



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

**ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
(ĀNĀPĀNASATI)**

*

Μία Διδασκαλία
ΤΟΥ
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera
(Ιωάννη Τσέλιου)

Athens Theravada Center

Μαθήματα Διαλογισμού

Ηρεμιστικός Διαλογισμός Επί της Αναπνοής (ĀNĀPĀNASATI- ΑΝΑΠΑΝΑΣΑΤΙ)

*

Μία Διδασκαλία
του
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera
(Ιωάννη Τσέλιου)

Μαθήματα διαλογισμού
επί της αναπνοής,

Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera

Επιμέλεια κειμένων, σύνθεση σλάϊτς
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera

Απομαγνητοφώνηση της
Διδασκαλίας:

Ντεκίλα-Μαρία Ψυρροπούλου

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

Απρίλιος 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ.....	7
Η καθιστή στάση	10
Το μέρος παρατήρησης της αναπνοής	15
Το πρώτο βήμα παρατήρησης της αναπνοής	19
Το δεύτερο βήμα παρατήρησης της αναπνοής	21
Το τρίτο βήμα παρατήρησης της αναπνοής	23
Το τέταρτο βήμα παρατήρησης της αναπνοής	30
Η μέθοδο μέτρησης της αναπνοής ενάντια περισπαστικών σκέψεων.....	32
Το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης	36
Επίτευξη της πρώτης έκστασης	39

Το Βιογραφικό του Έλληνα Βουδδιστή Μοναχού



Νιάναντάσσανα Μάχα Θέρα

Ο Έλληνας Βουδδιστής μοναχός Nyanadassana ή Ñāṇadassana είναι επί 37 χρόνια Πρεσβύτετος (Mahāthera) μοναχός τής 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 βαθειά 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 Kaḍaveddive 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 Kaḍaveddive Shrī Jīnavaṃsa Mahāthera, τον κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), ως μέντορα (*upajjhāya*). Στη

συνέχεια σπούδασε την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) 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».



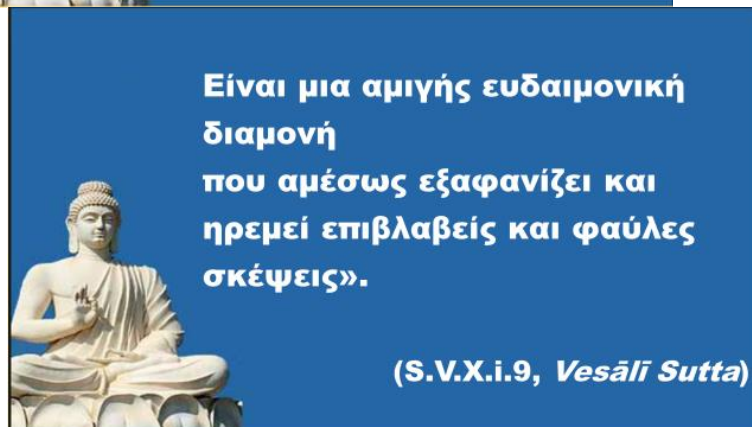


Καλησπέρα σε όλους σας, και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα. Σήμερα θα κάνω μία παρουσίαση του διαλογισμού επί της αναπνοής και επί της φιλικότητας, αρχίζοντας πρώτα από τον διαλογισμό επί της αναπνοής. Την παρουσίαση αυτή την είχαμε κάνει το προηγούμενο έτος, αλλά αυτή την φορά θα την επαναλάβουμε πιο περιεκτικά και με περισσότερες λεπτομέρειες. Γι' αυτόν τον σκοπό, θα αφιερώσουμε αρκετό χρόνο από την συνάντησή μας για να εξετάσουμε και να καταλάβουμε περισσότερες λεπτομέρειες όχι μόνον από την θεωρητική πλευρά αλλά και από την πρακτική πλευρά, για το πώς γίνεται ο διαλογισμός επί της αναπνοής.

Πρέπει να πούμε ότι αυτός ο διαλογισμός πρακτικοποιήθηκε και εδιδάχθηκε πρωτίστως από τον ίδιο τον Βούδδα σαν βάση της δικής του εξάσκησης, στην συνέχεια της οποίας προχώρησε στον διορατικό διαλογισμό μέσω του οποίου έφτασε στην φώτιση.

Ο Βούδδας έχει επαινέσει τον διαλογισμό επί της αναπνοής σε πολλές Ομιλίες του· για το πώς μπορεί να ηρεμήσει τον νου και να τον φέρει σε κατάσταση αυτοσυγκέντρωσης, και για το ότι μπορεί να τον χρησιμοποιήσει κανείς για να επιφέρει άμεσα γαλήνη στον νου του.

Δίνουμε παρακάτω ένα παράδειγμα από τους επαίνους που δίνει ο Βούδδας σε κάποια από τις Ομιλίες του:



Σκοπός αυτού του διαλογισμού είναι να επικεντρώσει τον νου έτσι ώστε, με τον χρόνο, ο διαλογιστής μπορεί να καταλάβει ότι ο νους του που είναι διασκορπισμένος σιγά σιγά ενοποιείται και αυτοσυγκεντρώνεται.

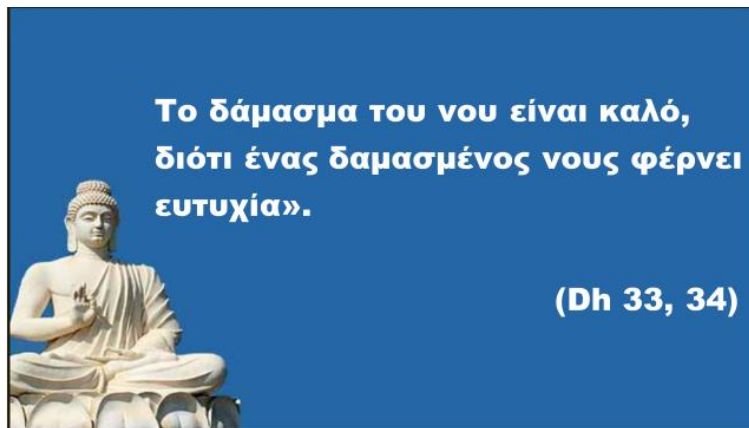
Ο νους μας βρίσκεται σε μια ασταθή και άστατη κατάσταση κατά κάποιον τρόπο. Με αυτόν τον διαλογισμό μπορεί κανείς να τον φέρει σε μια σταθερή κατάσταση.

Έτσι λέει ο Βούδδας σχετικά με τον άστατο νου:



Ο Βούδδας μας δίνει εδώ ένα παράδειγμα· ότι δηλ. αυτό που κάνει ένας διαλογιστής είναι η προσπάθεια να ισιώσει και να ευθυγραμμίσει τον άστατο και ασταθή νου του.

Έτσι, με το να συγκεντρωθεί κανείς σε ένα συγκεκριμένο σημείο όπως στην αναπνοή που είναι ένα ζωτικό μέρος της ζωής μας, και επαναλαμβάνοντάς το αυτό ξανά και ξανά, τί κάνει ο νους τελικά; ενοποιείται, δαμάζεται, και εμποδίζεται από οποιοσδήποτε άλλες σκέψεις οι οποίες μπορεί να είναι περισπαστικές. Αυτό το δάμασμα του νου ο Βούδδας το έχει επαινέσει και λέει ότι:



Αντιθέτως, ένας αδάμαστος και άστατος νους μόνο δυστυχία μπορεί να φέρει. Από αυτά, μπορούμε να καταλάβουμε ότι αυτός ο διαλογισμός αποσκοπεί επίσης και στην ευτυχία μας, διότι δαμάζει τον νου.



Ο δικός μας νους βρίσκεται σ' αυτήν την άστατη κατάσταση και είναι κατά κάποιον τρόπο διαμελισμένος, ενώ η αυτοσυγκέντρωση βοηθάει στην ενοποίηση του νου. Αυτό είναι που επιτυγχάνουμε με αυτόν τον διαλογισμό, προσπαθούμε δηλ. να επικεντρώσουμε τον νου μας στην διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

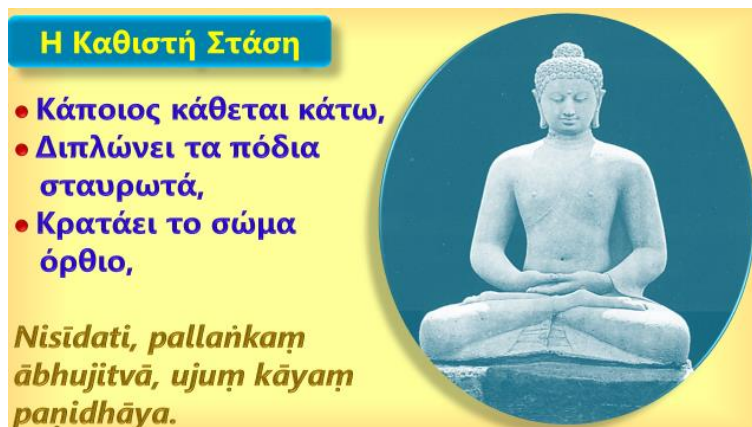
Έτσι ο Βούδδας μιλάει για την ενότητα ή την εστίαση του νου.



Οι λέξεις που χρησιμοποιεί είναι *τσίττασσα εκάγγατα*. *έκα* σημαίνει ένα, *άγγα* σημαίνει σημείο, δηλ. επικέντρωση του νου σε ένα σημείο. Φέρνει τον νου σε ένα σημείο ώστε να τον ενοποιήσει, να τον εστιάσει.

Κατ' αρχάς πρέπει να καταλάβουμε ότι η αναπνοή μας είναι ένα ζωτικό μέρος της ύπαρξής μας. Όταν παίρνει κανείς σαν αντικείμενό του την αναπνοή, είναι πολύ εύκολο να συγκεντρωθεί, λόγω του ότι αυτή η αναπνοή επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά. Αυτή η επανάληψη δίνει στον νου ένα σταθερό σημείο για να συγκεντρωθεί, και μπορεί κανείς εύκολα να αποκτήσει αυτή την ενότητα και την εστίαση του νου και να τον δαμάσει.

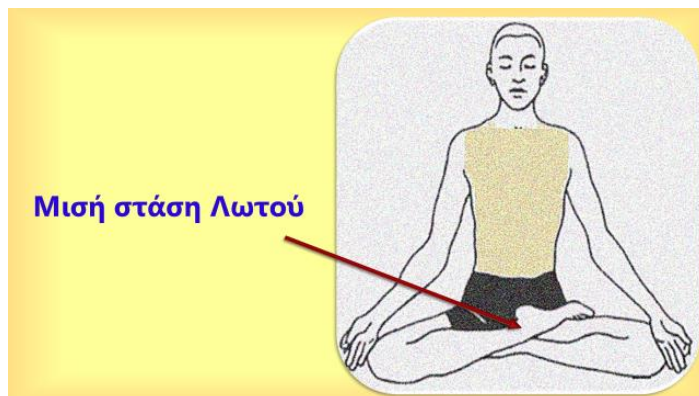
Έτσι ο Βούδδας εξηγεί πώς πρέπει να κάθεται κάποιος για να το πετύχει αυτό, αρχίζοντας την Ομιλία του με την καθιστή στάση.



Αυτές είναι οι πιο απλές εξηγήσεις γι' αυτή την στάση που είναι η πιο συνηθισμένη για έναν διαλογιστή. Όσον αφορά το δίπλωμα των ποδιών, αυτή είναι μία στάση που δυσκολεύει ιδιαίτερα τους Ευρωπαίους, και γι' αυτό θα δούμε και άλλες επιλογές για το πώς μπορεί να καθίσει κανείς. Το βασικό πάντως είναι να βρίσκεται η σπονδυλική στήλη σε ίσια θέση.

Θέλω να πω επίσης, ότι μερικές φορές βάζω τις λέξεις που χρησιμοποίησε ο Βούδδας στην γλώσσα Πάλι, προς χάρη αυτών που θέλουν να ερευνήσουν παραπάνω, για να δουν ότι οι εξηγήσεις που δίνουμε δεν είναι αυθαίρετες αλλά προέρχονται από πηγές που μπορεί να τις ανιχνεύσει κανείς, ιδιαίτερα εάν δει αυτές τις λέξεις στην Πάλι γλώσσα.

Η στάση που προτείνει ο Βούδδας στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι η πλήρης στάση λωτού, κατά την οποία οι δύο φτέρνες βρίσκονται πάνω στους μηρούς.



Υπάρχει κι άλλη επιλογή, όπως η μισή στάση λωτού, κατά την οποία μόνον η μία φτέρνα ακουμπάει πάνω στον μηρό, αντί και για τις δύο φτέρνες.



Υπάρχει επίσης η επιλογή της Βιρμανέζικης στάσης, κατά την οποία οι δύο φτέρνες είναι στο πάτωμα λίγο πιο μακριά από το σώμα· στάση που πολλοί άνθρωποι την βρίσκουν πιο βολική.

Λέγεται Βιρμανέζικη διότι συνηθίζεται πολύ στην Βιρμανία ή Μυανμάρ όπως ονομάζεται πλέον. Στην χώρα αυτή ο διαλογισμός είναι πολύ διαδεδομένος και υπάρχουν πολλά κέντρα διαλογισμού.

Στην Βιρμανέζικη στάση μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς μαξιλάρι για να καθίσει πάνω σ' αυτό.



Σε κάθε περίπτωση πρέπει η πλάτη να είναι ίσια, ώστε να μπορέσει κάποιος να συγκεντρωθεί στην αναπνοή του πολύ εύκολα.



Άλλος Τρόπος Τοποθέτησης των Χεριών

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



Άλλος Τρόπος Τοποθέτησης των Χεριών



Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι κατά την διάρκεια του διαλογισμού πρέπει να έχουν τα χέρια τους σε μια ορισμένη στάση όπως στην ακόλουθη φωτογραφία. Όμως όταν συγκεντρώνεται κανείς στην αναπνοή του, τα χέρια δεν παίζουν κανένα ρόλο· απλώς

πρέπει να είναι σε μια χαλαρή στάση, για να μην γίνεται αισθητό το βάρος τους και να μην έχει την προσοχή του ο διαλογιστής στα χέρια.

Περιττές Στάσεις Χεριών (Mudras)

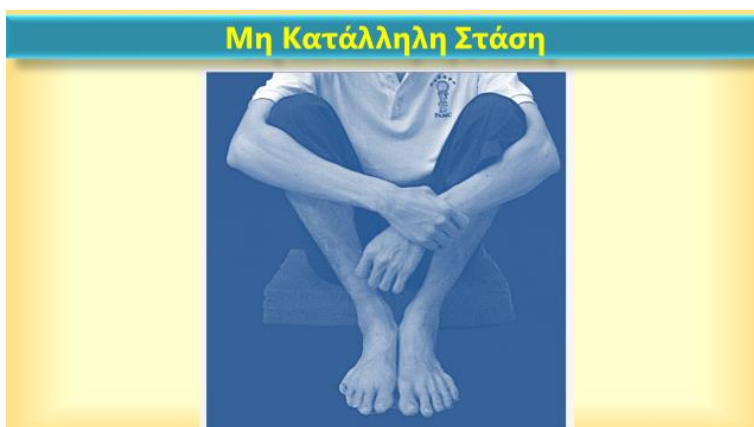


Αυτές είναι περιττές στάσεις χεριών που χρησιμοποιούνται σε άλλα είδη διαλογισμού. Στον διαλογισμό επί της αναπνοής δεν χρειάζονται, διότι η προσοχή μας εστιάζεται στην αναπνοή. Έτσι, σιγά σιγά μπορεί να χάνει κανείς την αίσθηση των χεριών και όλη η αίσθηση να βρίσκεται στην άκρη της μύτης, εκεί που ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια.

Βλέπουμε παρακάτω και άλλες στάσεις διαλογισμού. Όμως σε όλες, αυτό που προέχει είναι να βρίσκεται η πλάτη σε όρθια θέση και το κεφάλι να είναι σε τέτοια στάση ώστε η μύτη να είναι παράλληλη με το έδαφος.



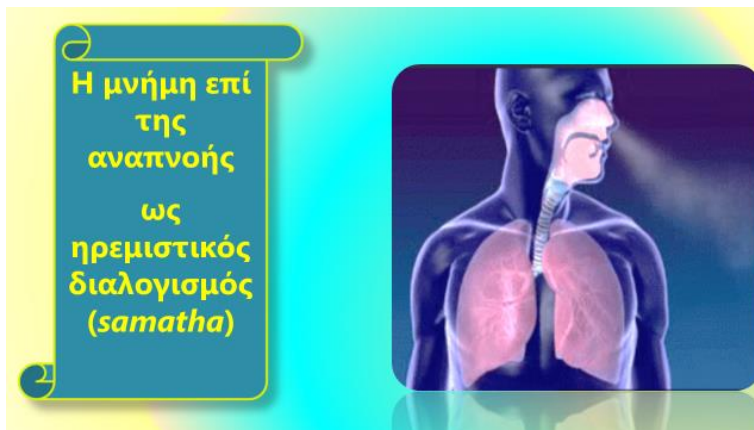
Εδώ έχουμε μία μη κατάλληλη στάση διαλογισμού.



Αυτά λοιπόν όσον αφορά τις στάσεις διαλογισμού που μπορεί να υιοθετήσει κάποιος, ανάλογα με την ευκολία του.

Πάμε τώρα να εξηγήσουμε πώς μπορεί κάποιος να παρατηρήσει την αναπνοή του.

Η άσκηση αυτή που είναι μια πνευματική άσκηση μέσω αυτοσυγκέντρωσης, λέγεται Μνήμη επί της Αναπνοής, λόγω του ότι κάποιος πρέπει να θυμάται ανά πάσα στιγμή την εισπνοή και την εκπνοή του. Εάν λοιπόν κάποιος είναι αφηρημένος και δεν έχει μνήμη, είναι αδύνατον να κάνει την παρατήρηση επί της αναπνοής. Γι' αυτό η έμφαση δίδεται στην μνήμη, στο μνημονικό μας, στο θυμητικό μας, στο τί ακριβώς πρέπει να προσέξουμε. Αυτός ο διαλογισμός λέγεται ηρεμιστικός διαλογισμός (*σάματα*), διότι ηρεμεί, ειρηνεύει τον νου, γαληνεύει τον νου.



Ο Βούδδας, αφού παρέθεσε πρώτα της στάσεις του διαλογισμού, συνεχίζει εξηγώντας το μέρος στο οποίο πρέπει να γίνει η παρατήρηση της αναπνοής:

Το Μέρος Παρατήρησης της Αναπνοής

«Εφαρμόζει την μνήμη του στο *pari-mukha* (γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα)».



Parimukham satim upatthapetvā

Στην συγκεκριμένη περίπτωση, έχουμε στην γλώσσα Πάλι: *πάρι* σημαίνει περί ή γύρω από· (όπως στα ελληνικά). *Μούκα* σημαίνει πρόσωπο ή στόμα (έχει δύο έννοιες).

Τώρα, μπροστά στο πρόσωπο έχουμε την μύτη. Ο Βούδδας όμως δεν μίλησε συγκεκριμένα για την μύτη διότι οι άνθρωποι που έχουν μικρή μύτη αισθάνονται την αναπνοή τους στο επάνω χείλος του στόματος· ενώ αυτοί που έχουν κανονική μύτη αισθάνονται την αναπνοή τους στα ρουθούνια. Γι' αυτό είπε «γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα».

Θα εξηγήσουμε πώς μπορεί να παρατηρήσει κάποιος την αναπνοή του σ' αυτή την περιοχή.

Η λέξη *παριμούκα* εξηγείται και σε άλλα κείμενα του Κανόνα Πάλι, ώστε να έχουμε μια καθαρή ιδέα του τί σημαίνει αυτή η λέξη:

«Αυτή η μνήμη είναι εφαρμοσμένη και καλοεφαρμοσμένη στην άκρη της μύτης ή στο σημείο του στόματος (δηλ. στο άνω χείλος). Γι' αυτό λέγεται: 'Εφαρμόζει την μνήμη του στο *παριμούκα*' ».

«Αυτή η μνήμη είναι εφαρμοσμένη και καλοεφαρμοσμένη στην άκρη της μύτης (*nāsik'agge*)

ή στο σημείο του στόματος (*mukhanimitte*) [δηλ. στο άνω χείλος].

Γι' αυτό λέγεται:

«Εφαρμόζει την μνήμη του στο *parimukha*».

(*Vibhaṅga-pāḷi, Jhāna-vibhaṅgo § 537*)



Εδώ έχουμε την εξήγηση του *παριμούκα*, ότι δηλ. σημαίνει στην άκρη της μύτης ή στο άνω χείλος.

Αυτή είναι η περιοχή από την οποία εισέρχεται η αναπνοή στο σώμα μας. Κι αυτή την στιγμή που κάθεστε, αυτό ακριβώς συμβαίνει: η μύτη είναι η πύλη από την οποία εισέρχεται και εξέρχεται ο αέρας μέσα μας. Εκτός των περιπτώσεων όπου κάποιος έχει κάποια πάθηση όπως για παράδειγμα άσθμα και πρέπει να ανοίγει το στόμα του για να εισπνέει και να εκπνέει, κανονικά ένας άνθρωπος ειπνέει από την μύτη του ακόμα και την ώρα που κοιμάται.

Έτσι η συγκέντρωση της προσοχής μας όταν κάνουμε αυτόν τον διαλογισμό, γίνεται σ' αυτή την πύλη, δηλαδή στην άκρη της μύτης.

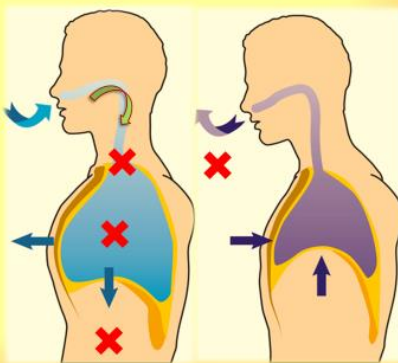
Υπάρχει και ένα άλλο βιβλίο του Κανόνα Πάλι που εξηγεί την λέξη *παριμούκα*, (για να μην έχουμε καμιά αμφιβολία) που λέει:

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

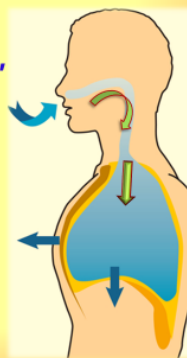


«Δεν δίνει προσοχή στις εισπνοές που εισέρχονται στο σώμα, ή στις εκπνοές που εξέρχονται από το σώμα».

(Paṭisambhidāmagga, Ānāpānassatikathā)



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



Ακόμα κι έτσι, με το να διαλογίζεται μόνο στο στοιχείο του αέρα, δεν ασκεί καν τον διαλογισμό στα υλικά στοιχεία του σώματος πλήρως, επειδή απαιτείται επίσης να διαλογιστεί και στα άλλα **τρία στοιχεία**—το στερεό, υγρό, και θερμό στοιχείο—προκειμένου να συνειδητοποιήσει τον συσχετισμό τους.




Σ' αυτό το σώμα έχουμε το αέριο στοιχείο, το στερεό, το υγρό, και το θερμό στοιχείο, και υπάρχει διαφορετικός διαλογισμός για το κάθε ένα από αυτά. Με το να συγκεντρωθεί κανείς μόνο στο αέριο στοιχείο δεν μπορεί να έχει επιτυχία.

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

Το Μέρος Παρατήρησης της Αναπνοής

Ως εκ τούτου, ο Βούδδας συμβουλεύει σχετικά με την «μνήμη επί της αναπνοής» να γίνεται η παρατήρηση στο *πάριμούκα* έτσι:

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

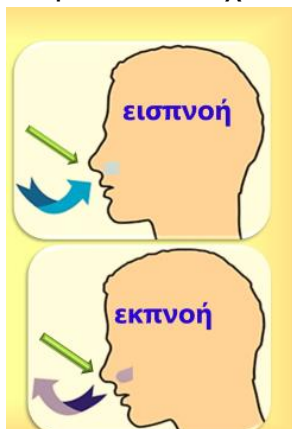


Η έκφραση «καλά εφαρμοσμένη», υποδεικνύει την τοποθέτηση, την εγκατάσταση και την στερέωση της μνήμης και της προσοχής στο *πάριμούκα*, υπονοώντας έτσι την μη μετακίνησή της εδώ και εκεί, ή εμπρός και πίσω σε οποιαδήποτε άλλη θέση.

Το αντίθετο του «εφαρμοσμένη» είναι «ανεφάρμοστη, εκτοπισμένη, μετακινούμενη, αλλαγμένη, απομακρυσμένη» κλπ. που δεν ισχύει για την αυτοσυγκέντρωση με την μνήμη επί της αναπνοής (*αναπανασσάτι-σαμάντι*).

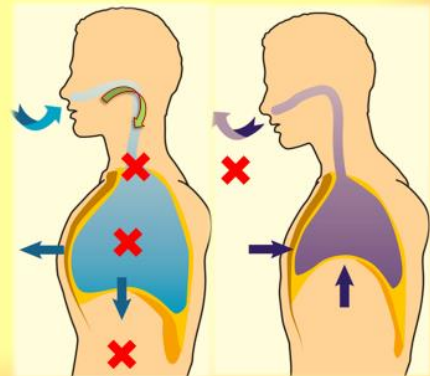
Επομένως, εφαρμόστε την μνήμη σας στην άκρη της μύτης, εκεί που ο αέρας χτυπά τα ρουθούνια·

ή στο άνω χείλος.



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

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



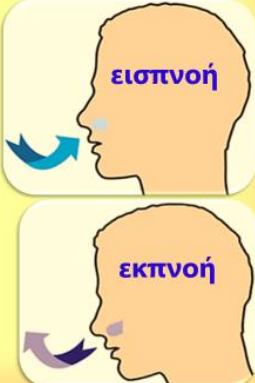
Τώρα ο Βούδδας εξηγεί το πρώτο βήμα για το πώς μπορεί να παρατηρήσει κάποιος την αναπνοή του. Αφού δηλ. μας είπε το μέρος στο οποίο θα ξεκινήσουμε να παρατηρούμε την εισπνοή και την εκπνοή, συνεχίζει με τον τρόπο παρατήρησης.

1ο Βήμα

Μετά ο Βούδδας λέει:

«Πάντα μνήμων εισπνέει,
πάντα μνήμων εκπνέει».

"So, satova assasati, satova passasati."



Πρέπει να έχουμε πάντα επίγνωση, μνήμη και συνειδητότητα.

Όταν υπάρχει εισπνοή, πείτε νοητικά «εισπνοή»· όταν υπάρχει εκπνοή πείτε νοητικά «εκπνοή». Αυτή η νοητική σημείωση μας κάνει να θυμόμαστε εάν εισπνέουμε ή εκπνέουμε.

Εν ολίγοις υπενθυμίζουμε στον νου μας τί πρέπει να θυμάται.

1ο Βήμα

Επομένως αναπνέετε πάντα με μνήμη,
και εκπνέετε πάντα με μνήμη.

(Κάντε το για περίπου 5 λεπτά)

Πείτε νοητικά



Μην χρησιμοποιείτε τα μάτια σας για να δώσετε προσοχή στην αναπνοή



Σ' αυτή την περίπτωση τα μάτια μας είναι περιττά, διότι ο αέρας που εισπνέουμε δεν έχει ούτε χρώμα ούτε σχήμα.

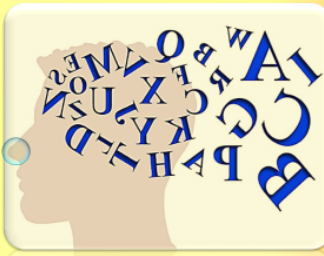


Κλείστε τα μάτια σας.
Δώστε προσοχή στην αίσθηση γύρω από την άκρη της μύτης σας, ή στην κίνηση του αέρα εκεί γύρω.

Όταν κλείσουμε τα μάτια μας, τότε μπορούμε να αισθανθούμε την εισπνοή και την εκπνοή. Αυτή η αίσθηση είναι που μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται, και γενικά την κίνηση του αέρα που κινείται προς τα μέσα και προς τα έξω.

Όταν σκέψεις ή συναισθήματά σας αποσπούν την προσοχή, αγνοήστε τα. Επιστρέψτε στην αίσθηση της αναπνοής σας.

Πείτε νοητικά
ΕΙΣΠΝΟΗ
ΕΚΠΝΟΗ



Αυτές οι λέξεις, εισπνοή και εκπνοή, εμποδίζουν άλλες σκέψεις να προβάλλουν μέσα μας, και ο νους μπορεί να εστιασθεί πολύ περισσότερο και στην εισπνοή και στην εκπνοή.


Μέχρι εδώ ήταν το πρώτο βήμα, το οποίο μπορείτε να το εφαρμόζετε για κάθε πέντε λεπτά έως ότου συνειδητοποιήσετε την διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

Περνάμε τώρα στο δεύτερο βήμα, όπου ο Βούδδας λέει:

2ο Βήμα Α

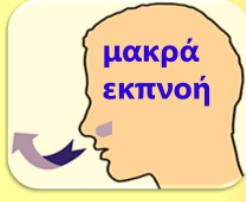
Ο Βούδδας λέει τώρα:

«Όταν εισπνέει μακρά, καταλαβαίνει: 'Εισπνέω μακρά'».



2ο Βήμα Α

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



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

Σ' αυτή την περίπτωση αυτό που κάνουμε με την μακρά εισπνοή και εκπνοή, είναι να δούμε περισσότερες λεπτομέρειες. Πώς δηλ. συμβαίνει αυτή η μακρά εισπνοή και εκπνοή και πόσο χρόνο κάνει να εισέλθει. Έχουμε δηλ. την θέση στην οποία πρέπει να παρακολουθήσουμε την αναπνοή μας, τον χώρο στον οποίο την παρακολουθούμε στην άκρη της μύτης, και έχουμε και τον χρόνο που αυτή κάνει να εισέλθει και να εξέλθει, εάν δηλ. είναι μακρά ή βραχεία.

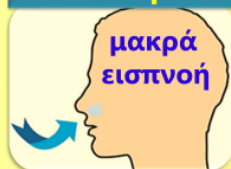
2ο Βήμα Α

Έτσι, όταν εισπνέετε μακρά, προσπαθείστε να καταλάβετε: 'Εισπνέω μακρά'.

Όταν εκπνέετε μακρά, προσπαθείστε να καταλάβετε: 'Εκπνέω μακρά'».


μακρό χρονικό διάστημα 

Πείτε νοητικά



μακρά εισπνοή

Πείτε νοητικά




μακρά εκπνοή

Καταλαβαίνουμε ότι μόλις η αναπνοή χτυπήσει στα ρουθούνια δεν σταματάει αμέσως, αλλά συνεχίζει για ένα χρονικό διάστημα. Έτσι, όταν χτυπάει στα ρουθούνια και την νιώθουμε να σταματάει σχεδόν αμέσως, τότε λέμε «σύντομη εισπνοή». Γι' αυτό λέει ο Βούδδας:

2ο Βήμα Β

Ο Βούδας ξαναλέει:


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



σύντομη εισπνοή

2ο Βήμα Β

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



σύντομη εκπνοή

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

Σ' αυτή την περίπτωση μόλις που καταλαβαίνουμε τον αέρα να χτυπάει στα ρουθούνια, διότι ο χρόνος είναι πολύ σύντομος.

2ο Βήμα Β

Έτσι, όταν εισπνέετε σύντομα, προσπαθείστε να καταλάβετε: 'Εισπνέω σύντομα'.

Όταν εκπνέετε σύντομα, προσπαθείστε να καταλάβετε: 'Εκπνέω σύντομα'».

σύντομο χρονικό διάστημα 

Πείτε νοητικά

σύντομη εισπνοή 

Πείτε νοητικά

σύντομη εκπνοή 

Το δεύτερο βήμα γενικά, αφορά τον χρόνο. Προσπαθούμε όχι μόνο να δούμε την εισπνοή και την εκπνοή, αλλά και την χρονική τους διάρκεια με σκοπό να δούμε περισσότερες λεπτομέρειες. Δεν προσπαθούμε να ελέγξουμε την αναπνοή μας κάνοντάς την μακρά ή σύντομη, αλλά μόνο να παρακολουθούμε τον φυσιολογικό της ρυθμό.

Η παρακολούθηση της αναπνοής δεν είναι μία σωματική άσκηση αλλά μία νοητική άσκηση αναπνοής, διότι προσπαθούμε να εκπαιδύσουμε τον νου μας να συγκεντρωθεί πάνω σε αυτή την διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Το σύντομο ή το μακρό χρονικό διάστημα είναι υποκειμενικό για τον καθένα, και μπορεί να το καθορίσει κανείς προσωπικά κατανοώντας την διαφορά μεταξύ μακράς και σύντομης εισπνοής και εκπνοής.


Το δεύτερο βήμα μπορείτε να το εξασκείτε για πέντε λεπτά κάθε φορά, μέχρι να συνηθίσει ο νους και να συνειδητοποιήσετε την κατάσταση της αναπνοής σχετικά με την χρονική διάρκεια.

Στην συνέχεια πάμε στο τρίτο βήμα:

3ο Βήμα

Ο Βούδας λέει τώρα:

«Ασκείται έτσι: 'Θα εισπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα [της εισπνοής]'».

ολόκληρη η εισπνοή 

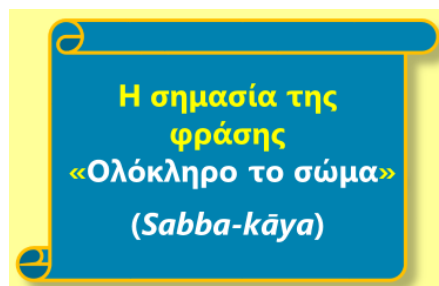
3ο Βήμα

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



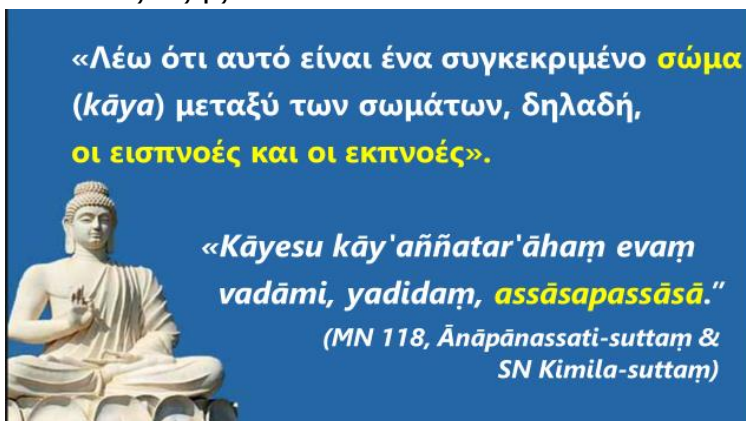
«*Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati. Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.*»

Η διαφορά ανάμεσα στο πρώτο βήμα και στο τρίτο είναι ότι στο πρώτο ή ακόμα και στο δεύτερο βήμα προσπαθούμε να καταλάβουμε μόνο την εισπνοή και την εκπνοή. Δεν καταλαβαίνουμε όμως πότε αυτή αρχίζει ακριβώς και πότε σταματάει. Καταλαβαίνουμε δηλ. μόνο ένα μέρος αυτής. Στο τρίτο βήμα όμως προσπαθούμε να καταλάβουμε όλο το σώμα της εισπνοής και της εκπνοής.



Μερικοί άνθρωποι συγχέουν την φράση *σάμπα-κάγια* (ολόκληρο το σώμα) με το φυσικό σώμα, με τα χέρια και τα πόδια μας, και θεωρούν ότι πρέπει να παρακολουθήσουν την εισπνοή μέσα σε όλο το σώμα. Όμως η λέξη *κάγια* που σημαίνει σώμα, έχει μια μεταφορική έννοια και όχι θεωρητική.

Ο ορισμός της λέξης *κάγια* σε αυτό το πλαίσιο, δίνεται από τον Βούδδα ως εξής:



Επομένως, *sabba-kāya* σημαίνει σε αυτό το πλαίσιο «ολόκληρη η σωματική διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών»

και το *kāya* (σώμα) χρησιμοποιείται με μεταφορική και συλλογική έννοια ως
«διαδικασία»,
«λειτουργία»,
«σύνολο»,
«άθροισμα», «μάζα».

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

- το σώμα του αισθήματος (*vedanā-kāya*),
- το σώμα της αντίληψης (*saññā-kāya*),
- το σώμα της συνείδησης (*viññāna-kāya*),
- το σώμα του αέρα (*nāyo-kāya*),
- το σώμα των γραμμάτων (*byañjana-kāya*),
- το στρατιωτικό σώμα (*bala-kāya*), κτλ.

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

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

Επομένως, *sabba-kāya* σημαίνει στο προκείμενο πλαίσιο «ολόκληρη η σωματική διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών»

και το *kāya* (σώμα) χρησιμοποιείται με μεταφορική και συλλογική έννοια ως
«άθροισμα»
ή «σύνολο».

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

Στην ακόλουθη απεικόνιση, βλέπουμε ότι όταν ο διαλογιστής συγκεντρώνεται στην αναπνοή του, σιγά σιγά η αναπνοή του γίνεται τόσο πρόδηλη, που χάνει την αίσθηση του σώματος· αυτό δε που παραμένει μπροστά του είναι η εισπνοή και η εκπνοή.



3ο Βήμα

Προσπαθήστε να βιώσετε ολόκληρη την εισπνοή στην άκρη της μύτης σας.

Προσπαθήστε να βιώσετε ολόκληρη την εκπνοή στην άκρη της μύτης σας.

Πείτε νοητικά
ολόκληρη εισπνοή

Πείτε νοητικά
ολόκληρη εκπνοή

Για να το ξεκαθαρίσουμε αυτό, θα δώσουμε παραδείγματα για το πώς μπορούμε να δούμε ολόκληρη την εισπνοή και ολόκληρη την εκπνοή.



Το μέρος επαφής είναι η άκρη της μύτης, διότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κανονική μύτη. Ολόκληρο σημαίνει να δει κανείς την αρχή, την μέση, και το τέλος της αναπνοής, και όχι μόνον ένα μέρος αυτής.

Για παράδειγμα, ένας βιολιστής συγκεντρώνει όλη την προσοχή του στο μέρος που εφάπτεται η χορδή του βιολιού με το δοξάρι που είναι και το σημείο από το οποίο αναδύονται οι νότες και η μελωδία, και δεν δίνει προσοχή στην κατεύθυνση που πάει το δοξάρι, δηλ. προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον διαλογιστή, ο οποίος δεν δίνει προσοχή στην αναπνοή που πηγαίνει μέσα στο σώμα του ή που βγαίνει έξω από το σώμα του, αλλά επικεντρώνεται στο σημείο που χτυπάει ο αέρας τα ρουθούνια του προσπαθώντας να δει την αρχή, την μέση, και το τέλος της αναπνοής.



Όταν αρχίζει να χτυπάει ο αέρας τα ρουθούνια αυτή είναι η αρχή, όταν συνεχίζει να τα χτυπάει είναι η μέση, και όταν σταματάει να χτυπάει τα ρουθούνια στο σημείο επαφής είναι το τέλος. Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή: όταν ο αέρας εξέρχεται, χτυπάει τα ρουθούνια στο σημείο επαφής κι αυτή είναι η αρχή, όταν συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια αυτή είναι η μέση, και όταν σταματά να χτυπάει τα ρουθούνια αυτό είναι το τέλος της εκπνοής.

Όταν ο διαλογιστής δει την αρχή, την μέση, και το τέλος, μπορούμε να πούμε ότι έχει δει ολόκληρη την διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

Το αντίθετο είναι να δει μόνο ένα τμήμα της αναπνοής.

Ένα Τμήμα της Αναπνοής



- Αρχή
- Μέση
- Τέλος
- Αρχή, Μέση
- Μέση, Τέλος
- Αρχή, Τέλος

Μερικές φορές κάποιος μπορεί να δει μόνο την Αρχή· καταλαβαίνει δηλαδή πότε ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια αλλά δεν καταλαβαίνει πότε παύει να χτυπάει τα ρουθούνια. Σε αυτή την περίπτωση βλέπει ένα τμήμα της αναπνοής. Το ίδιο ισχύει εάν δει μόνο την Μέση, ή μόνο το Τέλος, ή δει μόνο την Αρχή και την Μέση κι όχι τίποτα άλλο, ή την Μέση και το Τέλος, ή την Αρχή και το Τέλος· όλα αυτά είναι τμήμα της αναπνοής και όχι ολόκληρη η αναπνοή. Όταν όμως δει την Αρχή, την Μέση και το Τέλος, τότε λέμε ότι έχει δει όλη την διαδικασία από την αρχή μέχρι το τέλος.

Έτσι, για να φτάσετε στο σημείο να βλέπετε όλη την διαδικασία της εισπνοής από την αρχή μέχρι το τέλος, αρχίστε στο μέρος της επαφής να βλέπετε μόνο την Αρχή της εισπνοής, δηλ. πότε ο αέρας χτυπάει στα ρουθούνια, και το Τέλος της εισπνοής, δηλ. όταν ο αέρας έχει σταματήσει να χτυπάει τα ρουθούνια.

Ολόκληρη η Εισπνοή



Πείτε νοητικά

Αρχή, Τέλος

Πείτε νοητικά: «Αρχή, Τέλος». Θα καταλάβετε τότε ότι υπάρχουν δύο σημεία αναφοράς εδώ: Αρχή και Τέλος.

Αυτό μας βοηθάει να είμαστε πιο συγκεκριμένοι, να έχουμε καλύτερη αυτοσυγκέντρωση και να βλέπουμε περισσότερες λεπτομέρειες.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με την εκπνοή.



Αρχίστε με Αρχή και Τέλος της εκπνοής, και πείτε νοητικά: «Αρχή, Τέλος». Όταν δηλ. ο αέρας εξέρχεται και χτυπάει στα ρουθούνια αυτή είναι η αρχή, και όταν σταματάει να χτυπάει στα ρουθούνια αυτό είναι το τέλος.

Αυτό το βήμα μας φέρνει πιο κοντά στο να καταλάβουμε όχι μόνο ένα τμήμα της αναπνοής, αλλά ολόκληρο το σώμα της εισπνοής και ολόκληρο το σώμα της εκπνοής, δηλ. το σύνολο της αναπνοής.

Αργότερα στην συνέχεια, προσπαθείστε να δείτε την Αρχή, την Μέση, και το Τέλος της εισπνοής.



Μέση σημαίνει ότι μεταξύ αρχής και τέλους υπάρχει ένα διάστημα κατά το οποίο αισθανόμαστε τον αέρα να συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια στο σημείο επαφής.

Έτσι, όπως εμβαθύνει κανείς περισσότερο προσπαθώντας να δει περισσότερες λεπτομέρειες, μπορεί να ξεκαθαρίσει και να δει ότι υπάρχει και η Μέση. Πριν δηλαδή φτάσει το Τέλος, υπάρχει ένα διάστημα που ο αέρας συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια και μετά σταματάει. Πείτε νοητικά: «Αρχή, Μέση, Τέλος».

Το ίδιο και με την εκπνοή.



Αυτές είναι οι λέξεις που χρησιμοποιεί κάποιος σε γενικές γραμμές, για να συνειδητοποιήσει την όλη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Αργότερα βέβαια, όταν ο νους εξοικιωθεί, μπορείτε να παραλείψετε αυτές τις λέξεις και δεν χρειάζεται να επαναλαμβάνετε συνεχώς «αρχή, μέση, τέλος... αρχή, μέση, τέλος», διότι ο νους ξέρει πλέον τί πρέπει να προσέξει.

Μόνον όταν υπάρχουν περισπαστικές σκέψεις ή ο νους είναι αφηρημένος, μπορείτε να επαναλάβετε ξανά αυτές τις λέξεις ώστε να επαναφέρετε τον νου σας στο σημείο επαφής, όπου μπορείτε να συνειδητοποιήσετε την αρχή, την μέση, και το τέλος.

Εδώ ολοκληρώνουμε το τρίτο βήμα, και περνάμε στο τέταρτο:

4ο Βήμα

Ο Βούδας λέει τώρα:

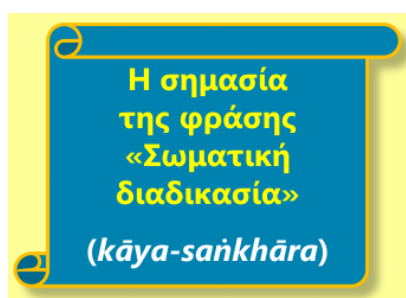
«**Ασκείται έτσι: 'Θα εισπνεύσω ηρεμώντας την σωματική διαδικασία [της εισπνοής] (kāya-saṅkhāra)**».

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

Αυτό σημαίνει, ότι παρ' όλο που η διαδικασία της αναπνοής μπορεί να γίνει ήρεμη, ήσυχη, γαλήνια και χαλαρωτική, δεν πρέπει κανείς να πάψει να την παρακολουθεί, αλλά πρέπει να συνεχίσει να δίνει προσοχή στις εισπνοές και τις εκπνοές.

Αυτό γίνεται διότι όταν αποκτήσει ο νους κάποια ηρεμία, αρχίζει κανείς να απολαμβάνει αυτή την ηρεμία και ξεχνάει να παρατηρήσει τις εισπνοές και τις εκπνοές. Σε αυτή την περίπτωση, ο Βούδδας προτρέπει τον διαλογιστή να εξασκηθεί στην παρακολούθηση των εισπνοών και των εκπνοών, και να μην προσπαθεί να απολαύσει αυτή την ηρεμία, εφ' όσον ο σκοπός είναι να εξασκηθεί πιο βαθιά στην αυτοσυγκέντρωση.

Το τέταρτο βήμα είναι μια παρότρυνση για να ενθαρρύνει τον διαλογιστή να μην ικανοποιηθεί με την λίγη ηρεμία και γαλήνη που υπάρχει στον νου του, αλλά να συνεχίσει την παρακολούθηση των αναπνοών του.



Εδώ η λέξη *κάγια* (σώμα) εμφανίζεται ξανά και μπορεί να συγχίσει μερικούς που μπορεί να θεωρήσουν ότι *κάγια* σημαίνει το σώμα με τα χέρια και τα πόδια ή και άλλα μέρη του σώματος. Γι' αυτό παρακάτω ο Βούδδας ξεκαθαρίζει την διαφορά:

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

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

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

«Assāsapassāsā ... kāya-sañkhāro. ... Kāyikā ete dhammā, kāya-ppaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāya-sañkhāro.»

(MN 44, Cūḷa-vedalla-suttaṃ ; SN Dutiya-kāmaḥhū-suttaṃ)

Από αυτό το κείμενο καταλαβαίνουμε ότι αυτό που ονομάζεται σωματική διαδικασία είναι οι εισπνοές και οι εκπνοές. Έτσι δεν πρέπει να συγχίζουμε την λέξη *κάγια* με το φυσικό σώμα' είναι απλώς το σύνολο ή η διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών.

Υπάρχει κι ένα άλλο κείμενο που το προσδιορίζει αυτό:

«Και ποιά είναι η **σωματική διαδικασία** (*kāya-sañkhāro*);

Οι μακρές εισπνοές / οι μακρές εκπνοές,
οι σύντομες εισπνοές / οι σύντομες εκπνοές,
είναι σωματικές.

Αυτές οι καταστάσεις σχετίζονται με το σώμα
και είναι σωματικές διαδικασίες (*kāya-sañkhārā*). ... ».

«Katamo kāyasañkhāro;

Dīghaṃ assāsā / dīghaṃ passāsā

Rassaṃ assāsā / rassaṃ passāsā kāyikā.

Ete dhammā kāyapaṭibaddhā, kaya-sañkhārā. ...”

(Paṭisambhidāmagga, Satokāri-ñāṇa-niddeso)

Εδώ βλέπουμε ότι το σώμα είναι το σύνολο των εισπνοών και των εκπνοών. Αυτό που προσπαθεί να καταλάβει ο διαλογιστής είναι αυτό το σύνολο ή αυτή η διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

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

Όπως βλέπετε, λέει στο *πάριμούκα* και όχι σε κάποιο άλλο μέρος του σώματος.

Αυτό το τέταρτο βήμα όπως έχω ήδη αναφέρει, είναι μια παρότρυνση, μια προτροπή, για να συνεχίσουμε να παρακολουθούμε αυτή την διαδικασία, χωρίς να επαναπαυθούμε στην απόκτηση της λίγης ηρεμίας και στην απόλαυση της γαλήνης. Για να πετύχει κανείς βαθειά αυτοσυγκέντρωση πρέπει να συνεχίσει να επικεντρώνεται στην διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

Το πρόβλημα τώρα με τους περισσότερους διαλογιστές είναι φυσικά οι σκέψεις· διότι ενώ κάνουν διαλογισμό, μπορεί να παρεμβληθούν σκέψεις από προηγούμενα επεισόδια που συνέβησαν στην ζωή τους και τους τάραξαν τον νου, παρεμποδίζοντας έτσι την αυτοσυγκέντρωσή τους. Έτσι σ' αυτό το μάθημα θα διδάξουμε μια μέθοδο μέτρησης για το πώς μπορεί κάποιος να συγκεντρωθεί εύκολα σε περίπτωση ανάγκης και όταν υπάρχουν τέτοιες παρεμβλητικές σκέψεις.

Η Μέθοδος Μέτρησης

Ενάντια
Περισπαστικών
Σκέψεων &
Συναισθήματων

Εάν υπάρχουν μερικές φορές περισπαστικές σκέψεις ή συναισθήματα, μπορείτε να δοκιμάσετε την ακόλουθη μέθοδο μέτρησης για να εσιτιάσετε τον νου στην αναπνοή.



1η Μέθοδος Μέτρησης



Πείτε νοητικά

1



Πείτε νοητικά

2

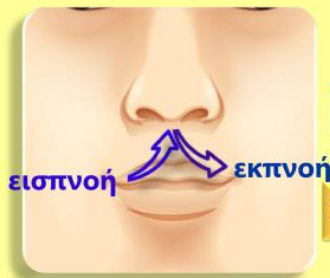
1^η Μέθοδος Μέτρησης



Πείτε νοητικά



Πείτε νοητικά



Πείτε νοητικά



Πείτε νοητικά

Επειδή υπάρχει αλληλουχία ορισμένων αριθμών, θα καταλάβει ο διαλογιστής ότι πρέπει να θυμάται τους αριθμούς· έτσι ο νους του απασχολείται με τους αριθμούς και οι άλλες περισπαστικές σκέψεις μπορούν να φύγουν.

Στο τελευταίο εικονίδιο έχουμε την συνοπτική διαδικασία: εισπνοή-εκπνοή=1, εισπνοή-εκπνοή=2, κλπ. Μόλις φτάσουμε στο 5 αρχίζουμε πάλι από την αρχή. Εάν δε, ξεχάσουμε κάποιον αριθμό, αρχίζουμε πάλι από το 1.

Λόγω του ότι υπάρχει αυτή η σειρά αριθμών από το 1 έως το 5, ο διαλογιστής πρέπει να θυμάται αυτή την σειρά. Εάν ξεχάσει κάποιον αριθμό τότε καταλαβαίνει ότι ο νους του έχει φύγει και σκέφτεται άλλα πράγματα. Έτσι πρέπει να τον «αρπάξει» και να τον επαναφέρει. Αυτή είναι μία μέθοδος για να κατευνάζονται οι έντονες σκέψεις.

Ωστόσο, εάν οι περισπαστικές σκέψεις ή τα συναισθήματα εξακολουθούν και είναι έντονα, μπορείτε να δοκιμάσετε την ακόλουθη δυναμική μέθοδο μέτρησης, επαναλαμβάνοντας τον ίδιο αριθμό για την εισπνοή και την εκπνοή.

2η Μέθοδος Μέτρησης

Πείτε νοητικά **Πείτε νοητικά**

Εισπνοή **1** Εκπνοή **1**

Πείτε νοητικά **Πείτε νοητικά**

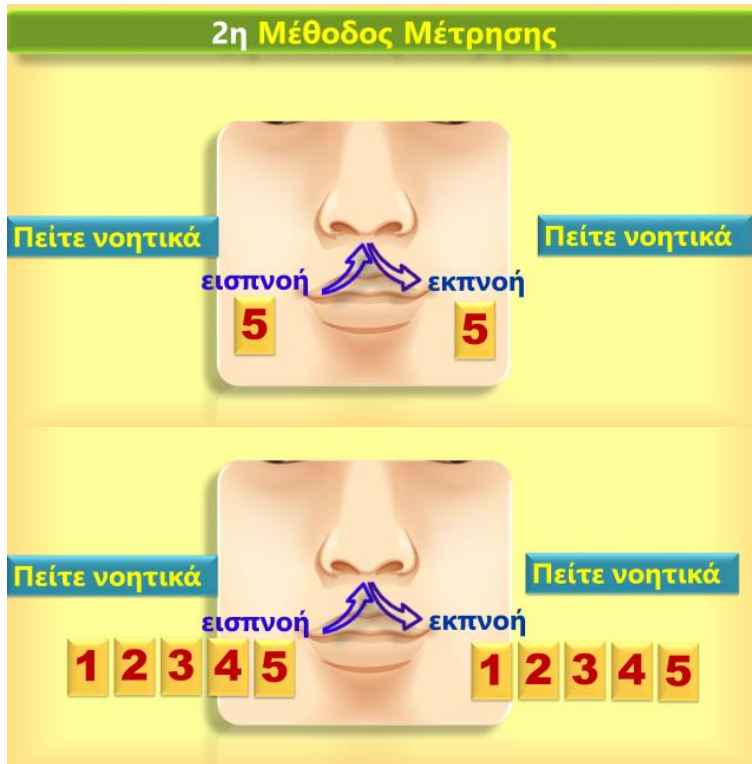
Εισπνοή **2** Εκπνοή **2**

Πείτε νοητικά **Πείτε νοητικά**

Εισπνοή **3** Εκπνοή **3**

Πείτε νοητικά **Πείτε νοητικά**

Εισπνοή **4** Εκπνοή **4**



Σε αυτή την μέθοδο βάζουμε τον ίδιο αριθμό της εισπνοής και στην εκπνοή. Επαναλαμβάνουμε τον ίδιο αριθμό δύο φορές. Η επανάληψη αυτή μας κάνει να θυμόμαστε τον αριθμό καλύτερα. Διότι εάν τον πούμε μία φορά μπορεί να τον ξεχάσουμε, αλλά εάν τον πούμε δύο φορές τότε τον θυμόμαστε καλύτερα.

Στο τελευταίο εικονίδιο έχουμε την συνοπτική διαδικασία: εισπνοή 1 - εκπνοή 1, εισπνοή 2 – εκπνοή 2, κλπ. Μόλις φτάσουμε στο 5 αρχίζουμε πάλι από την αρχή. Αυτή η διπλή επανάληψη αποσπά τον νου από τις διάφορες αφηρημένες σκέψεις, φέρνοντας την προσοχή ξανά στην εισπνοή και την εκπνοή.

Και η πρώτη αλλά και η δεύτερη μέθοδος μετρήματος, είναι για επείγουσα ανάγκη, και μπορεί να τις χρησιμοποιήσει κανείς όταν προσπαθεί να συγκεντρωθεί για πέντε, δέκα, ή δεκαπέντε λεπτά χωρίς επιτυχία διότι ο νους του είναι αναστατωμένος.



Όταν ο νους ηρεμήσει, μπορεί κανείς να επιστρέψει στο βίωμα ολόκληρης της αναπνοής.

Η μέθοδος συγκέντρωσης σε ολόκληρη την αναπνοή βοηθάει να συγκεντρωθεί κάποιος πιο βαθιά, ενώ η μέθοδος του μετρήματος είναι λίγο πιο χονδροειδής. Έτσι εάν θέλει να εμβαθύνει κάποιος, είναι καλό να χρησιμοποιήσει αυτή την εμπειρική μέθοδο κατά την οποία μπορεί να νιώσει την αναπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος.

Θα δούμε τώρα ποιά μπορεί να είναι τα αποτελέσματα αυτής της αυτοσυγκέντρωσης, διότι όσο πιο πολύ εμβαθύνει κανείς σ' αυτόν τον διαλογισμό, τόσο έρχονται και τα αποτελέσματα. Εάν κάποιος συνεχίσει έτσι, η αυτοσυγκέντρωση αυξάνεται και μπορεί να εμφανιστεί το Σημάδι της Αυτοσυγκέντρωσης (*Σαμάντι Νιμίττα*).



Αυτό είναι ένα φως που εμφανίζεται μετά από εξάσκηση και λέγεται στην Πάλι γλώσσα *Σαμάντι Νιμίττα*.

Επειδή κάποιος αμφιβάλουν εάν ο Βούδδας μίλησε ποτέ γι' αυτό το σημάδι, θα σας πω ότι υπάρχουν πολλές αναφορές στις Ομιλίες του γι' αυτό το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης. Για να αποβάλλουμε οποιεσδήποτε αμφιβολίες, θα κάνουμε μια περιήγηση σχετικά με αυτή την λέξη. Παραθέτω το ακόλουθο κείμενο:

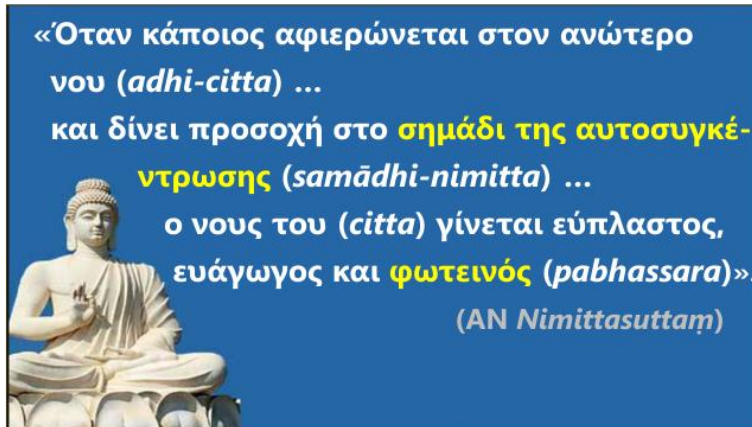
- NIMITTA -

Λέξεις που χρησιμοποίησε ο Βούδας
Samādhī-nīmitta & Samatha-nīmitta

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

Σούττα-πίτακα είναι η συλλογή των Ομιλιών του Βούδδα.

Θα δούμε τώρα πώς ο Βούδδας χρησιμοποιεί την λέξη *σαμάντι* και την σχέση με το φως που αναφέραμε προηγουμένως.

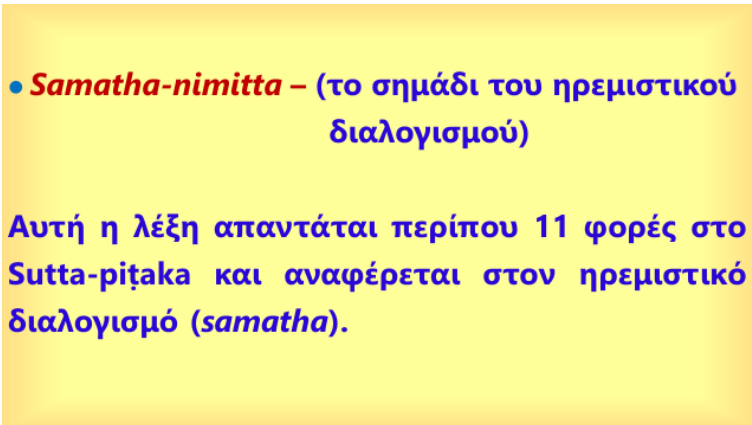


Η λέξη «φωτεινός» (*παμπάσσαρα*) που έχει σχέση με το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης, χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον νου που έχει επιτύχει ανώτερη και υψηλή αυτοσυγκέντρωση (*σαμάντι*).

Φαίνεται λοιπόν ότι είναι στην βαθειά αυτοσυγκέντρωση όταν προβάλλει η φωτεινότητα. Έχει ειπωθεί επίσης: ... «Όταν κάποιος αφιερώνεται στον ανώτερο νου (*άντι-τσιττα*)»... Αυτό σημαίνει, στα ανώτερα επίπεδα του διαλογιστικού νου.

Εδώ βλέπουμε την συσχέτιση ανάμεσα στο σημάδι αυτοσυγκέντρωσης, και του φωτός που εμφανίζεται κατά την βαθειά αυτοσυγκέντρωση.

Ακολούθως έχουμε τον επόμενο όρο που χρησιμοποιεί ο Βούδδας.



Σχετικά με το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού, υπάρχουν τα ερμηνευτικά σχόλια που έχουν καταγραφεί στην γλώσσα Πάλι και εξηγούν τί σημαίνει αυτό.

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

- η ίδια η ηρεμιστικότητα (*samatho'ri*), καθώς και
- το αντικείμενό της (*ārammaṇam'ri*), δηλαδή το ***paṭibhāga-nimitta***, (αντίγραφο σημάδι)

(SN Ερμηνευτικά Σχόλια & Υποσχόλια)

Εδώ θα κάνουμε μια παρένθεση για να εξηγήσουμε τί σημαίνει αυτό το αντίγραφο σημάδι, και θα δούμε ότι αυτό το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης διαιρείται σε τρία μέρη. Άρα θα μιλήσουμε για τρία σημάδια ώστε να καταλάβουμε πώς αυτό το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης μπορεί να επέλθει μέσα στην άσκηση του διαλογισμού. Σύμφωνα λοιπόν με τα σχόλια, υπάρχουν τρία είδη σημαδιού:

Τρία Είδη Σημαδιού (*Nimitta*)

Τρία είδη σημαδιού (Nimitta)

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

Το Προκαταρκτικό Σημάδι

Το προκαταρκτικό σημάδι

«Εφαρμόζει την μνήμη του στο *parimukha* (γύρω ή κοντά στο πρόσωπο ή στο στόμα)».

Parimukhaṃ satimṃ upaṭṭhapetvā



Εδώ κατ' αρχάς, ο διαλογιστής πρέπει να έχει ένα σημάδι στο οποίο θα συγκεντρώσει την προσοχή του. Αυτό είναι στην άκρη της μύτης ή στο άνω χείλος, εκεί που αισθάνεται την αναπνοή του. Από εκεί αρχίζει κάποιος να καταλαβαίνει και να συγκεντρώνεται.

Αυτό είναι το προκαταρκτικό σημάδι. Εάν δεν υπάρχει αυτό το σημάδι, ο διαλογιστής δεν μπορεί να συγκεντρωθεί κάπου. Όταν όμως συγκεντρωθεί εκεί που ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια ή το άνω χείλος, τότε ναι, έχει μια αίσθηση ότι κάτι κινείται εκεί. Είναι ένα σημάδι για να καταλάβει πότε εισέρχεται η εισπνοή και πότε εξέρχεται.

Στην συνέχεια, αυτό που είχαμε αναφέρει ως σημάδι αυτοσυγκέντρωσης διαιρείται σε δύο μέρη: στο Επίκτητο σημάδι και στο Αντίγραφο σημάδι.

Το Επίκτητο Σημάδι

Το ακόμα ασταθές φωτεινό σημάδι που προκύπτει όταν ο νους έχει φτάσει σε υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.



Το Αντίγραφο Σημάδι

Ένα εντελώς διαυγές και ακίνητο φωτεινό σημάδι που προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.



Όσο περισσότερο ο νους αυτοσυγκεντρώνεται, τόσο περισσότερο αυτό το φως εμφανίζεται. Θα εξηγήσουμε γι' αυτό το φως· δεν είναι τίποτα μυσ-

τήριο. Μόλις προκύψει αυτό το φωτεινό σημάδι, φτάνει κάποιος στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*ουπατσάρα-σαμάντι*). Προσεγγίζει δηλαδή σ' αυτό που αποκαλούμε πρώτη έκσταση (*τζάνα*).

Επίτευξη της πρώτης έκστασης (*jhāna*).

Η πλήρης απορρόφηση του νου στο αντίγραφο σημάδι.



Θα το αναλύσουμε περισσότερο ώστε να καταλάβουμε πώς γίνεται.

Το Επίκτητο Σημάδι

Το ακόμα ασταθές φωτεινό σημάδι που προκύπτει όταν ο νους έχει φτάσει σε υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.



Έχουμε σταδιακά το Επίκτητο σημάδι, όπου το φως αυτό αρχίζει να εμφανίζεται στον διαλογιστή λίγο αμυδρό, και έρχεται σαν ένας φίλος για να τον βοηθήσει να δει περισσότερες λεπτομέρειες. Όταν δηλ. αυτό το φως εμφανίζεται, φέρνει διαύγεια στον νου του διαλογιστή, και ο διαλογιστής μπορεί να δει πολύ περισσότερες λεπτομέρειες στην αναπνοή του. Εάν όμως ο διαλογιστής δώσει προσοχή σ' αυτό το φως, τότε αυτό εξαφανίζεται.

Ο λόγος; ο λόγος είναι ότι η αυτοσυγκέντρωσή του έχει μειωθεί. Πρέπει λοιπόν κανείς να συνεχίσει να δίνει την προσοχή του στην άκρη της μύτης και να παρακολουθεί την αναπνοή του. Όσο περισσότερο παρακολουθεί την αναπνοή του, τόσο περισσότερο κι αυτό το φως δυναμώνει, και τόσο περισσότερο μπορεί ο διαλογιστής να δει περισσότερες λεπτομέρειες· ακόμα και κλάσματα των σωματιδίων του αέρα που εισέρχονται και εξέρχονται! Δεν του ξεφεύγει δηλαδή, ούτε ένα ελάχιστο μέρος της εισπνοής και της εκπνοής. Βλέπει όλες αυτές τις λεπτομέρειες λόγω αυτού του φωτός.

Όσο τώρα συγκεντρώνεται, τόσο πιο πολύ κοντά στο πρόσωπό του έρχεται αυτό το φως και το σκεπάζει ολόκληρο.

Το Αντίγραφο Σημάδι

Ένα εντελώς διαυγές και ακίνητο φωτεινό σημάδι που προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.



Σ' αυτό το σημείο είναι που το φως ενώνεται σχεδόν με την αναπνοή. Καμιά φορά συμβαίνει ο διαλογιστής να αισθάνεται για ένα λεπτό τόση ηρεμία, που δεν χρειάζεται να πάρει αναπνοή. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να κοιτάξει προς το φως για να μην χάσει τον παλμό της αυτοσυγκέντρωσης, και όταν η αναπνοή επιστρέψει, μπορεί να συγκεντρωθεί ξανά σ' αυτήν. Έτσι, άλλες φορές συγκεντρώνεται στην αναπνοή του και άλλες στο φως. Όταν η αναπνοή έχει ηρεμήσει τόσο πολύ που σταματάει, μπορεί να συγκεντρωθεί στο φως. Όταν η αναπνοή επανέρχεται, επιστρέφει σ' αυτήν. Αυτοσυγκεντρώνεται δηλαδή και στην αναπνοή του και στο φως. Το φως πλέον είναι σταθερό και δεν φεύγει ακόμα κι όταν το κοιτάει.

Όταν συνεχίζει να το κάνει αυτό, τότε ο νους φτάνει στην έκσταση.



Σ' αυτή την περίπτωση αυτό που γίνεται είναι ότι ο νους του «βυθίζεται» μέσα σ' αυτό το φως και επέρχεται η πρώτη έκσταση που είναι η πλήρης απορρόφηση του νου στο αντίγραφο σημάδι. Εάν μπορούσαμε να δούμε τί γίνεται μέσα στον νου του διαλογιστή εκείνη την ώρα, θα βλέπαμε ότι ο νους του δεν είναι άδειος αλλά υπάρχουν ορισμένα φαινόμενα που συμβαίνουν μέσα σ' αυτόν.



Ο νους του διαλογιστή δεν είναι κενός και θα εξετάσουμε ποιά είναι αυτά τα φαινόμενα που συμβαίνουν σ' αυτόν.



Υπάρχει κατ' αρχάς ο λογισμός (δηλ. η σκέψη), υπάρχει ο συλλογισμός, υπάρχει η αγαλλίαση, η ευδαιμονία, και η ενότητα του νου. Ο νους έχει ενοποιηθεί τόσο πολύ, που δεν πάει σε κανένα άλλο αντικείμενο· δεν σκέφτεται δηλαδή ούτε το παρελθόν ούτε το μέλλον, αλλά παραμένει μόνον στην παρούσα στιγμή. Αυτοί είναι οι Πέντε Παράγοντες της 1^{ης} Έκστασης.

Οι Πέντε Παράγοντες της 1ης Έκστασης

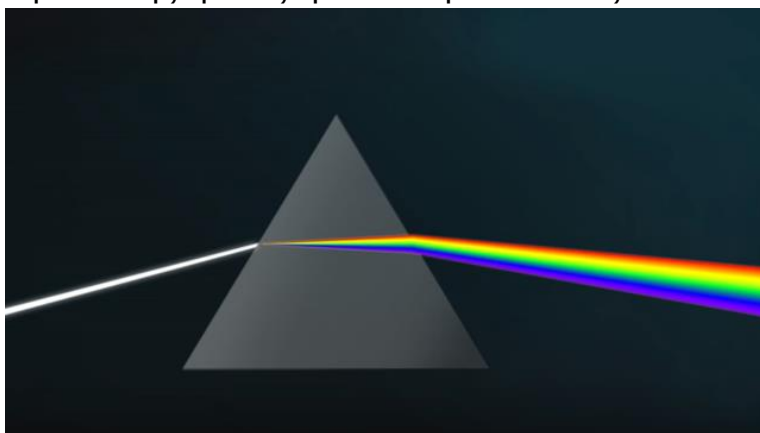
1. **Ο λογισμός (*vitakka*)** που επιθέτει τους σχετικούς νοητικούς παράγοντες στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης.
2. **Ο συλλογισμός (*vicāra*)** που τους διατηρεί εκεί.
3. **Η αγαλλίαση (*rīti*)** που φέρνει την ευχαρίστηση για το αντικείμενο.
4. **Η ευδαιμονία (*sukha*)** ως το αίσθημα που βιώνει την ευτυχία μέσα στην έκσταση.
5. **Η ενότητα του νου (*ekaggatā*)** που έχει την ικανότητα της συνένωσης των νοητικών παραγόντων στο αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

Έτσι ο νους του διαλογιστή δεν είναι κενός, αλλά γεμάτος από αγαλλίαση και ευδαιμονία. Λέγεται έκσταση, διότι μπορεί να παραμείνει κανείς σε αυτή την κατάσταση επί ώρες ακίνητος. Μάλιστα αυτοί που έχουν βιώσει αυτή την έκσταση αναφέρουν ότι μπορούν να παραμείνουν επί μέρες βυθισμένοι σ' αυτήν, απολαμβάνοντας όλη αυτή την ευδαιμονία, χωρίς να έχουν την ανάγκη να σηκωθούν ή να καθίσουν.

Το φωτεινό σημάδι ή το φως, ποικίλλει ανάλογα με τον διαλογιστή.

Για μερικούς είναι ένα έντονο φως, όπως: ο Αυγερινός Αστéρας, ένα φωτεινό ρουμπίνι, ένα φωτεινό πετράδι, ή ένα φωτεινό μαργαριτάρι. Για άλλους είναι σαν ένα φεγγάρι ή ένας ήλιος. Αυτό οφείλεται στις διαφορετικές αντιλήψεις που έχουν οι άνθρωποι.

Μοιάζει με ένα πρίσμα, που διαθλάει μία ακτίνα φωτός στα χρώματα της ίριδας ή του ουράνιου τόξου.

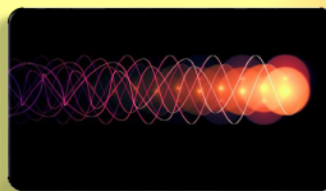


Εξαρτάται δε, και από ποιά γωνία βλέπει κανείς αυτό το ουράνιο τόξο· από την μία γωνία μπορεί να βλέπει πιο πολύ το κίτρινο φως, ενώ από μια άλλη γωνία να βλέπει πιο έντονα το κόκκινο φως, κλπ.

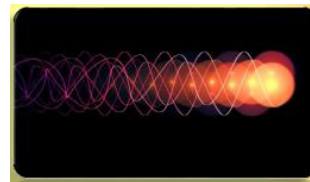
Κάτι ανάλογο γίνεται και με τους διαλογιστές. Εξαρτάται από την αντίληψή του κάθε διαλογιστή για το πώς βλέπει αυτό το φως.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι το φως είναι προϊόν έντονης αυτοσυγκέντρωσης. Δεν εμφανίζεται από κάπου εξωτερικά αλλά εντός του οφθαλμού του διαλογιστή.

Είναι απλώς βιοφωτόνια που εμφανίζονται στον νου του διαλογιστή λόγω της συμπύκνωσης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων που υπάρχουν στο σώμα μας.



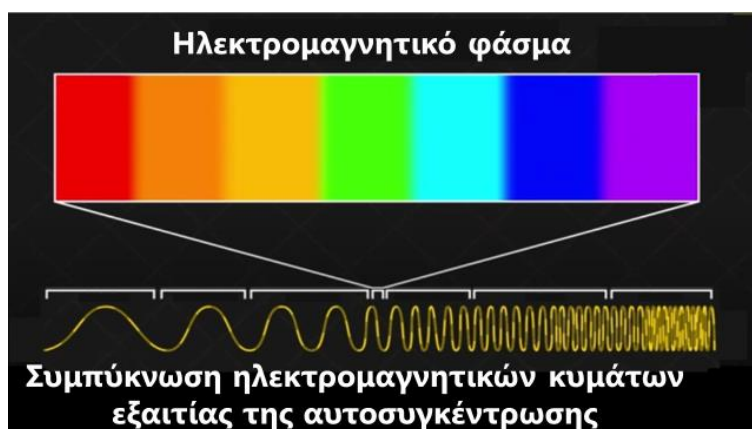
Τα βιοφωτόνια είναι φωτόνια με ασθενή ηλεκτρομαγνητικά κύμματα, είτε στο υπεριώδες φάσμα είτε στο φάσμα χαμηλής ορατότητας, του φωτός που παράγεται από έναν βιολογικό οργανισμό.



Είναι κατά κάποιον τρόπο η λάμψη της ζωής.

Εμείς έχουμε αυτό τα βιοφωτόνια μέσα μας διότι είμαστε βιοχημικοί οργανισμοί. Οι χημικές αντιδράσεις που συμβαίνουν στα κύτταρά μας, είναι αυτές που παράγουν αυτόν τον ηλεκτρομαγνητισμό ή τον βιο-ηλεκτρομαγνητισμό που με την σειρά του παράγει αυτό το φως.

Για τον ηλεκτρομαγνητισμό ξέρουμε ότι όταν για παράδειγμα κάνουμε καρδιογράφημα οι γιατροί μετράνε όλα αυτά τα κύμματα της καρδιάς μέσω των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων, ή όταν κάνουμε εγκεφαλογράφημα οι γιατροί μετράνε τα ηλεκτρομαγνητικά κύμματα που υπάρχουν στον εγκέφαλό μας. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι στην καρδιά μας υπάρχουν 60% περισσότερα ηλεκτρομαγνητικά κύμματα από ότι στον εγκέφαλο. Αυτά λοιπόν τα ηλεκτρομαγνητικά κύμματα είναι που παράγουν τα βιοφωτόνια.



Εξετάζοντας το ηλεκτρομαγνητικό φάσμα, βλέπουμε ότι αυτά τα κύμματα μας δίνουν αυτό το φάσμα μόνο όταν συμπυκνωθούν σε ένα σημείο. Προηγουμένως, όταν είναι αραιά, δεν μπορούμε να δούμε αυτό το φάσμα.

Κατά την ώρα του διαλογισμού γίνεται ακριβώς αυτό, υπάρχει δηλαδή συμπύκνωση ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων εξ' αιτίας της αυτοσυγκέντρωσης. Όσο περισσότερο αυτοσυγκεντρώνεται κάποιος, τόσο περισσότερα συμπυκνώνονται αυτά τα ηλεκτρομαγνητικά κύμματα εμφανίζοντας έτσι αυτό το φάσμα φωτός.



Τα κύμματα Δέλτα είναι πιο αραιά από τα άλλα, ενώ τα κύμματα Γάμμα έχουν την πιο έντονη συχνότητα, και είναι ακριβώς αυτά που παράγουν αυτό το φως που αναφέραμε.

Τα κύμματα Γάμμα σχετίζονται με την δραστηριότητα μεγάλης κλίμακας του εγκεφαλικού δικτύου και με τις γνωστικές διαδικασίες υψηλής νοημοσύνης, όπως: η ενεργή μνήμη, η προσοχή, και η αντιληπτική οργάνωση, και μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά μέσω του διαλογισμού ή της νευροδιέγερσης. Τα κύμματα Γάμμα εμφανίζονται στις καταστάσεις ανεπτυγμένης υψηλής νοημοσύνης ή όταν πρέπει να θυμόμαστε ή να προσέξουμε κάποια πράγματα.

Ιδιαίτερα στον διαλογισμό όταν προσπαθούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε τα κύμματα Γάμμα παρουσιάζουν πολύ έντονη συχνότητα, παράγοντας μέσα μας ηλεκτρομαγνητισμό και εμφανίζοντας τα βιοφωτόνια στον νου του διαλογιστή.



Εδώ έχουμε την φωτογραφία Κίρλιαν για δούμε ότι το σώμα μας όπως και τα φυτά, βασικά εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά κύμματα.

Κάθε βιοχημικός οργανισμός έχει αυτή την δυνατότητα, το ξέρουμε αυτό επιστημονικά. Η καρδιά μας χτυπάει λόγω αυτού του ηλεκτρομαγνητισμού.

Αυτό που καταγράφεται βασικά στην φωτογραφία Κίρλιαν, είναι τα πολύ φυσικά φαινόμενα στο σώμα μας, όπως: η πίεση, η ηλεκτρική γείωση, η υγρασία, και η θερμοκρασία.

Οι αλλαγές στην υγρασία (που μερικές φορές αντανακλούν τις αλλαγές στα συναισθήματα), στην βαρομετρική πίεση, και στην ηλεκτρική τάση, μεταξύ των άλλων, θα παράγουν διαφορετικές «αύρες». Όταν γίνονται αλλαγές στα συναισθήματά μας, αυτές οι αύρες στο σώμα μας αρχίζουν και αλλάζουν. Ιδιαίτερα στην κατάσταση της βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης, αυτά τα συναισθήματα ευδαιμονίας που σας είχα αναφέρει, παράγουν διάφορες αύρες τις οποίες ο διαλογιστής μπορεί να τις δει μπροστά του. Αυτό συμβαίνει διότι ο νους του έχει επιτύχει μεγάλο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.



Άνθρωποι που έχουν βιώσει αυτό το φως, μη γνωρίζοντας τί είναι και πώς να το ερμηνεύσουν, το μυστικοποίησαν. Πρέπει λοιπόν να εξηγήσουμε εξ' αρχής, ότι εάν αναλύσουμε αυτό το φως καταλαβαίνουμε ότι είναι τα βιοφωτόνια αυτό που βλέπουμε και όχι κάποιο μυστήριο. Βιοφωτόνια που παράγονται από την βαθιά αυτοσυγκέντρωση.

Παρ' όλα αυτά υπάρχουν παρερμηνείες τις οποίες πρέπει να τις αναφέρουμε. Ακούμε να μιλάνε μερικοί για το αθάνατο αγνό φως της άπειρης συνείδησης (που όπως είπαμε δεν ισχύει διότι δεν είναι ούτε αγνό ούτε αθάνατο παρά μόνον η συχνότητα των εγκεφαλικών κυμμάτων Γάμμα), για το κοσμικό φως, την κοσμική συνείδηση, την κοσμική ενέργεια, τον Θεό, την Χάρη του Θεού. Λένε επίσης ότι είναι η ένωση του ανθρώπου με το θείο, η φώτιση, το άπειρο εγώ, η ψυχή, το πνεύμα, ο Βράχμα ή η Χάρη Του (για τους Ινδούς), ο

Μποντισάττβα ή η Χάρη Του (για αυτούς που πιστεύουν στον Μποντισάττβα), κλπ.

Στον Βουδδισμό Θεραβάντα αναλύουμε αυτό το φως μέσω του διορατικού διαλογισμού, και καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι άλλο από τα ηλεκτρομαγνητικά κύμματα που εμφανίζονται λόγω της υψηλής αυτοσυγκέντρωσης, που ο Βούδδας την ονομάζει ανώτερο νου, δηλαδή ανώτερη αυτοσυγκέντρωση.

Είναι ένα σημάδι, ένα καλό σημάδι ότι ο διαλογιστής απέκτησε έναν υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης.

Όταν ο δάσκαλος θέλει να καταλάβει σε ποιό επίπεδο αυτοσυγκέντρωσης έχει φτάσει ο μαθητής, τον ρωτάει: «Τί είναι αυτό που βίωσες;... πώς το βίωσες;...». Όταν ο διαλογιστής μιλήσει γι' αυτό το φως, τότε ο δάσκαλος του λέει ότι: «Αυτό είναι καλό σημάδι... συνέχισε να προχωράς».

Υπάρχουν βαθμοί έντασης αυτού του φωτός, μέσω των οποίων μπορεί κανείς να προσδιορίσει σε ποιό επίπεδο αυτοσυγκέντρωσης βρίσκεται. Το αποκαλούμε σημάδι διότι μας δίνει ένα σήμα ότι: «Ναι,... προχωρήσαμε καλά στην αυτοσυγκέντρωσή μας!».

Φυσικά κάποιος μπορεί να προχωρήσει ακόμα πιο πέρα (εγώ αναφέρθηκα μόνο στην πρώτη έκσταση), στην δεύτερη έκσταση, στην τρίτη, στην τέταρτη έκσταση, που είναι πιο βαθιά απορρόφηση από αυτή της πρώτης έκστασης.

Σχετικά με αυτά που αναφέραμε έως τώρα, το σημάδι αρχίζει με ένα αμυδρό φως το οποίο στην πορεία και όσο αυξάνεται η αυτοσυγκέντρωση γίνεται πιο έντονο, μέχρι του σημείου που κάποιος πετυχαίνει την έκσταση όταν νους απορροφιέται μέσα σ' αυτό το φως.



Πρέπει να ειπωθεί ότι αυτό το φως μπορεί να το δει κανείς όχι μόνον μέσω του διαλογισμού επί της αναπνοής, αλλά και με άλλους τρόπους διαλογισμού, αρκεί να μπορεί ο νους του να συγκεντρωθεί. Στον Βουδδισμό Θεραβάντα έχουμε κι άλλους διαλογισμούς που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να έχει την εμπειρία του φωτός.

Και όχι μόνον του φωτός αλλά και την εμπειρία της ευδαιμονίας που φέρνει αυτή η αυτοσυγκέντρωση

Αυτές ήταν οι εξηγήσεις για τον ηρεμιστικό διαλογισμό επί της αναπνοής.