας μέ αὐτά ἀλλὰ καί μέ ἄλλους ἀνθρώπους, καί νά ἀποκτήσετε μία παγκόσμια γνώση.

Ἐμεῖς τώρα εἴμαστε βουτηγμένοι μέσα στό προσωπικό μας πηγάδι καί βλέπουμε μόνον αὐτό πού ὑπάρχει γύρω μας ἐκλαμβάνοντάς το ὡς ὅλο τὸν κόσμο. Μοιάζουμε μέ ἕναν βάτραχο πού ζεῖ στό δικό του πηγάδι, καί νομίζει ὅτι αὐτό εἶναι ἡ δεξαμενὴ τοῦ κόσμου. Ἐάν ὅμως ὁ βάτραχος βγεῖ ἀπὸ τὸ πηγάδι του καί περπατήσει παρὰ πέρα καί δεῖ ὅτι ὑπάρχουν λίμνες, ποτάμια, ρυάκια, θάλασσες κι ὠκεανοί, θά ξαφνιαστεῖ.

Κάτι ἀνάλογο γίνεται καί μέ αὐτὸν τὸν διαλογισμό. Εἴμαστε βουτηγμένοι στό «πηγάδι» τοῦ σώματός μας καί νομίζουμε ὅτι αὐτό εἶναι ὁ κόσμος ὅλος. Ἐάν ὅμως ἀνυψώσουμε τὴν νοημοσύνη μας, τότε θά καταλάβουμε ὅτι ἡ ὕλη ἀπὸ τὴν ὁποία ἀποτελούμαστε δέν εἶναι κάτι τὸ μοναδικὸ καί ἰδιαίτερο, ἀλλὰ εἶναι ἴδιον ὅλου τοῦ κόσμου. Ἀποκτοῦμε τότε αὐτὴν τὴν ὑπερσυνειδητότητα.