



**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ**

**ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ  
(VIPASSANĀ)**

Μία Διδασκαλία  
ΤΟΥ  
**Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera**  
**(Ιωάννη Τσέλιου)**

Athens Theravada Center

# Μαθήματα Διαλογισμού

\*\*\*

## Διορατικός Διαλογισμός (VIPASSANĀ)

\*

Μία Διδασκαλία  
ΤΟΥ  
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera  
(Ιωάννη Τσέλιου)

Μαθήματα  
επί του διορατικού διαλογισμού

## **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

<b>ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ.....</b>	<b>7</b>
Παρατήρηση του Σώματος.....	13
Παρατήρηση των Αισθημάτων.....	27
Παρατήρηση των Σκέψεων.....	35

## 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.

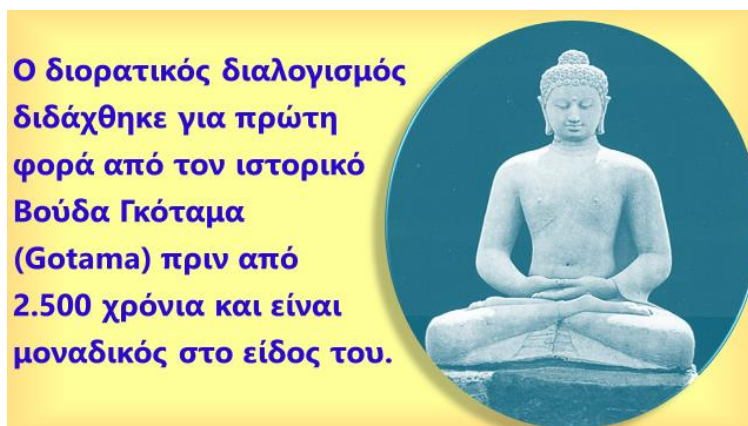
Το μοναστικό του όνομα Ñāṇa-dassana σημαίνει «Γνώση και Όραση».







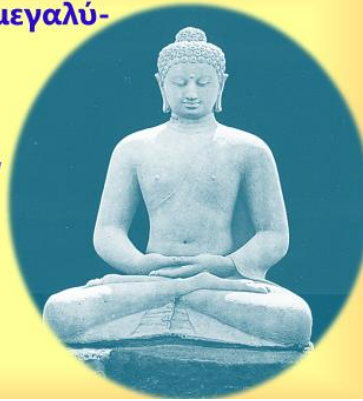
Καλησπέρα σε όλους σας και καλώς ορίσατε σ' αυτό το μάθημα. Σήμερα θα κάνουμε μία παρουσίαση σχετικά με τις διάφορες λεπτομέρειες που πρέπει να θυμόμαστε για τον διορατικό διαλογισμό. Μέχρι σήμερα έχουμε κάνει θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αυτόν τον διαλογισμό, όμως στην σημερινή παρουσίαση θα επικεντρωθούμε στην πρακτική πλευρά του, ώστε να μάθουμε ποιά είναι τα βήματα που πρέπει να θυμόμαστε για να κάνουμε αυτόν τον διαλογισμό.



Στην πραγματικότητα, ήταν μέσω του διορατικού διαλογισμού που ο ίδιος πέτυχε την Φώτιση και έγινε Βούδδας. Ο διαλογισμος παίζει κεντρικό ρόλο στην Διδασκαλία του Βούδδα.



Ο ίδιος ο Βούδας ήταν ο μεγαλύτερος διαλογιστής (*yogi*) που έχει δει ο κόσμος και η συνήθης στάση του, όπως απεικονίζεται σε αγάλματα κ.λπ., είναι η οκλαδόν διαλογιστική στάση.



Τις αλήθειες που ανακάλυψε τις συνέλαβε μέσω του βαθιού διορατικού διαλογισμού, της αναλυτικής παρατήρησης και μελέτης του νου και της ύλης – και ιδιαίτερα του νου με όλες τις ψευδαισθήσεις και την ταλαιπωρία που δημιουργεί – και της υπέρβασής τους μέσω της μη προσκόλλησης και της απελευθέρωσης, κάτι που κανένας δεν τόλμησε να κάνει.

Ο διορατικός διαλογισμός υπάρχει σήμερα στην πρωτότυπή του μορφή στον **Βουδισμό Τεραβάδα** (*Theravāda*) που διατήρησε τις αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα.

Η λέξη που χρησιμοποίησε ο Βούδας για αυτόν τον διαλογισμό είναι «*vipassanā*», που σημαίνει

ειδική, εξειδικευμένη (*vi*) +  
όραση, θέα (*passana*).

Στα ελληνικά μεταφράζεται ως «διόραση», που κατά ένα τρόπο σημαίνει:

«Η ικανότητα κάποιου να έχει συνείδηση πραγμάτων που δεν είναι αντιληπτά με τους συνηθισμένους τρόπους».

Και όντως η διόραση (*vipassanā*) δεν χρησιμοποιεί τους συνήθεις τρόπους διαλογισμού αλλά τη συστηματική και μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για τη διείσδυση στην πραγματική τους φύση:

- της αστάθειας/ παροδικότητας(*anicca*),
- της ταλαιπωρίας / του πόνου (*dukkha*), και
- του μη εαυτού (*anattā*).

Περιλαμβάνει την άσκηση στην μνήμη, στην ενσυνειδητότητα και στην επίγνωση (*sati-samprajañña*),

που στα αγγλικά ονομάζονται

**mindfulness, awareness,**

και που χρησιμοποιούνται για την παρατήρηση και την κατανόηση της παροδικής, ασταθούς, εφήμερης, και πρόσκαιρης φύσης, όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί τα δεινά μας.



Εάν παρατηρήσει κανείς αυτά τα φαινόμενα, θα δει ότι έχουν την φύση να εγείρονται και να παρακμάζουν. Αυτή η εξήγηση σχετικά με τον διορατικό διαλογισμό συμπεριλαμβάνεται στην Ομιλία του Βούδδα που ονομάζεται Ομιλία περί της Εφαρμογής της Μνήμης. Αναφέρει ότι πρέπει να εξελίξουμε την μνήμη μας για να θυμόμαστε τα πράγματα που παρατηρούμε και να αποκτήσουμε την πραγματική γνώση. Διότι αυτοί που δεν θυμούνται, είναι πολύ εύκολο να χάσουν την κατάλληλη γνώση.

**Η ΟΜΙΛΙΑ  
ΠΕΡΙ ΤΗΣ  
ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ  
SATI PAṬṬHĀNA SUTTA**

**Η ΕΥΘΕΙΑ ΟΔΟΣ ΣΤΟ ΝΙΜΠΑΝΑ  
(NIBBĀNA)**

**ΕΚĀYANO MAGGO  
ΕΚΔΥΛΙΟ ΜΑΓΓΟ**

Η Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης είναι μία από τις σημαντικότερες και πιο πλήρεις Ομιλίες του Βούδδα που αναφέρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (βιπάσσανα).

Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και πρακτικοποιημένη Ομιλία του Βούδδα, η οποία δικαίως ονομάζεται «η Καρδιά του Βουδδιστικού Διαλογισμού», και δρά ως θεμέλιο για τον διορατικό διαλογισμό.


Περιέχει την πιο ολοκληρωμένη δήλωση του πιο άμεσου και ευθύ τρόπου για την επίτευξη του βουδδιστικού στόχου, το Νιμπάνα ή Νιρβάνα. Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδδας, «η ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του Νιμπάνα».

Αυτή η Ομιλία εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα με σκοπό να εκπαιδεύσει τον νου ώστε να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση του σώματος, των αισθημάτων, της σκέψης και των νοητικών αντικειμένων, και να υπερβεί την προσκόλληση προς αυτά.

Ο Βούδδας αρχίζει αυτήν την Ομιλία με τήν εξής δήλωση:

**«Αυτή είναι η ευθεία οδός**

- για την εξάγνιση (*visuddhi*) των όντων,
- για την υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου,
- για την εξαφάνιση του πόνου και της θλίψης,





- για την επίτευξη της πραγματικής μεθόδου,
- και για την πραγματοποίηση του Nibbāna—  
δηλαδή, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης.»

### Η ευθεία οδός: Γιατί;

Για να την διακρίνουμε από άλλους διαλογισμούς που ανήκουν σε άλλες κατηγορίες.

Αυτοί μπορεί να οδηγήσουν σε ένα ορισμένο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης και ηρεμίας, αλλά όχι στο Nibbāna, και μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε παρεκκλίσεις.

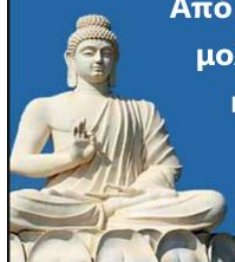
Ωστόσο, ο διορατικός διαλογισμός στη Satipaṭṭhāna οδηγεί κατευθείαν στον τελικό στόχο, στο Νιμπάνα (Nibbāna / Nirvāna).

### Ο Σκοπός της Satipaṭṭhāna Sutta~~

Επομένως, ο σκοπός αυτού του διαλογισμού της εφαρμογής της μνήμης, είναι η εξάγνιση κλπ. των όντων.

Εδώ «εξάγνιση» σημαίνει εξάγνιση από τις νοητικές μολύνσεις, τα πάθη, κλπ. Έτσι, η εφαρμογή της μνήμης είναι η οδός της εξάγνισης, της κάθαρσης του νου (*τσίττα-βοντάνα*).

Όπως λέει ο Βούδδας:



«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, τον θυμό, το μίσος και την αυταπάτη.

Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται,  
και από την κάθαρση του νου  
(*citta-vodānā*) τα όντα  
εξαγνίζονται (*visujjhanti*)».

(SN iii. 150)

## Οι Τέσσερις Εφαρμογές της Μνήμης

1. Παρατήρηση του σώματος  
*Kāyānupassanā*
2. Παρατήρηση των αισθημάτων  
*Vedanānupassanā*
3. Παρατήρηση των σκέψεων  
*Cittānupassanā*
4. Παρατήρηση των νοητικών & υλικών αντικειμένων – *Dhammānupassanā*

Παρατήρηση (*ανουπάσσανα*), είναι η διαδικασία της προσεκτικής παρακολούθησης ενός φαινομένου, με το να είναι σε θέση κάποιος να δώσει μεγάλη προσοχή και να παρατηρήσει περισσότερο από ό,τι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν.



Η παρατήρηση αυτή μπορεί να αρχίσει με το σώμα, ή με τα αισθήματα που μπορούν να συμβαίνουν μέσα μας, ή με τις σκέψεις, ή με τα νοητικά και υλικά αντικείμενα. Σκοπός της είναι να παρατηρήσουμε την φύση τους. Μετά από συνεχή παρακολούθηση θα δούμε ότι αυτά τα φαινόμενα εγείρονται και παρακμάζουν.



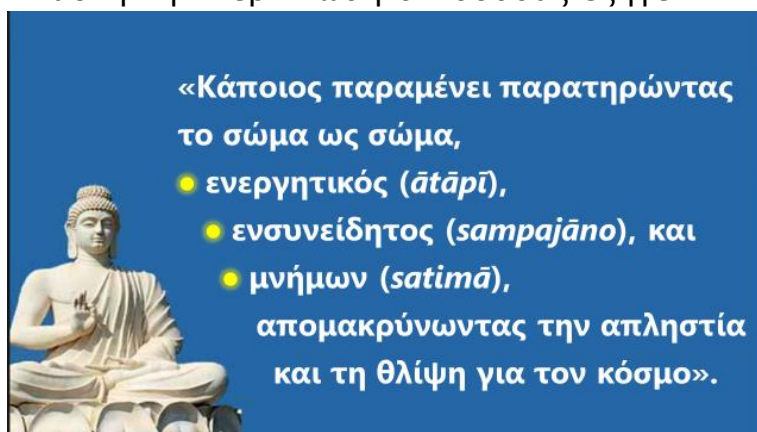
Αρχίζοντας με αυτόν τον διαλογισμό, μπορείτε να παρατηρήσετε αυτό που είναι πιο πρόδηλο στην εμπειρία σας.



Εάν είναι το σώμα πιο πρόδηλο αρχίζετε με την παρατήρηση του σώματος, εάν είναι το αίσθημα πιο πρόδηλο μπορείτε να αρχίσετε με το αίσθημα, εάν είναι η σκέψη πιο πρόδηλη μπορείτε να αρχίσετε με την σκέψη, ή εάν είναι νοητικά και υλικά αντικείμενα πιο πρόδηλα μπορείτε να αρχίσετε με αυτά. Έγκειται στην εμπειρία του καθενός να αρχίσει με αυτό που είναι πιο πρόδηλο και πιο εμφανές. Θα ξεκινήσουμε πρώτα με την παρατήρηση του σώματος.



Σ' αυτή την περίπτωση ο Βούδδας εξηγεί:



Αυτές είναι οι τρεις προϋποθέσεις που πρέπει να λάβει κανείς υπ' όψιν του: Ενεργητικός σημαίνει να μην είναι νωθρός ή νυσταλέος, να μην είναι κουρασμένος, ώστε να έχει αρκετή ενεργητικότητα για να κάνει αυτή την παρατήρηση.

Ενσυνείδητος σημαίνει να μπορεί να συνειδητοποιήσει αυτό το αντικείμενο που παρατηρεί, και

Μνήμων σημαίνει να μην ξεχνάει αυτά που παρατηρεί.

Αυτές είναι οι τρεις προϋποθέσεις για να αρχίσει κάποιος τον διαλογισμό, ώστε να απομακρύνει την απληστία και την θλίψη για τον κόσμο. Διότι οι περισσότεροι άνθρωποι προσκολλώνται σε αυτό το σώμα και αισθάνονται αυτή την απληστία και την θλίψη. Κάποιος που κάνει αυτή την παρατήρηση μπορεί να υπερβεί και την απληστία και την θλίψη για τον κόσμο.

Κατ' αρχάς ο Βούδδας εξηγεί ένα φαινόμενο που συμβαίνει στο σώμα μας και το οποίο είναι η αναπνοή. Δηλαδή μία πρόδηλη κίνηση που κάνει το σώμα μας. Όταν κάποιος κλείσει τα μάτια του και αρχίσει να παρακολουθεί το σώμα του, το πρώτο πράγμα που θα παρατηρήσει είναι η κίνηση του σώματος ενώ εισπνέει και εκπνέει, διαστέλεται και συστέλεται δια μέσου της αναπνοής. Έτσι, η πρώτη προσοχή που μπορεί να δώσει κάποιος στο σώμα που είναι κάτι πρόδηλο μέσα στην εμπειρία μας, είναι η αναπνοή την οποία μπορεί να την παρακολουθήσει κάποιος για να έχει μνήμη επί της αναπνοής.

### Παρατήρηση του Σώματος

Η μνήμη επί της αναπνοής ως ηρεμιστικός διαλογισμός (*samatha*).



Αυτή την μνήμη μπορεί να την χρησιμοποιήσει κάποιος ως ηρεμιστικό διαλογισμό, και να συγκεντρωθεί μόνο στην αναπνοή χωρίς να δίνει σημασία σε οποιαδήποτε άλλα φαινόμενα.

### Παρατήρηση του Σώματος

Η μνήμη επί της αναπνοής ως διορατικός διαλογισμός (*vipassanā*).

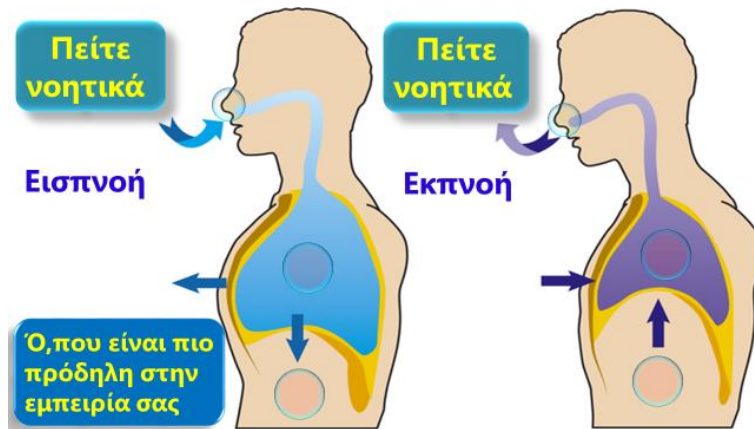


Στον διορατικό διαλογισμό όμως μπορεί να την χρησιμοποιήσει με διαφορετική παρακολούθηση και να δει την φύση αυτής της αναπνοής, που δεν είναι άλλη από την έγερση και την παρακμή.

Στην προηγούμενο μάθημα είχαμε εξηγήσει πώς μπορεί κάποιος να παρατηρήσει την αναπνοή του με την μέθοδο του ηρεμιστικού διαλογισμού· σ' αυτό το μάθημα όμως θα δούμε πώς μπορεί να έχει κάποιος μνήμη επί της αναπνοής με την μέθοδο του διορατικού διαλογισμού και θα εξηγήσουμε πώς μπορεί να γίνει αυτό.



Όταν εισπνέουμε μπορούμε να καταλάβουμε την εισπνοή μας σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος: μπορεί να είναι στην μύτη, στο στήθος, ή στην κοιλιά, όπου δηλαδή είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία μας.



Εάν αισθάνεσθε την εισπνοή στην μύτη, μπορείτε να την παρακολουθήσετε στην μύτη, εάν την αισθάνεσθε στο στήθος την παρακολουθείτε στο στήθος, ή στην κοιλιά εάν την αισθάνεσθε εκεί, και λέτε νοητικά «εισπνοή». Το ίδιο και με την εκπνοή. Την παρακολουθείτε όπου είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία σας: στην μύτη, στο στήθος, ή στην κοιλιά, και λέτε νοητικά «εκπνοή».

Έχουμε δηλαδή αυτές τις δύο φάσεις, την εισπνοή και την εκπνοή, που τις παρακολουθείτε σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, όπου είναι πιο εμφανείς, πιο πρόδηλες, πιο απτές σε εσάς. Αυτό είναι ένα από τα είδη παρατήρησης.

Πάμε τώρα στον διορατικό διαλογισμό για να δούμε την φύση της αναπνοής.

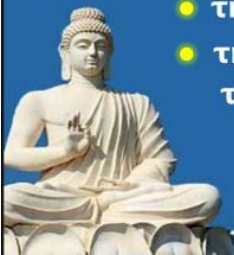


Εάν δηλ. παρατηρήσουμε την αναπνοή μας θα δούμε ότι εγείρεται και παρακμάζει. Όταν για παράδειγμα εισπνέουμε, δεν εισπνέουμε ασταμάτητα αλλά υπάρχει ένα όριο. Μετά από αυτό, η εισπνοή σταματάει. Η αρχή της εισπνοής είναι η έγερση, η παύση της εισπνοής είναι η παρακμή της. Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή. Όταν εκπνέουμε, δεν εκπνέουμε δια παντός αλλά υπάρχει κι εδώ ένα όριο. Μετά από αυτό η εκπνοή σταματάει. Η αρχή της εκπνοής λοιπόν είναι ή έγερση και η παύση της εκπνοής είναι η παρακμή. Κάτι ανάλογο ως προς την έγερση και την παρακμή ισχύει και για τα άλλα φαινόμενα όπως θα δούμε παρακάτω.

Η παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι ουσιαστικά η διαδικασία του να παρατηρεί κάποιος την έγερση και την παρακμή κάθε παρατηρούμενου φαινομένου, ώστε να εμβαθύνει στην κατανόηση της παροδικής, προσωρινής, σύντομης, πρόσκαιρης, στιγμιαίας, φευγαλέας, περαστικής και ασταθούς φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

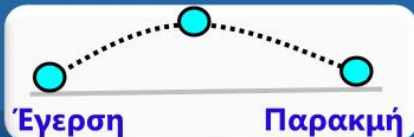
Δεν είναι μια προσπάθεια να «απενεργοποιήσουμε», να «καταπνίξουμε» ή να «σταματήσουμε» κάτι. Απλώς παρατηρούμε τα φαινόμενα όπως αυτά συμβαίνουν χωρίς εμείς να προσπαθούμε να τα ρυθμίσουμε παρά μόνον να τα κατανοήσουμε.

Σε αυτή την περίπτωση, όταν παρακολουθούμε την αναπνοή μας, λέει ο Βούδδας:



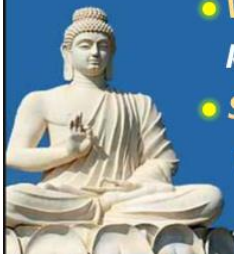
«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας  
στο σώμα

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



Έγερση Παρακμή

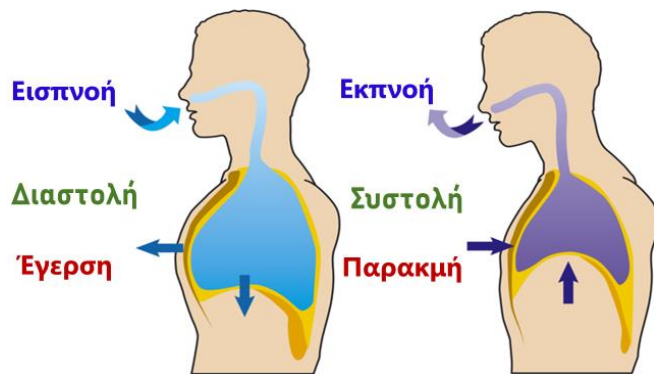
Αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού. Για όσους ενδιαφέρονται, παραθέτουμε το ίδιο κείμενο στη γλώσσα Πάλι.



- *“Samudaya-dhamm’ānupassī vā kāyasmim viharati.*
- *Vaya-dhamm’ānupassī vā kāyasmim viharati.*
- *Samudaya-vaya-dhamm’ānupassī vā kāyasmim viharati.”*

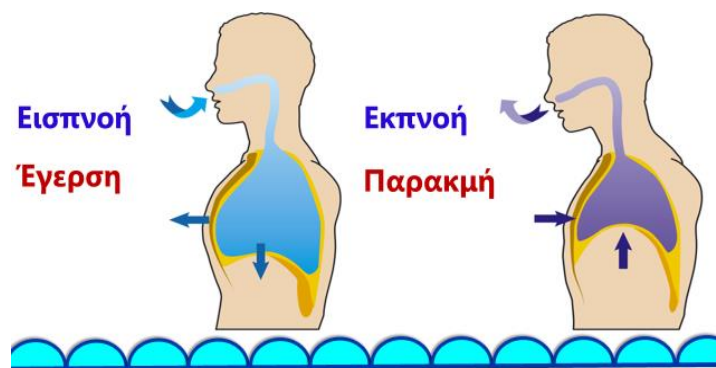
*Σαμούνταγια* σημαίνει έγερση, *ντάμμα* σημαίνει φύση, *ανουπάσσι* είναι ο παρατηρητής, *βα* σημαίνει η, *κάγια* σημαίνει σώμα, *βιχαράτι* σημαίνει παραμένει. Δηλ. παραμένει κάποιος στο σώμα παρατηρώντας την φύση της έγερσης. *Βάγια* σημαίνει παρακμή, και τα υπόλοιπα είναι τα ίδια. Δηλ. παραμένει κάποιος στο σώμα παρατηρώντας την φύση της παρακμής. Τέλος παραμένει κάποιος στο σώμα παρατηρώντας την φύση της έγερσης και της παρακμής. Αυτή η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη έχει δύο μέρη:

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



Όταν εισπνέουμε υπάρχει διαστολή, και αυτή είναι η έγερση του σώματος· όταν εκπνέουμε υπάρχει συστολή και αυτή είναι η παρακμή. Έτσι προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε αυτή την

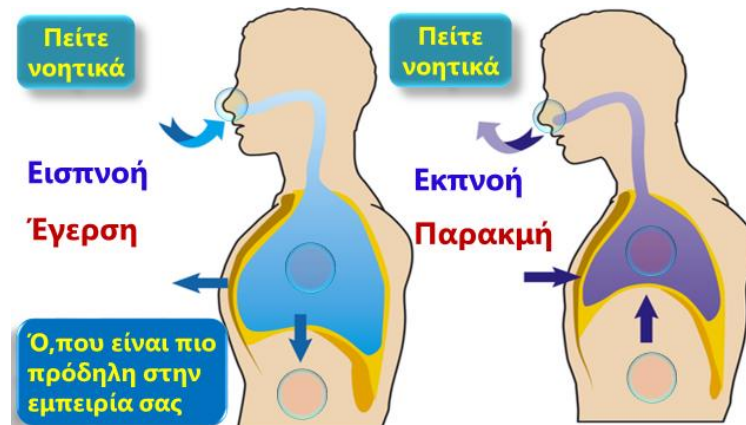
εισπνοή και την εκπνοή, που είναι η διαστολή και η συστολή, η έγερση και η παρακμή.



*Συνεχής έγερση και παρακμή*

Αυτό συμβαίνει έτσι κι αλλιώς όλη την ώρα, είτε παρακολουθούμε την αναπνοή είτε όχι. Αυτό που κάνουμε εμείς είναι να συνειδητοποιήσουμε την όλη διαδικασία.

Στην συνέχεια, όταν κάνουμε αυτή την παρατήρηση, μπορούμε να νιώσουμε την εισπνοή μας ό,που είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία μας, δηλ. στην μύτη, στο στήθος ή στην κοιλιά, και λέμε νοητικά «εισπνοή». Αυτή η νοητική σημείωση είναι πολύ σημαντική για να θυμόμαστε τί πρέπει να παρατηρήσουμε. Έτσι μιλάμε μέσα μας και λέμε «εισπνοή» ό,ποτε αισθανόμαστε την

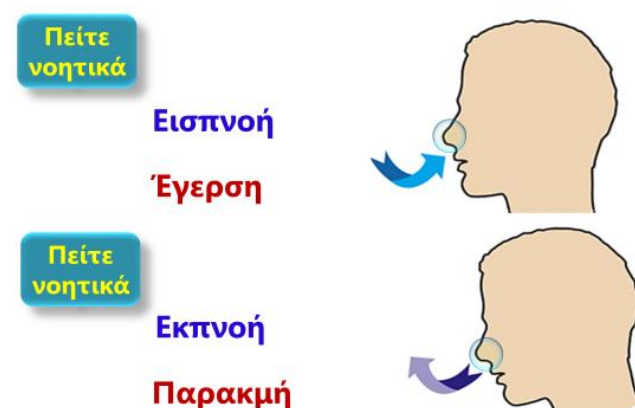


εισπνοή. Όταν συνειδητοποιήσουμε την εισπνοή ξανά και ξανά, στην συνέχεια ως μέρος του διορατικού διαλογισμού, πάμε να δούμε τί γίνεται με αυτή την εισπνοή· πώς δηλ. εγείρεται μέσα στο σώμα μας. Το ίδιο κάνουμε και με την εκπνοή. Μπορούμε να την παρατηρήσουμε στην μύτη, στο στήθος, ή στην κοιλιά, ό,που είναι πιο πρόδηλη, και λέμε μέσα μας νοητικά «εκπνοή». Στην συνέχεια προσπαθούμε να δούμε την παρακμή της.

Όταν συνειδητοποιήσουμε την εισπνοή ξανά και ξανά, στην συνέχεια ως μέρος του διορατικού διαλογισμού, πάμε να δούμε τί γίνεται με αυτή την εισπνοή· πώς δηλ. εγείρεται μέσα στο σώμα μας. Το ίδιο κάνουμε και με την εκπνοή. Μπορούμε να την παρατηρήσουμε στην μύτη, στο στήθος, ή στην κοιλιά, ό,που είναι πιο πρόδηλη, και λέμε μέσα μας νοητικά «εκπνοή». Στην συνέχεια προσπαθούμε να δούμε την παρακμή της.

Στο πρώτο μέρος συνειδητοποιούμε την εισπνοή, εκπνοή... εισπνοή, εκπνοή... εισπνοή, εκπνοή..., και στο δεύτερο μέρος δεν βλέπουμε μόνο την εισπνοή και την εκπνοή αλλά βλέπουμε την έγερση και την παρακμή της.

Αυτή η παρατήρηση μπορεί να γίνει στην άκρη της μύτης (εάν βέβαια η εισπνοή είναι πρόδηλη στην άκρη της μύτης).



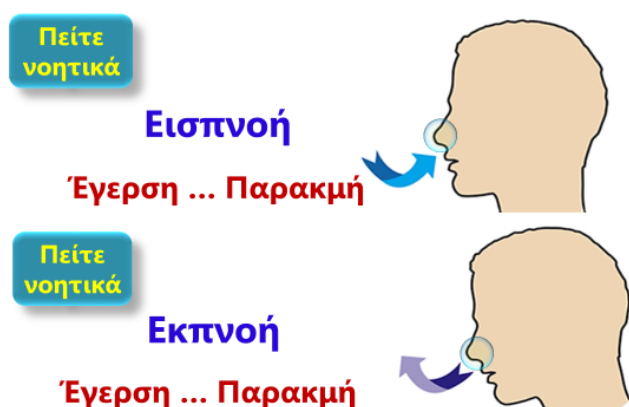
Παρατηρείτε την εισπνοή στην άκρη της μύτης, λέτε νοητικά «εισπνοή» και βλέπετε την έγερση. Το ίδιο και με την εκπνοή· την παρατηρείτε στην άκρη της μύτης, λέτε νοητικά «εκπνοή» και βλέπετε την παρακμή.

Αυτός είναι ένας χονδροειδής τρόπος για να δούμε την εισπνοή σαν έγερση και την εκπνοή σαν παρακμή.

Αυτός είναι ένας χονδροειδής τρόπος για να δούμε την εισπνοή σαν έγερση και την εκπνοή σαν παρακμή.

Άλλος τρόπος, πιο λεπτομερής, είναι να δούμε την ίδια την εισπνοή σαν έγερση και παρακμή, και την ίδια την εκπνοή σαν έγερση και παρακμή. Πείτε μέσα σας νοητικά «εισπνοή» και δείτε την έγερση και την παρακμή της. Η έγερση είναι όταν ο αέρας αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια, και η παρακμή όταν ο αέρας σταματήσει να χτυπάει τα ρουθούνια. Στην ίδια δηλαδή εισπνοή, μπορεί κανείς να δει την έγερση και την παρακμή.

Το ίδιο κάνουμε και με την εκπνοή. Όταν ο αέρας αρχίζει να εξέρχεται από τα ρουθούνια είναι η έγερση, και όταν ο αέρας πάψει να χτυπάει τα ρουθούνια είναι η παρακμή.



Αυτός είναι ο διαλογισμός σχετικά με την αναπνοή στα πλαίσια του διορατικού διαλογισμού, όπου η έμφαση δίδεται στην έγερση και στην παρακμή.

Ενώ στον ηρεμιστικό διαλογισμό η έμφαση δίδεται μόνο στην εισπνοή και την εκπνοή, και στο σημείο που ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, στον διορατικό διαλογισμό η έμφαση δίδεται στην παροδικότητα του φαινομένου ως έγερση και παρακμή και όχι στο σημείο (που όπως είπαμε μπορεί να είναι στα ρουθούνια, στο στήθος, ή στην κοιλιά). Με αυτό τον τρόπο καταλαβαίνουμε την παροδική φύση της εισπνοής και της εκπνοής.

Ένας άλλος τρόπος για να γίνει ο διορατικός διαλογισμός είναι με τις κινήσεις ή τις στάσεις του σώματος, όπως θα δούμε στην συνέχεια. Όταν δηλαδή καθόμαστε, όταν στεκόμαστε, όταν περπατάμε, και όταν ξαπλώνουμε, αυτό που παρατηρούμε είναι η παροδικότητα αυτών των στάσεων, οι οποίες αλλάζουν και μεταβάλλονται συνεχώς. Κάθε κίνηση που κάνουμε με το σώμα μας έχει την φύση της έγερσης και της παρακμής.



## Στάσεις του Σώματος ως Διορατικός Διαλογισμός



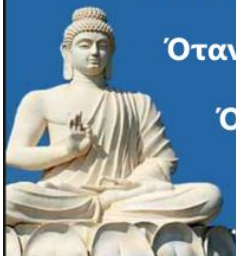
Σε αυτή την περίπτωση ο Βούδδας λέει:

«Και ξανά, όταν κανείς περπατάει καταλαβαίνει: **΄Περπατάω΄**.

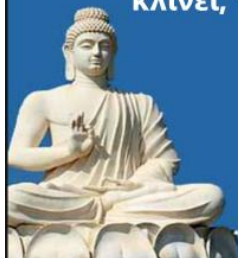
΄Όταν στέκεται καταλαβαίνει: **΄Στέκομαι΄**.

΄Όταν κάθεται καταλαβαίνει: **΄Κάθομαι΄**.

΄Όταν ξαπλώνει καταλαβαίνει: **΄Ξαπλώνω΄**.



΄Η, με οποιονδήποτε τρόπο το σώμα του κλίνει, το καταλαβαίνει ανάλογα».



Σάν πρώτο μέρος είναι να καταλάβουμε την κίνηση που γίνεται με το σώμα μας.

## Παρατήρηση του Περπατήματος

΄Όταν περπατάτε

Πείτε  
νοητικά

Περπατάω





Αυτό το κάνουμε για να έχουμε ενσυνειδητότητα σε κάθε στάση του σώματος. Αυτό είναι το πρώτο στάδιο όσον αφορά τις στάσεις του σώματος.

Τώρα ξεκινάει ο διορατικός διαλογισμός πάνω σ' αυτές τις στάσεις. Αρχικά τις συνειδητοποιήσαμε και τώρα πάμε να δούμε την φύση τους.



## ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Λέει ο Βούδδας:

«Και παραμένει παρατηρώντας  
στο **σώμα**

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





Αυτό το σώμα μας εγείρεται και παρακμάζει με κάθε κίνηση που κάνουμε. Όλη την ώρα, από το πρωί μέχρι το βράδυ, το σώμα μας βρίσκεται σε κίνηση. Κάθε κίνηση που κάνουμε παρακμάζει, καινούρια κίνηση εγείρεται, κι αυτή με την σειρά της παρακμάζει και ούτω καθ' εξής.

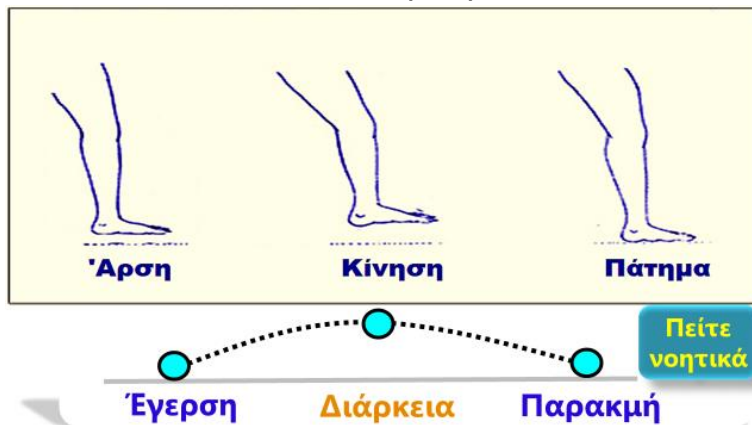
Σ' αυτή την περίπτωση έχουμε την παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη σε δύο μέρη.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνωρίζοντας το Αντικείμενο της Παρατήρησης	— <i>Διόραση</i> — Βλέποντας τη Φύση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓

Αυτός είναι ένας από τους τρόπους για να κάνουμε διορατικό διαλογισμό. Στην περίπτωση του βαδίσματος θα σας εξηγήσω πώς μπορείτε να δείτε την έγερση και την παρακμή με πολύ λεπτομερή τρόπο, βαδίζοντας αργά.

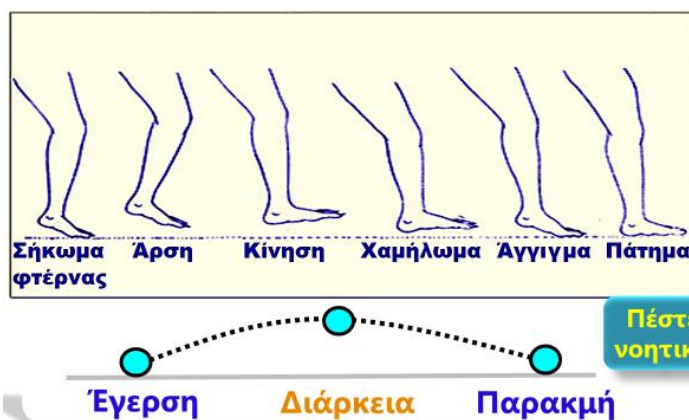


Όταν περπατάτε, πείτε νοητικά «περπατάω» και μετά σιγά σιγά προσπαθείστε να δείτε πώς περπατάτε.



Όταν σηκώνουμε το πόδι είναι η άρση, όταν κινούμε το πόδι προς τα εμπρός είναι η κίνηση, και όταν το πατάμε κάτω αυτό είναι το πάτημα. Παρακολουθώντας όλη αυτή την διαδικασία βλέπουμε ότι υπάρχει έγερση, παρακμή και ενδιάμεσα η διάρκεια. Έτσι όταν σηκώνετε το πόδι πείτε νοητικά «έγερση», όταν το κινείτε πείτε νοητικά «διάρκεια», και όταν το πατάτε πείτε νοητικά «παρακμή».

Εάν θέλετε να δείτε την διαδικασία με περισσότερη λεπτομέρεια, παραθέτουμε το ακόλουθο γράφημα:



Διαπιστώνουμε ότι η έγερση, η διάρκεια, και η παρακμή, συμβαίνουν όχι μόνον από το σήκωμα μέχρι το πάτημα, αλλά ανάμεσα σε κάθε φάση της διαδικασίας, όπου το πόδι

έχει άλλη ροπή, και ανάμεσα στις διαφορετικές ροπές υπάρχει έγερση, διάρκεια και παρακμή.

Έχουμε δηλαδή, μικρές εγέρσεις και παρακμές που συμβαίνουν όταν περπατάμε. Πείτε λοιπόν νοητικά «έγερση, διάρκεια, παρακμή» για κάθε φάση του βαδίσματος.

Παρόμοια και με την στάση. Πρώτα λέτε νοητικά «στέκομαι», και επειδή το να στέκεσθε δεν μπορεί να διαρκέσει για πάντα αλλά έχει ένα όριο, λέτε νοητικά «έγερση, διάρκεια, παρακμή».

**Παρατήρηση της Στάσης**

Όταν στέκεστε

Πείτε νοητικά

Πείτε νοητικά

Στέκομαι



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Το ίδιο και όταν κάθεστε.

**Παρατήρηση του Καθίσματος**

Όταν κάθεστε

Πείτε νοητικά

Πείτε νοητικά

Κάθομαι



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Το ίδιο και όταν ξαπλώνετε.

**Παρατήρηση του Ξαπλώματος**

Όταν ξαπλώνετε

Πείτε νοητικά

Πείτε νοητικά

Ξαπλώνω

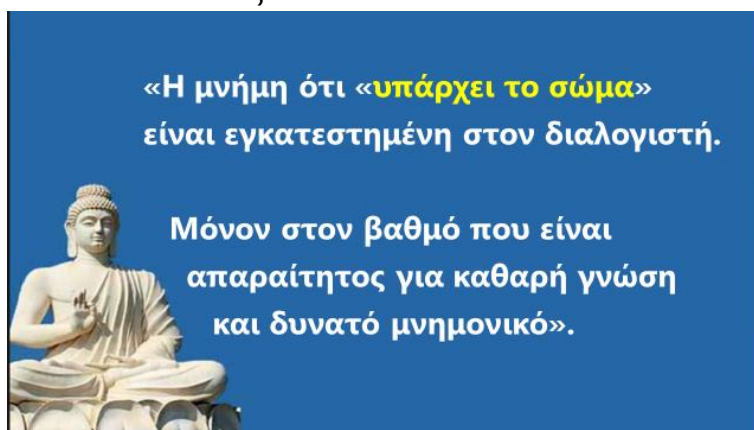


Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Άλλος τρόπος είναι να παρατηρήσει κανείς τα Τέσσερα Πρωταρχικά Στοιχεία του Σώματος, δηλ. τα στερεά, τα υγρά, τα θερμά, και τα αέρια, και να δει ότι όλα αυτά τα στοιχεία στο σώμα εγείρονται και παρακμάζουν.

Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό, μπορεί να αποκτήσει μια ορισμένη γνώση σχετικά με αυτά τα φαινόμενα τα οποία βρίσκονται όλη την ώρα σε κίνηση, σε μια ροή έγερσης και παρακμής.

Έτσι ο Βούδδας λέει:



#### **ΤΟ ΝΟΗΜΑ**

- **υπάρχει μόνο το 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**

Δηλαδή, όταν κάποιος παρατηρεί αυτά τα φαινόμενα, μπορεί να δει σωματικές διαδικασίες. Η αναπνοή για παράδειγμα, είναι μια σωματική διαδικασία. Παρ' όλο που εμείς δεν έχουμε αυτή την στιγμή επίγνωση ότι εισπνέουμε και εκπνέουμε, η διαδικασία της αναπνοής συνεχίζεται από μόνη της. Και αν παρατηρήσουμε, πολλές άλλες κινήσεις που κάνουμε με το σώμα μας, τις κάνουμε λόγω του ότι υπάρχει ένα εξωτερικό ή ένα εσωτερικό ερέθισμα το οποίο μας ωθεί να κάνουμε ορισμένες κινήσεις.

Αυτά τα ερεθίσματα είναι σαν ελατήρια που μας ωθούν να κάνουμε πολλές κινήσεις, και παρ' όλο που εμείς νομίζουμε ότι τις κάνουμε με δική μας βούληση, στην πραγματικότητα γίνονται διότι υπάρχουν ορισμένες ανάγκες στο περιβάλλον είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά.

Εάν παρατηρήσουμε λοιπόν, θα δούμε ότι υπάρχουν σωματικές διαδικασίες που πολλές φορές ούτε εμείς οι ίδιοι δεν διανοηθήκαμε να τις κάνουμε, αλλά αναγκαζόμαστε να τις κάνουμε λόγω αυτών των περιστάσεων που υπάρχουν στην ζωή μας.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, δεν προσωποποιούμε αυτές τις διαδικασίες αλλά τις βλέπουμε απλώς σαν σωματικές διαδικασίες. Κι αυτό είναι 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 (*ditṭhi*) σχετικά με το σώμα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Βλέπει μόνον τις διαδικασίες που συμβαίνουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες.

Αυτός είναι ένας τρόπος για να παρατηρήσει κανείς το σώμα. Υπάρχουν βέβαια κι άλλοι τρόποι, αλλά προσπάθησα να είμαι περιληπτικός σ' αυτήν την περίπτωση.



Θα πάμε τώρα να δούμε μία άλλη παρατήρηση της εφαρμογής της μνήμης, που είναι αυτή των Αισθημάτων.



Τα αισθήματα παίζουν μεγάλο ρόλο στην ζωή μας και αν τα παρακολουθήσει κανείς, εάν τα παρατηρήσει, θα ανακαλύψει πολλά πράγματα τα οποία θα του φανούν παράξενα.

Ο Βούδδας αναφέρει:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα,

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- ενσυνείδητος (*sampajāno*), και
- μνήμων (*satimā*), ... ».

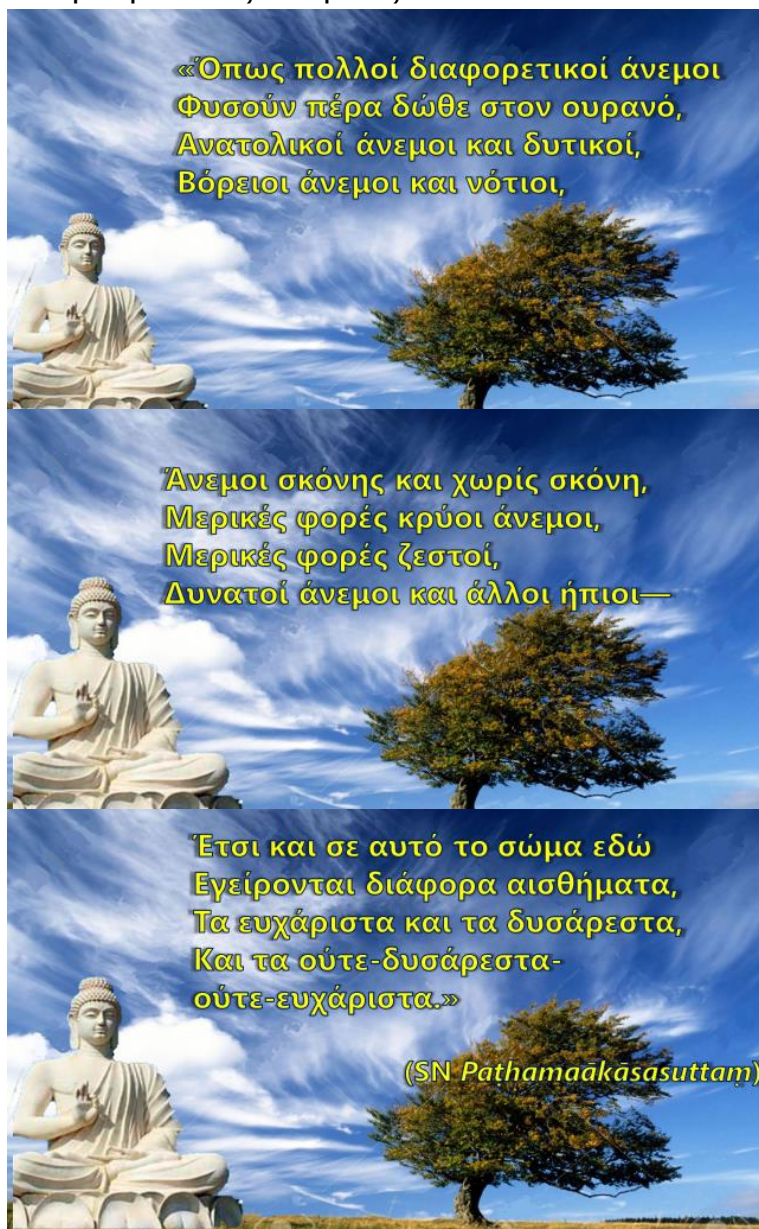
**Παρατήρηση των Αισθημάτων**  
*Vedan'ānupassanā*

<b>ευχάριστο αίσθημα</b>		<b>Αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση</b>
<b>δυσάρεστο αίσθημα</b>		<b>Αίσθημα σχετιζόμενο με πνευματική ευχαρίστηση</b>
<b>ουδέτερο αίσθημα</b>		

Η παρατήρηση των αισθημάτων γίνεται με το να εντοπίσουμε αισθήματα μέσα στο σώμα μας τα οποία μπορεί να συμβούν χωρίς εμείς να τα περιμένουμε. Μερικές φορές χωρίς να το προσδοκούμε μπορεί να νιώσουμε ευχάριστο αίσθημα. Άλλες φορές μπορεί να είναι δυσάρεστο αίσθημα· τα δυσάρεστα αισθήματα κανείς δεν τα προσδοκά αλλά μερικές φορές έρχονται κι αυτά. Ή να είναι ουδέτερο αίσθημα. Ή αίσθημα σχετιζόμενο με υλική ευχαρίστηση.

Ἡ αἰσθημα σχετιζόμενο με πνευματικὴ ευχαρίστηση. Πνευματικὲς ιδέες που μας ἔρχονται καμιά φορά, μας φέρνουν πνευματικὴ ευχαρίστηση. Μερικὲς φορές ἔρχονται, ἄλλες δεν ἔρχονται, και γενικὰ ὅλα αὐτὰ τα αἰσθήματα μποροῦν να συμβοῦν ἀνά πάσα στιγμή, και ο διαλογιστὴς μπορεῖ να τα παρατηρήσει και να δει την φύση τους.

Για το πὼς συμβαίνουν αὐτὰ τα αἰσθήματα, ο Βούδδας δίνει μια ἀναλογία με τους ἀνέμους.



Το σῶμα μας ἐν ολίγοις, περικυκλώνεται και χτυπιέται ἀπὸ αὐτὰ τα αἰσθήματα, και εμεῖς ὅλη την ὥρα προσπαθοῦμε να ἀδράξουμε τα ευχάριστα αἰσθήματα, να ἀπωθήσουμε τα δυσάρεστα, ευρισκόμενοι στην ζωή μας σε μία συνεχὴ πάλη ἀνάμεσα στο ευχάριστο και στο δυσάρεστο.



Σε αυτή την περίπτωση εάν κάποιος παρακολουθεί αυτά τα αισθήματα είναι πολύ εύκολο να τα καταλάβει και να υπερβεί την επήρεια που ασκούν αυτά τα αισθήματα πάνω του.

Ο Βούδδας συνεχίζει:

«Και πώς παραμένει κάποιος παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα;

- Όταν αισθάνεται ένα **ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει:

«Αισθάνομαι ένα **ευχάριστο αίσθημα**».



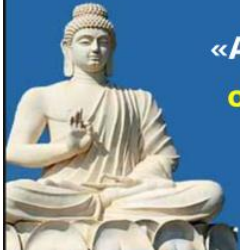
- Όταν αισθάνεται ένα **δυσάρεστο αίσθημα**, καταλαβαίνει:

«Αισθάνομαι ένα **δυσάρεστο αίσθημα**».



- Όταν αισθάνεται ένα **ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**, καταλαβαίνει:

«Αισθάνομαι ένα **ούτε-δυσάρεστο ούτε-ευχάριστο αίσθημα**».



Εδώ δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε κάτι· απλώς έχουμε επίγνωση και μνήμη. Δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε για παράδειγμα το δυσάρεστο αίσθημα λέγοντας: «φύγε από δω!»

Αυτό είναι το πρώτο μέρος για να αποκτήσουμε ενσυνειδητότητα, ή επίγνωση του τί γίνεται μέσα μας.

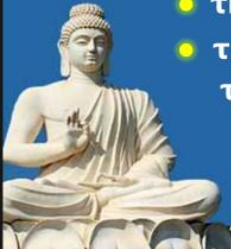
Στο δεύτερο μέρος αρχίζει ο διορατικός διαλογισμός.

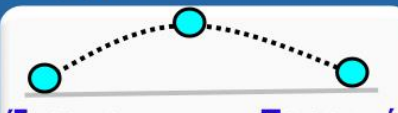
## ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ (VIPASSANĀ)

Ο Βούδδας εξηγεί:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας  
στο **αίσθημα**

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





Εδώ λοιπόν έχουμε τον διορατικό διαλογισμό, όπου αρχίζει κανείς να καταλαβαίνει την παροδική και φευγαλέα φύση αυτών των φαινομένων, με την επικέντρωσή του σε δύο σημεία: την έγερση και την παρακμή τους. Εφ' όσον αυτά τα φαινόμενα, στην προκειμένη περίπτωση τα αισθήματα, εγέρθησαν, παρατηρεί την διάρκειά τους και την αναπόφευκτη παρακμή τους.

Έτσι σ' αυτή την περίπτωση η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη έχει δύο μέρη:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— <i>Διόραση</i> — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
<b>ΑΙΣΘΗΜΑ</b>	✓

Όταν ένα φαινόμενο ή ένα αίσθημα εγείρεται δεν παρακμάζει αμέσως αλλά υπάρχει μια διάρκεια μέχρι να παρακμάσει. Η διάρκεια υφίσταται ανάμεσα στην έγερση και στην παρακμή.



Έτσι ένα αίσθημα, εγείρεται, διαρκεί για ένα διάστημα, και μετά παρακμάζει. Και αυτό το αίσθημα μπορεί να εγερθεί ξανά, να διαρκέσει ξανά για ένα διάστημα και πάλι να παρακμάσει. Σε αυτή την περίπτωση, ο διαλογιστής έχει την οξυδέρκεια για να δει πώς μερικά αισθήματα που παρήκμασαν, μπορούν να εγερθούν εκ νέου, να διαρκέσουν ένα χρονικό διάστημα, και να παρακμάσουν. Έχουμε δηλ. όχι μόνο την έγερση και την παρακμή αλλά και την διάρκεια ενδιάμεσα. Γι' αυτό ο Βούδδας λέει:

«Εδώ, κάποιος κατανοεί τα αισθήματα

- καθώς **εγείρονται** (*uprajanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhattham gacchanti*).

(AN Samādhībhāvanāsuttam )

**Έγερση                      Παρακμή**

**Διάρκεια**

Σε αυτή την περίπτωση βλέπουμε ότι υπάρχουν τρεις φάσεις που μπορεί να συνειδητοποιήσει κανείς: έγερση, διάρκεια, και παρακμή. Μερικά αισθήματα εγείρονται και παρακμάζουν τόσο γρήγορα, που βλέπουμε μόνο την έγερση και την παρακμή τους. Άλλα όμως δεν είναι τόσο γρήγορα, και έτσι μπορούμε να δούμε και την διάρκειά τους. Έτσι ο διαλογιστής μπορεί να συνειδητοποιήσει και την έγερση, και την διάρκεια, και την παρακμή.

**Πείτε νοητικά**  
**Πείτε νοητικά**

**δυσάρεστο αίσθημα**

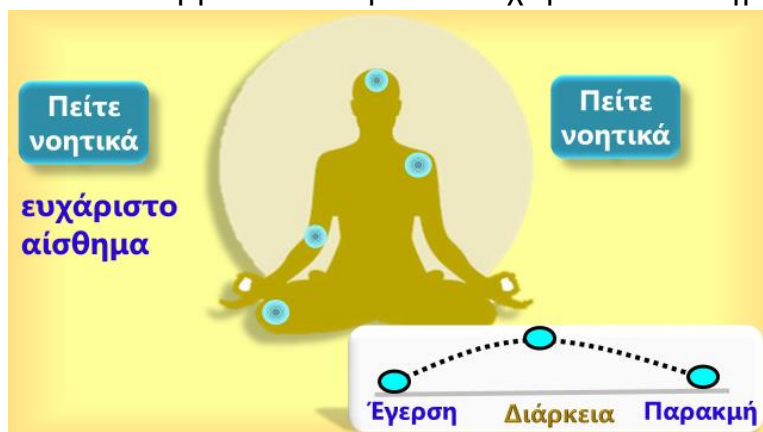
**Έγερση                      Παρακμή**

**Διάρκεια**

Μπορεί να υπάρξει δυσάρεστο αίσθημα στο γόνατο, ή στον αγκώνα, ή στον ώμο ή στο κεφάλι. Όπου κι αν εμφανισθεί αυτό το αίσθημα, πείτε νοητικά «δυσάρεστο αίσθημα».

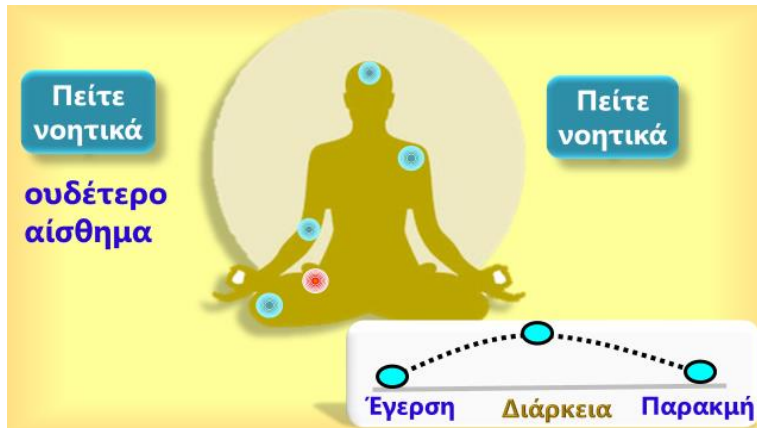
Μπορεί να είναι πονοκέφαλος, μπορεί να είναι μούδιασμα, μπορεί να είναι φαγούρα, μπορεί να είναι τσούξιμο, ή οτιδήποτε άλλο. Όλα αυτά για να μην πλατιάζουμε τα λέμε «δυσάρεστο αίσθημα». Επίσης στην προκειμένη περίπτωση δεν είναι αναπνοή αλλά είναι αίσθημα, δεν είναι σκέψη αλλά είναι αίσθημα. Στην συνέχεια, μπορούμε να δούμε ότι αυτά τα δυσάρεστα αισθήματα, όπως ο πόνος στο γόνατο για παράδειγμα, εμφανίζονται, εξαφανίζονται κλπ. Εάν λοιπόν παρατηρήσουμε, μπορούμε να δούμε την έγερση, την διάρκεια και την παρακμή τους. Έτσι πείτε νοητικά «έγερση» όταν βλέπετε την έγερση, «διάρκεια» όταν βλέπετε την διάρκεια, και «παρακμή» όταν δείτε την παρακμή.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα ευχάριστα αισθήματα.



Όταν έχουμε ένα δυσάρεστο αίσθημα, έναν πόνο στο γόνατο για παράδειγμα, και αυτός ο πόνος εξαφανιστεί, τότε μπορεί να εμφανισθεί ένα ευχάριστο αίσθημα στο ίδιο σημείο, μια ανακούφιση. Αυτό είναι κάτι που μπορούμε να το σημειώσουμε νοητικά και να είμαστε ενσυνείδητοι. Το ίδιο και αν υπήρχε ένας πόνος στο χέρι, ή στον ώμο, ή στο κεφάλι. Μόλις εξαφανίζεται και αντικαθίσταται από ένα ευχάριστο αίσθημα ανακούφισης, το σημειώνουμε νοητικά. Όλα αυτά τα αισθήματα μπορούν να εμφανισθούν σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, και αν είναι πρόδηλα μπορείτε να έχετε επίγνωση αυτών και στην συνέχεια να δείτε την παροδική τους φύση. Πείτε λοιπόν πρώτα νοητικά «ευχάριστο αίσθημα» και μετά προσπαθείστε να δείτε ότι κι αυτά τα αισθήματα εγείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν. Δεν είναι παντοεινά αλλά έχουν ένα όριο. Τότε πείτε νοητικά «έγερση, διάρκεια, παρακμή».

Όταν πάλι υπάρχει ουδέτερο αίσθημα, πείτε νοητικά «ουδέτερο αίσθημα».



Στην συνέχεια μπορείτε να δείτε ότι όταν το ευχάριστο αίσθημα εξαφανισθεί δεν υπάρχει τίποτα κι αυτό είναι το ουδέτερο αίσθημα. Ή αν υπήρχε ένας πόνος στο πόδι κι εξαφανισθεί, μετά δεν υπάρχει τίποτα' είναι ένα ουδέτερο αίσθημα. Σε αυτή την περίπτωση βλέπετε ότι κι αυτό το ουδέτερο αίσθημα μπορεί να εγερθεί, να διαρκέσει για ένα χρονικό διάστημα και να παρακμάσει. Έχει ένα όριο δηλαδή μέχρι να αντικατασταθεί από ένα δυσάρεστο ή ένα ευχάριστο αίσθημα. Έτσι λέτε νοητικά «έγερση, διάρκεια, παρακμή». Αυτά τα αισθήματα δεν είναι μόνιμα ή στατικά αλλά μπορούν να παρακμάσουν ανά πάσα στιγμή.

Με αυτή την πρακτική, ο Βούδδας λέει:



Το νόημα είναι ότι υπάρχει μόνο το αίσθημα ή η αισθηματική διαδικασία. Αυτά τα αισθήματα εγείρονται πολλές φορές χωρίς εμείς να τους πούμε να εγερθούν. Ευχάριστα αισθήματα που θέλουμε να τα κρατήσουμε μέσα μας μερικές φορές αυτά φεύγουν από μέσα μας. Έτσι, μπορεί να παρατηρήσει κανείς ότι όλο αυτό είναι μια αισθηματική διαδικασία που έρχεται και φεύγει ανάλογα με τις περιστάσεις.



### ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- υπάρχει μόνο το αίσθημα ή η αισθηματική 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

Κι 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.

Και ο Βούδδας λέει:



«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».

### ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- **ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) σχετικά με το αίσθημα.

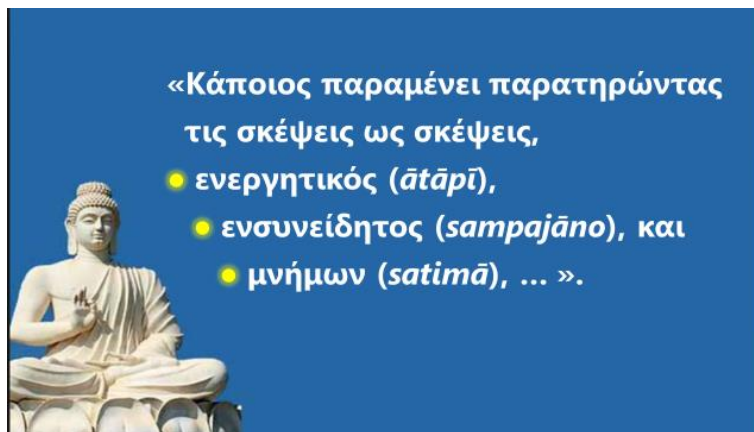
Καταλαβαίνει ότι το αίσθημα είναι απλώς μια διαδικασία που μπορεί να εκλείψει και να παρακμάσει οποιαδήποτε στιγμή.

- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα αίσθημα ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.



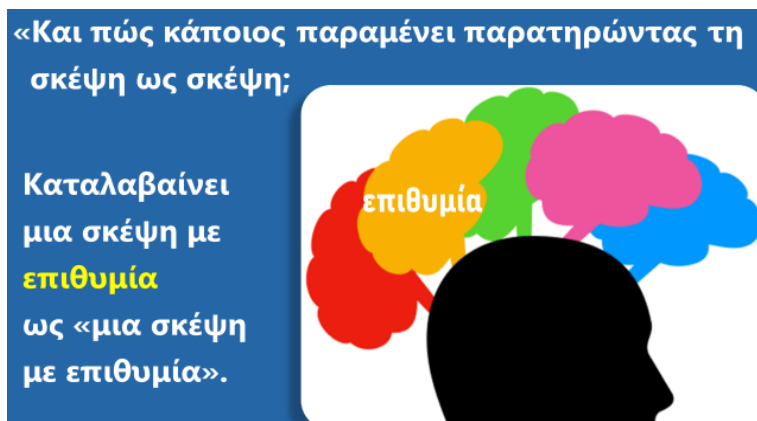
Ο επόμενος τρόπος είναι η παρατήρηση των σκέψεων· σκέψεων επιθυμίας, θυμού και αυταπάτης. Είναι ένα μέρος του εαυτού μας που συμβαίνει καθημερινά. Σε αυτόν τον διαλογισμό υπάρχει τρόπος για να παρατηρήσει κάποιος τις σκέψεις του.

Ο Βούδδας λέει:



Όπως βλέπετε, λέει «τις σκέψεις ως σκέψεις», όχι σαν άτομο. Επειδή έχουμε την τάση να προσωποποιούμε τις σκέψεις μας, σ' αυτήν την περίπτωση η έμφαση δίδεται στο να δούμε αυτές τις σκέψεις αντικειμενικά ως σκέψεις και όχι ως εγώ, ή δικό μου, ή ο εαυτός μου. Δεν χρησιμοποιούμε δηλ. προσωπικές αντωνυμίες για να προσωποποιήσουμε διαδικασίες που είναι εντελώς παροδικές.

Η παρατήρηση αυτή γίνεται με το να είναι κάποιος ενεργητικός, ενσυνείδητος, και μνήμων.



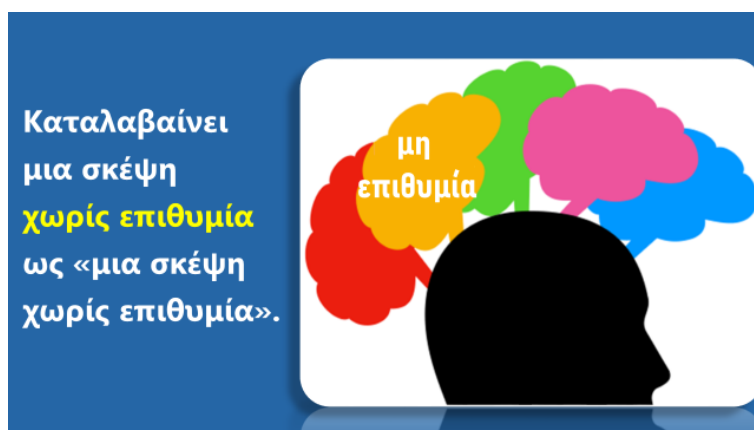


Όταν δηλ. εγείρεται η επιθυμία μέσα μας, προσπαθούμε να καταλάβουμε ότι είναι σκέψη με επιθυμία. Συνήθως η επιθυμία εγείρεται μέσα μας όταν υπάρχει ένα ελκυστικό αντικείμενο. Για την επιθυμία επίσης υπάρχουν πολλές συνώνυμες λέξεις:

Συνώνυμες Λέξεις της <b>Επιθυμίας</b>		
απληστία, πλεονεξία, λαχτάρα, πόθος, πάθος, έλξη, σφοδρά επιθυμία, άμετρος επιθυμία, καημός, αρέσκεια, ορμή, λαγνεία, ασέλγεια, ηδονισμός,	λαιμαργία, ορέξεις, φιλαυτία, στοργή, προσκόλληση, προσμονή, προσδοκία, ζήτηση, απαίτηση,	ελπίδα, αδημονία, ανυπομονησία αγωνία, επιδίωξη, ενθουσιασμός, φιλοδοξία, ...

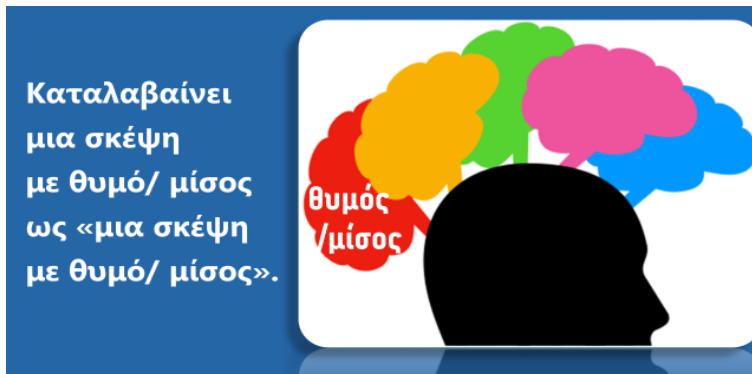
Η επιθυμία μπορεί να πάρει πολλές μορφές και το αντικείμενό της είναι κάτι ελκυστικό που κάποιος το ποθεί και το λαχταράει. Όταν έρχονται τέτοιες σκέψεις μέσα μας μπορούμε να τις παρατηρήσουμε και να δούμε την φύση τους.

Υπάρχουν όμως και στιγμές που δεν έχουμε επιθυμία μέσα μας. Σε αυτή την περίπτωση ο Βούδδας λέει:



Εδώ μπορούμε να δούμε την αντιπαράθεση. Άλλες φορές έχουμε επιθυμία και άλλες φορές όχι. Και στις δύο περιπτώσεις αυτό που κάνουμε είναι να παρακολουθούμε το πώς αλλάζει ο νους μας. Ο νους μας δεν είναι σταθερός αλλά μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή. Μπορεί για παράδειγμα να έχουμε μια δυνατή επιθυμία για κάτι αλλά μετά από λίγο να χάσουμε το ενδιαφέρον μας. Σε αυτή την περίπτωση δεν προσπαθούμε να τροποποιήσουμε τον νου μας αλλά να καταλάβουμε τί γίνεται μέσα μας. Να καταλάβουμε δηλ. πώς ο νους μας είναι δυνατόν να αλλάξει ανά πάσα στιγμή.

Το ίδιο συμβαίνει και με τον θυμό ή το μίσος:



Τέτοιες σκέψεις θυμού ή μίσους εγείρονται μέσα μας όταν το αντικείμενο δεν είναι ελκυστικό αλλά κάτι δυσάρεστο. Υπάρχουν πολλές συνώνυμες λέξεις για τον θυμό:

Συνώνυμες Λέξεις του Θυμού	
οργή, εξοργισμός, τσαντίλα, εκνευρισμός, έχθρα, αποστροφή, αντιπάθεια, απέχθεια, αηδία, αποκρουστικότητα, φθόνος,	αποτροπιασμός, απώθηση, μνησικακία, κακοβουλία, δυσαρέσκεια, άχτι, μοχθηρία, κακία, χαιρεκακία, σαδισμός, επιθετικότητα

Ο θυμός μπορεί να ξεκινήσει από μια μικρή δυσαρέσκεια και να φουντώσει μέχρι να γίνει οργή ή εξοργισμός. Υπάρχουν τέτοιες σκέψεις που μπορεί να πυροδοτηθούν μέσα μας, και γι' αυτό, με αυτόν τον διαλογισμό προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε τι γίνεται μέσα στον νου μας. Υπάρχουν κι άλλες μορφές θυμού ή μίσους όπως ο φόβος, η ζήλεια, η λύπη, η θλίψη, η κατάθλιψη και το άγχος. Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα προέρχονται από μια δυσαρέσκεια, από μια αντιπάθεια για ένα αντικείμενο.

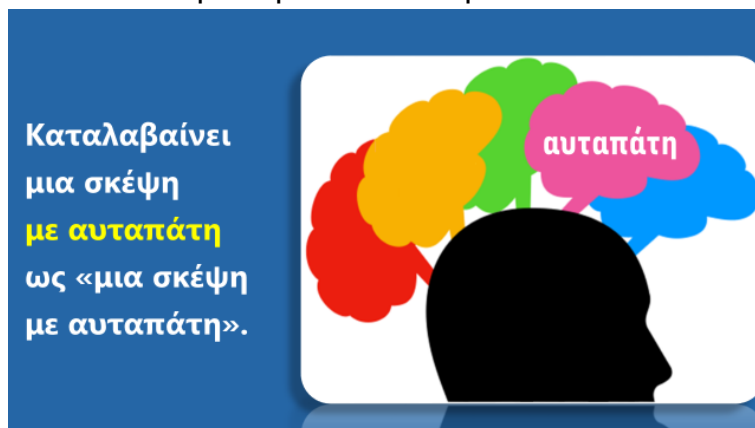
Υπάρχουν όμως και στιγμές που ο νους μας δεν βρίσκεται στην κατάσταση του θυμού. Λέει λοιπόν ο Βούδδας:



Εδώ προσπαθούμε να δούμε πώς αλλάζει ο νους μας ανά πάσα στιγμή. Την μια στιγμή είχαμε θυμό για κάτι, και την επόμενη, όταν μας δίνει κάποιος μια άλλη πληροφορία, καταλαβαίνουμε ότι κάναμε λάθος και ο θυμός φεύγει.

Βλέπουμε δηλαδή ότι ο νους μας δεν είναι ευθυγραμμισμένος αλλά έχει την τάση να λοξοδρομεί και να αλλάζει σκέψεις, ιδέες, αισθήματα ανά πάσα στιγμή.

Το ίδιο και με την αυταπάτη:

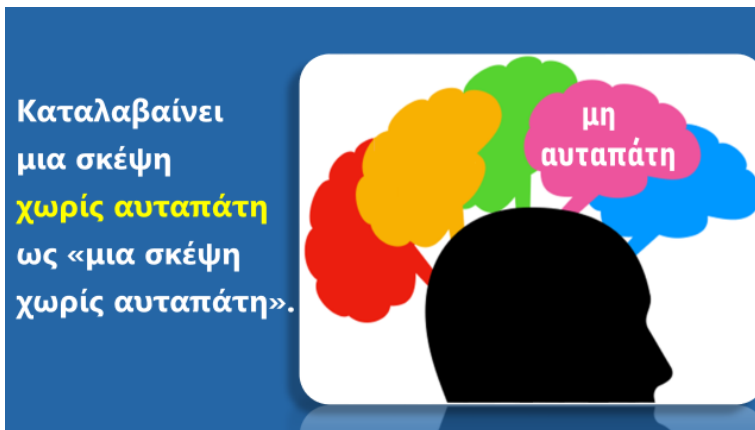


Αυταπάτη σημαίνει έλλειψη γνώσης, και υπάρχουν συνώνυμες λέξεις για την αυταπάτη:

Συνώνυμες Λέξεις της Αυταπάτης	
σύγχυση, αμηχανία, αβεβαιότητα, αοριστία, πελάγωμα, άγνοια, έλλειψη γνώσης, έλλειψη κατανόησης, αμφιβολία	ψευδαίσθηση, φαντασία, φαντασιοκοπία, φαντασιοπληξία, ονειροπόληση

Τέτοιου είδους σκέψεις δεν έχουν έναν προσανατολισμό αλλά καμιά φορά έρχονται ραγδαία μέσα στον νου μας, μας συγχίζουν, φεύγουν, έρχονται ξανά όπως οι φαντασίες, κλπ. Είναι αυτή η κατάσταση του νου που δεν έχει μια κατεύθυνση, αλλά αλλάζει κατεύθυνση πολύ γρήγορα.

Υπάρχουν όμως στιγμές που έχουμε διαύγεια στον νου μας και οι σκέψεις μας είναι χωρίς αυταπάτη. Γι' αυτό λέει ο Βούδδας:



Αυτές ήταν συγκεκριμένες κατηγορίες σκέψεων που κάποιος μπορεί να εντοπίσει μέσα του, και οι πιο συνηθισμένες.

Αφού εξηγήσαμε τι συμβαίνει μέσα στον νου μας με τις σκέψεις, περνάμε στο μέρος του διορατικού διαλογισμού για να εξετάσουμε την φύση αυτών των σκέψεων.



Λέει λοιπόν ο Βούδδας:



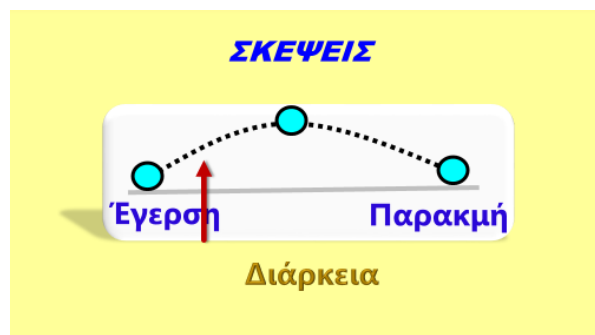
Όταν λοιπόν παρατηρούμε τις σκέψεις, βλέπουμε ότι αυτές εκλείπουν, παρακμάζουν, ξαναεγείρονται, διαρκούν ένα χρονικό διάστημα, φεύγουν, κλπ. Πολλές από αυτές τις σκέψεις έρχονται στον νου μας χωρίς εμείς ποτέ να έχουμε ευχηθεί να έρθουν. Όμως έρχονται και μας ταλαιπωρούν.

Και πολλές από τις καλές σκέψεις που θέλουμε να τις κρατήσουμε φεύγουν, χωρίς εμείς να τους πούμε να φύγουν και τις ξεχνάμε. Βρισκόμαστε δηλ. σε μια πάλη για να κρατήσουμε τις θετικές σκέψεις στον νου μας και να αποβάλλουμε αυτές που μας ταλαιπωρούν.

Μερικές φορές έχουμε έναν μικρό έλεγχο αλλά όχι απόλυτο. Πολλές από αυτές τις σκέψεις εγείρονται παρά την θέλησή μας. Εάν όμως τις παρακολουθήσει κανείς, μπορεί να δει την φύση αυτών των σκέψεων, παρατηρώντας την έγερση και την παρακμή τους.

Αυτός ο διαλογισμός έχει δύο μέρη:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	—Διόραση— Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
<b>ΣΚΕΨΗ</b>	✓



Οι σκέψεις εγείρονται και παρακμάζουν αλλά ενδιάμεσα υπάρχει μια χρονική διάρκεια. Έτσι εδώ είναι καλό να ξέρει κανείς και να συνειδητοποιεί ότι υπάρχει διάρκεια και να πει «διάρκεια, διάρκεια, διάρκεια...» Η σκέψη μπορεί να εμφανισθεί ξανά, να διατηρηθεί για ένα διάστημα και μετά να εκλείψει. Υπάρχει λοιπόν η έγερση, η διάρκεια και η παρακμή της.

Ο Βούδδας έχει αναφέρει ότι υπάρχει αυτή η φάση της διάρκειας, γι' αυτό εξηγεί:



Γνωρίζει κανείς τις σκέψεις

- καθώς **εγείρονται** (*uprajjanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhattham gacchanti*).

(AN *Samādhībhāvanāsuttaṃ*)

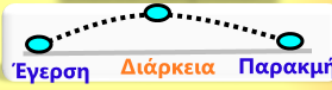



**Παρατήρηση των Σκέψεων**

Εάν δεν μπορείτε να κατανοήσετε τι είδους είναι μια συγκεκριμένη σκέψη, μπορείτε να την αναφέρετε γενικά ως:

**Πείτε νοητικά**  
**Σκέψη / ή Σκέψεις**

**Πείτε νοητικά**



**Πείτε νοητικά**  
**Σκέψη με επιθυμία**

**Πείτε νοητικά**



**Πείτε νοητικά**  
**Σκέψη χωρίς επιθυμία**

**Πείτε νοητικά**



Εάν εντοπίσετε ότι υπάρχει σκέψη με επιθυμία ή σκέψη χωρίς επιθυμία, πείτε νοητικά:

**Πείτε νοητικά**  
**Σκέψη με θυμό**

**Πείτε νοητικά**



**Πείτε νοητικά**  
**Σκέψη χωρίς θυμό**

**Πείτε νοητικά**



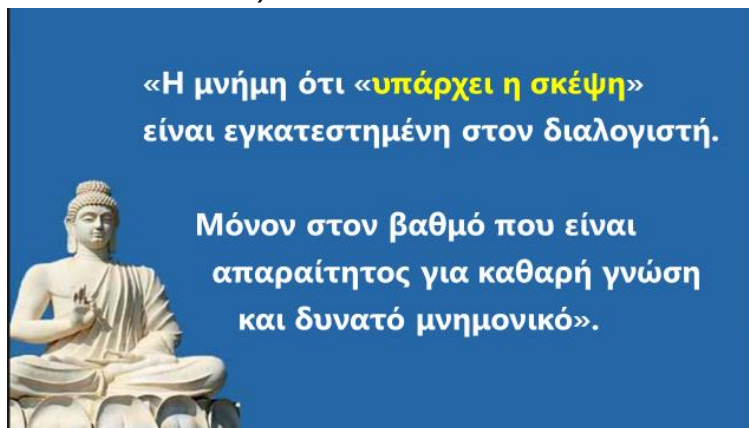
Εάν εντοπίσετε ότι υπάρχει σκέψη με θυμό ή σκέψη χωρίς θυμό, πείτε νοητικά:



Εάν εντοπίσετε ότι υπάρχει σκέψη με αυταπάτη ή σκέψη χωρίς αυταπάτη, πείτε νοητικά:

Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό δεν προσπαθούμε να φέρουμε μέσα μας επιθυμία, θυμό ή αυταπάτη, αλλά παρατηρούμε αντικειμενικά αυτά τα φαινόμενα εφ' όσον παρουσιάζονται μέσα μας, και βλέπουμε πώς εμείς παρασυρόμαστε και εμπλεκόμαστε μαζί τους χωρίς να καταλαβαίνουμε την παροδική τους φύση.

Έτσι ο Βούδδας λέει:

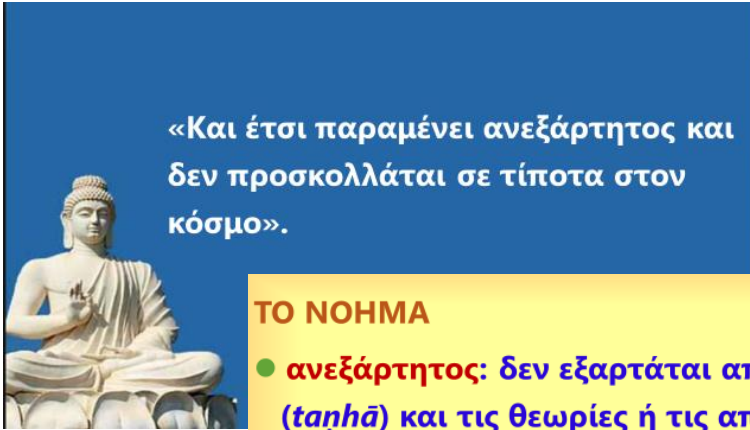


#### ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- υπάρχει μόνο η σκέψη ή η διαδικασία σκέψης
- 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

Κι 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.



«Και έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο».

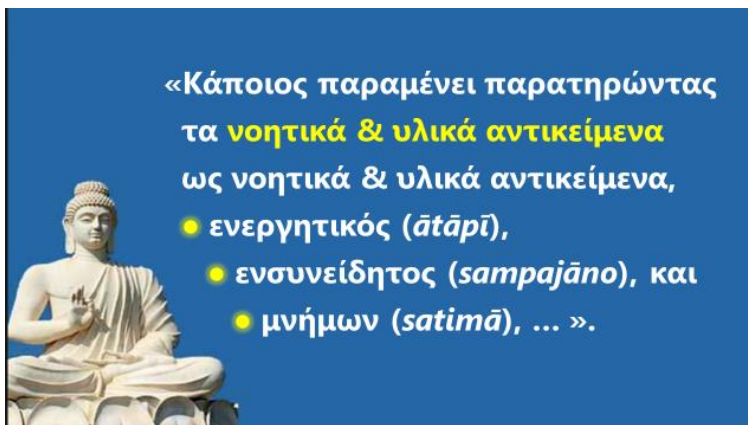
#### ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- **ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taṇhā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*diṭṭhi*) σχετικά με τη σκέψη.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε καμία σκέψη ότι αυτή είναι ο εαυτός μου ή αυτή ανήκει στον εαυτό μου.



Αυτό το είδος παρατήρησης μπορεί να γίνει από πιο προχωρημένους διαλογιστές, αλλά εγώ θα σας δώσω ένα απλό παράδειγμα για το πώς μπορεί να κάνει κάποιος αυτή την παρατήρηση και να καταλάβει τι σημαίνει νοητικά και υλικά αντικείμενα.

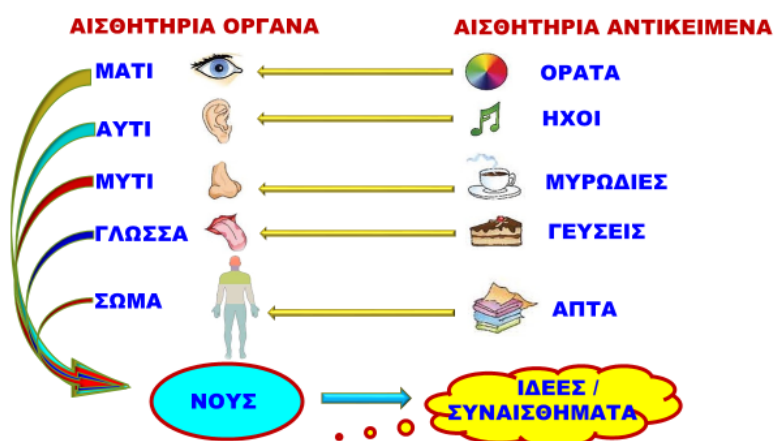
Ο Βούδδας λέει:



«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα **νοητικά & υλικά αντικείμενα** ως νοητικά & υλικά αντικείμενα,

- ενεργητικός (*āṭāpī*),
- ενσυνείδητος (*sampajāno*), και
- μνήμων (*satimā*), ... ».

Το παράδειγμα που θέλω να σας δώσω εγώ για το πώς μπορεί να κάνει κάποιος αυτή την παρατήρηση, είναι με τα αισθητήρια όργανα όπως το μάτι, και τα αισθητήρια αντικείμενα όπως τα ορατά αντικείμενα. Και τα δύο, δηλ. το μάτι και τα ορατά αντικείμενα, είναι υλικά φαινόμενα.



Όταν όμως αυτά τα υλικά φαινόμενα όπως τα χρώματα και τα σχήματα, χτυπήσουν στο μάτι μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας. Κι από αυτόν τον αντίκτυπο μπορούν να γεννηθούν ιδέες και συναισθήματα. Τα τελευταία είναι τα νοητικά αντικείμενα. Το ίδιο με το αυτί και τους ήχους· όταν ένας ήχος προσκρούσει στο αυτί μας αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας και μπορεί να εγείρει μέσα μας ιδέες και συναισθήματα. Εάν οι ήχοι είναι ευχάριστοι, εγείρονται ευχάριστες ιδέες και ευχάριστα συναισθήματα, εάν είναι δυσάρεστοι εγείρονται δυσάρεστες ιδέες και δυσάρεστα συναισθήματα. Βλέπουμε λοιπόν ότι αυτά τα νοητικά φαινόμενα συμβαίνουν μέσα μας λόγω των υλικών φαινομένων, λόγω των ερεθισμάτων που δεχόμαστε από τις αισθήσεις μας.

Έτσι τα αισθητήρια αντικείμενα που είναι υλικά αντικείμενα, έχουν αντίκτυπο στον νου μας και γίνονται νοητικά αντικείμενα.

Το ίδιο συμβαίνει με την μύτη και τις οσμές. Όταν μια μυρωδιά προσκρούσει στην μύτη μας, αυτό έχει αντίκτυπο στον νου μας για να εγερθούν μέσα μας ιδέες και συναισθήματα. Και αναλόγως με το αν οι μυρωδιές είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες, έχουμε ευχάριστες ή δυσάρεστες ιδέες και συναισθήματα.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με την γλώσσα μας και τις γεύσεις. Οι γεύσεις που προσκρούουν στην γλώσσα μας μπορεί να είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες και να έχουν ανάλογο αντίκτυπο στον νου μας και στις ιδέες μας. Κάποιος μπορεί να έχει επιθυμία για ορισμένες γεύσεις και απέχθεια για άλλες. Παρ' όλο που θεωρούμε

ότι εμείς παράγουμε αυτές τις ιδέες και τα συναισθήματα, εν τούτοις αυτό οφείλεται στα εξωτερικά ερεθίσματα που λαμβάνουν οι αισθήσεις μας. Υπάρχει ένας μηχανισμός μέσω του οποίου ο νους μας ερεθίζεται από ορατά αντικείμενα, ήχους, γεύσεις κλπ. παράγοντας μέσα του ιδέες και συναισθήματα τα οποία μπορεί να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή.

Και με το σώμα μας συμβαίνει το ίδιο. Όταν το σώμα μας έρχεται σε επαφή με απτά αντικείμενα, αυτά προσκρούουν επάνω του, με αντίκτυπο στον νου μας, στις ιδέες και τα συναισθήματά μας.

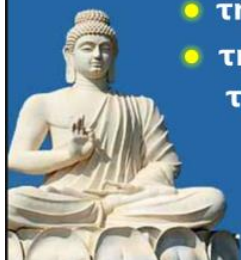
Με λίγα λόγια, τα υλικά αντικείμενα μετατρέπονται μέσω των αισθητηρίων οργάνων σε νοητικά αντικείμενα που μπορεί να αλλάξουν τις διαθέσεις μας από στιγμή σε στιγμή.

Συμβαίνει ιδιαίτερα με τον διορατικό διαλογισμό, ενώ διαλογίζεται κανείς να ακούσει ήχους, ή να μυρίσει μυρωδιές κλπ. αντί να εμφανισθούν σκέψεις. Τότε παίρνει τους ήχους ή τις οσμές κλπ. σαν αντικείμενο προσοχής και παρατηρεί το πώς αυτά έχουν αντίκτυπο στον νου του. Αυτό ήταν το πρώτο μέρος της παρατήρησης των υλικών και νοητικών φαινομένων.

Στο δεύτερο μέρος είναι ο διορατικός διαλογισμός.

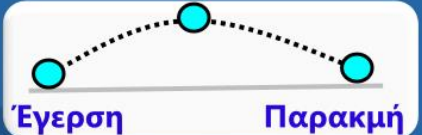


Εδώ ο Βούδδας εξηγεί:



«Και παραμένει παρατηρώντας στα **νοητικά & υλικά αντικείμενα**

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



Έγερση Παρακμή



Εδώ βλέπουμε ότι για να αντιληφθεί κάποιος την φύση των φαινομένων πρέπει να αρχίσει να τα παρατηρεί κατ' αυτόν τον τρόπο, με την έγερση και την παρακμή. Η παρατήρηση με επίγνωση και μνήμη έχει δύο μέρη:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— <i>Διόραση</i> — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
<b>ΝΟΗΤΙΚΑ &amp; ΥΛΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ</b>	✓


Πώς μπορεί να δει κάποιος την έγερση και την παρακμή; Όταν υπάρχει ερέθισμα είτε από απτά είτε από ορατά κλπ. βλέπει ότι και τα απτά αντικείμενα αλλάζουν και τα ορατά, και οι ήχοι αλλάζουν κλπ. Υπάρχει συνεχής αλλαγή των ήχων, των γεύσεων, των οσμών, ακόμα και των νοητικών αντικειμένων όπως οι ιδέες και τα συναισθήματα. Με την σειρά τους οι ιδέες και τα συναισθήματα επηρεάζουν τις διαθέσεις μας κι αυτές οι διαθέσεις εγείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν.



Ένας ευχάριστος ήχος για παράδειγμα, μας προκαλεί ένα ευχάριστο συναίσθημα. Πόσο όμως διαρκεί αυτό; διαρκεί όσο υπάρχει το ερέθισμα. Όταν το ερέθισμα πάψει να είναι παρόν, τότε το ευχάριστο συναίσθημα εξαφανίζεται. Εν ολίγοις, αυτά τα συναισθήματα εξαρτώνται από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε από το περιβάλλον, και βρίσκονται σε μια παροδική κατάσταση με την οποία εμείς, τελείως λανθασμένα, ταυτιζόμαστε, και φυσικά υποφέρουμε διότι δεν καταλαβαίνουμε την παροδική τους φύση.

Όταν βλέπετε λοιπόν την έγερση, την διάρκεια και την παρακμή του φαινομένου, πείτε νοητικά: «έγερση, διάρκεια, παρακμή». Μπορείτε να το κάνετε την ώρα που τρώτε, που πίνετε κλπ, και να δείτε ότι αυτά είναι φαινόμενα που ανά πάσα στιγμή μεταβάλλονται και αλλάζουν.

Κάνοντας αυτόν τον διαλογισμό, ο Βούδδας λέει:



«Η μνήμη ότι **‘υπάρχουν τα νοητικά & υλικά αντικείμενα’** είναι εγκατεστημένη στον διαλογιστή.

Μόνον στον βαθμό που είναι απαραίτητος για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

**ΤΟ ΝΟΗΜΑ**

- **υπάρχουν μόνο τα νοητικά & υλικά αντικείμενα**
- **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**

Κι 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.**

Βλέπουμε δηλαδή εδώ έναν μηχανισμό, και το πώς τα συναισθήματα και οι διαθέσεις μας επηρεάζονται πάρα πολύ από αυτά τα ερεθίσματα που δεχόμαστε όταν ερχόμαστε σε επαφή με τα αισθητήρια αντικείμενα.

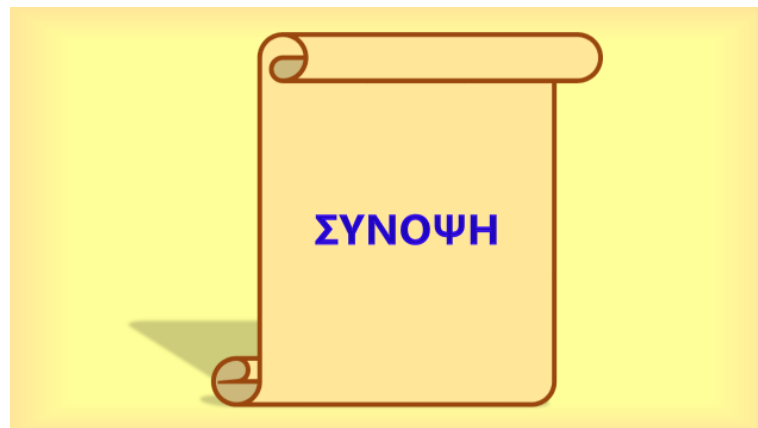
Παρόλο που νομίζουμε ότι εμείς τα δημιουργούμε αυτά τα συναισθήματα, στην πραγματικότητα αυτά είναι μία φύση του νου μας να δρα και να αντιδρά σε ορατά αντικείμενα, σε χρώματα, σε σχήματα, σε μορφές, σε ήχους, σε γεύσεις, κλπ.



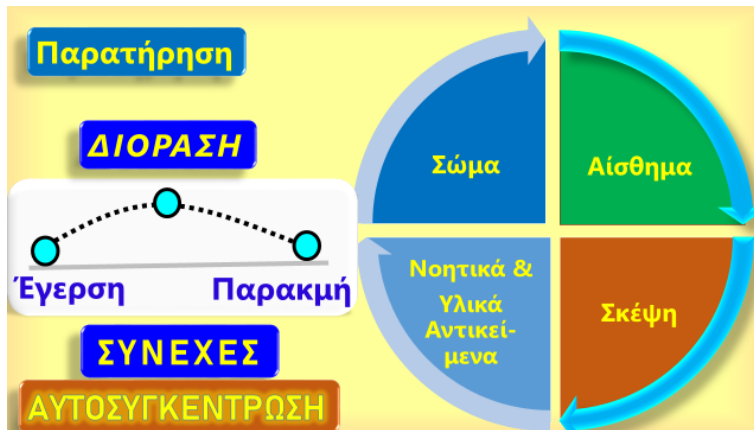
### ΤΟ ΝΟΗΜΑ

- **ανεξάρτητος:** δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*taḥā*) και τις θεωρίες ή τις απόψεις (*diṭṭhi*) σχετικά με τα νοητικά & υλικά αντικείμενα.
- **δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο:** στον κόσμο δεν προσκολλάται σε κανένα νοητικό & υλικό αντικείμενο ότι αυτό είναι ο εαυτός μου ή αυτό ανήκει στον εαυτό μου.

Τώρα θα κάνουμε μια σύνοψη γι' αυτά που έχουμε πει μέχρι εδώ.



Η Παρατήρηση αυτή γίνεται στο σώμα, στο αίσθημα ή στα αισθήματα, στην σκέψη ή στις σκέψεις, και στα νοητικά και υλικά αντικείμενα.



Η Διόραση που πρέπει να αναπτύξει κανείς, γίνεται πάνω στην έγερση και την παρακμή των φαινομένων. Ό,που κι αν κοιτάξουμε, θα δούμε ότι παρ' όλο που τα αντικείμενα είναι διαφορετικά, πχ. το σώμα έχει άλλες ιδιότητες, τα αισθήματα έχουν άλλες ιδιότητες, οι σκέψεις έχουν άλλες ιδιότητες, και τα νοητικά και υλικά αντικείμενα έχουν διαφορετικές ιδιότητες, έχουν όλα ένα κοινό χαρακτηριστικό: ότι εγείρονται και παρακμάζουν. Είτε δούμε το σώμα είτε δούμε το αίσθημα, βασικά βλέπουμε το ίδιο πράγμα.

Έτσι σ' αυτόν τον διαλογισμό και ενώ κάνουμε την παρατήρηση, μπορούμε να αλλάξουμε αντικείμενο. Εάν για παράδειγμα την ώρα που παρακολουθούμε το σώμα, δηλ. την αναπνοή μας, προβάλλει ένα αίσθημα που είναι πρόδηλο, μπορούμε να αφήσουμε την παρατήρηση της αναπνοής και να επικεντρωθούμε στο αίσθημα. Θα δούμε ότι κι εκεί συμβαίνει το ίδιο πράγμα, δηλαδή το αίσθημα εγείρεται και παρακμάζει όπως η αναπνοή μας. Όταν το αίσθημα παρακμάσει και φύγει, επιστρέφουμε στην παρατήρηση του σώματος δηλ. στην αναπνοή.

Ή εάν την ώρα που παρακολουθούμε ένα αίσθημα, εμφανισθεί μια σκέψη που είναι έντονη, μπορούμε να αφήσουμε το αίσθημα και να παρατηρήσουμε την σκέψη. Όταν η σκέψη παρακμάσει και φύγει, είτε ξαναγυρίζουμε στην παρατήρηση του αισθήματος εάν είναι ακόμα εκεί, ή εάν έχει εξαφανισθεί κι αυτό, επιστρέφουμε πάλι πίσω στο σώμα, δηλ. στην αναπνοή.

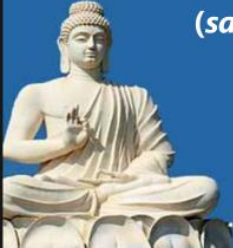
Αυτός ο διαλογισμός παίρνει ως αντικείμενο παρατήρησης αυτό που είναι πιο πρόδηλο στην εμπειρία μας. Μπορούμε δηλ. να αλλάξουμε το αντικείμενο χωρίς να χάσουμε τον ειρμό της παρατήρησης. Ο λόγος είναι ότι ο σκοπός της Διόρασης είναι να δει την έγερση και την παρακμή. Έτσι, είτε βλέπουμε το σώμα, βλέπουμε την έγερση και την παρακμή, είτε βλέπουμε το αίσθημα, βλέπουμε την έγερση και την παρακμή, τό ίδιο και με την σκέψη, το ίδιο και με τα νοητικά και υλικά αντικείμενα.

Η έγερση και η παρακμή είναι κάτι Συνεχές. Ό,που κι αν στρέψει την προσοχή του κάποιος μπορεί να δει την έγερση και την παρακμή και τότε είναι που αυξάνεται η Αυτοσυγκέντρωσή του. Ο νους δεν χάνεται μέσα σε αυτή την πληθώρα των αντικειμένων διότι βασίζεται σε μια θεμελιώδη αρχή αυτών των φαινομένων, που μπορεί να την εξετάσει και που δεν είναι άλλη από το Συνεχές της έγερσης και της παρακμής τους.



Σχετικά με αυτό το θέμα ο Βούδδας έχει πει το εξής:


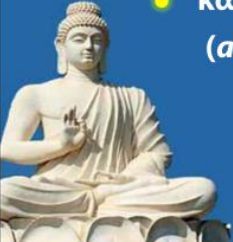
«Και ποια είναι η **ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης** (*samādhī-bhāvanā*) που οδηγεί στην μνήμη και στην ενσυνειδητότητα; (*sati-samprajañhā*);



«Εδώ, κάποιος κατανοεί τα αισθήματα

- καθώς **εγείρονται** (*uprajantī*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahantī*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhatthaṃ gacchantī*).

(AN *Samādhībhāvanāsuttaṃ* )



Έγερση Διάρκεια Παρακμή

Εδώ βλέπουμε την έγερση, την διάρκεια, και την παρακμή. Αυτή είναι η Αυτοσυγκέντρωση. Και το φαινόμενο της έγερσης και της παρακμής μπορεί να το δει ο καθένας παντού.



Ακόμα κι όταν περπατάτε, όταν τρώτε, όταν μιλάτε, όταν πίνετε, κλπ. Σε οποιαδήποτε κίνηση κάνετε, μπορείτε να δείτε αυτή την έγερση, την διάρκεια, και την παρακμή. Είναι το σημείο στο οποίο ο νους μπορεί να συγκεντρωθεί όπως κάνει και με την αναπνοή. Όπως δηλ. βλέπετε την έγερση, την διάρκεια, και την παρακμή στην αναπνοή, μπορείτε να την δείτε και στα αισθήματα, και στις σκέψεις σας, και σε οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα ή φαινόμενα, ακόμα και στις κινήσεις του σώματος.

Άλλος τρόπος είναι με τις σκέψεις. Λέει ο Βούδδας:

Γνωρίζει κανείς τις σκέψεις

- καθώς **εγείρονται** (*uprajanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhattham gacchanti*).

(AN Samādhībhāvanāsuttaṃ)



Το ίδιο και με τις αντιλήψεις:

Γνωρίζει κανείς τις αντιλήψεις

- καθώς **εγείρονται** (*uprajanti*),
- καθώς **διαρκούν** (*upaṭṭhahanti*), και
- καθώς **εκλείπουν** (*abbhattham gacchanti*).

(AN Samādhībhāvanāsuttaṃ)




Αυτή η αυτοσυγκέντρωση επιτυγχάνεται διότι υπάρχει κάτι συνεχές πάνω στο οποίο ο νους μπορεί να συγκεντρωθεί, και αυτό το συνεχές, μέσα στην πληθώρα των πραγμάτων και των φαινομένων, είναι η διαρκής έγερση, διάρκεια και παρακμή τους.

Έτσι, όταν ξεκινήσει κανείς αυτόν τον διαλογισμό δεν πρέπει να πει: «Ω, υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα για να διαλογιστώ!» αλλά να δώσει έμφαση στην έγερση, στην διάρκεια και στην παρακμή. Ο νους του σιγά σιγά θα συγκεντρωθεί εκεί και θα μπορέσει να δει με περισσότερες λεπτομέρειες το πώς συμβαίνουν αυτά τα φαινόμενα.

Σχετικά με την έγερση και την παρακμή, ο Βούδδας έχει μιλήσει όχι μόνο στην Ομιλία περί της εφαρμογής της Μνήμης, αλλά και αλλού:

«Ακόμα κι αν ζούσε κάποιος εκατό χρόνια  
Χωρίς να βλέπει την **έγερση** και την **παρακμή**,  
Μια μέρα ζωής είναι καλύτερη για εκείνον  
Που βλέπει την **έγερση** και την **παρακμή**  
(*udaya-vaya*)».



(Dh 113)

Και τα τελευταία λόγια του Βούδα ήταν:

«Όλα τα φαινόμενα έχουν τη φύση  
της παρακμής (*vaya-dhamma*).

Προσπαθήστε να το καταλάβετε  
αυτό με επιμέλεια».



(DN 16)

### Η Επίτευξη του Εισερχόμενου στο Ρεύμα - *Sotāraṇna* -

Η παύση της έγερσης και της παρακμής, είναι η πρώτη φορά που επιτυγχάνεται το Νιμπάνα.

### Η Επίτευξη του Εισερχόμενου στο Ρεύμα

Εκείνοι που έχουν επιτύχει το πρώτο στάδιο της φώτισης και ονομάζονται «**οι Εισερχόμενοι στο Ρεύμα**» (*Sotāraṇna*), είναι αυτοί που έχουν κατανοήσει αυτή τη θεμελιώδη αρχή:

**«Ό,τι έχει τη φύση της έγερσης,  
αυτό εξ' ολοκλήρου έχει και τη φύση  
της παύσης, της παρακμής».**

***Yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ,  
sabbaṃ taṃ nirodhadhamman'ti.***

**Αυτή η κατανόηση ονομάζεται:**

**«Ο Οφθαλμός του Ντάμμα»  
(*Dhamma-cakkhu*)**

Δηλαδή, «Ο Οφθαλμός της Αληθινής Φύσης όλων των φαινομένων». *Ντάμμα* είναι η φύση και *τσάκου* είναι ο οφθαλμός. Αυτή η κατανόηση εμφανίζεται επανειλημμένα στα Βουδδιστικά βιβλία. Αυτό που έχουν καταλάβει όσοι πέτυχαν το πρώτο στάδιο της φώτισης, είναι αυτός ο νόμος ή αυτή η εξίσωση:

**Η αληθινή φύση όλων των φαινομένων:**

**«Ό,τι έχει τη φύση της έγερσης,  
αυτό εξ' ολοκλήρου έχει και τη φύση  
της παύσης, της παρακμής».**

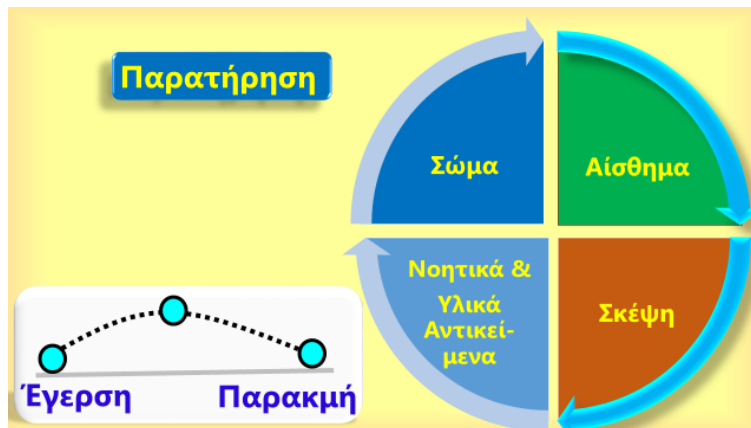
***Yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ,  
sabbaṃ taṃ nirodha-dhamman'ti.***

Έχοντας δει αυτήν την αλήθεια μέσω της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής, ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα έχει αποκόψει τον δεσμό της σκεπτικιστικής αμφιβολίας, και κατέχει τώρα την νόηση που είναι άριστη και απελευθερωτική, οδηγώντας στην πλήρη παύση της ταλαιπωρίας.

Ανακεφαλαιώνοντας εδώ:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΕΠΙΓΝΩΣΗ & ΜΝΗΜΗ	
1ο ΜΕΡΟΣ	2ο ΜΕΡΟΣ
Γνώση του Αντικειμένου της Παρατήρησης	— <i>Διόραση</i> — Παρατήρηση της Έγερσης & Παρακμής του
ΣΩΜΑ	✓
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	✓
ΣΚΕΨΕΙΣ	✓
ΝΟΗΤΙΚΑ & ΥΛΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	✓

Αυτή η παρατήρηση επικεντρώνεται στο σώμα δηλ. στην αναπνοή, στο αίσθημα, στην σκέψη, και στα νοητικά και υλικά αντικείμενα, με λίγα λόγια σε φαινόμενα που δεν είναι μακριά από εμάς αλλά κοντά σε εμάς.



Εδώ δεν υπάρχει κάποια μεταφυσική ανάλυση που πρέπει να κάνουμε, αλλά μόνο συστηματική και μεθοδική παρατήρηση. Και η παρατήρηση αυτή γίνεται για να καταλάβουμε

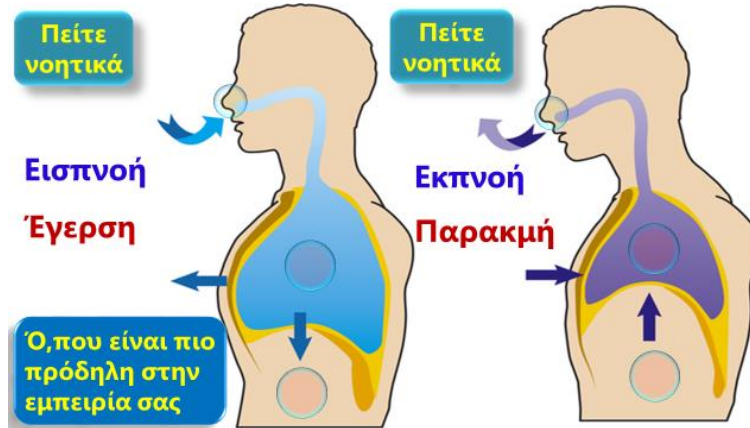
την παροδική φύση αυτών των φαινομένων που δεν είναι άλλη από την έγερση και την παρακμή.



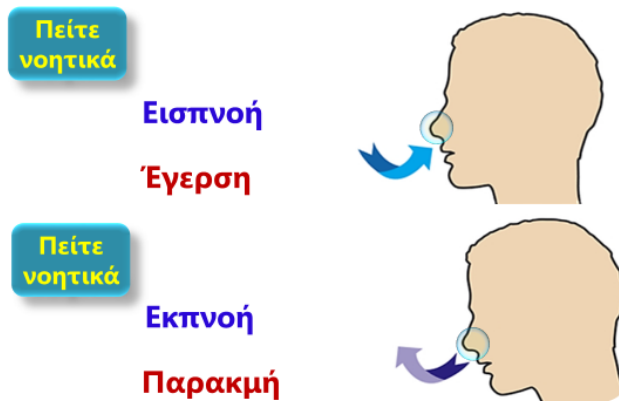
Μπορείτε να ξεκινήσετε παρακολουθώντας το σώμα, δηλ. την αναπνοή, ή εάν είναι πιο πρόδηλο το αίσθημα ξεκινάτε με αυτό. Εάν δεν υπάρχει αίσθημα επιστρέφετε στην αναπνοή. Εάν οι σκέψεις

είναι πιο πρόδηλες, τότε από το αίσθημα ή από την αναπνοή μπορείτε να πάτε στις σκέψεις. Εάν τα νοητικά και υλικά αντικείμενα είναι πιο πρόδηλα, τότε μπορείτε να πάτε σ' αυτά. Και αν δεν υπάρχει τίποτα, τότε παραμένετε με την αναπνοή.

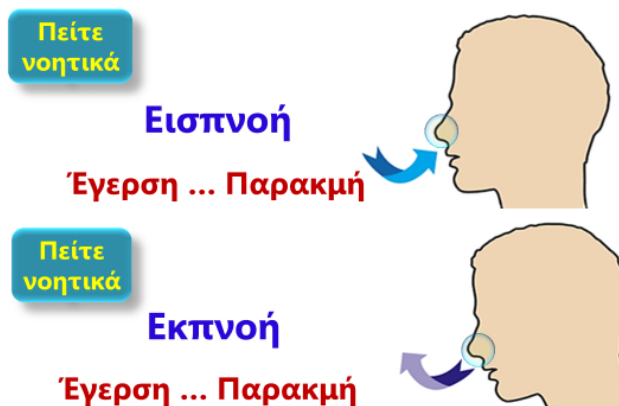
Ανακεφαλαιώνοντας σχετικά με την αναπνοή:



Την εντοπίζετε ό,που είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία σας, δηλ. στην μύτη, στο στήθος, ή στην κοιλιά. Λέτε νοητικά εισπνοή και βλέπετε την έγερσή της, λέτε νοητικά εκπνοή και βλέπετε την παρακμή της.



Εάν η αναπνοή είναι πιο πρόδηλη στην μύτη, πείτε νοητικά εισπνοή και δείτε την έγερση, και μετά πείτε νοητικά εκπνοή και δείτε την παρακμή της.



Ή μπορείτε να δείτε την ίδια την εισπνοή σαν έγερση και παρακμή, και την εκπνοή σαν έγερση και παρακμή.



Το ίδιο κάνετε και με την παρατήρηση των αισθημάτων:



Μπορεί να είναι ευχάριστο αίσθημα, δυσάρεστο αίσθημα, ή ουδέτερο αίσθημα, προσπαθείτε να τα εντοπίσετε εάν είναι πρόδηλα, χωρίς όμως να τα κυνηγάτε και να ψάχνετε να τα βρείτε μόνοι σας. Όταν τα εντοπίσετε, δείτε την έγερση, την διάρκεια και την παρακμή τους, και πείτε νοητικά: «έγερση, διάρκεια, παρακμή».

Το ίδιο και με την παρατήρηση των σκέψεων:



Εάν δεν μπορείτε να καταλάβετε τί είδους σκέψεις είναι, πείτε νοητικά: «σκέψεις, σκέψεις, σκέψεις...», προσπαθείστε να δείτε την έγερση και την παρακμή τους, και πείτε νοητικά, έγερση, διάρκεια, παρακμή. Εάν όμως εντοπίσετε ότι είναι σκέψεις με επιθυμία, θυμό, αυταπάτη, κλπ. τότε τις ονομάζετε, είστε δηλ. πιο συγκεκριμένοι, και αυτό βοηθάει στο να δείτε καλύτερα την έγερση, την διάρκεια, και την παρακμή τους.

Το ίδιο και με τα νοητικά και υλικά αντικείμενα:



Εντοπίζετε εάν υπάρχουν γύρω σας ήχοι, ή μυρωδιές, ή ορατά ή απτά αντικείμενα και λέτε: «ήχοι, ήχοι, ήχοι...» για παράδειγμα, ή «γεύσεις, γεύσεις, γεύσεις...» και βλέποντας την έγερση, την διάρκεια και την παρακμή τους, λέτε νοητικά: «έγερση, διάρκεια, παρακμή».

Αυτές ήταν σε γενικές γραμμές οι πληροφορίες που μπορεί να έχει κάποιος για να συγκεντρώσει τον νου του και να καταλάβει την βασική πρακτική του διορατικού διαλογισμού.

Φυσικά υπάρχουν για προχωρημένους και άλλα στάδια εκμάθησης, αλλά προς το παρόν θα ολοκληρώσω την παρουσίαση εδώ.