

# Η ΡΙΖΑ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΜΑΣ

## Β΄ ΜΕΡΟΣ

Mūla-pariyāya-Sutta, MN 1

30/6/2019

Υπάρχουν τρία είδη φαντασίας:

<b>Φαντασία</b> λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας ( <i>taṇhā-maññanā</i> )
<b>Φαντασία</b> λόγω υπερηφάνειας ( <i>māna-maññanā</i> )
<b>Φαντασία</b> λόγω λανθασμένης νόησης ( <i>diṭṭhi-maññanā</i> )

Εδώ:

<b>η επιθυμία</b> ( <i>taṇhā</i> )
<b>η υπερηφάνεια</b> ( <i>māna</i> )
<b>η λανθασμένη νόηση</b> ( <i>diṭṭhi</i> )

είναι νοητικοί παράγοντες συσχετισμένοι με την προσκόλληση (*lobha-mūlika*) και ριζωμένοι στην απόλαυση.

<b>η επιθυμία</b>
<b>η υπερηφάνεια</b>
<b>η λανθασμένη νόηση</b>



συμβαίνουν υπό την επίδραση της άγνοιας (*avijjā*) ή της **αυταπάτης** (*moha*).

**Άγνοια** σημαίνει εδώ η μη γνώση και η μη κατανόηση της αληθινής φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων ότι αυτά είναι:

- ασταθή και παροδικά, προσωρινής, πρόσκαιρης, φευγαλέας, περαστικής φύσης,
- ως εκ τούτου είναι ταλαιπωρία, και
- όχι ένας εαυτός ή μία ψυχή.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδας ρωτάει:

"Γιατί ο αδίδακτος συνηθισμένος άνθρωπος φαντάζεται και μετά απολαμβάνει αυτά τα φαινόμενα;"

Και δίνει την απάντηση:

"Επειδή δεν τα έχει καταλάβει πλήρως".













Έτσι, η μη κατανόηση, η μη γνώση της αληθινής φύσης των φαινομένων, είναι η άγνοια ( *avijjā* ).

Αφετέρου ένας εκπαιδευμένος άριστος μαθητής (*sekha*) που έχει μειώσει την άγνοια, καθώς και ο Άξιος (*Arahant*) μαθητής και ο Βούδας που τελείως εξάλειψε την άγνοια, λέγεται ότι δεν αντιλαμβάνεται (*sanjānāti*) απλώς, αλλά γνωρίζει άμεσα (*abhijānāti*) την αληθινή φύση ότι αυτά είναι:

- ασταθή και παροδικά, προσωρινής, πρόσκαιρης, φευγαλέας, περαστικής φύσης,
- ως εκ τούτου είναι ταλαιπωρία, και
- όχι ένας εαυτός ή μία ψυχή.

Επομένως, η φαντασία που συμβαίνει λόγω της αντίληψης, είναι μια μορφή άγνοιας ή αυταπάτης και ψευδαίσθησης (δηλαδή η μη κατανόηση ενός φαινομένου). Αυτή η άγνοια προκαλεί επιθυμία, πόθο, λαχτάρα, υπερηφάνεια, λανθασμένη νόηση και φαντασία.

Πως συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει με τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και βιώνουμε τον κόσμο με τα αισθητά αντικείμενα γύρω μας. Αυτό το κάνουμε με τα έξη αισθητήρια όργανα ως εξής:

<b>ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΟΡΓΑΝΑ</b>		<b>ΕΙΣΡΟΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ</b>	
<b>ΜΑΤΙ</b>			<b>ΟΠΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ</b>
<b>ΑΥΤΙ</b>			<b>ΗΧΟΙ</b>
<b>ΜΥΤΗ</b>			<b>ΜΥΡΩΔΙΕΣ</b>
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>			<b>ΓΕΥΣΕΙΣ</b>
<b>ΣΩΜΑ</b>			<b>ΑΦΕΣ</b>
			
<b>ΝΟΥΣ</b>		<b>ΙΔΕΕΣ</b>	
		<b>ΕΚΡΟΗ</b>	

Ο νους αντιλαμβάνεται όλα αυτά τα αντικείμενα, αρχίζει να τα σκέφτεται και δημιουργεί ιδέες, εντυπώσεις, αντιλήψεις και αισθήματα γι αυτά.

Μπορούμε να φανταστούμε τον νου, σαν ένα δοχείο που όλα αυτά τα αντικείμενα πέφτουν όλη την ώρα μέσα κι ο νους όλη την ώρα είναι απασχολημένος μ' αυτά. Έχουμε εισροή πληροφοριών από τα ερεθίσματα αυτών των αντικειμένων και εκροή των ιδεών που δημιουργούμε με τις σκέψεις που κάνουμε, που εκφραζόμαστε και προσπαθούμε να εξηγήσουμε αυτά τα φαινόμενα.

Αν πάμε βαθύτερα και διερευνήσουμε πως βιώνουμε τα ερεθίσματα από τα αισθητά αντικείμενα, τότε μπορούμε να δούμε ότι αυτό γίνεται μέσω μιας νοητικής διαδικασίας.

Αυτό μπορεί να εξηγηθεί εδώ με ένα παράδειγμα της νοητικής διαδικασίας που συμβαίνει μέσω του ματιού, όπως περιγράφεται σε μερικές άλλες Ομιλίες του Βούδα.

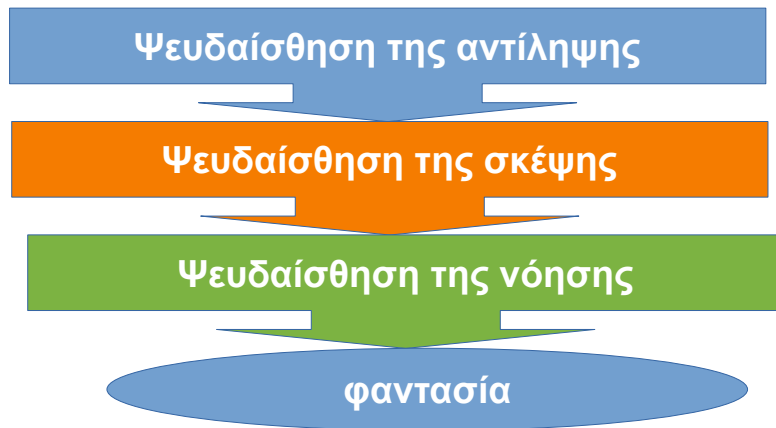
Παράδειγμα: Έχουμε ένα οπτικό ερέθισμα. Μπορεί να είναι λουλούδι, μπορεί να είναι οτιδήποτε άλλο αντικείμενο, μπορεί να είναι ελκυστικό, μπορεί να μην είναι ελκυστικό το αντικείμενο. Κι έχουμε τη συνείδηση του ματιού. Χωρίς τη συνείδηση δεν μπορούμε να καταλάβουμε ότι υπάρχει το λουλούδι.



Δηλαδή η πράξη δεν αρχίζει τυχαία. Υπάρχει μια νοητική διαδικασία πριν την πράξη. Σ' αυτή τη νοητική διαδικασία, η αντίληψη παίζει μεγάλο ρόλο στο πως αντιλαμβανόμαστε τα αισθητά αντικείμενα.

Ένας συνηθισμένος, ανεκπαιδευτος νους έχει μια παραμορφωμένη αντίληψη ή μια **ψευδαίσθηση της αντίληψης** (saññā-vipallāsa) λόγω της άγνοιας ή μη ανώτερης γνώσης.

Η ψευδαίσθηση της αντίληψης δημιουργεί την **ψευδαίσθηση της σκέψης** (citta-vipallāsa), και με τη σειρά της, η ψευδαίσθηση της σκέψης δημιουργεί την **ψευδαίσθηση της νόησης** (ditṭi-vipallāsa). Αυτός είναι ο τρόπος της εμφάνισης της φαντασίας.



Είναι γνωστή η οπτική ψευδαίσθηση που δημιουργείται συχνά στους ταξιδιώτες της ερήμου. Ο ουρανός που καθρεφτίζεται στην έρημο δημιουργεί την εντύπωση της επιφάνειας μιας λίμνης ή θάλασσας, η οποία διαρκώς απομακρύνεται όσο την πλησιάζεις.

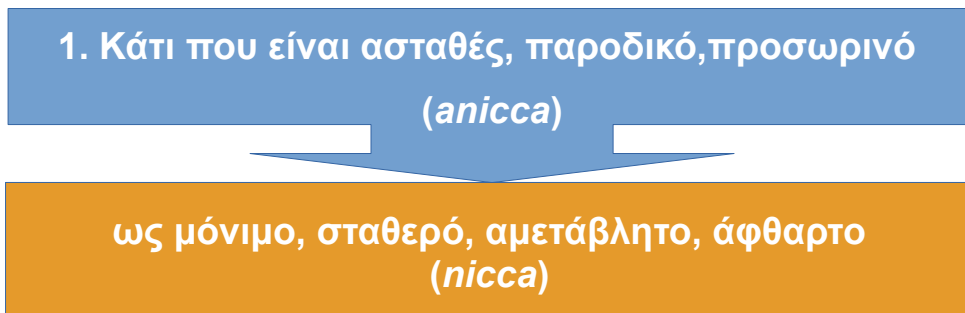
Παρομοίως, μερικές φορές στον αυτοκινητόδρομο, το καλοκαίρι, βλέπουμε από μακριά να υπάρχει στο βάθος του δρόμου νερό. Ωστόσο, όταν φθάσουμε εκεί, διαπιστώνουμε ότι το έδαφος είναι τελείως στεγνό.



Το φαινόμενο αυτό της οφθαλμαπάτης ονομάζεται αντικατοπτρισμός. Οι ψευδαισθήσεις συμβαίνουν όχι ,μόνο στην έρημο, αλλά κάθε στιγμή στην καθημερινή μας ζωή

### Ψευδαισθήσεις (*Vipallāsa*)

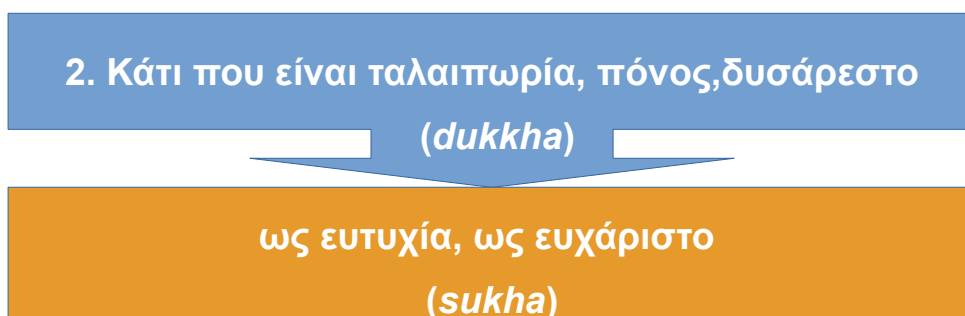
Η **ψευδαίσθηση της αντίληψης** σημαίνει ότι αντιλαμβάνεται κανείς:



Πως είναι δυνατόν;

Θα δώσουμε συγκεκριμένα παραδείγματα μετά.

Με το να αντιλαμβάνεται κανείς:



Με το να αντιλαμβάνεται κανείς:

3. Κάτι που δεν είναι ένας εαυτός, ή μια ψυχή

(*anattā*)

ως έναν εαυτό, ή μια ψυχή

(*attā*)

Με το να αντιλαμβάνεται κανείς:

4. Κάτι που είναι αηδιαστικό

(*asubha*)

ως ωραίο και όμορφο

(*subha*)

Η **ψευδαίσθηση σκέψης** σημαίνει, ότι σκέφτεται κανείς:

1. Κάτι που είναι ασταθές, παροδικό, προσωρινό

(*anicca*)

ως μόνιμο, σταθερό, αμετάβλητο, άφθαρτο

(*nicca*)

Σκέφτεται κανείς:

2. Κάτι που είναι ταλαιπωρία, πόνος, δυσάρεστο

(*dukkha*)

ως ευτυχία, ως ευχάριστο

(*sukha*)

Σκέφτεται κανείς:

3. Κάτι που δεν είναι ένας εαυτός, ή μια ψυχή  
(*anattā*)

ως έναν εαυτό, ή μια ψυχή  
(*attā*)

Σκέφτεται κανείς:

4. Κάτι που είναι αηδιαστικό  
(*asubha*)

ως ωραίο και όμορφο  
(*subha*)

Η **ψευδαίσθηση της νόησης** σημαίνει, να νομίζει κανείς ότι:

1. με επιθυμία και κτητικότητα -  
«Αυτό το πράγμα είναι δικό μου»  
(*eso mama*)

Να νομίζει κανείς ότι

2. με υπερηφάνεια –  
«Αυτός είμαι εγώ»  
(*eso'ham'asmi*)

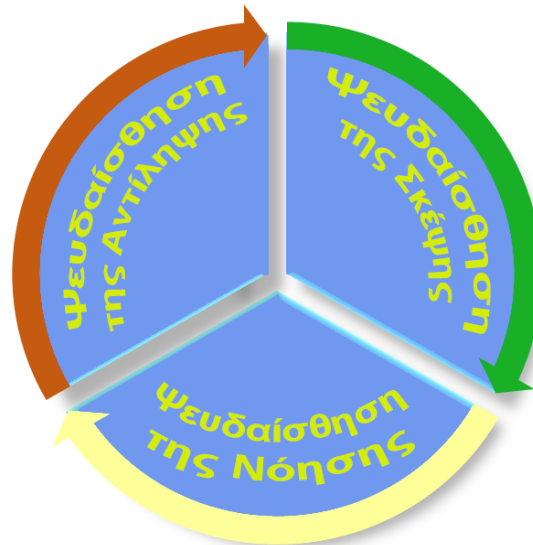
Να νομίζει κανείς ότι:

3. με ταύτιση –  
«Αυτός είναι ο εαυτός μου / αυτή είναι η ψυχή μου.»  
(*eso me attā*)



Έτσι, η ψευδαίσθηση της αντίληψης δημιουργεί την ψευδαίσθηση της σκέψης και η ψευδαίσθηση της σκέψης δημιουργεί την ψευδαίσθηση της νόησης.

Αρχίζοντας με την αντίληψη, η κανονική σειρά μπορεί να απεικονιστεί με έναν κύκλο ως εξής:

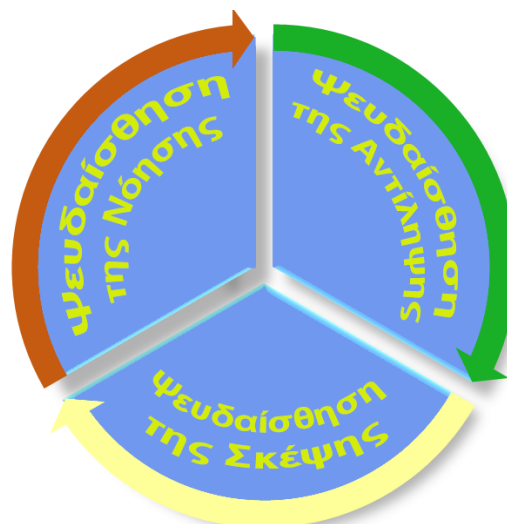


Η νόηση είναι η πιο παγιωμένη εντύπωση που έχουμε για τα φαινόμενα γύρω μας που θέλουμε να τα κατακτήσουμε γιατί τα βλέπουμε ως μόνιμα και σαν δικά μας.

Αλλά μπορεί να συμβεί επίσης και με την αντίστροφη σειρά, δηλαδή:

Η ψευδαίσθηση της νόησης δημιουργεί την ψευδαίσθηση της αντίληψης, και η ψευδαίσθηση της αντίληψης δημιουργεί την ψευδαίσθηση της σκέψης.

Αρχίζοντας με τη νόηση, η αντίστροφη σειρά μπορεί να απεικονιστεί με έναν κύκλο ως εξής:



Αν η ψευδαίσθηση της νόησης έχει παγιωθεί μέσα μας, τότε "βάζουμε τα γυαλιά" και μετά δεν μπορούμε να δούμε κάτι άλλο. Εάν οι άλλοι άνθρωποι μας πουν κάτι διαφορετικό, είναι αδύνατον να αλλάξουμε τις ιδέες μας, γιατί έχουν παγιωθεί οι ιδέες μέσα μας. Και αυτό γίνεται συνήθεια και η αντίληψή μας δεν μπορεί να αλλάξει. Γιατί η ψευδαίσθηση της ιδέας επηρεάζει και την αντίληψή μας. Έτσι λοιπόν, αρχίζει από την αντίληψη, παγιώνεται στη νόηση που μας "βάζει γυαλιά" και δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις ιδέες μας.

Επομένως, τα τρία είδη ψευδαίσθησης είναι κυκλικά στην περίπτωση των απλών ανθρώπων.

Αυτές οι ψευδαισθήσεις τώρα, δεν συμβαίνουν τυχαία.

Ο λόγος είναι η πλανημένη αντίληψη εξ' αιτίας της φαινομενικής συμπαγότητας (*ghana*) και της συνεχόμενης ροής (*santati*) των φαινομένων. Τα θεωρούμε σταθερά και μόνιμα και γι' αυτό προσκολλιόμαστε σε αυτά τα αντικείμενα.

Η εγγύς αιτία είναι η ασύνετη προσοχή (*ayoniso manasikāra*).

Η μακρινή αιτία είναι η άγνοια ή η αυταπάτη (*moha*) – δηλαδή η μη γνώση, η μη κατανόηση της πραγματικής φύσης των φαινομένων.

Θα επαναλάβω ένα παράδειγμα για το πόσο οι αισθήσεις μας μας απατούν.

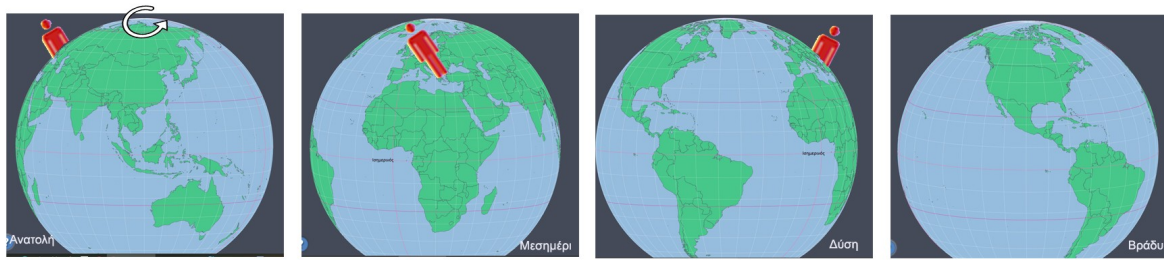
Καθημερινά οι αισθήσεις μας λένε για την ανατολή (ο ήλιος αρχίζει να ανεβαίνει στον ουρανό) και για τη δύση του ηλίου (κατεβαίνει από την άλλη πλευρά).



Αλλά στην πραγματικότητα συμβαίνει έτσι;

Στην πραγματικότητα ο ήλιος ποτέ δεν ανατέλλει, ποτέ δεν δύει. Αντίθετα η γη γυρίζει γύρω από τον εαυτό της. Δεν αισθανόμαστε αυτή την κίνηση διότι η περιστροφή της Γης είναι ομαλή και σταθερή και γιατί όλα τα αντικείμενα που βρίσκονται στον γύρω χώρο, συμμετέχουν σ' αυτήν.

Στην εικόνα φαίνεται η αυτοπεριστροφή της γης απέναντι από το σταθερό ήλιο και ότι ο παρατηρητής κινείται στην πραγματικότητα μαζί με τη γη.



Για να ξεπεράσει κανείς τις πληροφορίες που μας δίνουν οι αισθήσεις πρέπει να αποκτήσει καθαρή γνώση. Πως; Με παρατήρηση. Γι αυτό οι επιστήμονες χρησιμοποίησαν το μέσον της παρατήρησης, όχι της φαντασίας. Σταδιακά ανακάλυψαν ότι η γη είναι σφαιρική και περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο και τον εαυτό της, και όχι ο ήλιος. Η ανατολή και η δύση του ήλιου όπως την αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις, είναι ψευδαίσθηση.

Είναι πολύ παγιωμένη ιδέα στη νόηση των ανθρώπων και είναι δύσκολο να το καταλάβουν. Κι όταν οι επιστήμονες εξήγησαν την αλήθεια δεν τους πίστεψαν, αλλά τους κυνήγησαν επιπλέον, όπως φυλάκισαν τον Γαλιλαίο. Είναι δύσκολο δηλαδή αυτήν την ψευδαίσθηση της νόησης, της ιδέας να την αλλάξουν, γιατί "έχουμε βάλει τα γυαλιά" και δεν μπορούμε να δούμε με διαφορετικό τρόπο.

Πολλές ανακαλύψεις των επιστημόνων έχουν προβοκάρει την κοινή λογική των ανθρώπων. Και πολλοί επιστήμονες αντιμετώπισαν προβλήματα όταν δημοσίευσαν άρθρα για τις ανακαλύψεις που είχαν κάνει, και καταδιώχτηκαν. Οι άνθρωποι έχουν κάποιες ψευδαισθήσεις για χρόνια, χιλιετηρίδες παγιωμένες κι είναι δύσκολο να τις αφήσουν. Θα δώσω και άλλα παραδείγματα πως η αντίληψη που έχουμε για τον κόσμο είναι πλανημένη.

# Η ΠΛΑΝΗΜΕΝΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ

## Εξ' Αιτίας της Συμπαγότητας και της Συνεχούς ροής των Φαινομένων

Εξ αιτίας της **συμπαγότητας** (ghana) και της συνοχής των φαινομένων δεν τα καταλαβαίνουμε στην αληθινή τους διάσταση. Αυτό είναι φυσικό, δεν είναι λάθος ή σφάλμα του ανθρώπου. Συμβαίνει γιατί με τις αισθήσεις είναι δύσκολο να διασπάσει κάποιος και να αναλύσει τα συπαγή φαινόμενα, ώστε να διαπεράσει, να διεισδύσει και να κατανοήσει π.χ. την παροδική τους φύση. Εξαπατούν και πλανούν τον νου με τα γοητευτικά χρώματα, σχήματα κ.λ.π. Εκτός αν έχουμε τη μέθοδο της παρατήρησης ξανά και ξανά, όπως κάνουν οι επιστήμονες που χρειάζονται πολλά κεφάλαια για τα εργαστήριά και τις έρευνες, για να έχουμε τις ανακαλύψεις τους μέχρι σήμερα. Όλες οι επιστημονικές έρευνες ήταν πολυετείς. Τα φάρμακα που έχουν βρεθεί, χρειάστηκαν πολλά χρόνια σπουδών και έρευνας. Έχουν ανακαλυφθεί τα βακτηρίδια και ο ρόλος τους στην ανθρώπινη ζωή, μετά από πολύχρονη έρευνα. Και μερικοί επιστήμονες καταδιώχθηκαν. Έτσι μη σας φαίνεται παράξενο που η αντίληψή μας είναι πλανημένη, και συμβαίνει στην καθημερινή ζωή.

Ένα παράδειγμα παραπλανημένης αντίληψης εξ' αιτίας της φαινομενικής συμπαγότητας και της συνεχούς ροής των φαινομένων μπορεί να δοθεί εδώ με το ανθρώπινο σώμα.

Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να φαίνεται εξωτερικά ως:

• συμπαγές	<i>ghana</i>
• στερεό όπως η γη	<i>pathavi</i>
• μόνιμο	<i>nicca</i>
• συνεχές	<i>santati</i>
• ευχάριστο	<i>sukha</i>
• ο εαυτός μας	<i>attā</i>
• ωραίο και όμορφο	<i>subha</i>

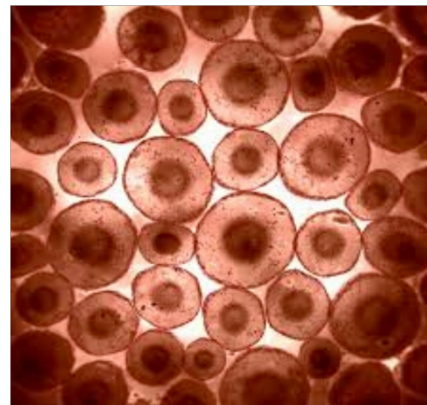


Αυτός ο πίνακας μας δείχνει τη συνηθισμένη αντίληψή μας για το σώμα μας  
Στην πραγματικότητα είναι έτσι;

## ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

Στην πραγματικότητα, όμως, δεν είναι έτσι.

Εάν το δούμε μικροσκοπικά, μπορούμε να δούμε ότι αποτελείται αποκλειστικά από κύτταρα, τα οποία αριθμούνται σε περίπου **37,2 τρισεκατομμύρια**.



Και όμως, κάθε **μία ώρα ένα δισεκατομμύριο** κύτταρα **πεθαίνουν** στο σώμα μας και κάθε μία ώρα ο ίδιος αριθμός **γεννιέται**. Επειδή αυτή η διαδικασία είναι πολύ γρήγορη, δεν την αντιλαμβανόμαστε. Παρόλο που τα κύτταρα αλλάζουν συνεχώς, έχουμε την αίσθηση της συνέχειας.

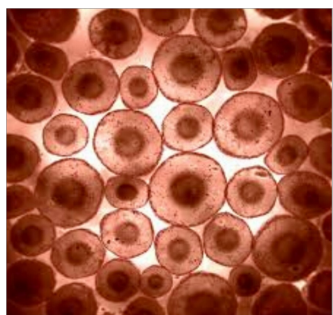
Κάθε **δευτερόλεπτο** παράγονται και καταστρέφονται **15 εκατομμύρια** κύτταρα αίματος (αιμοσφαίρια).

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

Και κάθε **27 ημέρες** αλλάζει το εξωτερικό του δέρμα και παράγει νέα κύτταρα.

Συνεπώς, το σώμα μας δεν είναι πάντα το ίδιο όπως νομίζουμε. Μεταβάλλεται και αλλάζει από στιγμή σε στιγμή.

Τα κύτταρα παράγονται, μεγαλώνουν και αποσυνθέτονται από στιγμή σε στιγμή. Γεννιούνται συνεχώς και πεθαίνουν γρήγορα, σαν μία μάζα αφρού.



Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδας δίνει την παρομοίωση του αφρού για το σώμα, λέγοντας:

«Κάποιος πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι αυτό το σώμα είναι σαν αφρός (*rheṇa*), και να αντιληφθεί τη φύση του, που μοιάζει με οφθαλμαπάτη».

(Dh 46)

Δηλαδή μια μάζα αφρού, εξωτερικά φαίνεται να είναι συμπαγής, πυκνή σε δομή και στερεή, ευχάριστη, ωραία και όμορφη. Εάν όμως την εξετάσουμε προσεκτικά, είναι στην πραγματικότητα κούφια και άδεια εσωτερικά.

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σώμα μας.

Γι' αυτό επίσης ο Βούδας λέει:

«Όταν κάποιος τη διερευνήσει προσεκτικά, μια μάζα αφρού εμφανίζεται να είναι κούφια (*rittaka*), άδεια (*tucchaka*) και χωρίς μόνιμη ουσία (*asāra*).

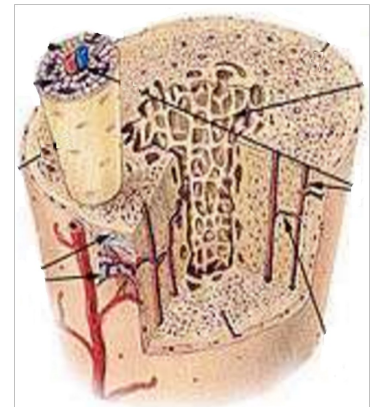
Γιατί, ποιά μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει σε μια μάζα αφρού;

## ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

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

(SN Pheṇūpama Sutta)

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



Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως (*abhijānāti*), και για να αποκτήσει μια ανώτερη γνώση (*abhiññā*) πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά και να το δει όπως πραγματικά είναι, μέσω του διαλογισμού και μέσω της δύναμης της αυτοσυγκέντρωσης.



Επίσης, πρέπει να γνωρίζουμε ότι πάνω από το μισό του σώματός μας δεν είναι ανθρώπινο. Τα **ανθρώπινα κύτταρα** αποτελούν μόνο το **43%** του συνολικού αριθμού των κυττάρων του σώματος.

Τι είναι το υπόλοιπο;

Το υπόλοιπο **57%** είναι μικροσκοπικοί άποικοι, όπως **βακτηρίδια, ιοί, μύκητες** και **παράσιτα**, κυρίως στο πεπτικό σύστημα.

Εξάλλου, ανεξάρτητα από το πόσο καλά πλενόμαστε, σχεδόν κάθε γωνιά του σώματός μας καλύπτεται από μικροσκοπικά πλάσματα. Και όσο και να το βρίσκουμε παράξενο, το **57% των μικροβίων** στο σώμα μας είναι απαραίτητο για την ύπαρξή μας.



Η ανισορροπία των μικροβίων, όπως η υπερβολική ποσότητα ή η ανεπάρκειά τους, μπορεί να επιφέρει ανισορροπία στην υγεία μας αλλά και να οδηγήσει στην απώλεια της ζωής μας, στον θάνατο.

Εκτός αυτού, αποικίες βακτηριδίων μπορούν να αλλάξουν και την υγεία μας αλλά και τη διάθεσή μας, δηλαδή τη λειτουργία του νου μας.

Η κατάθλιψη και το άγχος, π.χ., συνδέονται μερικές φορές με αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα. Βρέθηκε, ότι πολλοί νευροπαθογόνοι παράγοντες όπως μικρόβια, βακτήρια και ιοί, που μπορεί να “κοιμούνται” για πολλά χρόνια στον εγκέφαλο, κάποια στιγμή είναι πιθανό να προκαλέσουν ψυχικές διαταραχές. Δηλαδή μπορεί ένας ψυχίατρος δίνοντας αντιβιοτικά, να θεραπεύσει ψυχικές διαταραχές. Επομένως τα μικρόβια παίζουν ρόλο στη σωματική και στην ψυχική μας υγεία.

Τελικά, αυτό που μας κάνει ανθρώπους είναι ο συνδυασμός του DNA μας, μαζί με το DNA των μικροβίων στο σώμα μας.

Δηλαδή, είναι ο συνδυασμός των κυττάρων μας που γεννιούνται συνεχώς και πεθαίνουν, καθώς και των κυττάρων των μικροβίων μας, που επίσης συνεχώς γεννιούνται και πεθαίνουν.

Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως (*abhijānāti*), για να αποκτήσει μία ανώτερη γνώση (*abhiññā*) πρέπει να διερευνήσει το σώμα προσεκτικά και να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού, μέσω της δύναμης της αυτοσυγκέντρωσης. Με τον διαλογισμό και τη βαθιά αυτοσυγκέντρωση, στρέφουμε την προσοχή μέσα μας και μπορούμε να τα παρατηρούμε επί ώρες δια μέσου άμεσης εμπειρίας.

Θα μπορέσει έτσι να δει ότι στην πραγματικότητα το σώμα:

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

Σε αντίθεση όμως, ένας αδίδακτος, συνηθισμένος άνθρωπος,

- (1) Αντιλαμβάνεται το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές.
- (2) Έχοντας αντιληφθεί το σώμα ως κάτι στερεό και συμπαγές, φαντάζεται τον εαυτό του ως κάτι στερεό και συμπαγές,
- (3) φαντάζεται τον εαυτό του μέσα στο στερεό και στο συμπαγές,
- (4) φαντάζεται τον εαυτό του χωριστά από το στερεό και το συμπαγές,
- (5) φαντάζεται ότι το στερεό και το συμπαγές να είναι «δικό μου»,
- (6) απολαμβάνει το στερεό και το συμπαγές.

Ποιά είναι η αιτία; Δεν έχει πλήρως κατανοήσει το στερεό και το συμπαγές.



Ή φαντάζεται τον εαυτό του, «Εγώ είμαι το στερεό σώμα», «το στερεό σώμα είναι δικό μου».

Έτσι φαντάζεται την εσωτερική στερεότητα με τη:

<b>Φαντασία λόγω επιθυμίας, πόθου ή λαχτάρας (taṇhā-maññanā)</b>
<b>Φαντασία λόγω υπερηφάνειας (māna- maññanā)</b>
<b>Φαντασία λόγω λανθασμένης νόησης (diṭṭhi-maññanā)</b>

Η αντίληψη που έχουμε για το σώμα μας, είναι εντελώς αντίθετη από την πραγματικότητα. Η ταύτιση που έχουμε με το σώμα μας, είναι μια ψευδαίσθηση. Αυτό συμβαίνει όχι μόνο με το σώμα μας, αλλά και με πνευματικά φαινόμενα. Ιδέες, αντιλήψεις που έχουμε, ταυτιζόμαστε με αυτές, τις βλέπουμε μόνιμες και έχουμε ψευδαισθήσεις γι' αυτές. Στο επόμενο μάθημα θα δώσω παραδείγματα ψευδαισθήσεων για τα πνευματικά φαινόμενα και πως θρησκείες και φιλοσοφίες στηρίζονται σ' αυτές τις ψευδαισθήσεις, γιατί μυθοποιούν πνευματικά φαινόμενα.

Ερώτηση: Όταν υπάρχει συνειδητοποίηση του μη εαυτού, όταν αναλύσουμε το σώμα, δούμε πως είναι, ξαφνικά κάποιος μπορεί να νοιώσει - δεν υπάρχει εαυτός, δεν υπάρχει εγώ - εκεί υπάρχει ένα ξαλάφρωμα, μια ελευθερία, σαν να φεύγει ένα βάρος από πάνω σου, μπορείτε να μας εξηγήσετε, γιατί νοιώθουμε αυτήν την ελευθερία; Όταν καταλάβουμε ότι δεν υπάρχει εαυτός, αντί να φοβηθούμε, νοιώθουμε μια ανακούφιση. Μια πέτρα έφυγε από πάνω μας. Είμαστε ελεύθεροι. Μπορείτε να μας το αναλύσετε αυτό;

Απάντηση: Είναι σαν τον άνθρωπο που κουβαλάει ένα τσουβάλι με άμμο στον ώμο και ζορίζεται, ταλαιπωρείται και κάποιος του λέει: Άφησέ το κάτω στο πάτωμα να ξεκουραστείς. Κι όταν το αφήνει το τσουβάλι κάτω, αισθάνεται ανακούφιση. Έτσι κι εμείς κουβαλάμε αυτήν την ιδέα του εγώ, του εαυτού μας, ότι έχουμε μια ψυχή μέσα μας και κολλάμε σ' αυτήν. Δηλαδή χρειαζόμαστε

στη ζωή να έχουμε έναν στύλο να πιαστούμε, στο εγώ μας, στην ψυχή μας σε μια ταύτιση, απέναντι στην αστάθεια της ζωής.

Ποιος είμαι εγώ δηλαδή; Πρέπει να δημιουργήσουμε κάποια ταυτότητα. Και συνήθως κολλάμε σ' αυτήν την ταυτότητα, την κουβαλάμε μαζί μας, σαν τσουβάλι δηλαδή. Γιατί, αν σε ρωτήσει κάποιος ποιος είσαι εσύ; Θέλουμε να απαντήσουμε, ποιος είμαι εγώ. Από τη στιγμή που θα αναλύσουμε το σώμα ή το νου και δούμε ότι δεν υπάρχει ταυτότητα, αλλά υπάρχουν μόνο διαδικασίες υλικές, σωματικές και νοητικές, τότε ξαφνιαζόμαστε και λέμε, τι κουβαλάω αυτό το βάρος μαζί μου; Έτσι τελικά κάποιος αποφασίζει να αφήσει αυτό το βάρος και την ταυτότητα κάτω. Και αυτό είναι ανακούφιση, με το να δει την πραγματικότητα. Παίρνει σαν ανταμοιβή την ανώτερη γνώση, αυτήν τη γνώση της μη ψευδαίσθησης. Βγάζει την ψευδαίσθηση από μέσα του και ξαφνιάζεται από την ανακούφιση, από την ταλαιπωρία, να κουβαλά την ταυτότητα μαζί.

Ερώτηση: Ήθελα να ρωτήσω: Η επιθυμία είπαμε ότι δημιουργεί ταλαιπωρία και πόνο. Η ψευδαίσθηση δημιουργεί ταλαιπωρία. Η ψευδαίσθηση λοιπόν είναι σίγουρα επιθυμία πολλές φορές. Είναι κάτι που μπορεί να θέλουμε και κακώς το θέλουμε. Κάθε επιθυμία είναι ψευδαίσθηση;

Απάντηση: Η επιθυμία μπορεί να φέρει ψευδαίσθηση. Και γι' αυτό είπαμε υπάρχει φαντασία λόγω επιθυμίας ή ψευδαίσθηση λόγω επιθυμίας. Η επιθυμία δημιουργείτε λόγω της λανθασμένης αντίληψης που έχουμε. Εάν τώρα δούμε ένα αντικείμενο σαν ελκυστικό, σαν μόνιμο που μπορούμε να το αποκτήσουμε, δηλαδή με τη συνηθισμένη αντίληψη, τότε τα φαινόμενα φυσικά μας εξαπατούν.

Το σφάλμα είναι, ότι οι απλές αισθήσεις βλέπουν τα φαινόμενα επιφανειακά και μας δίνουν την ψευδαίσθηση, δηλαδή, την εντύπωση της συμπαγότητας, της συνέχειας, του στερεού, του σταθερού και του μόνιμου. Έτσι λένε, αυτό θα μου δώσει την ευτυχία που επιθυμώ. Γιατί οι άνθρωποι μέσα στην αστάθεια της ζωής ζητούν να βρουν κάτι μόνιμο είτε έξω είτε μέσα τους. Έτσι εγείρεται η επιθυμία και φυσικά η φαντασία. Φανταζόμαστε ότι θα μας δώσει

αυτό, θα μας δώσει το άλλο. Έτσι δημιουργείτε έναν κύκλο μ' αυτήν τη διαδικασία, με αιτία και αποτέλεσμα.

Υπάρχει μία νοητική διαδικασία. Όπως για παράδειγμα στα μάτια έρχονται κάποια ερεθίσματα από τα αντικείμενα. Ο νους τα επεξεργάζεται με την αντίληψη κλπ. και δημιουργεί λογισμούς και επιθυμία και τελικά έρχεται η φαντασία, ότι αυτά θα μας φέρουν πραγματικά την ευτυχία και θέλουμε να τα αποκτήσουμε. Η επιθυμία σημαίνει επίσης προσδοκία. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσδοκούν να έρθουν τα πράγματα, να συμβούν με τον τρόπο που θέλουν αυτοί, και απογοητεύονται, γιατί τα πράγματα αλλάζουν. Παράδειγμα, περιμένουμε από κάποιον να μας κάνει κάποια χάρη, κι όταν δεν μας την κάνει, απογοητευόμαστε. Όλες οι επιθυμίες δεν μπορούν να εκπληρώνονται.

Μερικοί άνθρωποι έχουν μια λίστα, έναν κατάλογο επιθυμιών, που θέλουν να τις εκπληρώσουν σήμερα, αμέσως, και όταν δεν μπορούν να τις εκπληρώσουν, αισθάνονται εσωτερικά ένταση, εκνευρισμό και άγχος. Όσο πιο έντονη η επιθυμία, τόσο μεγαλύτερο το άγχος και ο φόβος και η ανυπομονησία για τυχόν αργοπορία ή μη εκπλήρωση. Εάν συνειδητοποιήσουμε ότι η επιθυμία γεννά το φόβο, τον πόνο και την ταλαιπωρία, θα καταλάβουμε την αστάθεια του κόσμου, ότι αυτά τα φαινόμενα δεν είναι μόνιμα αλλά παροδικά, που αλλάζουν και μεταβάλλονται όλη την ώρα. Τότε όταν κάποιος έχει μία επιθυμία είναι πιο flexible, πιο ευέλικτος και δεν έχει αυτό το άγχος μέσα του και σταδιακά ελαττώνεται. Και μπορεί να πάρει καλύτερη απόφαση, από κάποιον με έντονη και ανεξέλεγκτη επιθυμία.

Ερώτηση: Αφού δεν υπάρχει εαυτός, τί είναι αυτό που μεταφέρεται στις επόμενες ζωές;

Απάντηση: Υπάρχει συνείδηση. Η συνείδηση που μερικοί άνθρωποι την καλούν εαυτό. Βάζουν μια ετικέτα και λένε αυτός είναι ο εαυτός μου. Άλλοι καλούν το σώμα, οι υλιστές παραδείγματος χάρη, δεν πιστεύουν ότι κάποιος επαναγεννιέται και μετά τον θάνατο δεν υπάρχει τίποτε άλλο και όλα τελειώνουν. Υπάρχουν οι πνευματιστές που πιστεύουν ότι υπάρχει κάποιος εαυτός, μια ψυχή που πάει από ζωή σε ζωή. Στο Βουδισμό, υπάρχει η θεωρία

της επαναγέννησης, με πολλές αποδείξεις και ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία ότι η επαναγέννηση είναι γεγονός ιδιαίτερα, με παιδιά που θυμούνται προηγούμενες ζωές.

Στο Βουδισμό χρησιμοποιούμε δύο είδη γλώσσας: Τη συμβατική γλώσσα, ότι ο άνθρωπος από μία ζωή πάει στην άλλη, δηλαδή ο εαυτός του ή η ψυχή του, πάει από τη μια ζωή στην άλλη. Αν το αναλύσουμε καλύτερα, μπορούμε να δούμε ότι το σώμα μας είναι μια διαδικασία και δεν είναι ο εαυτός μας γιατί είναι παροδικό και αλλάζει συνεχώς. Δεν μπορούμε να πούμε αυτά τα κύτταρα είναι δικά μας από τη στιγμή που αυτά τα κύτταρα συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν, μεταβάλλονται, αλλάζουν. Επίσης οι νοητικές διαδικασίες που γίνονται μέσα μας, είναι πάρα πολλές. Ο Βουδισμός με την ανάλυση του νου, παρατηρεί, ότι όπως τα κύτταρα στο σώμα μας έτσι έχουμε στο νου, τους νοητικούς παράγοντες, που όλο μεταβάλλονται, δηλαδή, οι αντιλήψεις μας, τα αισθήματά μας, οι προθέσεις μας, η πίστη μας. Η ιδέα που είχαμε σαν μικρά παιδιά ήταν ο εαυτός μας ή τώρα που είμαστε ενήλικες; Ποιος είναι ο εαυτός μας; Και σήμερα αν ακούσουμε κάτι καινούργιο, οι ιδέες μας που είχαμε χθες αλλάζουν, το ίδιο και η συνείδηση. Τα διάφορα ερεθίσματα από τα αντικείμενα, σε διαφορετικό χρόνο, διεγείρουν διαφορετικού είδους συνείδηση. Έτσι αν ακούσουμε μελαγχολικό τραγούδι, είναι άλλη συνείδηση, απ' το να ακούσουμε ένα χαρούμενο τραγούδι γιατί διεγείρονται διαφορετικά συναισθήματα με διαφορετικό τρόπο. Άρα εμείς σε τελική ανάλυση είμαστε νοητικές διαδικασίες.

Στην επαναγέννηση, η συνείδηση πηγαίνει από τη μία ζωή στην άλλη. Αλλά αυτή η συνείδηση δεν είναι η ίδια από τη μια ζωή στην άλλη, αλλάζει. Μόλις η συνείδηση δώσει ζωή στην επόμενη γέννηση, έρχεται σε επαφή με άλλα αντικείμενα και η νέα ζωή αρχίζει με νέα αντικείμενα. Είναι σαν έναν σπόρο που τον φυτεύουμε στο έδαφος και μας δίνει δένδρο. Αν ψάξουμε μετά τον σπόρο στο χώμα, έχει εξαφανιστεί. Αυτό το δένδρο θα δώσει άλλους σπόρους που θα πέσουν στο χώμα και θα δώσουν άλλα δένδρα. Το ίδιο κι η συνείδηση όταν πάει απ' τη μια ζωή στην άλλη, δίνει σπόρο. Φυτεύουμε δηλαδή μια και-

νούργια ζωή. Στο νέο σώμα δεν εντοπίζεται η παλιά συνείδηση (σπόρος). Ο σπόρος έχει δώσει καρπό και έχει εξαφανιστεί.

Όπως τα κύτταρα, γεννιούνται και παρακμάζουν, το ίδιο και η συνείδηση, γεννιέται, διαρκεί για ένα διάστημα και μετά παρακμάζει. Και δίνει τροφή σε άλλη συνείδηση. Έτσι υπάρχει μια συνέχεια από τη μια συνείδηση στην άλλη. Και αυτή η διαδικασία μας δίνει την εντύπωση ότι υπάρχει κάτι συμπαγές μέσα μας. Γι αυτό το συμπαγές, το σταθερό σαν βάση στήριξης, την προσκόλληση σ' αυτό, που το παίρνουμε για εαυτό μας, θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημα.

Αλλά αν το **παρατηρήσει** κάποιος μέσω του διαλογισμού- όχι με τη λογική- στη μεταβλητότητά του, είναι σαν κύματα. Ένα κύμα που εγείρεται και παρακμάζει, δίνει ώθηση στο άλλο κύμα. Έτσι μια συνείδηση, δίνει ώθηση στην άλλη συνείδηση κ.ο.κ. Κανένα κύμα δεν είναι το ίδιο. Μέσω του διορατικού διαλογισμού παρατηρούμε ότι υπάρχουν μόνο υλικές και διανοητικές διαδικασίες, που εγείρονται και παρακμάζουν από στιγμή σε στιγμή, από την προσκόλληση σε επιθυμίες, και αυτό μας κάνει να πηγαίνουμε από ζωή σε ζωή.

Ερώτηση: Άρα, αν κατάλαβα καλά και σύμφωνα με την ερώτηση του κυρίου, υπάρχει μία τάση συνειδησιακή, μια ροπή πληροφοριών συνείδησης, η οποία ωθεί, όχι τον άνθρωπο (αυτό το συνονθύλευμα), στην επόμενη ζωή. Κουβαλάει αναμνήσεις, κουβαλάει τάσεις, οι οποίες στη συνέχεια στην επόμενη ζωή αναμειγνύονται με τις καινούργιες εμπειρίες, με τις καινούργιες πληροφορίες. Φτιάχνουν μια καινούργια προσωπικότητα, η οποία αυτή πάλι κατά τον θάνατο θα έχει τη ροπή, την τάση προς μία άλλη συνείδηση. Γι αυτό υπάρχει κι αυτή η μνήμη που πολλοί θυμούνται τις προηγούμενες ζωές, αλλά δεν είναι το ίδιο άτομο ποτέ. Είναι ροπή, ένα σύνολο πληροφοριών, να το πούμε έτσι;

Απάντηση: Στο Βουδισμό λέμε: δεν είναι ίδιος αλλά δεν είναι και διαφορετικός, από ζωή σε ζωή. Γιατί υπάρχει μια συνοχή από ζωή σε ζωή, υπάρχει μνήμη, που θυμόμαστε αυτά τα πράγματα. Μερικοί που θέλουν να πάνε σε προηγούμενες ζωές τους φυσικά μπορούν να δουν τις προσωπικότητες των προηγούμενων ζώων. Αλλά καμιά φορά υπήρξαν με τελείως διαφορετική

προσωπικότητα από την τωρινή. Μερικοί άνθρωποι έχουν δει ότι ήταν ζώα στην προηγούμενη ζωή, είτε ελέφαντες, είτε βουβάλια. Είναι δυνατόν ένας άνθρωπος να γεννηθεί σαν ζώο, ή σαν πνεύμα, σαν φάντασμα; Φυσικά μπορεί. Το φάντασμα δεν είναι άνθρωπος, είναι διαφορετική προσωπικότητα. Και τα φαντάσματα έχουν άλλες τάσεις, άλλες επιθυμίες. Τα ζώα έχουν άλλες τάσεις, άλλες επιθυμίες. Πως είναι δυνατόν να αλλάξουμε αυτή την προσωπικότητα, αν έχουμε κάτι μόνιμο μέσα μας;

Τη θεωρία της επαναγέννησης που έχει αποδειχτεί, πρέπει να τη δούμε με καθαρό μάτι, με καθαρή γνώση, για να μην παρανοήσουμε μερικά πράγματα, γιατί η τάση μέσα μας είναι να υπάρχει κάτι μόνιμο, κάτι σταθερό που πάει από ζωή σε ζωή. Αυτό υπάρχει στον Ινδουισμό, σε όλες τις θρησκείες. Αν αποβάλλουμε τη θεωρία της ψυχής από όλες τις θρησκείες, τότε καταρρέουν. Και πολλές θρησκείες δε θέλουν να αποβάλλουν αυτήν τη θεωρία της ψυχής. Οι Μουσουλμάνοι, οι Αιγύπτιοι, οι Ινδοί, όλοι μιλούν για την ψυχή, γιατί οι άνθρωποι θέλουν να βρουν κάτι μόνιμο μέσα τους, μια ταυτότητα.

Δεν είναι σφάλμα τους, αλλά τους παραπλανά η ιδέα της συμπαγότητας, από τη συνέχεια των φαινομένων. Αλλά με τη συνεχή παρατήρηση μπορούμε να κάνουμε ανάλυση της συμπαγότητας (ghana-vinibbhoga), να την αναλύσουμε σε τεμάχια και να αντιληφθούμε ότι είναι ψευδαίσθηση η εντύπωση του σταθερού και συμπαγούς μέσα μας. Όλα έρχονται σαν κύματα και ένα κύμα δίνει φόρα στο άλλο κύμα και παύει, το άλλο κύμα δίνει φόρα σε ένα άλλο κύμα και παύει κ.ο.κ. Τα κύματα των προηγούμενων ζωών έχουν παύσει.

Με την παρατήρηση καρέ-καρέ, μπορούμε να σπάσουμε την εντύπωση του συμπαγούς. Ακόμη και οι ψυχολόγοι προσπαθούν να καταλάβουν τους άλλους ανθρώπους από τις συμπεριφορές τους ή να δουν τον εγκέφαλό τους, αλλά δεν έχουν δει τον εαυτό τους, να αναλύσουν τον ίδιο τον νου τους. Δεν χρησιμοποιούν τη μέθοδο της ενόρασης. Αυτό μπορεί να το κατορθώσει κάποιος με την παρατήρηση μέσω του διαλογισμού, να αποβάλλει τις ψευδαισθήσεις του εαυτού, της ψυχής, του μόνιμου, του όμορφου, της ευτυχίας.