

Οι Τελειοποιήσεις  
Που Οδηγούν στη Φώτιση

της Σουτζίν Μποριχαρνουάνακετ



Μετάφραση: Νίνα Βαν Γκόρκομ

Πρώτη Έκδοση 2007

Οι Τελειοποιήσεις  
Που Οδηγούν στη Φώτιση  
*της Σουτζίν Μποριχαρνουάνακετ*

Μετάφραση Νίνα Βαν Γκόρκομ  
Πρώτη Έκδοση 2007

The Perfections  
Leading to Enlightenment  
*by Sujin Boriharnwanaket*

Translated by Nina van Gorkom  
2007 First Edition



Μετάφραση στην Ελληνική γλώσσα  
Ντεκίλα-Μαρία Ψυρροπούλου

2024

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	3
Εισαγωγή	
Οι Δέκα Τελειοποιήσεις στην Καθημερινή Ζωή .....	4
Χαρακτηριστικά, Λειτουργία, Εκδήλωση και Εγγύτατη Αιτία των Τελειοποιήσεων .....	6
Κεφάλαιο 1	
Η Τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας, <i>dāna</i> (ντάνα) .....	10
Κεφάλαιο 2	
Η Τελειοποίηση της Ηθικής Διαγωγής, <i>sīla</i> (σίλα) .....	27
Κεφάλαιο 3	
Η Τελειοποίηση της Απάρνησης, <i>nekkhamma</i> (νεκκχάμμα) .....	42
Κεφάλαιο 4	
Η Τελειοποίηση της Σοφίας, <i>paññā</i> (πάννια) .....	54
Κεφάλαιο 5	
Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας, <i>virīya</i> (βίρια) .....	78
Κεφάλαιο 6	
Η Τελειοποίηση της Υπομονής, <i>khanti</i> (κχάντι) .....	101
Κεφάλαιο 7	
Η Τελειοποίηση της Φιλαλήθειας, <i>sacca</i> (σάτσα).....	143
Κεφάλαιο 8	
Η Τελειοποίηση της Αποφασιστικότητας, <i>aditthāna</i> (αντιττχάνα) ...	171
Κεφάλαιο 9	
Η Τελειοποίηση της Φιλικότητας, <i>mettā</i> (μέττα) .....	190
Κεφάλαιο 10	
Η Τελειοποίηση της Αταραξίας, <i>upekkhā</i> (ουπέκκχα) .....	203
Επίλογος	
Οι μολύνσεις των Τελειοποιήσεων .....	218
Γλωσσάριο .....	221
Αλφάβητο και προφορά της γλώσσας Πάλι .....	228

## Πρόλογος

Το βιβλίο της *Acharn Sujin* για τις Τελειοποιήσεις, το οποίο μετέφρασα από τα Ταϋλανδέζικα, μπορεί να βοηθήσει τα μέγιστα στην κατανόηση της σημασίας των τελειοποιήσεων στην καθημερινή μας ζωή, ως υποστηρικτικές συνθήκες που οδηγούν στην φώτιση. Ο Βούδας μας δίδαξε την «Εφαρμογή της Μνήμης» (*satipaṭṭhāna*), την ανάπτυξη της ορθής επίγνωσης του νου και της ύλης (*nāma-rūpa*), στην καθημερινή ζωή. Ωστόσο, συχνά ξεχνάμε τον νου και την ύλη που παρουσιάζονται μπροστά μας, και η κατανόησή μας γι' αυτά είναι ακόμα αδύναμη. Χρειάζεται να αναπτύξουμε όλες τις τελειοποιήσεις μαζί με την *satipaṭṭhāna* ώστε τελικά να πραγματοποιηθεί η φώτιση.

Τα αποσπάσματα από το βιβλίο ο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» (*Cariyāpīṭaka*), από το επεξηγηματικό του Σχόλιο και από άλλα κείμενα που βρίσκουμε σε αυτό το βιβλίο, είναι τα πιο εντυπωσιακά. Μπορούμε να εμπνευστούμε από τις ιστορίες των προηγούμενων ζωών του Βούδα, όταν αυτός, ως *Bodhisatta* (Μποντισάττχα - επίδοξος Βούδας), ανέπτυξε όλες τις τελειοποιήσεις με μέγιστη προσπάθεια και θάρρος. Μπορούμε να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι πρέπει να είμαστε υπομονετικοί, και να μην αποθαρρυνόμαστε από το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για να αναπτύξουμε την ορθή κατανόηση και όλες τις τελειοποιήσεις.

Είμαι πολύ ευγνώμων στην *Acharn Sujin* που μας βοήθησε με αυτό το βιβλίο να εξετάσουμε προσεκτικά τα χαρακτηριστικά της κάθε μίας από τις τελειοποιήσεις και να επαληθεύσουμε μόνοι μας ποιά από τις δέκα τελειοποιήσεις εξακολουθεί να είναι ελλιπής. Είναι ωφέλιμο να θυμόμαστε ότι καμία από τις δέκα τελειοποιήσεις δεν πρέπει να παραμελείται και ότι πρέπει να τις αναπτύσσουμε ξανά και ξανά στη ζωή μας, όποτε προκύψει η περίπτωση.

Το κείμενο αυτού του βιβλίου αποτελείται από μεταγραφές προφορικών διαλέξεων που δόθηκαν από την *Acharn Sujin* σε διάφορες περιστάσεις. Οι υποσημειώσεις είναι δικές μου. Στη μετάφρασή μου προσπάθησα να αποτυπώσω όσο πιο πιστά γίνεται τα λόγια της *Acharn*, όπως αυτά βγαίνουν κατ' ευθείαν από την καρδιά της.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον σεβασμιότατο *Bhikkhu Bodhi* που ευγενικά έδωσε την άδεια να παραθέσω από τη μετάφρασή του ένα μέρος από το επεξηγηματικό Σχόλιο για τον «Κανόνα της Συμπεριφοράς», το οποίο περιλαμβάνεται στο βιβλίο του «Το Ολοκληρωτικό Δίχτυ των Απόψεων» (*The All-embracing Net of Views*), όπου αναλύεται η *Brahmajāla Sutta* και τα σχόλιά της, και εκδόθηκε από το B.P.S. Kandy, Σρι Λάνκα. Θέλω επίσης να εκφράσω τις ευχαριστίες και την εκτίμησή μου στον *Kom Tukovinit* που με βοήθησε πολύ κάθε φορά που συναντούσα δύσκολα αποσπάσματα στο ταϋλανδέζικο κείμενο. Είμαι ευγνώμων στον *Alan Weller* που έκανε δυνατή τη δημοσίευση αυτού του βιβλίου. Είθε αυτό το βιβλίο να μας εμπνεύσει να αναπτύξουμε και τις δέκα τελειοποιήσεις με επιμονή!

Νίνα βαν Γκόρκομ

## **Εισαγωγή**

### *Οι Δέκα Τελειοποιήσεις στην Καθημερινή Ζωή*

Οι δέκα τελειοποιήσεις (*pāramī*), είναι ιδιαίτερα σημαντικές ως προϋποθέσεις για την πλήρη εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Πρέπει να αναπτύξουμε κάθε είδους καλή πράξη (*kusala*), για να προκύψει η σοφία (*paññā*) η οποία μπορεί να εξαλείψει όλες τις νοητικές μολύνσεις σταδιακά. Μια καλή πράξη (*kusala-kamma*) δεν είναι πάντα τελειοποίηση και επομένως είναι απαραίτητο να κατατανοήσουμε σωστά πότε μια καλή πράξη είναι τελειοποίηση και πότε δεν είναι. Δεδομένου ότι οι δέκα τελειοποιήσεις είναι απαραίτητες για την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων, θα πρέπει να τις μελετήσουμε, να κατανοήσουμε τη σημασία τους και να τις αναπτύξουμε περαιτέρω.

Οι δέκα τελειοποιήσεις είναι οι εξής:

Γενναιοδωρία, *dāna* (ντάνα)

Ηθική διαγωγή, *sīla* (σίλα)

Απάρνηση, *nekkhamma* (νεκκχάμμα)

Σοφία, *paññā* (πάννια)

Ενεργητικότητα, *virīya* (βίρια)

Υπομονή, *khanti* (κχάντι)

Φιλαλήθεια ή ειλικρίνεια, *sacca* (σάτσα)

Αποφασιστικότητα, *adīṭṭhāna* (αντιττχάνα)

Φιλικότητα, *mettā* (μέττα)

Αταραξία, *upekkhā* (ουπέκκχα)

Είναι ωφέλιμο να μελετήσουμε προσεκτικά τις δέκα τελειοποιήσεις ώστε να είμαστε σε θέση να εξετάσουμε και να διερευνήσουμε μόνοι μας ποιές είναι οι τελειοποιήσεις που δεν έχουμε αναπτύξει επαρκώς. Θα πρέπει να τις αναπτύξουμε όλες, ώστε με αυτόν τον τρόπο να μπορούν να αποτελέσουν προϋποθέσεις για την συνειδητοποίηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Εάν ο στόχος κάποιου είναι η ανάδυση του *sati*, δηλαδή της μνήμης ή της επίγνωσης των χαρακτηριστικών των πραγματικότητων όπως αυτές εμφανίζονται φυσιολογικά στην καθημερινή ζωή, αλλά παράλληλα δεν λαμβάνει υπ' όψιν την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, θα παρατηρήσει ότι ξανά και ξανά τον υπερνικάει το *akusala kamma*, δηλαδή οι φαύλες πράξεις (κάρμα). Υπάρχουν περισσότερες προϋποθέσεις για την εμφάνιση των φαύλων πράξεων παρά για την εμφάνιση των καλών πράξεων (*kusala kamma*).

Δεν μπορούμε να ξέρουμε για πόσο καιρό στο μέλλον ο καθένας από εμάς θα πρέπει να αναπτύσει και να συσσωρεύει τις δέκα τελειοποιήσεις.

Ωστόσο, κατά την διάρκεια της ζωής που μπορούμε να το κάνουμε, θα πρέπει να αναπτύξουμε την κάθε τελειοποίηση όσο μπορούμε. Οι δέκα τελειοποιήσεις έχουν ως αντίθετό τους την απληστία ή προσκόλληση (*lobha*), και ως εκ τούτου, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να τις αναπτύξουμε όχι επειδή περιμένουμε το αποτέλεσμα κάποιας καλής πράξης, αλλά επειδή βλέπουμε τον κίνδυνο σε κάθε είδους φαύλη πράξη. Δεν πρέπει να αναπτύξουμε τις τελειοποιήσεις επειδή επιθυμούμε να υλοποιηθεί ένα αποτέλεσμα μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, αλλά διότι στόχος μας είναι η εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων έτσι ώστε να φτάσουμε τελικά στο τέλος του κύκλου της γέννησης και του θανάτου. Το τέλος του κύκλου μπορεί να επιτευχθεί όταν όλες οι νοητικές μολύνσεις έχουν εξαλειφθεί πλήρως. Όσο έχουμε νοητικές μολύνσεις, δεν θα υπάρχει τέλος στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Έτσι, δεν πρέπει να αναπτύσσουμε τις τελειοποιήσεις προσδοκώντας το αποτέλεσμα κάποιας καλής πράξης εντός του κύκλου της γέννησης και του θανάτου.

Επομένως, αν κάποιος δει το μειονέκτημα της τσιγκουνιάς ή φιλαργυρίας, αναπτύσσει γενναιοδωρία (*dāna*).

Αν κάποιος δει το μειονέκτημα της παραβίασης της ηθικής διαγωγής, (*sīla*), τηρεί την ηθική διαγωγή. Βλέπει ότι με την απροσεξία στην πράξη και στην ομιλία, και με την διάπραξη φαύλων πράξεων και λόγων, θα προξενήσει βλάβη. Κάποιος μπορεί να μην συνειδητοποιεί ότι ακόμα και ο λόγος που ειπώθηκε απρόσεκτα μπορεί να βλάψει τον εαυτό του καθώς και άλλους ανθρώπους. Επομένως, αν κάποιος δει τον κίνδυνο της παραβίασης της ηθικής διαγωγής, θα τηρεί την ηθική και θα είναι διαρκώς προσεκτικός ως προς τις πράξεις και την ομιλία του.

Αν κάποιος δει τα μειονεκτήματα όλων των αισθησιακών απολαύσεων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που συνδέονται με τον έγγαμο βίο, θα κλίνει προς την απάρνηση (*nekkhamma*).

Εάν ένα άτομο αντιληφθεί τον κίνδυνο της άγνοιας και της αμφιβολίας, θα κλίνει προς την μελέτη της Διδασκαλίας (*Dhamma*), έτσι ώστε να γνωρίζει και να κατανοεί τις πραγματικότητες όπως είναι. Αυτό είναι η ανάπτυξη της τελειοποίησης της σοφίας (*paññā*).

Αν κάποιος δει το μειονέκτημα της οκνηρίας, θα κλίνει προς την ενεργητικότητα (*virīya*).

Αν κάποιος δει το μειονέκτημα της ανυπομονησίας, θα αναπτύξει υπομονή (*khanti*). Αν κάποιος δει το μειονέκτημα της ανειλικρίνειας στην πράξη και στην ομιλία, θα κλίνει προς την φιλαλήθεια (*sacca*).

Αν κάποιος δει το μειονέκτημα της αναποφασιστικότητας, θα κλίνει προς την αποφασιστικότητα, (*aditthāna*). Αν κάποιος δει τον κίνδυνο της εκδίκησης, θα κλίνει προς την φιλικότητα (*mettā*).

Και αν ένα άτομο δει το μειονέκτημα των εγκόσμιων συνθηκών, όπως κέρδος και απώλεια, έπαινος και κατηγορία, θα κλίνει προς την αταραξία (*upekkhā*).

Όλες αυτές οι ιδιότητες είναι στην πραγματικότητα οι δέκα τελειοποιήσεις που πρέπει σταδιακά να συσσωρεύονται και να αναπτύσσονται<sup>1</sup>.

Χαρακτηριστικό, Λειτουργία, Εκδήλωση, και Εγγύτατη Αιτία των Τελειοποιήσεων:

Διαβάζουμε στο *Paramatthadīpanī*, το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς», *Cariyāpiṭaka Khuddhaka Nikāya*, σχετικά με τα χαρακτηριστικά των δέκα τελειοποιήσεων<sup>2</sup>:

1. Η Γενναιοδωρία (*dāna*) έχει το χαρακτηριστικό της παραίτησης από κάτι. Η λειτουργία της είναι να διαλύει την απληστία για πράγματα που μπορεί κανείς να τα χαρίσει. Η εκδήλωσή της είναι η μη προσκόλληση ή η επίτευξη ευημερίας και ευνοϊκής κατάστασης ύπαρξης. Η εγγύτατη αιτία της είναι ένα αντικείμενο που μπορεί κανείς να παραιτηθεί απ' αυτό.
2. Η Ηθική διαγωγή (*sīla*) έχει το χαρακτηριστικό της διευθέτησης (*sīlana*, εξάσκηση, εγκράτεια). Ως χαρακτηριστικά αναφέρονται επίσης ο συντονισμός (*samādhāna*) και η υποστήριξη (*patitṭhana*). Η λειτουργία της είναι η διάλυση της ηθικής διαφθοράς και η άμεμπτη συμπεριφορά. Η εκδήλωσή της είναι η ηθική καθαρότητα. Η ντροπή και ο ηθικός τρόμος είναι η εγγύτατη αιτία της.
3. Η Απόρνηση (*nekkhamma*) έχει το χαρακτηριστικό της απομάκρυνσης από τις αισθησιακές απολαύσεις και την ύπαρξη. Η λειτουργία της είναι να επαληθεύει το ανικανοποίητο που αυτές συνεπάγονται. Η εκδήλωσή της είναι η απόσυρση από αυτές. Μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης (*saṃvega*) είναι η εγγύτατη αιτία της.

---

<sup>1</sup> Οι Τζάτακας, οι «Ιστορίες Γέννησης» *'Birth Stories'*, ασχολούνται με όλες τις εξαιρετικές ιδιότητες που ανέπτυξε ο Βούδας κατά την διάρκεια των προηγούμενων ζωών του, αν και όχι αποκλειστικά με τις δέκα τελειοποιήσεις. Ο «Κανόνας Συμπεριφοράς» (*Cariyāpiṭaka*), *Khuddhaka Nikāya (Minor Anthologies III)*, περιγράφει τις τελειοποιήσεις και αναφέρει πώς αναπτύχθηκαν. Το Σχόλιο του έργου αυτού, που γράφτηκε από τον *Dhammapāla* τον έκτο αιώνα, τις εξηγεί πιο συστηματικά και αναλυτικά. Περιγράφονται επίσης σε συνοπτική εκδοχή στο δευτερεύον σχόλιο (*tīka*) της *"Brahmajāla Sutta"*, των «Ρητών Μεσαίου Μήκους» (I, αρ. 1). Οι δέκα τελειοποιήσεις αναφέρονται επίσης στο «Χρονικό των Βουδών», *Buddhavaṃsa* (Μικρές Ανθολογίες III).

<sup>2</sup> Για τα αποσπάσματά μου από το Σχόλιο στον Κανόνα της Συμπεριφοράς και τους ορισμούς και τις περιγραφές των τελειοποιήσεων που περιέχονται στο τελευταίο μέρος, τις Διάφορες Ρήσεις, *Pakiṇṇaka Kathā*, χρησιμοποίησα την μετάφραση αυτού του μέρους του Σχολίου από τον Σεβασμίο Bodhi. Αυτή η μετάφραση περιλαμβάνεται στο «Ολοκληρωτικό Δίχτυ των Απόψεων», *Brahmajāla Sutta* και τα σχόλιά της, B. P. S. Kandy, Σρι Λάνκα.

4. Η Σοφία (*paññā*) έχει το χαρακτηριστικό της διείσδυσης στην πραγματική φύση των φαινομένων (*dhammas*) ή το χαρακτηριστικό της σίγουρης διείσδυσης, όπως η διείσδυση ενός βέλους που εκτοξεύεται από έναν επιδέξιο τοξότη. Η λειτουργία της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως μια λάμπα. Η εκδήλωσή της είναι η μη σύγχυση, όπως είναι ο οδηγός σε ένα δάσος. Η συγκέντρωση ή οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες, είναι η εγγύτατη αιτία της<sup>1</sup>.
5. Η Ενεργητικότητα (*virīya*) έχει το χαρακτηριστικό της προσπάθειας. Η λειτουργία της είναι να οχυρώνει. Η εκδήλωσή της είναι η μη κούραση. Μια αφορμή για αφύπνιση ενέργειας ή μια αίσθηση πνευματικής επείγουσας ανάγκης, είναι η εγγύτατη αιτία της.
6. Η Υπομονή (*khanti*) έχει το χαρακτηριστικό της αποδοχής. Η λειτουργία της είναι να υπομένει το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο. Η εκδήλωσή της είναι η ανοχή ή η μη αντίθεση. Το να βλέπει κανείς τα πράγματα όπως είναι αληθινά, είναι η εγγύτατη αιτία της.
7. Η Φιλαλήθεια (*sacca*) έχει το χαρακτηριστικό της μη εξαπάτησης στην ομιλία. Η λειτουργία της είναι να επαληθεύει σύμφωνα με τα γεγονότα. Η εκδήλωσή της είναι η αριστεία. Η ειλικρίνεια είναι η εγγύτατη αιτία της.
8. Η Αποφασιστικότητα (*aditṭhāna*) έχει το χαρακτηριστικό να καθορίζει τις προϋποθέσεις της φώτισης<sup>2</sup>. Η λειτουργία της είναι να ξεπεράσει τα αντίθετά τους. Η εκδήλωσή της είναι το να μένει κανείς ακλόνητος σε αυτό το έργο. Οι προϋποθέσεις της φώτισης είναι η εγγύτατη αιτία της.
9. Η Φιλικότητα (*mettā*) έχει το χαρακτηριστικό ότι προάγει την ευημερία (των έμβιων όντων). Η λειτουργία της είναι να προνοεί για την ευημερία τους ή να απομακρύνει την δυσaréσκεια. Η εκδήλωσή της είναι η ευγένεια. Το να βλέπει κανείς την ευχάριστη πλευρά των όντων είναι η εγγύτατη αιτία της.

---

<sup>1</sup> Η συγκέντρωση της οκταπλής Οδού εκτελεί τη λειτουργία της, ενώ συνοδεύει τη σοφία της οκταμελούς Οδού. Οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες είναι το αντικείμενο της σοφίας.

<sup>2</sup> Το να είναι κανείς αποφασιστικός ως προς τις προϋποθέσεις της φώτισης. Αυτές είναι οι δέκα τελειοποιήσεις.



10. Η Αταραξία (*upekkhā*) έχει το χαρακτηριστικό ότι προωθεί την όψη της ουδετερότητας<sup>1</sup>. Η λειτουργία της είναι να βλέπει τα πράγματα αμερόληπτα. Η εκδήλωσή της είναι η υποχώρηση της έλξης και της απώθησης. Ο προβληματισμός για το γεγονός ότι όλα τα όντα κληρονομούν τα αποτελέσματα των δικών τους πράξεων είναι η εγγύτατη αιτία της.

Εκτός από αυτούς τους ορισμούς, πολλά άλλα αποσπάσματα στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» (*Cariyāpitaka*), ασχολούνται με μεγάλη λεπτομέρεια με τις τελειοποιήσεις. Μέχρι σε ποιο βαθμό θα πρέπει να μελετηθούν τέτοιες λεπτομέρειες, εξαρτάται από την ικανότητα του κάθε ατόμου να δει την αξία τους και να διερευνήσει τις πραγματικότητες<sup>2</sup>. Όλοι θα ήθελαν να εκπληρώσουν και τις δέκα τελειοποιήσεις, αλλά για να γίνει αυτό θα πρέπει κανείς να τις αναπτύξει και να τις συσσωρεύσει πολύ σταδιακά. Πριν την ακρόαση της Διδασκαλίας, η φαύλη συνείδηση ήταν πιθανό να εμφανιζόταν συχνά και έτσι να μην καταλαβαίναμε καθόλου πώς να αναπτύξουμε την οκταμελή Οδό. Ακούγοντας όμως την Διδασκαλία, αποκτάμε κατανόηση της ανάπτυξης της σοφίας και της οκταμελούς Οδού.

Έτσι, όταν οι άνθρωποι έχουν ήδη αποκτήσει κάποιο βαθμό κατανόησης, μπορούν τότε να παρατηρήσουν ότι η ορθή κατανόηση ή επίγνωση (*sammā-sati*), πολύ σπάνια εμφανίζεται μέσα στην ημέρα έχοντας γνώση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων. Επομένως, είναι απαραίτητο να γνωρίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας και να ανακαλύψουμε τον λόγο για τον οποίο η ορθή επίγνωση εμφανίζεται τόσο σπάνια. Μπορεί κάποιος να έχει καταλάβει τον ορθό τρόπο ανάπτυξης της σοφίας μέσω της οποίας μπορεί να εξαλείψει την λανθασμένη άποψη για τον εαυτό και να συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Ωστόσο, ποιός είναι ο λόγος που η ορθή επίγνωση δεν αναπτύσσεται σύμφωνα με την επίγνωση της Οδού; Ο λόγος είναι ότι όλοι έχουμε νοητικές μολύνσεις, κάτι που μπορεί να συγκριθεί με το να υποφέρει κανείς από μια ασθένεια. Είμαστε σαν ένας άρρωστος που δεν ξέρει πώς να αναρρώσει και να αποκτήσει δύναμη. Βλέπουμε ότι ο δρόμος που πρέπει να ταξιδέψουμε είναι εξαιρετικά μακρύς, αλλά όταν το σώμα μας δεν είναι υγιές και δυνατό, δεν μπορούμε να ταξιδέψουμε μέχρι το τέλος και να φτάσουμε στον προορισμό μας.

Η οκταμελής Οδός, είναι ο μακρύς δρόμος που πρέπει να διανύσουμε για να φτάσουμε στον προορισμό μας, δηλαδή στην συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών. Εάν δεν εξετάσουμε και δεν γνωρίσουμε τον εαυτό μας, είναι πιθανό να είμαστε ένα άτομο που γνωρίζει την ορθή Οδό αλλά δεν μπορεί να την ακολουθήσει.

---

<sup>1</sup> Ουδετερότητα απέναντι στα όντα.

<sup>2</sup> Με τον όρο πραγματικότητες εννοείται η φύση των φαινομένων ή τα ίδια τα φαινόμενα όπως είναι πραγματικά και όχι όπως νομίζουμε ότι είναι.

Είμαστε σαν κάποιον που δεν ξέρει τον τρόπο να πάρει δύναμη και να αναρρώσει από τις ασθένειές του.

Επομένως, το να ακούμε την Διδασκαλία και να την σκεφτόμαστε έτσι ώστε να αποκτήσουμε επίγνωση, μπορεί να συγκριθεί με την κατάσταση ενός ατόμου που αναζητά το κατάλληλο φάρμακο για να θεραπεύσει την ασθένειά του. Κάποιος που δεν ακούει την Διδασκαλία και δεν ξέρει καν ότι είναι άρρωστος, δεν θα ψάξει για φάρμακο για να θεραπεύσει την ασθένειά του. Μόλις όμως ακούσει την Διδασκαλία και την καταλάβει ορθά, μοιάζει με ένα άτομο που έχει βρει το σωστό φάρμακο που θεραπεύει την ασθένειά του, ώστε να έχει αρκετή δύναμη για να ταξιδέψει μακριά. Τα φαινόμενα που κάνουν τον νου υγιή και δυνατό ώστε να μπορεί κανείς να βαδίσει στην οκταπλή Οδό μέχρι το τέλος, είναι οι δέκα τελειοποιήσεις.

Πρέπει να εξετάσουμε προσεκτικά τις τελειοποιήσεις ώστε να τις κατανοήσουμε ορθά, διαφορετικά δεν θα μπορέσουμε να τις αναπτύξουμε. Δεν αρκεί να ακούμε την Διδασκαλία κάθε μέρα, αλλά συγχρόνως πρέπει να γνωρίζουμε και να σκεφτόμαστε για ποιο λόγο την ακούμε. Πρέπει να την ακούμε με σταθερή αποφασιστικότητα και με πρόθεση να έχουμε ορθή επίγνωση αυτής, έτσι ώστε να μπορούμε να την εφαρμόζουμε όχι μόνο τώρα αλλά και κατά την διάρκεια κάθε μελλοντικής ζωής. Πρέπει να γνωρίζουμε τον ορθό σκοπό της ακρόασης, που δεν είναι άλλος από την ανάπτυξη της σοφίας μέσω της οποίας μπορούν να εξαλειφθούν οι νοητικές μολύνσεις. Με αυτόν τον τρόπο οι τελειοποιήσεις μπορούν να αρχίσουν να αναπτύσσονται ενώ ακούμε.

Όταν ακούμε, αναπτύσσεται η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας. Πρέπει να γνωρίζουμε την έννοια της τελειοποίησης της αποφασιστικότητας. Διότι χωρίς ψυχική δύναμη δεν μπορεί κανείς να εκπληρώσει αυτή την τελειοποίηση. Μερικοί άνθρωποι που κάνουν καλές πράξεις, όπως πράξεις γενναιοδωρίας, εκφράζουν την αποφασιστικότητά τους με την προσευχή, αλλά δεν γνωρίζουν την πραγματική έννοια της αποφασιστικότητας. Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας που είναι και η βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη της σοφίας, είναι η σταθερή, ακλόνητη αποφασιστικότητα που έχει κάποιος για να φτάσει στον στόχο, δηλαδή στην εξάλειψη των φαύλων πράξεων.

Εάν δεν μελετήσουμε τις τελειοποιήσεις, μπορεί να συνεχίσουμε απλώς να ακούμε γι' αυτές χωρίς να γνωρίζουμε τον σωστό σκοπό τους. Και εξ' αιτίας αυτού, σίγουρα δεν θα συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Θα πρέπει λοιπόν να εξετάσουμε κατά πόσον οι τελειοποιήσεις αρχίζουν να αναπτύσσονται ενώ ακούμε την Διδασκαλία. Κάθε φορά που έχουμε την σταθερή αποφασιστικότητα να ακούσουμε την Διδασκαλία με ορθή πρόθεση, που δεν είναι άλλη από την ανάπτυξη της σοφίας, αναπτύσσουμε και συσσωρεύουμε και τις δέκα τελειοποιήσεις έτσι ώστε να μπορέσουν αυτές να φτάσουν στην ολοκλήρωσή τους.

## **Κεφάλαιο 1**

### **Η Τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας (*dāna*)**

Η τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας αναφέρεται πρώτη ανάμεσα στις δέκα τελειοποιήσεις. Όπως διαβάζουμε στον ορισμό της γενναιοδωρίας, που δίδεται από το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς»:

«Η Γενναιοδωρία (*dāna*) έχει το χαρακτηριστικό της παραίτησης από κάτι. Η λειτουργία της είναι να διαλύει την απληστία για πράγματα που μπορεί κανείς να τα χαρίσει. Η εκδήλωσή της είναι η μη προσκόλληση ή η επίτευξη ευημερίας και ευνοϊκής κατάστασης ύπαρξης. Η εγγύτατη αιτία της είναι ένα αντικείμενο που μπορεί κανείς να παραιτηθεί από αυτό».

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι γενναιοδωρία είναι η προσφορά πραγμάτων προς όφελος και ευτυχία των άλλων.

Οι λαϊκοί δεν μπορούν να δώσουν όλα τα υπάρχοντά τους επειδή εξακολουθούν να προσκολλώνται σε αντικείμενα, αλλά όταν υπάρχει ευκαιρία για γενναιοδωρία θα πρέπει να την εξασκούν. Εάν κάποιος δεν μπορεί να προσφέρει κάτι που κατέχει, είτε μικρό είτε μεγάλο προς όφελος των άλλων, θα είναι πολύ πιο δύσκολο να εγκαταλείψει την προσκόλληση στα φαινόμενα του νου (*nāma dhammas*) και στα φαινόμενα της ύλης (*rūpa dhammas*) που τα εκλαμβάνει ως εαυτό, ως όντα, και ως πρόσωπα.

Επομένως, είναι απαραίτητο να προσφέρει κανείς πράγματα για το όφελος και την ευτυχία των άλλων όσο περισσότερο μπορεί, προκειμένου να εξαλείψει τις νοητικές μολύνσεις συμπεριλαμβανομένης όχι μόνο της προσκόλλησης στα υπάρχοντά του αλλά και της προσκόλλησης στα φαινόμενα του νου και στα φαινόμενα της ύλης που τα εκλαμβάνει κανείς ως όντα, ως ανθρώπους και ως εαυτό. Έτσι, στην καθημερινότητά μας δεν πρέπει να παραμελούμε την ανάπτυξη της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε αν η γενναιοδωρία μας είναι τελειοποίηση ή όχι. Όσα πράγματα κι αν δίνουμε, η γενναιοδωρία μας δεν θα είναι τελειοποίηση αν παράλληλα δεν βλέπουμε την ανάγκη να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις. Οι άνθρωποι που κατανοούν την Διδασκαλία και ασκούν γενναιοδωρές πράξεις θα πρέπει να αναλογιστούν εάν η γενναιοδωρία τους είναι τελειοποίηση ή όχι. Αν για παράδειγμα δωρίζουμε πράγματα χωρίς να περιμένουμε ανταμοιβή, ούτε καν την επαναγέννησή μας σε ένα ουράνιο επίπεδο, τότε η γενναιοδωρία μας μπορεί να είναι τελειοποίηση. Ωστόσο, όταν επιθυμούμε να λάβουμε μια

ανταμοιβή, όταν επιθυμούμε να επαναγεννηθούμε ως εκατομμυριούχος, ή να επαναγεννηθούμε σε κάποιο από τα διαφορετικά ουράνια επίπεδα, ή θέλουμε να αποκομίσουμε κέρδος, τιμές και έπαινο, τότε η ζωή μας εξακολουθεί να είναι συνδεδεμένη με όλα τα είδη προσδοκιών και δεν έχουμε σαν στόχο την εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων. Όταν το σκεφθούμε αυτό, θα μπορούμε να ξέρουμε αν η πράξη προσφοράς σε μια συγκεκριμένη στιγμή είναι τελειοποίηση ή όχι.

Η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας είναι προϋπόθεση για να περάσουμε στην απέναντι όχθη, δηλαδή στην όχθη της εξάλειψης των νοητικών μολύνσεων· στην όχθη που διαφέρει από την σφαίρα των νοητικών μολύνσεων. Είναι ένας εξαιρετικά μακρύς δρόμος μέχρι να φτάσουμε στην απέναντι όχθη, στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Δεν είναι εύκολο να φτάσουμε εκεί. Πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε ξεκάθαρα τι σημαίνει εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Επομένως, θα πρέπει να ξέρουμε αν τη στιγμή της προσφοράς ελπίζουμε σε ανταμοιβή ή όχι. Η γενναιοδωρία που εξαλείφει την απληστία και την προσκόλληση, είναι το να προσφέρουμε με στόχο την εκρίζωση των νοητικών μας μολύνσεων. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να περιμένουμε κανενός είδους ανταμοιβή.

Εκτός από την γενναιοδωρία της υλικής βοήθειας, υπάρχει και ένα ανώτερο είδος γενναιοδωρίας, η γενναιοδωρία της Διδασκαλίας. Αυτό είναι στην πραγματικότητα το δώρο της ορθής επίγνωσης που είναι ωφέλιμο τόσο σε αυτή την ζωή όσο και στις μελλοντικές ζωές. Όταν δίνουμε υλικά πράγματα σε ανθρώπους που είναι άποροι και φτωχοί, αυτό έχει μόνο προσωρινό αποτέλεσμα για αυτούς. Διότι δεν λαμβάνουμε υπ' όψιν την βασική αιτία της φτώχειας τους. Το γεγονός ότι αυτοί οι άνθρωποι είναι φτωχοί, είναι αποτέλεσμα φαύλων πράξεων, και εφ' όσον κάποιος διαπράττει φαύλες πράξεις δημιουργούνται προϋποθέσεις για την επαναγέννησή του ως φτωχό άτομο.

Συνεπώς, εκτός από την υλική βοήθεια, θα πρέπει να βοηθάμε τους ανθρώπους στοχεύοντας στην βασική αιτία της φτώχειας τους, και αυτό το κάνουμε όταν τους βοηθάμε να κατανοήσουν ορθά την αλήθεια της Διδασκαλίας. Θα δούμε τότε ότι είμαστε πραγματικά σε θέση να βοηθάμε ο ένας τον άλλον στην καθημερινή ζωή, τόσο με υλικά δώρα όσο και με το δώρο της Διδασκαλίας. Με το δώρο της Διδασκαλίας βοηθάμε τους άλλους να την κατανοήσουν ορθά και να την εφαρμόσουν. Επιπλέον, το να βοηθάμε τους ανθρώπους να κατανοήσουν ορθά την Διδασκαλία, μπορεί να γίνει προϋπόθεση ώστε αυτοί να αναπτύξουν περισσότερες καλές ιδιότητες, όπως γενναιοδωρες πράξεις, ηθική διαγωγή και νοητική ανάπτυξη.

Επομένως, ένα άτομο ασκεί φιλικότητα όταν βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν την Διδασκαλία με διάφορους τρόπους, δηλαδή, διαδίδοντάς την μέσω ραδιοφωνικών προγραμμάτων, τυπώνοντας βιβλία

για την Διδασκαλία, με συζητήσεις και ανάλυση πάνω στην Διδασκαλία, χωρίς να περιμένει κάποιο αποτέλεσμα για τον εαυτό του.

Σε αυτή την περίπτωση οι πράξεις γενναιοδωρίας του γίνονται τελειοποίηση η οποία οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων. Ως εκ τούτου, έχει τότε την ακλόνητη κατανόηση ότι η ανάπτυξη των καλών πράξεων που δεν συνδέονται με την απληστία και την προσκόλληση, είναι ο τρόπος για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων.

Τώρα, μερικοί άνθρωποι που τους αρέσει να διαδίδουν την Διδασκαλία, θέλουν να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα των καλών τους πράξεων. Ωστόσο, το αληθινό αποτέλεσμα των προσπαθειών τους δεν έχει να κάνει με τον αριθμό των ανθρώπων που ακούν την Διδασκαλία που προσπαθούν να διαδώσουν ή με την ποσότητα των καλών πράξεων που κάνουν για αυτόν τον σκοπό. Το αποτέλεσμα των προσπαθειών τους εκδηλώνεται στην συνείδηση (*citta*) του ακροατή που είναι έτσι σε καλύτερη θέση να αναπτύξει περαιτέρω την κατανόησή του και να εφαρμόσει την Διδασκαλία. Όταν κάποιος που ακούει την Διδασκαλία αποκτήσει ορθή κατανόηση, συσσωρεύει τότε ειλικρίνεια<sup>1</sup> και αυτή είναι η τελειοποίηση της φιλαλήθειας (*sacca pārami*). Συσσωρεύει επίσης την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας: έχει μια ακλόνητη πεποίθηση για τον σκοπό του, δηλαδή την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Μπορούμε κάλλιστα να αξιολογήσουμε το όφελος από την ακρόαση της Διδασκαλίας αυτήν ακριβώς την στιγμή: έχουμε συγκεντρώσει περισσότερες καλές πράξεις και έχουμε αποβάλει τις φαύλες;

Υπάρχει επίσης και ένα άλλο είδος γενναιοδωρίας, και αυτό είναι η παροχή ελευθερίας από τον κίνδυνο και τον φόβο (*abhaya-dāna*).

Διαβάζουμε για περίπου οκτώ αποτελέσματα (αποδόσεις) ευεργετικών πράξεων<sup>1</sup>: αυτά της μετάβασης για καταφύγιο στο Τριπλό Κόσμημα<sup>2</sup> και αυτά των πέντε δώρων<sup>3</sup>. Διαβάζουμε για αυτά τα πέντε δώρα:

«Εδώ, μοναχοί, ένας ευγενής μαθητής παραιτείται από την αφαίρεση της ζωής και απέχει από αυτήν.

Με την αποχή από την αφαίρεση της ζωής, ο ευγενής μαθητής δωρίζει σε αμέτρητα όντα ελευθερία από τον φόβο, ελευθερία από την εχθρότητα και ελευθερία από την καταπίεση.

Δωρίζοντας σε αμέτρητα όντα ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και την καταπίεση, θα απολαύσει ο ίδιος αμέτρητη ελευθερία από φόβο, εχθρότητα και καταπίεση...»

---

<sup>1</sup> “Gradual Sayings”, Book of the Eights, H IV, §9, Outcomes of Merit (Αποτελέσματα Ευεργετικών Πράξεων).

<sup>2</sup> **Tiratana**, (σανσκ. **triratana**), το Τριπλό Κόσμημα: ο Βούδας, το Ντχάμμα (η Διδασκαλία του) και η Σάνγκχα (η Κοινότητα των Μαθητών ή Μοναχών).

<sup>3</sup> Έβαλα αυτή την Σούττα και τις πρόσθετες παρατηρήσεις μου, χρησιμοποιώντας τη μετάφραση του Σεβ. Nyānaponika, Τροχός αρ. 238-240, B.P.S. Kandy, Σρι Λάνκα.

Το ίδιο λέγεται και για την αποχή από την κλοπή, την σεξουαλική κακοποίηση, την λανθασμένη ομιλία και τις μεθυστικές ουσίες.

Έτσι η ηθική διαγωγή, μπορεί επίσης να εξετασθεί από την σκοπιά της γενναιοδωρίας. Η αποχή από πράξεις που βλάπτουν τους άλλους καθώς και η προστασία από τον κίνδυνο, περιλαμβάνονται στην απελευθέρωση από τον φόβο. Επιπλέον, η συγχώρεση μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως μια πτυχή της προσφοράς ελευθερίας από τον φόβο<sup>1</sup>. Όταν συγχωρούμε κάποιον, σημαίνει ότι δεν ενδίδουμε σε άσχημα συναισθήματα ή σε εκδικητικότητα.

Εάν κάποιος δεν ξέρει ότι το να συγχωρεί είναι τελειοποίηση, τότε δεν θα συγχωρήσει κάποιον που τον έχει αδικήσει. Εάν δεν συγχωρούμε τους άλλους, πώς μπορούμε να επιτύχουμε την φώτιση και να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις; Αν το αναλογιστούμε, αυτό μπορεί να γίνει προϋπόθεση για το δώρο της ελευθερίας από τον φόβο. Αυτός είναι ένας τρόπος γενναιοδωρίας ανώτερος από το να δίνεις υλικά πράγματα (*āmiśa dāna*).

Εάν δεν μπορούμε να συγχωρήσουμε κάποιον που δεν μας αρέσει, σημαίνει επίσης ότι δεν μπορούμε να αναπτύξουμε κανένα άλλο είδος καλωσύνης σε σχέση με αυτό το άτομο. Αν δεν τον συγχωρήσουμε ή αν είμαστε ακόμα θυμωμένοι μαζί του, δεν μπορούμε να είμαστε γενναιοδωροι απέναντί του, δεν μπορούμε καν να του δώσουμε υλικά πράγματα. Ούτε μπορούμε να του δώσουμε το δώρο της Διδασκαλίας (*Dhamma dāna*), βοηθώντας τον με την συζήτηση για την Διδασκαλία, ή να τον συμβουλευόμαστε για το τί είναι ωφέλιμο στη ζωή και τί δεν είναι ωφέλιμο.

Το δώρο της ελευθερίας από τον φόβο είναι προϋπόθεση για να αναπτυχθεί η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής. Είναι η προϋπόθεση της αποχής από φαύλες πράξεις και από φαύλη ομιλία. Αν δεν συγχωρήσουμε κάποιον άλλον, τότε η συμπεριφορά μας δεν θα είναι αυτή ενός φίλου και έτσι οι καλές πράξεις δεν θα μπορέσουν να αναπτυχθούν. Πώς θα μπορούσαμε τότε να περάσουμε στην απέναντι όχθη, δηλαδή στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων;

Αυτό μας δείχνει ότι η θεώρησή μας για την φύση των καλών πράξεων στην καθημερινή ζωή πρέπει να είναι πολύ εκλεπτυσμένη. Ένα άτομο που αναπτύσσει σοφία η οποία μπορεί να συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να γνωρίζει τη φύση της συνείδησής του. Θα πρέπει να γνωρίζει αν είναι ψυχικά άρρωστος ή αν δεν έχει ηθική δύναμη. Ειδάλλως, πώς θα μπορούσε να διανύσει τον εξαιρετικά μακρύ δρόμο που είναι η οκταμελής Οδός;

---

<sup>1</sup> Στα Ταϊλανδέζικα το να συγχωρείς σημαίνει να δίνεις *abhaya*, δηλαδή ελευθερία από τον φόβο ή τον κίνδυνο. *Bhaya* σημαίνει φόβος ή κίνδυνος και το *a* είναι στερητικό, δηλ. αφοβία.

Θα πρέπει να αναλογιστούμε τη φύση του νου μας, ώστε να μπορούμε να αποκτήσουμε νοητική δύναμη μέσω των τελειοποιήσεων. Μπορεί να γνωρίζουμε ότι η Οδός είναι η εφαρμογή της μνήμης και η ανάπτυξη της επίγνωσης των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων. Αλλά η μνήμη δεν προκύπτει αν οι τελειοποιήσεις δεν είναι αρκετά δυνατές έτσι ώστε να συνειδητοποιηθούν οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Όλοι πρέπει να αναπτύξουμε τις δέκα τελειοποιήσεις, όχι μόνο με την σοφία αλλά και με την εξάσκηση της γενναιοδωρίας στην καθημερινή μας ζωή. Θα πρέπει να γνωρίζουμε την αλήθεια και την διαφορά ανάμεσα στο να δίνουμε χωρίς σοφία και στο να δίνουμε με σοφία, όπως στην περίπτωση του Μποντισάττχα (Επίδοξου Βούδα) που έδινε με σοφία. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να εξετάσουμε και να κατανοήσουμε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, δηλαδή της ειλικρίνειας ως προς την πρόθεσή μας να κάνουμε καλές πράξεις, έτσι ώστε να μπορέσουμε να ακολουθήσουμε τα βήματα του Μποντισάττχα ο οποίος ανέπτυξε τις τελειοποιήσεις κατά την διάρκεια κάθε μιας από τις ζωές του.

Τώρα θα ασχοληθώ με την γενναιοδωρία που συνδιάζεται με την ειλικρίνεια, δηλαδή με την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, και σε αυτό το πλαίσιο θα πρέπει να αναλογιστούμε την γενναιοδωρία του Μποντισάττχα. Το «*Paramattha Dīpanī*»<sup>1</sup> αποσαφηνίζει τα τρία είδη της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας: γενναιοδωρία υλικών αγαθών (*āmisadāna*), γενναιοδωρία προστασίας από τον φόβο, δηλ. αφοβία (*abhaya-dāna*), και γενναιοδωρία της Διδασκαλίας (*Dhammadāna*).

Διαβάζουμε για την χορήγηση εξωτερικών αντικειμένων:

«Όταν ο Έξοχος Άνθρωπος δίνει ένα εξωτερικό αντικείμενο, δίνει ό,τι χρειάζεται σε όποιον το έχει ανάγκη. Και γνωρίζοντας από μόνος του ότι κάποιος έχει ανάγκη από κάτι, το δίνει έστω και χωρίς να του ζητηθεί, πολύ δε περισσότερο όταν του ζητηθεί».

Ένα άτομο που είναι έτοιμο να δώσει κάτι χρήσιμο σε κάποιον άλλον όταν βλέπει ότι εκείνος το έχει ανάγκη, έχει μια εκλεπτυσμένη αντίληψη της εκδήλωσης των καλών πράξεων. Μόλις δει ότι κάποιος άλλος έχει ανάγκη από κάτι, προκύπτει η συνείδηση που συνοδεύεται από συμπόνια και δίνει αμέσως· δεν περιμένει να του το ζητήσουν.

Περαιτέρω διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Δίνει μόνο όταν υπάρχει κάτι να δοθεί».

Δεν στεναχωρεί τον εαυτό του ούτε αισθάνεται ενοχλημένος όταν μερικές φορές θέλει να δώσει αλλά δεν έχει τίποτα που μπορεί να δώσει. Ο Μποντισάττχα δίνει μόνο όταν έχει κάτι που μπορεί να δώσει.

---

<sup>1</sup> «*Paramattha Dīpanī*» το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς» (*Cariyāpīṭaka*, της *Khuddhaka Nikāya*)

Διαβάζουμε:

«Όταν υπάρχουν πράγματα που πρέπει να δωθούν, δίνει αυτό που αρέσει στους ανθρώπους να έχουν, όχι αυτό που δεν θέλουν».

Όταν οι άλλοι άνθρωποι έχουν ανάγκη από κάτι, το δίνει υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχει κάτι που πρέπει να δοθεί. Διαβάζουμε:

«Δεν δίνει διότι περιμένει κάτι σε αντάλλαγμα. Και όταν δεν είναι αρκετό για να δώσει επαρκώς σε όλους, διανέμει ομοιόμορφα ό,τι μπορεί να μοιραστεί. Δεν δίνει όμως πράγματα που οδηγούν σε θλίψη τους άλλους, όπως όπλα, δηλητήρια και μεθυστικές ουσίες. Ούτε δίνει διασκεδαστικά πράγματα που είναι επιβλαβή και οδηγούν σε αμέλεια. Και δεν δίνει ακατάλληλη τροφή ή ποτό σε άτομο που είναι άρρωστο παρ' όλο που μπορεί να του το ζητήσει. Και δεν δίνει ό,τι είναι κατάλληλο πέρα από το ενδεδειγμένο μέτρο».

Εάν θέλουμε πραγματικά να βοηθήσουμε κάποιον όπως ένα άτομο που είναι άρρωστο, πρέπει να σκεφτούμε με συμπόνια τον τρόπο με τον οποίο θα τον βοηθήσουμε. Δεν πρέπει απλώς να δωρίζουμε αδιακρίτως, αλλά πρέπει και να γνωρίζουμε σε ποιό βαθμό το δώρο μας είναι κατάλληλο και χρήσιμο σε έναν άρρωστο. Πρέπει να γνωρίζουμε λεπτομερώς τί σημαίνει καλή πράξη (και τί φαύλη), και θα πρέπει να κάνουμε διακρίσεις ώστε να μην παραμελούμε τις καλές πράξεις. Όπως ένας γιατρός πρέπει να γνωρίζει επακριβώς την κατάσταση ενός ατόμου που είναι άρρωστο, αλλά και την δόση των φαρμάκων που πρέπει να ληφθούν και η οποία είναι κατάλληλη για το κάθε άτομο, κατά τον ίδιο τρόπο κι εμείς πρέπει να δίνουμε με διάκριση (ως προς αυτό που είναι κατάλληλο ή ακατάλληλο). Το Σχόλιο αναφέρει:

«Και πάλι, όταν του ζητηθεί, δίνει στους οικοδεσπότες πράγματα που είναι κατάλληλα για οικοδεσπότες, και στους μοναχούς πράγματα κατάλληλα για μοναχούς. Δίνει στην μητέρα και στον πατέρα του, σε συγγενείς και σ' αυτούς της οικογένειας, σε φίλους και συναδέλφους, σε παιδιά, σύζυγο, δούλους και εργάτες, χωρίς να προκαλεί πόνο σε κανέναν. Έχοντας υποσχεθεί ένα εξαιρετικό δώρο, δεν δωρίζει κάτι ποταπό. Δεν δωρίζει επειδή επιθυμεί κέρδος, τιμές, ή φήμη, ή επειδή περιμένει κάτι σε αντάλλαγμα, ή από την προσδοκία κάποιου καρπού, εκτός από αυτόν της υπέρτατης φώτισης (στην περίπτωση του Μποντισάττχα). Δεν δωρίζει νιώθοντας απέχθεια για το δώρο ή για αυτούς που του το ζητούν. Δεν κάνει δώρο ένα πεταμένο αντικείμενο, ούτε καν σε ανεξέλεγκτους ζητιάνους που τον υβρίζουν και τον κακοποιούν».



Κάθε φορά που προσφέρουμε κάτι, θα πρέπει να ερευνούμε προσεκτικά τον νου μας. Ο νους μας πρέπει να είναι πραγματικά ήπιος και στοργικός. Δεν πρέπει να περιφρονούμε τους ανθρώπους που ζητούν κάτι ή που αντιπαθούν τα πράγματα που τους δίνουμε. Δεν πρέπει να προσφέρουμε πεταμένα αντικείμενα, ούτε καν σε ανεξέλεγκτους ζητιάνους που μας υβρίζουν και μας εξαπατούν.

Μπορούμε να το ακολουθήσουμε αυτό; Το άτομο που λαμβάνει ένα δώρο μπορεί να είναι ενοχλημένο ή μερικές φορές η συμπεριφορά του να είναι αγενέστατη. Ωστόσο, ο νους του ατόμου που προσφέρει πρέπει να παραμείνει ήπιος και τρυφερός. Πρέπει να δώσει χωρίς να αντιπαθεί τον αποδέκτη. Μπορεί να συμβεί ο αποδέκτης να είναι ανεξέλεγκτος στην συμπεριφορά του, να είναι ακατάλληλη η συμπεριφορά του, ή να υβρίζει αυτόν που προσφέρει. Μπορεί να είναι θυμωμένος, μπορεί να πει ότι ο άλλος δίνει πολύ λίγα, ή ότι δεν θέλει να έχει τα πράγματα που του δίνονται. Ωστόσο, παρ' όλα αυτά, ο νους του δωρητή πρέπει να παραμένει σταθερός στην καλή πράξη.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Δίνει πάντα με αυτοπεποίθηση, με συμπόνια και με σεβασμό».

Με αυτόν τον τρόπο μπορεί κανείς να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις ακόμα και την ώρα που προσφέρει κάτι.

Το Σχόλιο αναφέρει:

«Δεν δίνει λόγω της πίστης σε δεισιδαιμονικούς οiwνούς, αλλά δίνει λόγω της πίστης στο κάρμα και στον καρπό του. Όταν δίνει δεν ταλαιπωρεί αυτούς που ζητούν, υποχρεώνοντάς τους να του κάνουν φόρο τιμής κλπ., αλλά δίνει χωρίς να ταλαιπωρεί τους άλλους. Δεν προσφέρει κάποιο δώρο με σκοπό να εξαπατήσει τους άλλους ή με σκοπό να τους βλάψει. Δίνει μόνο με αμόλυντο νου. Δεν προσφέρει κάποιο δώρο με σκληρά λόγια ή με συνοφρυώματα, αλλά με λόγια αγάπης, ευγενική ομιλία και χαμόγελο στα χείλη.

Κάθε φορά που η απληστία του για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο γίνεται υπερβολική λόγω της υψηλής αξίας και της ομορφιάς του αντικειμένου, της αρχαιότητάς του ή της προσκόλλησης που έχει συσσωρευτεί εδώ και πολύ καιρό, ο Μποντισάττχα αναγνωρίζει την απληστία του, τη διώχνει γρήγορα, αναζητά μερικούς παραλήπτες και το παραχωρεί».

Ένας άνθρωπος που καταλαβαίνει καλά τον εαυτό του, ξέρει και την έκταση της προσκόλλησής του· ξέρει πότε μπορεί να εγκαταλείψει κάτι ή πότε δεν μπορεί. Μερικές φορές μπορεί να σκέφτεται να δώσει, αλλά δεν είναι σε θέση να δώσει. Ωστόσο, όπως διαβάζουμε, για τους Μποντισάττχα τα πράγματα είναι διαφορετικά. Το απόσπασμα που

αναφέρθηκε παραπάνω ασχολείται με την παροχή υλικών αγαθών (*āmiṣa dāna*). Το Σχόλιο δίνει πολλές περισσότερες λεπτομέρειες για την εξάσκηση του Μποντισιάττχα καθ' όλη την περίοδο που ανέπτυξε τις τελειοποιήσεις προκειμένου να επιτύχει την υπέρτατη φώτιση ως *Sammā-Sambuddha* (Πλήρως Αυτοφωτισμένος). Όμως εδώ τώρα, εξετάζονται μόνον μερικές λεπτομέρειες, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να ερευνήσουν πιο προσεκτικά τον δικό τους νου και να αναπτύξουν περαιτέρω τις καλές πράξεις.

Το Σχόλιο αναφέρει στην συνέχεια σχετικά με την παροχή ελευθερίας από τον φόβο (*abhaya dāna*):

«Η γενναιοδωρία ελευθερίας από τον φόβο, είναι η παροχή προστασίας στα όντα όταν αυτά έχουν τρομάξει εξ' αιτίας βασιλιάδων, κλεφτών, φωτιάς, νερού, εχθρών, λιονταριών, τίγρεων, άλλων άγριων θηρίων, δράκων, αγριανθρώπων, δαιμόνων, καλικαντζάρων κλπ.

Η γενναιοδωρία της Διδασκαλίας είναι μια μη διαστρεβλωμένη ομιλία για την Διδασκαλία που δίνεται με άσπιλο νου. Δηλαδή, μεθοδική διδασκαλία που συμβάλλει στην καλωσύνη όχι μόνο στην παρούσα ζωή, αλλά και στην μελλοντική ζωή μέχρι και στην τελική απελευθέρωση (*diṭṭhadhammika samparāyikaparamattha*). Μέσω τέτοιων ομιλιών, όσοι δεν έχουν εισέλθει στη Χορηγία του Βούδα εισέρχονται σε αυτήν, ενώ όσοι έχουν εισέλθει, φθάνουν σε ωριμότητα εντός της. Αυτή είναι η μέθοδος: Εν συντομία, μιλάει για τη γενναιοδωρία, για την αρετή και για τις ουράνιες διαμονές, για το ανικανοποίητο και την ακαθαρσία των αισθησιακών απολαύσεων, και για το όφελος από την απάρνησή τους».

Οι άνθρωποι μπορεί να κατανοούν την γενναιοδωρία, τον κίνδυνο των αισθησιακών απολαύσεων και το όφελος από την απάρνησή τους, αλλά αν δεν γνωρίζουν και δεν ακούν την Διδασκαλία, είναι βέβαιο ότι θα νικηθούν από τις νοητικές τους μολύνσεις. Όταν ακούμε την Διδασκαλία συχνά, παρ' όλο που ακούμε αυτό που έχει ήδη λεχθεί προηγουμένως, ή όταν ακούμε ό,τι έχει λεχθεί για την καθημερινή ζωή, είναι μια υπενθύμιση για να σκεφτόμαστε και να έχουμε επίγνωση των πραγματικότητων. Ως εκ τούτου, υπάρχουν προϋποθέσεις για να συσσωρεύσουμε περισσότερες καλές πράξεις.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο:

«Αναλυτικά, σε εκείνους των οποίων ο νους είναι προσανατολισμένος προς την φώτιση των μαθητών (*sāvakabodhiyaṇ adhimuttacittānam*), δίνει μια ομιλία που τους ενισχύει και τους εξαγνίζει (στην πρόδοό τους προς τον στόχο τους), επεξεργαζόμενος τις ευγενείς ιδιότητες οποιουδήποτε από τα ακόλουθα θέματα είναι κατάλληλο: πηγαίνοντας για καταφύγιο

(στο Τριπλό Κόσμημα), εγκράτεια μέσω της αρετής, φύλαξη των θυρών των αισθητηριακών ικανοτήτων, μετριοπάθεια στο φαγητό, επίδοση στην εγρήγορση...»

Κάποιος πρέπει να γνωρίζει τον βαθμό επίγνωσης που έχει. Όπως διαβάζουμε, ο Βούδας έδωσε μια λεπτομερή ομιλία σε εκείνους των οποίων ο νους ήταν προσανατολισμένος προς την φώτιση των μαθητών. Έδωσε μια ομιλία ενισχύοντάς τους και εξαγνίζοντάς τους (κατά την πορεία προς τον στόχο τους) επεξεργαζόμενος τις ευγενείς ιδιότητες όπως ήταν κατάλληλο για αυτούς.

Αυτοί που θέλουν να αναπτύξουν την εφαρμογή της μνήμης, δηλ. να αναπτύξουν ορθή επίγνωση των χαρακτηριστικών των φαινομένων που εμφανίζονται και να αναπτύξουν τις τελειοποιήσεις στην καθημερινή τους ζωή, είναι ήδη προσανατολισμένοι προς την φώτιση των μαθητών· αυτό σημαίνει ότι πηγαίνουν για καταφύγιο στο Τριπλό Κόσμημα, παρατηρούν την ηθική διαγωγή, προστατεύουν τις θύρες των αισθητηριακών ικανοτήτων, είναι μετριοπαθείς στο φαγητό, και επιδίδονται στην εγρήγορση και στην ενεργητικότητα συνεχώς.

Από την μια ζωή στην άλλη, θα πρέπει να αναπτύσσουμε τις τελειοποιήσεις μαζί με την ορθή επίγνωση των χαρακτηριστικών των φαινομένων που εμφανίζονται. Ο Μποντισάττχα ανέπτυξε τις τελειοποιήσεις επί αιώνες σε ασύγκριτα υψηλό βαθμό. Συσσώρευσε την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας μαζί με την σοφία και όλες τις άλλες ενάρετες ιδιότητες, οι οποίες διαμόρφωσαν μαζί, τις συνθήκες (όπως το συνάθροισμα των σχηματισμών, *sañkhāra*<sup>1</sup>) για την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών και έφτασε στην Βουδότητα. Η συσσώρευση της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας και των άλλων τελειοποιήσεων τον οδήγησε σε αυτό το αποτέλεσμα.

---

<sup>1</sup> Τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα μπορούν να ταξινομηθούν ως πέντε συναθροίσματα (*khandha*): το συνάθροισμα των υλικών φαινομένων, *rūpakkhandha*, το συνάθροισμα του αισθήματος, *vedanākkhandha*, το συνάθροισμα της αντίληψης, *saññākkhandha*, το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών, *sañkhāra*<sup>1</sup>, και το συνάθροισμα των συνειδήσεων, *viññāṇakkhandha*. Το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών, περιλαμβάνει όλους τους νοητικούς παράγοντες (*cetasikas*) εκτός από το αίσθημα και την ανάμνηση ή την αντίληψη. Περιλαμβάνει όλους τους φαύλους νοητικούς παράγοντες, και τους καλούς νοητικούς παράγοντες. Η γενναιοδωρία καθώς και οι άλλοι καλοί νοητικοί παράγοντες όπως η σοφία και το μνημονικό, συσσωρεύονται μαζί και ρυθμίζουν το ένα το άλλο, έτσι ώστε τελικά να επιτευχθεί η φώτιση.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο για την συσσώρευση της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας από τον Μποντισάττχα:

«Όταν δίνει ένα υλικό δώρο, ο Έξοχος Άνθρωπος δίνει τροφή, σκεπτόμενος: «Είθε με αυτό το δώρο, να επιτρέψω στα όντα να επιτύχουν μακροζωΐα, ομορφιά, ευτυχία, δύναμη, ευφυΐα και τον υπέρτατο καρπό της άσπιλης ευδαιμονίας». Δίνει ποτό, επιθυμώντας να απαλύνει την δίψα των αισθησιακών νοητικών μολύνσεων. Ρούχα για να κερδίσουν τα στολίδια της ντροπαλότητας και του ηθικού δέους, και την χρυσή επιδερμίδα (ενός Βούδα). Οχήματα για την επίτευξη των τρόπων ψυχικής ισχύος και ευδαιμονίας του Νιμπάνα. Αρώματα για την παραγωγή του γλυκού αρώματος της αρετής. Γιρλάντες και αλοιφές για την παραγωγή της ομορφιάς των ιδιοτήτων του Βούδα. Καθίσματα για την δημιουργία του καθίσματος στην στέγη της Φώτισης. Κλινοσκεπάσματα για την παραγωγή κρεβατιού ανάπαυσης του Tathāgata <sup>1</sup>. Κατοικίες έτσι ώστε να μπορεί να γίνει καταφύγιο για τα όντα. Λάμπες έτσι ώστε να μπορεί να αποκτήσει τους πέντε οφθαλμούς<sup>2</sup>. Δίνει ορατές μορφές για την παραγωγή της ευρείας αύρας (που περιβάλλει έναν Βούδα). Ήχους για να παράξει την σαν-του-Βράχμα φωνή (ενός Βούδα). Γεύσεις για να γίνει αγαπητός σε όλον τον κόσμο. Και απτά αντικείμενα για την απόκτηση της κομψότητας του Βούδα. Δίνει φάρμακα έτσι ώστε να μπορεί αργότερα να δώσει την αγέραστη και αθάνατη κατάσταση του Νιμπάνα. Δίνει στους σκλάβους το δώρο της ελευθερίας, ώστε να μπορεί αργότερα να απελευθερώσει τα όντα από την σκλαβιά των νοητικών μολύνσεων. Δίνει άμεμπτες διασκεδάσεις και απολαύσεις για να παράξει απόλαυση στην αληθινή Διδασκαλία. Δίνει τα δικά του παιδιά ως δώρο, για να υιοθετήσει όλα τα όντα ως παιδιά του, δίνοντάς τους μια Ευγενή γέννηση. Δίνει τις γυναίκες του ως δώρο, ώστε να μπορέσει να γίνει κύριος σε όλον τον κόσμο. Δίνει δώρα από χρυσάφι, πολύτιμους λίθους, μαργαριτάρια, κοράλλια, κλπ. για να επιτύχει τα κύρια σημάδια της φυσικής ομορφιάς (χαρακτηριστικά του σώματος του Βούδα), και τα δώρα των διαφορετικών μέσων καλλωπισμού για να επιτύχει τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά της φυσικής ομορφιάς.

---

<sup>1</sup> Tathāgata, κυριολεκτικά «Αυτός-που-έτσι-έφυγε», επίθετο του Βούδα.

<sup>2</sup> Αυτά τα πέντε μάτια είναι το σάρκινο μάτι, το θείο μάτι με το οποίο βλέπει τον θάνατο και την επαναγέννηση των όντων, το μάτι της σοφίας με το οποίο βλέπει όλα τα φαινόμενα με τα χαρακτηριστικά τους και τις συνθήκες τους, το Βουδικό μάτι με το οποίο βλέπει τις διαθέσεις των όντων και την ωριμότητα των ικανοτήτων τους, και το συμπαντικό μάτι δηλ. η γνώση του για την παντογνωσία.

Δίνει τα θησαυροφυλάκιά του ως δώρο, για να αποκτήσει το θησαυροφυλάκιο της αληθινής Διδασκαλίας. Το δώρο του βασιλείου του, για να γίνει ο βασιλιάς της Διδασκαλίας. Το δώρο των μοναστηριών, των πάρκων, των λιμνών και των αλσών, για την επίτευξη των εκστάσεων, κλπ. Το δώρο των ποδιών του, για να μπορέσει να πλησιάσει την στέγη της φώτισης με τα πόδια σημαδεμένα με τους ευνοϊκούς τροχούς<sup>1</sup>. Το δώρο των χεριών του, για να μπορεί να δώσει στα όντα το σωτήριο χέρι της αληθινής Διδασκαλίας και να τα βοηθήσει να ξεπεράσουν τις τέσσερις πλημμύρες<sup>2</sup>. Το δώρο των αυτιών, της μύτης του, κλπ. για να αποκτήσει τις πνευματικές ικανότητες της πίστης κλπ. Το δώρο των ματιών του, για να αποκτήσει το συμπαντικό μάτι. Το δώρο της σάρκας και του αίματός του με την σκέψη: «Είθε το σώμα μου να είναι το μέσο της ζωής για όλον τον κόσμο! Είθε να φέρει ευημερία και ευτυχία σε όλα τα όντα ανά πάσα στιγμή, ακόμα και στις περιπτώσεις που απλώς με βλέπουν, με ακούνε, με θυμούνται ή με υπηρετούν!» Και προσφέρει το δώρο της κεφαλής του, για να γίνει υπέρτατος σε όλον τον κόσμο» .

Όλες οι πράξεις γενναιοδωρίας του συνέβαλαν στην συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, όταν έγινε ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Διαβάζουμε περαιτέρω για τα δώρα του Μποντισάττχα:

«Το δώρο των ήχων (*sadda dāna*), πρέπει να γίνει κατανοητό μέσω των ήχων των τυμπάνων κλπ. Σίγουρα δεν είναι δυνατόν να δώσεις έναν ήχο όπως δίνει κάποιος μια συστάδα λωτών που τους αποσπά από τους βολβούς και τις ρίζες τους και τους τοποθετεί στα χέρια. Αλλά δίνει κανείς ένα δώρο ήχου, προσφέροντας την βάση του ήχου. Έτσι κάνει ένα δώρο ήχου παρουσιάζοντας ένα μουσικό όργανο, όπως τύμπανο ή τομ τομ<sup>3</sup>, στο Τριπλό Κόσμημα».

Μπορεί κανείς να προσφέρει ένα τύμπανο προς όφελος κάποιου ναού ως προσφορά ήχου, επειδή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ανακοινώνει τον χρόνο, τις ώρες, ή τις βάρδιες (της ημέρας και της νύχτας), και ούτω καθεξής. Μπορεί κανείς να παίξει μουσική ως προσφορά ήχου στο Τριπλό Κόσμημα, χρησιμοποιώντας όργανα όπως τύμπανο ή τομ τομ. Μπορεί κανείς να οργανώσει για τον εαυτό του ή για κάποιον άλλον, την χρήση ενός οργάνου όπως είναι ένα τύμπανο, με την πρόθεση να δώσει ήχο ως προσφορά.

---

<sup>1</sup> Ένα από τα 32 Σημάδια ενός Μεγάλου Ανθρώπου (*mahā purisa lakkaṇa*).

<sup>2</sup> Οι τέσσερις πλημμύρες (*oghas*), είναι η αισθησιακή επιθυμία, η επιθυμία για ύπαρξη, οι λανθασμένες απόψεις, και η άγνοια.

<sup>3</sup> Κυλινδρικό τύμπανο με μονή ή διπλή όψη που χρησιμοποιείται στην Σρι Λάνκα.

Το Σχόλιο δίνει περισσότερες εξηγήσεις σχετικά με τους τρόπους προσφοράς του δώρου του ήχου:

«... προσφέροντας φάρμακα για την φωνή, όπως λάδι και μελάσσα σε κήρυκες της Διδασκαλίας. Ή αναγγέλοντας μια διάλεξη για την Διδασκαλία, ψάλλοντας τις γραφές, δίνοντας μια ομιλία για την Διδασκαλία, κάνοντας μια συζήτηση ή εκφράζοντας την εκτίμηση για τις καλές πράξεις των άλλων».

Κάποιος μπορεί να προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν κοντά ο ένας στον άλλον για να κάνουν μια συζήτηση πάνω στην Διδασκαλία, ή να ζητήσει από άλλους να τους προσκαλέσουν για αυτόν τον σκοπό. Επίσης, όταν εκφράζει κανείς λόγια εκτίμησης (*anumodana*), δίνει ήχο ως προσφορά. Όταν κάποιος λέει αυτές τις λέξεις δυνατά ή προσκαλεί άλλους να συμμετάσχουν στην απαγγελία τους, προσφέρει το δώρο του ήχου. Αυτό είναι προϋπόθεση για να συμμετέχουν και άλλοι στην προσφορά του ήχου μέσω της έκφρασης της εκτίμησης.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Δίνοντας έτσι, ο Έξοχος Άνθρωπος δεν δίνει άθελά του, ούτε ταλαιπωρώντας τους άλλους, ούτε από φόβο, ηθική ντροπή ή επίπληξη όσων έχουν ανάγκη από δώρα. Όταν υπάρχει κάτι εξαιρετικό, δεν δίνει το ποταπό. Δεν δίνει εξυμνώντας τον εαυτό του και υποτιμώντας τους άλλους. Δεν δίνει από επιθυμία για τον καρπό, ούτε με απέχθεια για όσους ζητούν, ούτε από έλλειψη σεβασμού. Αλλά κατά προτίμηση δίνει διεξοδικά, με το δικό του χέρι, την κατάλληλη στιγμή, προσεκτικά, χωρίς διακρίσεις, γεμάτος χαρά σε όλα τα τρία στάδια προσφοράς (πριν, κατά την διάρκεια, και μετά την προσφορά). Έχοντας προσφέρει κάτι, δεν μετανιώνει μετά. Δεν γίνεται ούτε αλαζονικός ούτε δουλοπρεπής απέναντι στους αποδέκτες, αλλά συμπεριφέρεται φιλικά προς αυτούς. Πλούσιος και φιλελεύθερος, δίνει πράγματα μαζί με κάτι επιπλέον (*saparivāra*). Διότι όταν δίνει φαγητό σκεπτόμενος: «Θα το δώσω μαζί με κάτι ακόμα», δίνει και ρούχα κλπ. Και όταν δίνει ρούχα σκεπτόμενος: «Θα τα δώσω μαζί με κάτι ακόμα», δίνει επίσης και φαγητό κλπ...»

Η γενναιοδωρία του είναι απεριόριστη, και προσφέρει και κάτι άλλο ως μόνους για να συνοδεύσει το δώρο του. Στην καθημερινή μας ζωή, όλοι θα πρέπει να ερευνούμε και να εξετάζουμε τις πραγματικότητες που αναδύονται μέσα μας όπως είναι πραγματικά. Παρ' όλο που έχουμε ακούσει τα κείμενα για την προσφορά του Μποντισάττχα, ο τρόπος με τον οποίον δίνουμε εξαρτάται ακόμα από τις συνθήκες και έτσι δεν μπορούμε να εξισωθούμε με τον Μποντισάττχα στην γενναιοδωρία.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο το πώς σκέφτεται ο Μποντισάττχα όταν κατέχει ένα αντικείμενο που μπορεί να δοθεί αλλά ο νους του δεν είναι διατεθειμένος να το δώσει:

«Όταν ο Μποντισάττχα κατέχει αντικείμενα που μπορούν να δοθούν και είναι παρόντες ικέτες, αλλά ο νους του δεν αναπηδά στην σκέψη να δώσει και δεν θέλει να δώσει, θα πρέπει να συμπεράνει: «Είναι σίγουρο, ότι δεν έχω συνηθίσει να δίνω στο παρελθόν, και επομένως, δεν εμφανίζεται τώρα στον νου μου η επιθυμία να προσφέρω. Έτσι, για να χαίρεται ο νους μου στο μέλλον με την γενναιοδωρία, θα κάνω ένα δώρο. Έχοντας το βλέμμα μου στο μέλλον, ας παραχωρήσω τώρα ό,τι έχω σε αυτούς που το έχουν ανάγκη».

Συνεπώς, βλέπουμε ότι η γενναιοδωρία δεν μπορεί να εξαναγκασθεί. Ένα άτομο που έχει συσσωρεύσει την τάση να δίνει συχνά, ξανά και ξανά, είναι σε θέση να δώσει αμέσως χωρίς δισταγμό, χωρίς να χρειάζεται να το σκέφτεται επανειλημμένα. Επομένως, όταν κάποιος αντιλαμβάνεται ότι ο νους του δεν σκιρτάει στην σκέψη να δώσει αμέσως αλλά διστάζει, μπορεί να αντιληφθεί ότι σίγουρα δεν είχε συσσωρεύσει γενναιοδωρία στο παρελθόν.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Έτσι προσφέρει ένα δώρο, γενναιόδωρος, ανοιχτοχέρης, χαρούμενος με την παραχώρηση. Αυτός που δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο το Μέγα Ον, καταστρέφει, συντρίβει και εξαλείφει το πρώτο εμπόδιο (δεσμό) για την γενναιοδωρία».

Εδώ βλέπουμε ότι όταν δεν έχουμε την τάση να προσφέρουμε, πρέπει να διερευνούμε την συνείδησή μας.

Διαβάζουμε:

«Επίσης, όταν το αντικείμενο που θα δοθεί είναι κατώτερο ή ελαττωματικό, το Μέγα Ον σκέφτεται: «Επειδή κατά το παρελθόν δεν είχα την τάση να δίνω, επί του παρόντος τα αναγκαία μου είναι ελαττωματικά. Επομένως, αν και μου προξενεί θλίψη, ας δώσω ό,τι έχω ως δώρο ακόμα κι αν το αντικείμενο είναι χαμηλής αξίας και κατώτερο. Με αυτόν τον τρόπο στο μέλλον, θα φτάσω στην κορυφή της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας». Έτσι δίνοντας ό,ποιο είδος δώρου μπορεί, γενναιόδωρος, ανοιχτοχέρης, ευχαριστημένος με την παραχώρηση, αυτός που δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο, το Μέγα Ον καταστρέφει, συντρίβει και εξαλείφει το δεύτερο εμπόδιο (δεσμό) για την γενναιοδωρία».

Όταν κάποιος δεν δίνει τίποτα, πρέπει να αναλογιστεί για ποιον λόγο το κάνει. Συνειδητοποιώντας ότι μέχρι τώρα δεν έχει συσσωρεύσει γενναιοδωρία, προσπαθεί από εδώ και στο εξής να την συσσωρεύσει. Ή συνειδητοποιεί, ότι τα πράγματα που θα μπορούσε να δώσει είναι ελαττωματικά ή λιγοστά επειδή δεν είχε δώσει στο παρελθόν, και ότι από εδώ και στο εξής παρ' όλο που έχει λίγα, πρέπει να δίνει.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Όταν η απροθυμία του να δώσει κάτι προκύπτει λόγω της τελειότητας ή της ομορφιάς του αντικειμένου που πρόκειται να δοθεί, το Μέγα Ον νουθετεί τον εαυτό του: «Καλέ μου άνθρωπε, δεν έχεις κάνει την φιλοδοξία για την υπέρτατη Φώτιση, την υψηλότερη και ανώτερη από όλες τις καταστάσεις; Τότε λοιπόν, για χάρη της φώτισης, είναι σωστό να δίνεις ως δώρα εξαιρετικά και όμορφα αντικείμενα». Έτσι δίνοντας ό,τι είναι εξαιρετικό και όμορφο, γενναιόδωρος, ανοιχτοχέρης, χαρούμενος με την παραχώρηση, αυτός που δίνει όταν του ζητηθεί, ευχαριστιέται να δίνει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο, το Μέγα Ον καταστρέφει, συντρίβει και εξαλείφει το τρίτο εμπόδιο (δεσμό) για την γενναιοδωρία».

Μερικές φορές, όταν κάποιος μετανιώνει που έδωσε κάτι, πρέπει να σκεφτεί τί πραγματικά θέλει: θέλει να κρατήσει αυτό το αντικείμενο ή θέλει να συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες; Τέτοιου είδους προβληματισμός μπορεί να γίνει προϋπόθεση για την ανάδυση της γενναιοδωρίας, καταστρέφοντας εκείνη την στιγμή ένα από τα εμπόδια της γενναιοδωρίας.

Διαβάζουμε:

«Όταν το Μέγα Ον προσφέρει ένα δώρο και βλέπει την απώλεια του αντικειμένου που δωρίζεται, σκέφτεται έτσι: «Αυτή είναι η φύση των υλικών αγαθών: υπόκεινται σε απώλεια και σε εξαφάνιση. Επιπλέον, επειδή δεν έδωσα τέτοια δώρα στο παρελθόν, τα υπάρχοντά μου έχουν πλέον εξαντληθεί. Ας δώσω τότε ό,τι έχω ως δώρο, είτε περιορισμένο είτε άφθονο. Με αυτόν τον τρόπο θα φτάσω στο μέλλον στην κορυφή της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας.» Έτσι δίνοντας ό,τι έχει ως δώρο, γενναιόδωρος, ανοιχτοχέρης, ευχαριστημένος με την παραχώρηση, αυτός που δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο, το Μέγα Ον καταστρέφει, συντρίβει και εξαλείφει το τέταρτο εμπόδιο (δεσμό) για την γενναιοδωρία».



Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν δίνουν πράγματα, τα υπάρχοντά τους θα χαθούν, αλλά στην πραγματικότητα είναι ήδη στη φύση των υπάρχοντων να χάνονται. Ανεξάρτητα από το αν δίνουμε ή δεν δίνουμε, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή να χαθούν τα υπάρχοντά μας, θα χαθούν. Μερικοί άνθρωποι που έχουν πολλά υπάρχοντα φοβούνται ότι αν δεν τα μοιραστούν αυτά θα χαθούν, και ως εκ τούτου πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να τα δώσουν. Όταν προκαλούνται καταστροφές από πυρκαγιά, πλημμύρες ή ληστές, ή όταν οι περιουσίες κατάσχονται από βασιλιάδες, μπορεί κανείς να μετανιώσει που δεν έδωσε πράγματα. Μπορούμε λοιπόν να αντιληφθούμε ότι οι περιουσίες δεν χάνονται λόγω της προσφοράς, αλλά ότι εξαρτάται από το κάρμα (που έχει διαπράξει) κάποιος, αν θα έχει περιουσία ή αν θα την χάσει.

Είναι πολύ δύσκολο να αναπτύξει κανείς τις τελειοποιήσεις, παρ' όλο που έχει ακούσει την Διδασκαλία και έχει μάθει πολλά για αυτές. Εξαρτάται από την ικανότητα του κάθε ατόμου μέχρι ποιο βαθμό μπορεί να συσσωρεύσει καλές πράξεις. Οι τελειοποιήσεις πρέπει να αναπτύσσονται πολύ σταδιακά μαζί με την σοφία και να ωριμάζουν συνεχώς. Θα καταλάβουμε ότι αυτό είναι απαραίτητο, μόλις συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε πολλές νοητικές μολύνσεις και ότι είναι δύσκολο να αναπτύξουμε την σοφία που μπορεί να τις εξαλείψει. Επομένως, κατά την διάρκεια κάθε ζωής, οι νοητικές μολύνσεις θα πρέπει σταδιακά να εξαλείφονται, έτσι ώστε, μόλις κάποιος γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα (*sotāpanna*) να μπορέσει να πραγματοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Είναι η στιγμή που κάποιος φτάνει στο πρώτο στάδιο της φώτισης και δεν χρειάζεται να ξαναγεννηθεί πάνω από επτά φορές.

Πρέπει λοιπόν να ξέρουμε τί είδους σοφία συνοδεύει την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας.

Το Βιβλίο της Ανάλυσης<sup>1</sup> αποσαφηνίζει τα διάφορα είδη σοφίας, όπως είναι η σοφία μέσω της σκέψης, η σοφία μέσω της ακοής, η σοφία μέσω της γενναιοδωρίας, και η σοφία μέσω της ηθικής διαγωγής.

Ο «Διαλύων την Αυταπάτη»<sup>2</sup> εξηγεί ότι η σοφία που σχετίζεται με την πρόθεση ή την βούληση (*cetanā*) της προσφοράς, είναι «σοφία που βασίζεται στη γενναιοδωρία» ή «σοφία μέσω της προσφοράς» (*dānamayā paññā*).

Όταν το διαβάζουμε αυτό θα πρέπει να διερευνήσουμε λεπτομερώς την σοφία που συνοδεύεται από τη βούληση ή την πρόθεση της προσφοράς. Η σοφία δεν μπορεί να προκύψει με φαύλη συνείδηση, δεν μπορεί να προκύψει όταν κάποιος περιμένει ένα αποτέλεσμα.

---

<sup>1</sup> Το δεύτερο Βιβλίο του *Abhidhamma*, στο Κεφάλαιο 16, Ταξινόμηση της Γνώσης (Classification of Knowledge), 325.

<sup>2</sup> "Dispeller of Delusion" (το Σχόλιο στο Βιβλίο της Ανάλυσης, Κεφάλαιο 16, 412)

Διαβάζουμε στον «Διαλύοντα την Αυταπάτη»:

«... αυτή η επίγνωση που προκύπτει σχετιζόμενη κατ' αυτόν τον τρόπο με την βούληση της προσφοράς, ονομάζεται «σοφία που βασίζεται στην γενναιοδωρία» (*dānamayā paññā*).

Αλλά αυτό έχει τρεις μορφές, δηλαδή, την προηγούμενη βούληση, την βούληση παραχώρησης, και την μεταγενέστερη βούληση, έτσι όπως προκύπτει σε αυτόν που σκέφτεται «θα δώσω ένα δώρο», σε αυτόν που δίνει ένα δώρο, ή σε αυτόν που επανεξετάζει αφού έχει δώσει ένα δώρο».

Ο «Διαλύων την Αυταπάτη» μιλάει λεπτομερώς για την σοφία που συνοδεύει τις καλές συνειδήσεις που έχουν σαν σκοπό την γενναιοδωρία. Μια καλή συνείδηση μπορεί είτε να συνοδεύεται από σοφία είτε να μην συνοδεύεται από σοφία. Η καλή συνείδηση της σφαίρας των αισθήσεων που συνοδεύεται από τους νοητικούς παράγοντες της σοφίας (*mahā-kusala citta ñāṇasampayutta*)<sup>1</sup> μπορεί να είναι μια καλή συνείδηση του επιπέδου της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής ή της νοητικής ανάπτυξης (*bhāvanā*), συμπεριλαμβανομένων της γαλήνης (*samatha*) και της εφαρμογής της μνήμης (*satipaṭṭhāna*), που είναι η ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Όταν αναπτύσσουμε την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, ο στόχος μας πρέπει να είναι η ορθή κατανόηση των πραγματικοτήτων ως έχουν, χωρίς να έχουμε καμιά προσδοκία για κάποιο προσωπικό αποτέλεσμα. Αυτή είναι η προϋπόθεση για την σοφία που δεν είναι άλλη από την κατανόηση ή την επίγνωση που έχει σαν βάση της την γενναιοδωρία (*dānamayā paññā*).

Διαβάζουμε στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς»<sup>2</sup> για τον Μποντισάττχα Υudhañjaya, γιο ενός Βασιλιά. Κάποτε είδε μια δροσοσταλίδα που εξαφανίστηκε από τη ζέστη του ήλιου, και αυτό του θύμισε την παροδικότητα προκαλώντας του την επιθυμία να απαρνηθεί την κοσμική ζωή. Το Σχόλιο αυτής της ενότητας αναφέρει:

«Η σοφία του αρχικού σταδίου που εξετάζει την παροδικότητα των πραγματικοτήτων, γνωρίζει ποιά φαινόμενα είναι ωφέλιμα όσον αφορά την γενναιοδωρία κλπ. και ποιά όχι. Αυτό είναι η τελειοποίηση της σοφίας».

---

<sup>1</sup> Οι μεγάλες καλές συνειδήσεις της σφαίρας των αισθήσεων (*Mahā-kusala cittas*), ταξινομούνται είτε ως *ñāṇa viprayutta* που δεν συνοδεύονται από σοφία, είτε ως *ñāṇa sampayutta* που συνοδεύονται από σοφία. Εδώ *ñāṇa* σημαίνει σοφία.

<sup>2</sup> “Basket of Conduct” Τμήμα II, η Τελειοποίηση της Απάρνησης, αρ. 1, «Συμπεριφορά του Υudhañjaya»

Η γενναιοδωρία είναι η προσφορά αντικειμένων προς όφελος και ευτυχία των άλλων. Όταν χαρίζουμε πράγματα δεν είμαστε εγωιστές.

Η σοφία του αρχικού σταδίου εξετάζει την παροδικότητα των πραγματικοτήτων. Έχουμε σκεφτεί ποτέ κατά τη στιγμή της προσφοράς ότι δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο;

Ακόμα και τα υπάρχοντα που έχουμε μέχρι σήμερα και που δεν τα έχουμε δώσει ακόμα, μπορεί να εξαφανιστούν προτού μπορέσουμε να τα δώσουμε επειδή είναι παροδικά. Ακόμα και εμείς οι ίδιοι που δεν έχουμε ακόμα προσφέρει πράγματα είμαστε παροδικοί και μπορεί να πεθάνουμε πριν καν να έχουμε την ευκαιρία να είμαστε γενναιοδωροί. Όταν αναλογισθούμε την παροδικότητα εκείνων που δίνουν και εκείνων που λαμβάνουν, τότε η καλή συνείδηση μπορεί να μας παρακινήσει να βοηθήσουμε τους άλλους.

Όταν δίνουμε πράγματα που είναι ωφέλιμα για τους άλλους έχοντας επίγνωση της παροδικότητας των πάντων, η τελειοποίηση της σοφίας μπορεί να αναπτυχθεί. Μόνον εμείς μπορούμε να ξέρουμε αν λαμβάνουμε υπ' όψιν την παροδικότητα σε τέτοιες στιγμές. Όταν συναντάμε ανθρώπους που είναι φτωχοί, έχουμε τότε την ευκαιρία να αναλογιστούμε το ανικανοποίητο της ζωής και την παροδικότητα, όχι μόνον την στιγμή πριν την προσφορά, αλλά και την στιγμή της προσφοράς και την στιγμή μετά την προσφορά, άρα και στις τρεις στιγμές της καλής πρόθεσης, όσον αφορά την γενναιοδωρία.

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται χαρά σε σχέση με ορισμένα είδη γενναιοδωρίας και όχι με όλα τα είδη. Και μετά, όταν θυμούνται την γενναιοδωρία τους, χαίρονται και έχουν προσκόλληση σε αυτή τους την γενναιοδωρία. Αυτό δείχνει ότι μπορεί μεν να υπάρχει καλή πρόθεση πριν από την προσφορά και κατά την στιγμή της προσφοράς, αλλά ότι μετά την προσφορά δεν υπάρχει καλή συνείδηση.

Όταν θυμόμαστε την γενναιοδωρία μας αφού έχουμε προσφέρει κάτι, θα πρέπει να διερευνήσουμε αν εκείνες τις στιγμές η συνείδησή μας ήταν καλή ή φαύλη. Μπορεί να χαιρόμαστε όταν θεωρούμε ότι κάναμε κάτι ωφέλιμο και ότι βοηθήσαμε κάποιους ανθρώπους να απαλλαγούν από τα βάσανά τους. Άλλοι πάλι, μπορεί να μην τους βοηθούν επειδή μπορεί να μην γνωρίζουν τις ανάγκες τους. Όταν έχουμε δώσει βοήθεια σε ανθρώπους και θυμόμαστε την καλή πράξη που κάναμε μπορεί να νιώθουμε ευχαριστημένοι, αλλά αυτή η κατάσταση είναι ένα φαινόμενο χωρίς Εαυτό (*anattā*). Το εάν θα αναδυθεί ευτυχία ή όχι, είναι πέρα από τον έλεγχό μας. Μπορεί να προκύψει ευχάριστο συναίσθημα επειδή είχαμε την ευκαιρία να βοηθήσουμε κάποιον που είχε ανάγκη και τον οποίον θα έπρεπε να βοηθήσουμε.

Ωστόσο, αν επιθυμούμε να αναθυμηθούμε την καλή μας πράξη για να έχουμε προσωπικό όφελος, αυτό δεν είναι τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Η διαφορά ανάμεσα στην γενναιοδωρία που είναι τελειοποίηση και σε αυτή που δεν είναι, είναι πολύ λεπτή.

## Κεφάλαιο 2

### Η Τελειοποίηση της Ηθικής Διαγωγής (*sīla*)

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής ως ακολούθως:

«Η Ηθική διαγωγή (*sīla*) έχει το χαρακτηριστικό της διευθέτησης (*sīlana*, εξάσκηση, εγκράτεια). Ως χαρακτηριστικά αναφέρονται επίσης ο συντονισμός (*samādhāna*) και η υποστήριξη (*patiṭṭhana*). Η λειτουργία της είναι να διαλύει την ηθική διαφθορά ή η λειτουργία της είναι η άμεμπτη συμπεριφορά. Η εκδήλωσή της είναι η ηθική καθαρότητα. Η ντροπή και ο ηθικός τρόμος είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η παραβίαση της ηθικής διαγωγής, όπως η δολοφονία, η κλοπή και η ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά, υποκινείται από την φαυλότητα: από απληστία ή προσκόλληση (*lobha*), από αποστροφή ή μίσος (*dosa*), και από άγνοια ή αυταπάτη (*moḥa*). Όταν κάποιος διαπράττει κακές πράξεις, σημαίνει ότι του λείπει η φιλικότητα προς τους άλλους. Όλες οι φαύλες πράξεις εξαρτώνται από την απληστία και την προσκόλληση που έχουμε σε κάποιο ορατό αντικείμενο, ήχο, οσμή, γεύση, ή χειροπιαστό αντικείμενο, και από την λανθασμένη άποψη ότι υπάρχει ένας εαυτός, ή ένα ον, ή ένα πρόσωπο.

Ο Εισερχόμενος στο Ρεύμα που έχει συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες και έχει επιτύχει το πρώτο στάδιο της φώτισης, έχει εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις σε σχέση με αυτό το στάδιο της φώτισης. Τηρεί τέλεια τους πέντε ηθικούς κανόνες και δεν μπορεί πλέον να τους παραβεί. Διότι αν κάποιος δεν είναι Εισερχόμενος στο Ρεύμα, ποιούς κανόνες μπορεί να τηρήσει; Αλλά ακόμα και πριν να γίνουμε Εισερχόμενοι στο Ρεύμα, δεν πρέπει να παραβιάζουμε τους ηθικούς κανόνες. Οι χονδροειδείς νοητικές μας μολύνσεις μπορούν να κατασταλούν και να φθαρούν έως ότου η σοφία αναπτυχθεί σε βαθμό τελειοποίησης και μπορέσει να συνειδητοποιήσει τις τέσσερες ευγενείς Αλήθειες.

Η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής είναι μια εξαιρετική ιδιότητα, μια υποστηρικτική συνθήκη για να φτάσουμε στην απέναντι όχθη, δηλαδή στην εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων.

Διαβάζουμε για την ηθική διαγωγή του Akitti, στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς»<sup>1</sup>:

---

<sup>1</sup> Βλ. Akitti Jātaka, αρ. 480.

«Όταν ο Βούδας ήταν ο ασκητής Akitti, κατοικούσε σε ένα δάσος από οπωροφόρα δέντρα *Kāra*, με δύναμη και ενεργητικότητα για να εκπληρώσει τις ασκητικές πρακτικές (*tapa*), που είναι η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής. Η ηθική διαγωγή λέγεται πράγματι ασκητισμός, διότι καίει τις μιάψεις των φαύλων πράξεων. Παρ' όλα αυτά, η τελειοποίηση της απάρνησης και η τελειοποίηση της ενεργητικότητας ονομάζονται επίσης ασκητισμός, διότι καίνε με την δύναμή τους τις νοητικές μολύνσεις της προσκόλλησης και της σκνηρίας».

Οι δέκα τελειοποιήσεις είναι υποστηρικτικές συνθήκες η μία για την άλλη, και έτσι έγινε και την εποχή που ο Βούδας ήταν ο ασκητής Akitti. Συσσώρευσε την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής μαζί με τις άλλες τελειοποιήσεις, όπως την απάρνηση και την ενεργητικότητα. Διαβάζουμε:

«Την εποχή που ήταν ο ασκητής Akitti, έφτιαξε ένα ερημητήριο δίπλα σε ένα μεγάλο δέντρο *Kāra*. Όταν το δέντρο έδινε καρπούς τρεφόταν με αυτούς, και όταν δεν υπήρχαν καρποί τρεφόταν με τα φύλλα του που ήταν ραντισμένα με νερό. Έτσι είχε χρόνο και ευκαιρία να ασχοληθεί με την επίτευξη των εκστάσεων.

Ο ασκητής Akitti, αναζητούσε φύλλα *Kāra* που αρκούσαν μόνο για ένα γεύμα την ημέρα, διότι είχε διαπιστώσει ότι η αναζήτηση τροφής για δύο γεύματα δεν θα οδηγούσε στην εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων».

Αυτή ήταν η τελειοποίηση της υπομονής, διότι η ζωή του δεν ήταν μπλεγμένη με την επιθυμία για φαγητό. Διαβάζουμε:

«Η συμπεριφορά του έκανε τον Sakka, τον βασιλιά των θεών, να αναρωτηθεί γιατί ο ασκητής Akitti είχε τόσο καθαρή συμπεριφορά πράξεων, ομιλίας και σκέψης, στερούνταν προσκόλλησης στη ζωή του, και είχε ως μοναδική του τροφή τα φύλλα *Kāra*, που ήταν από τις πιο δύσκολες ασκητικές πρακτικές για να εκτελεστούν».

Πρέπει να γνωρίζουμε τον στόχο της εξάσκησης μας, όπως είναι η παρατήρηση της ηθικής διαγωγής. Οι άνθρωποι που θέλουν να εγκαταλείψουν την προσκόλληση σε κάποιο ορατό αντικείμενο, σε ήχο, οσμή, γεύση, ή σε κάποιο από αντικείμενο, πρέπει να γνωρίζουν γιατί το κάνουν αυτό. Διαβάζουμε:

«Όταν ο Sakka το είδε αυτό, αναρωτήθηκε γιατί ο ασκητής Akitti ακολουθούσε τέτοιου είδους εξάσκηση. Νόμιζε ότι ο ασκητής Akitti εξασκούσαν με αυτόν τον τρόπο επειδή επιθυμούσε να γίνει Sakka, βασιλιάς των θεών.

Ο Sakka, έχοντας την αμφίεση ενός βραχμάνου, προσέγγισε τον ασκητή Akitti σκεπτόμενος: «Αν ο ασκητής Akitti θέλει να γίνει Sakka, θα μου δώσει τα μουσκεμένα φύλλα του *Kāra*, αλλά αν δεν έχει τέτοια επιθυμία, δεν θα μου τα δώσει».

Ο Sakka σκέφτηκε ότι αν ο Akitti φιλοδοξούσε να γίνει Sakka, θα εκπλήρωνε την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας και θα έδινε το φαγητό του. Διαβάζουμε:

«Όταν ο ασκητής Akitti παρατήρησε ότι ο βραχμάνος είχε ανάγκη από τροφή, πήρε τα μουσκεμένα φύλλα *Kāra* και τα έδωσε όλα στον βραχμάνο. Έκανε το ίδιο την δεύτερη και την τρίτη μέρα».

Εδώ βλέπουμε ότι οι καλές πράξεις που έκανε ο Μποντισάττχα εκείνη την εποχή, ήταν στην πραγματικότητα οι τελειοποιήσεις της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής, της απάρνησης, της υπομονής, της ενεργητικότητας, της αποφασιστικότητας, και της φιλαλήθειας, δηλαδή της ειλικρίνειας ως προς την εκτέλεση καλών πράξεων. Εκπλήρωσε όλες τις τελειοποιήσεις για να επιτύχει την Βουδότητα. Διότι όλες οι τελειοποιήσεις είναι αλληλένδετες και υποστηρίζουν η μία την άλλη.

Ο Akitti ήταν σταθερός στην γενναιοδωρία του και δεν δίστασε λόγω φιλαργυρίας. Δεν λαχταρούσε τίποτα στη ζωή, ούτε καν το πιο ασήμαντο. Αυτή είναι η τελειοποίηση της ειλικρίνειας. Διαβάζουμε:

«Ο ασκητής Akitti παρέμενε ακλόνητος στην γενναιοδωρία του και συνέχισε να προσφέρει τα μουσκεμένα φύλλα του *Kāra* για τρεις συνεχόμενες ημέρες.

Εκπλήρωσε την τελειοποίηση της φιλικότητας μέσω της τάσης του να παρέχει βοήθεια σε όλα τα όντα.

Εκπλήρωσε την τελειοποίηση της αταραξίας με ισότητα και ουδετερότητα, χωρίς να ενοχλείται από την αμφιλεγόμενη συμπεριφορά των ανθρώπων ή από την δυσκολία των γεγονότων».

Ο Sakka ικέτευε για φαγητό επί τρεις συνεχόμενες ημέρες, αλλά ο ασκητής Akitti ακλόνητος στην αποφασιστικότητά του να προσφέρει, πρόσφερε χωρίς να νοιάζεται ποιός του το ζητούσε. Διαβάζουμε:

«Όσον αφορά την τελειοποίηση της σοφίας, γνώριζε ποιά φαινόμενα είναι ευεργετικές προϋποθέσεις για την εκπλήρωση των τελειοποιήσεων και ποιά όχι. Εγκατέλειψε τα φαινόμενα που δεν είναι ωφέλιμα και κατεύθυνε την εξάσκησή του προς εκείνα που είναι ωφέλιμα. Όταν ο Sakka γνώρισε την διάθεση του ασκητή Akitti πρόσφερε δώρα, οπότε το Μέγα Ον, ο ασκητής Akitti, εξήγησε την Διδασκαλία σχετικά με την λήψη δώρων».

Στην συνέχεια διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Ο Sakka παρατήρησε ότι ο ασκητής Akitti διέμενε σε (κατάσταση) ικανοποίησης. Τον ρώτησε: «Τί επιθυμείς, μεγάλε Βραχμάνε, κατοικώντας εδώ ολομόναχος στην ζέστη;»

Ο Sakka ανέκρινε τον Akitti επειδή ήθελε να μάθει για το πόσο ειλικρινής ήταν ως προς την εξάσκηση της αρετής στον υψηλότερο βαθμό, έτσι ώστε ακόμα και ο Sakka να τον αποκαλέσει μεγάλο Βραχμάνο. Διαβάζουμε:

«Ο Akitti απάντησε: «Sakka, βασιλιά των θεών, η επαναγέννηση είναι πόνος (dukkha), η διάλυση του σώματος είναι πόνος, και το να πεθάνεις με αυταπάτη είναι πόνος. Ως εκ τούτου, μένω εδώ ολομόναχος».

«Ο Sakka απάντησε: «Καλά τα λες Kassapa<sup>1</sup>, το εξέφρασες πολύ καλά. Θα σου δώσω ένα δώρο, διάλεξε ό,τι θέλεις».

Μπορεί να αναρωτηθεί κανείς τί σημαίνει αυτό. Εδώ φαίνεται η σταθερή αποφασιστικότητα για την ανάπτυξη των καλών πράξεων του ασκητή Akitti που επιθυμεί ένα δώρο. Το δώρο που εύχεται είναι οι δέκα τελειοποιήσεις. Διαβάζουμε:

«Ο ασκητής Akitti είπε: «Sakka, βασιλιά των θεών, μου πρόσφερε ένα δώρο. Άνθρωποι που έχουν παιδιά, συζύγους, υπάρχοντα, και κάθε είδους ευχάριστα πράγματα, είναι προσκολλημένοι σε αυτά, παρ' όλο που η προσκόλλησή τους δεν προκαλεί κανένα κακό. Ωστόσο, θέλω να είμαι απαλλαγμένος από όλους τους βαθμούς προσκόλλησης σε τέτοια πράγματα. Αυτό είναι το δώρο που θα ήθελα να έχω».

Αυτό δείχνει ότι είχε μια επακριβή επίγνωση των συνειδησών του. Δεν ήθελε να έχει προσκόλληση ακόμα κι αν αυτό δεν προκαλούσε κανένα κακό. Κάποιος που δεν είναι σταθερά αποφασισμένος να αναπτύξει τις τελειοποιήσεις, μπορεί να πιστεύει ότι η προσκόλληση κάνει την ζωή άνετη και ευχάριστη, και ότι για όσο διάστημα η προσκόλληση δεν προξενεί κανένα κακό δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από αυτήν.

Παρ' όλα αυτά, ο Akitti ήθελε να είναι ελεύθερος από κάθε είδους προσκόλληση. Αυτή είναι η σταθερότητα στην εκτέλεση καλών πράξεων, σε βαθμό τελειοποίησης.

---

<sup>1</sup> Αυτό είναι το όνομα της φυλής του, της φυλής *Kassapa*.

Διαβάζουμε:

«Τότε ο Sakka είπε: «Σωστά μίλησες Kassara. Τι άλλο επιθυμείς;».

Ευχόμαστε για ένα δώρο που θα είναι προϋπόθεση να γίνει η καλή συνείδηση πιο σταθερή, όπως στην περίπτωση του Akitti;

Αυτό που μόλις ζήτησε δεν ήταν ακόμα αρκετό. Το ακόλουθο δώρο που ευχήθηκε ο ασκητής Akitti μας δείχνει ξανά την σημασία των καλών πράξεων σε βαθμό τελειοποίησης. Διαβάζουμε ότι ο Akitti είπε:

«Ο Sakka, ο άρχοντας όλων των θεών, μου πρόσφερε ένα δώρο. Γη, εμπορεύματα και χρυσάφι, αγελάδες, άλογα, σκλάβοι και συγγενείς, φθείρονται και εκλίνουν. Είθε να μην έχω τέτοια βάσανα».

Η απώλεια των περιουσιακών στοιχείων είναι ένα φαύλο επακόλουθο (*akusala vipāka*), δηλαδή το αποτέλεσμα μιας φαύλης πράξης που έχει διαπραχθεί από το ίδιο το άτομο. Δεν θα υπάρξει τέτοια απώλεια αν κάποιος δεν διαπράττει φαύλες πράξεις.

Διαβάζουμε ότι ο Akitti ζήτησε σαν δώρο:

«Είθε να μην υπάρξει καμία φαύλη πράξη που θα μπορούσε να προκαλέσει τέτοια απώλεια».

Ο Sakka είπε: «Kassara, τί άλλο θέλεις;»

Ο ασκητής Akitti είπε: «Σε παρακαλώ, δώσε μου αυτό το δώρο: είθε να μην δω και να μην ακούσω έναν ανόητο, ούτε να είμαι μαζί του, και είθε να μην μου αρέσει να συνομιλώ μαζί του».

Ο Sakka ρώτησε: «Ποιός είναι ο λόγος Kassara, που ούτε σου αρέσουν οι ανόητοι ούτε θέλεις να τους βλέπεις;»

Εάν θέλουμε να αναπτύξουμε την τελειοποίηση της απάρνησης, θα πρέπει να εξετάσουμε αυτό το απόσπασμα. Όταν συναναστρεφόμεστε με ανόητους δεν μπορούμε να αναπτύξουμε απάρνηση. Οι τελειοποιήσεις είναι αλληλένδετες και από την αρχή θα πρέπει να τις αναλογιστούμε όλες. Διαβάζουμε:

«Ο ασκητής Akitti είπε: «Οι ανόητοι σε συμβουλεύουν να κάνεις ό,τι είναι ακατάλληλο, και το πιο πιθανό είναι να ασχολούνται με ακατάλληλες δραστηριότητες<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Το Σχόλιο εξηγεί ότι οι ανόητοι δεν παρακινούν τους άλλους να έχουν εμπιστοσύνη στις καλές πράξεις ή να αναπτύσσουν ηθική διαγωγή και σοφία, αλλά ότι παρακινούν τους άλλους σε ό,τι είναι ακατάλληλο.



Είναι δύσκολο να τους συμβουλέψεις να κάνουν καλές πράξεις. Όταν κάποιος τους μιλάει με καλό τρόπο ελπίζοντας ότι θα γίνουν δίκαιοι, αυτοί ανταποκρίνονται με θυμό. Οι ανόητοι δεν γνωρίζουν τους κανόνες της Μοναστικής Διαγωγής (*vinaya*). Είναι ωφέλιμο να μην βλέπεις ανόητους.

Ο Sakka ρώτησε: «Kassapa, τί άλλο εύχεσαι;»

Ο ασκητής Akitti είπε: «Sakka, Βασιλιά των θεών, αν θέλεις να μου δώσεις ένα δώρο, θα σου ζητούσα το εξής δώρο: οι άνθρωποι πρέπει να παρατηρούν τους σοφούς, να τους ακούνε, να αναζητούν την συντροφιά τους και να αγαπούν τις συζητήσεις μαζί τους».

Ο Sakka ρώτησε τον Akitti έτσι ώστε να δώσει μια σαφή εξήγηση προς όφελος εκείνων που μελετούν και επιθυμούν να έχουν ορθή επίγνωση της Διδασκαλίας. Διαβάζουμε:

«Ο Sakka ρώτησε τον Akitti: «Kassapa, εξήγησε σε παρακαλώ τον λόγο για τον οποίον σου αρέσει να συναναστρέφεται με τους σοφούς, και γιατί θέλεις να βλέπεις τους σοφούς;»

Ο ασκητής Akitti είπε: «Οι σοφοί σε συμβουλεύουν να κάνεις αυτό που είναι σωστό, δεν ασχολούνται με ακατάλληλες δραστηριότητες. Είναι εύκολο να ενθαρρύνεις του σοφούς. Δεν απαντούν με θυμό στα καλά ειπωμένα λόγια. Γνωρίζουν καλά από ορθή διαγωγή. Είναι καλό να συναναστρέφεται με σοφούς».

Ο Sakka ρώτησε: «Τί άλλο εύχεσαι;»

Ο ασκητής Akitti είπε: «Όταν περάσει η νύχτα και ανατείλει ο ήλιος, ο κυρίαρχος του κόσμου, είτε να εμφανιστούν θεϊκές τροφές και άγιοι ερημίτες, και είτε η τροφή που θα προσφέρω να μην εξαντληθεί. Είθε να μην μετανοήσω για την πράξη μου αλλά να προσφέρω με καθαρό νου. Αυτό είναι ένα δώρο που εύχομαι».

Ο Sakka ρώτησε: «Τί άλλο εύχεσαι;»

Ο ασκητής Akitti είπε: «Sakka, Βασιλιά των Θεών, αν θέλεις να μου δώσεις ένα δώρο, μην με επισκεφτείς ξανά».

Αυτό είναι το τελευταίο δώρο που ζήτησε ο ασκητής Akitti. Αυτό δείχνει ότι δεν ήταν απρόσεκτος σε σχέση με την φαυλότητα που είχε συγκεντρώσει. Ο Sakka εξεπλάγη πολύ, διότι όλοι ήθελαν να δουν γιους και κόρες των θεϊκών όντων. Μερικοί άνθρωποι αναπτύσσουν τις καλές πράξεις σε βαθμό ηρεμίας, μόνο και μόνο για να δουν τους θεούς. Όμως ο ασκητής Akitti ευχήθηκε να μην τον ξαναεπισκεφτεί ο Sakka.

Διαβάζουμε:

«Ο Sakka είπε: «Πολλοί άνθρωποι θέλουν να δουν, λόγω της δίκαιης συμπεριφοράς τους, γιους και κόρες των θεών. Ποιός είναι ο κίνδυνος να με δεις;»

Ο ασκητής Akitti απάντησε: «Μπορεί να παραβιάσω τον όρκο του ασκητισμού όταν δω το παρουσιαστικό των θεών, που είναι όντα γεμάτα δόξα και ευχάριστα στις αισθήσεις. Αυτός είναι ο κίνδυνος όταν σε δω».

Τότε ο Sakka είπε: «Αυτό είναι καλό, σεβάσμιε. Από εδώ και πέρα δεν θα σε ξαναεπισκεφτώ» και έφυγε.

Ο Μποντισάττχα εξησε στο ίδιο μέρος σε όλη του την ζωή. Αφού πέθανε, ξαναγεννήθηκε στον κόσμο του Βράχμα. Ο σεβάσμιος Anuruddha ήταν ο Sakka και ο Βούδας ήταν ο ασκητής Akitti».

Ο ασκητής Akitti ήταν προσεκτικός, διότι δεν ήθελε να δει κάτι που θα μπορούσε να είναι κίνδυνος για αυτόν. Μπορούμε να πάρουμε ένα μάθημα από αυτήν την ιστορία και να εξετάσουμε τις τελειοποιήσεις σε σχέση με τη δική μας ζωή. Έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας μέχρι να επιτύχουμε την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών και την εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων.

Εάν δεν καταλάβουμε τί είναι πραγματικά οι τελειοποιήσεις, δεν θα έχουμε σταθερή αποφασιστικότητα να μελετήσουμε την Διδασκαλία ώστε να έχουμε ορθή κατανόηση, να την εφαρμόσουμε και να την εξασκήσουμε με ειλικρίνεια, πραγματοποιώντας έτσι την τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Πρέπει να μελετάμε και να ασκούμαστε χωρίς να μας ενοχλούν οι εγκόσμιες συνθήκες του κέρδους, της απώλειας, της τιμής, της ατίμωσης, του έπαινου, της κατηγορίας, της ευτυχίας και της δυστυχίας. Το να παραμένουμε ακλόνητοι από αυτές τις εγκόσμιες συνθήκες, είναι η αρχή για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων έτσι ώστε αυτές να εδραιώνονται πιο σταθερά.

Εάν αναλογιστούμε τις τελειοποιήσεις που ανέπτυξε ο Βούδας από την μια ζωή στην άλλη όπως αυτές αναφέρονται στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς», μπορούμε να δούμε ότι η δική μας ανάπτυξη των τελειοποιήσεων είναι ακόμα πολύ ασήμαντη σε σύγκριση με την ανάπτυξη του Βούδα· ότι υπάρχει μια τεράστια διαφορά.

Επομένως, θα πρέπει να συνεχίσουμε περαιτέρω να αναπτύσσουμε όλες τις τελειοποιήσεις. Δεν πρέπει να έχουμε προσδοκίες όσον αφορά τη ορθή κατανόηση των χαρακτηριστικών των νοητικών και των υλικών φαινομένων που εγείρονται και εξαφανίζονται πολύ γρήγορα αυτή την στιγμή. Η αλήθεια δεν μπορεί να συνειδητοποιηθεί αμέσως. Η κατανόηση πρέπει να αναπτυχθεί πολύ σταδιακά και για ένα ατελείωτα μεγάλο χρονικό διάστημα.

Διαβάζουμε στο τέλος του Σχολίου της «Συμπεριφοράς του Akitti»:

«Μπορεί να υπάρχει αυτοπεποίθηση σε αυτόν (τον Μποντισάττχα), αυτοπεποίθηση ότι είναι δυνατόν να ελευθερωθεί από την ταλαιπωρία, αλλά μπορεί κανείς να εκφράζει απλώς λόγια για αυτήν την αυτοπεποίθηση και να μην εξασκείται σύμφωνα με την Διδασκαλία<sup>1</sup> όπως έκανε ο Βούδας».

Έτσι, δεν αρκεί απλώς να έχουμε εμπιστοσύνη στις τελειοποιήσεις που ανέπτυξε ο Βούδας κατά την διάρκεια των προηγούμενων ζωών του, αλλά πρέπει επίσης να εφαρμόζουμε αυτές τις τελειοποιήσεις στην καθημερινή μας ζωή. Μπορεί να εκφράζουμε την εμπιστοσύνη μας με λόγια, αλλά, παρ' όλο που μπορεί να μιλάμε με καλή συνείδηση, δεν θα φτάσουμε στον στόχο μας αν δεν εξασκηθούμε σύμφωνα με την Διδασκαλία.

Πρέπει να σκεφτόμαστε τις τελειοποιήσεις που αρχίζουμε να αναπτύσσουμε. Μας ενδιαφέρει να ακούμε την Διδασκαλία και να μαθαίνουμε για την εξάσκηση που είναι σύμφωνη με την Διδασκαλία. Όμως χρειαζόμαστε και την τελειοποίηση της ενεργητικότητας για να μπορούμε να ακούμε. Εάν δεν υπάρχει ενεργητικότητα ή ορθή προσπάθεια, τότε δεν πηγαίνουμε για να ακούσουμε την Διδασκαλία, αλλά μάλλον για να ακούσουμε ένα άλλο θέμα που μας δίνει ευχαρίστηση και ψυχαγωγία.

Όταν ακούμε την Διδασκαλία χρειαζόμαστε επίσης και την τελειοποίηση της υπομονής, διότι μερικές φορές πρέπει να ακούμε κι αυτό που δεν μας ενδιαφέρει τόσο πολύ. Χωρίς υπομονή δεν μπορούμε να αναπτύξουμε τις άλλες τελειοποιήσεις όπως είναι η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής. Χωρίς την τελειοποίηση της ηθικής, θα παραβιάσουμε την ηθική διαγωγή με τις πράξεις και την ομιλία μας.

Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό με ποιον συναναστρεφόμαστε. Ο ασκητής Akitti είπε σχετικά με τον εαυτό του ότι δεν ήθελε να δει, να ακούσει, ή να βρεθεί κοντά σε ανόητους. Το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς» συγκρίνει την σχέση με ανόητους με το να γεύεσαι νερό που έχει πικρή και δυσάρεστη γεύση, και την σχέση με σοφούς ανθρώπους με το να γεύεσαι γλυκό νερό.

Επίσης ο Μποντισάττχα έπρεπε κατά διαστήματα να συναναστρέφεται με ανόητους. Για παράδειγμα, κατά την διάρκεια μιας από τις ζωές του, ο Μποντισάττχα ανήκε σε μια φυλή ανθρώπων με λανθασμένες απόψεις. Σε εκείνη την ζωή του ως ο νεαρός βραχμάνος Jotirāla, γεννήθηκε σε

---

<sup>1</sup> *Dhammanudhamma paṭipatti*: η εξάσκηση της Διδασκαλίας (*Dhamma*) σε συμφωνία με την Διδασκαλία (*anudhamma*). Η εξάσκηση της Διδασκαλίας έτσι ώστε να φτάσει κάποιος στην υπερκόσμια Διδασκαλία, την φώτιση.

μια οικογένεια ανθρώπων που είχαν λανθασμένες απόψεις και δεν είχαν εμπιστοσύνη στον Βούδα<sup>1</sup>.

Ο Jotipāla ακολούθησε τους γονείς του στην περιφρόνηση του Βούδα. Οι Βραχμάνοι που είχαν λανθασμένες απόψεις, δεν είχαν καμία εμπιστοσύνη στον Βούδα Kassapa, ο οποίος ήταν ο τελευταίος Βούδας πριν από τον Βούδα Gotama.

Το Σχόλιο στην «Ομιλία για τον Ghaṭikāra»<sup>2</sup>, αναφέρει ότι ο Μποντισάττχα είχε συσσωρεύσει τις τελειοποιήσεις μέχρι την ζωή του ως Jotipāla, όταν τότε ήρθε σε επαφή με ανθρώπους που είχαν λανθασμένες απόψεις. Το Σχόλιο συγκρίνει τις συσσωρευμένες τελειοποιήσεις με μια λαμπερή φωτιά που κατά την διάρκεια εκείνης της ζωής ήρθε σε επαφή με το νερό και επομένως σβήστηκε από αυτό, έτσι ώστε οι ακτίνες φωτός εξαφανίστηκαν και έμεινε μόνο μαύρο κάρβουνο<sup>3</sup>.

Δεν γνωρίζουμε τις προηγούμενες ζωές μας, αλλά μπορούμε να μάθουμε από την ιστορία του Μποντισάττχα ως Jotipāla: Αν και είχε συσσωρεύσει τις τελειοποιήσεις σε υψηλό βαθμό, συνέχιζε να συνδέεται με ανόητους. Πρέπει να μάθουμε ότι δεν κάνουμε είμαστε απρόσεκτοι, αλλά να βλέπουμε τον κίνδυνο σε σχέση με τους ανόητους.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», στις «Διάφορες Ρήσεις»:

«Τώρα έρχεται η μέθοδος της εξάσκησης της τελειοποίησης της ηθικής διαγωγής. Εφ' όσον ο Μέγας Άνθρωπος επιθυμεί να στολίσει τα όντα με τα κοσμήματα της ηθικής του παντογνώστη, αρχικά πρέπει πρώτα να εξαγνίσει την δική του ηθική διαγωγή. Εδώ η ηθική διαγωγή εξαγνίζεται με τέσσερεις τρόπους:

1. Με την εξαγνιση των προδιαθέσεων (*ajjhāsayavisuddhī*)
2. Με την ανάληψη κανόνων (*samādhāna*)
3. Με την μη παραβίαση (*avītikkamana*)
4. Με την επανόρθωση των παραβάσεων (*patipākatikaraṇa*)»

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να ελέγξουμε την ηθική μας διαγωγή στην καθημερινή μας ζωή. Πρέπει να ξέρουμε αν η ηθική μας είναι αγνή. Διαβάζουμε:

«Κάποιος που κυριαρχείται από προσωπικά ιδανικά, είναι φυσικό να σηδιάζει με τις φαύλες πράξεις, λόγω της καθαρότητας των δικών του κλίσεων, και εξαγνίζει τη συμπεριφορά του με το να διεγείρει την εσωτερική του αίσθηση ντροπής (*hiri*).

<sup>1</sup> «Middle Length Sayings», Μεσαίου Μήκους Ρήσεις II, αρ. 81, Στο Ghaṭikāra.

<sup>2</sup> “Discourse on Ghaṭikāra”, Middle Length Sayings, the “Papañcasūdanī”

<sup>3</sup> Δείτε επίσης «Οι Ερωτήσεις του Μιλίντα» II, Τα Διλήμματα, Πέμπτο Τμήμα, 6: Γέννηση ως Jotipāla.

Κάποιος άλλος που κυριαρχείται από σεβασμό για τον κόσμο και φοβάται το κακό, εξαγνίζει την συμπεριφορά του λαμβάνοντας κανόνες από κάποιο άλλο άτομο και διεγείροντας την αίσθηση του ηθικού τρόμου (*ottappa*)<sup>1</sup>. Και οι δύο εδραιώνονται στην ηθική διαγωγή μέσω της μη παράβασης.

Αλλά αν λόγω της αμέλειας, μερικές φορές παραβιάζουν έναν κανόνα, τότε μέσω της αίσθησης της ντροπής και του ηθικού τρόμου αντίστοιχα, το επανορθώνουν γρήγορα με τα κατάλληλα μέσα αποκατάστασης».

Με αυτούς τους τρόπους εξαγνίζεται η ηθική διαγωγή. Διαβάζουμε περαιτέρω για την ηθική του Μποντισάττχα:

«Όταν μιλάει, οι δηλώσεις του πρέπει να είναι αληθινές, ωφέλιμες και προσφιλείς, και η ομιλία του μετρημένη, επίκαιρη, και με ενδιαφέρον για την Διδασκαλία. Ο νους του πρέπει πάντα να είναι απαλλαγμένος από απληστία, κακοβουλία, και διεστραμμένες απόψεις. Θα πρέπει να έχει την γνώση της ιδιοκτησίας του κάρμα<sup>2</sup>, και να έχει εγκαθιδρύσει την πίστη και την στοργή του για τους ερημίτες και τους βραχμάνους που διάγουν και εξασκούνται ορθά...

Παραιτούμενος από την ψευδολογία, ο λόγος του γίνεται έγκυρος για τους άλλους. Θεωρείται αξιόπιστος και φερέγγυος· κάποιος του οποίου οι δηλώσεις γίνονται πάντα αποδεκτές. Είναι αγαπητός και αποδεκτός από τις θεότητες. Το στόμα του αναδύει μια γλυκειά ευωδία και φρουρεί την σωματική και φωνητική συμπεριφορά του. Πετυχαίνει διακεκριμένα χαρακτηριστικά και εξαλείφει τα νοητικά αποτυπώματα των νοητικών του μολύνσεων<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Το «*Atthasālinī*» (I, Μέρος IV, Κεφ. I, 125-127) εξηγεί ότι η ντροπή (*hiri*) έχει υποκειμενική προέλευση και η εγγύς αιτία της είναι ο σεβασμός κάποιου προς τον ίδιο του τον εαυτό. Ενώ ο φόβος της ενοχής ή ο ηθικός τρόμος (*ottappa*), έχει μια εξωτερική αιτία και επηρεάζεται από τον κόσμο. Η εγγύς αιτία του είναι ο σεβασμός για κάποιον άλλον. Η ντροπή και ο ηθικός τρόμος εμφανίζονται πάντα μαζί, αλλά έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά.

<sup>2</sup> *Kammassakatā ṅāṇa*: η επίγνωση ότι η πράξη είναι η αιτία του αποτελέσματος. Τα όντα θα λάβουν τα ανάλογα αποτελέσματα των πράξεών τους.

<sup>3</sup> Στα Πάλι είναι: *vāsanā*. Ακόμα και οι *arahats* που έχουν εξαλείψει όλες τις νοητικές μολύνσεις, μπορεί να εξακολουθούν να έχουν έναν τρόπο ομιλίας ή δράσης που δεν είναι ευχάριστος στους άλλους. Αυτό δεν υποκινείται από φαυλότητα αλλά οφείλεται στις συνήθειές τους που έχουν συσσωρευτεί κατά το παρελθόν. Μόνο ένας Βούδας μπορεί να εξαλείψει τις *vāsanā*.

Παραιτούμενος από την συκοφαντία, αποκτά μια ακολουθία και μια συνοδεία που δεν μπορεί να διαιρεθεί από τις επιθέσεις των άλλων. Έχει αδιάσπαστη πίστη στην αληθινή Διδασκαλία. Είναι ένας σταθερός φίλος και τόσο πολύ αγαπητός στα όντα, που είναι σαν να τον γνώριζαν από την τελευταία του ύπαρξη. Και είναι αφοσιωμένος στην μη μολυσματικότητα.

Παραιτούμενος από τον σκληρό λόγο, γίνεται αγαπητός και ευχάριστος στα όντα, ευχάριστος στον χαρακτήρα, γλυκός στην ομιλία, κατέχοντας την εκτίμηση των άλλων. Και αναπτύσσει μια φωνή προικισμένη με οκτώ ιδιότητες<sup>1</sup>.

Παραιτούμενος από την άσκοπη φλυαρία, γίνεται αγαπητός και ευχάριστος στα όντα, σεβαστός, κατέχοντας την εκτίμηση των άλλων. Οι δηλώσεις του γίνονται δεκτές και η ομιλία του είναι μετρημένη. Αποκτά μεγάλη επιρροή και δύναμη, και γίνεται επιδέξιος στο να απαντά στις ερωτήσεις των άλλων με την εφευρετικότητα που δημιουργεί ευκαιρίες (για να ωφελήσει τους άλλους). Και όταν φτάνει στο επίπεδο της φώτισης, γίνεται ικανός να απαντήσει στις πολυάριθμες ερωτήσεις των όντων, μιλώντας πολυάριθμες γλώσσες, όλες με μία μόνο απάντηση.

Μέσω της απελευθέρωσής του από την απληστία, κερδίζει ό,τι επιθυμεί και αποκτά ό,τι θαυμάσιο αγαθό χρειάζεται. Χαίρει της εκτίμησης των ισχυρών *khattiyas*<sup>2</sup>. Δεν μπορεί ποτέ να νικηθεί από τους αντιπάλους του, δεν είναι ποτέ ελλιπής στις ικανότητές του, και γίνεται το απαράμιλλο άτομο».

Όταν κάποιος αναπτύσσει καλές πράξεις χωρίς να περιμένει κανένα αποτέλεσμα για τον εαυτό του, το αποτέλεσμα θα είναι σύμφωνο με τις καλές πράξεις που εκτέλεσε. Κάποιος μπορεί να μιλάει καλά και να εκφράζεται με όμορφα λόγια, αλλά όταν μιλάει θα πρέπει να σκέφτεται την ευημερία του ακροατή· θα πρέπει να ξέρει αν ο ακροατής είναι άρρωστος, ήρεμος ή χαρούμενος.

Εάν υπάρχει μνημονικό και σοφία (*satisampajañña*), θα απέχει από την ομιλία που κάνει τον ακροατή να νιώθει άβολα, παρ' όλο που δεν θα λέει αναλήθειες. Όταν σε κάποιον προκύπτει μνημονικό και σοφία, αυτός θα μιλάει με ευεργετικό και ευχάριστο τρόπο.

---

<sup>1</sup> Οι οκτώ ιδιότητες της φωνής του Βούδα: είναι ειλικρινής, καθαρή, μελωδική, ευχάριστη, γεμάτη, επιδραστική, βαθειά και ηχηρή, και δεν ταξιδεύει πέρα από το ακροατήριό του.

<sup>2</sup> Οι *khattiyas* ήταν αυτοί της υψηλότερης κοινωνικής τάξης. Όλοι οι βασιλιάδες και οι οπλαρχηγοί ήταν *khattiyas*.

Αν κάποιος δεν περιμένει κανένα αποτέλεσμα για τον εαυτό του, τότε η καλή πράξη που θα κάνει θα φέρει το αποτέλεσμά της, όπως εξήγησε ο Βούδας.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο:

«Μέσω της απελευθέρωσής του από την κακοβουλία, αποκτά μια ευχάριστη εμφάνιση. Χαίρει της εκτίμησης των άλλων και επειδή απολαμβάνει την ευημερία των όντων, εμπνέει αυτόματα την εμπιστοσύνη τους. Γίνεται υψηλόφρων στον χαρακτήρα, παραμένει στην κατάσταση της φιλικότητας, και αποκτά μεγάλη επιρροή και δύναμη.

Μέσω της απελευθέρωσής του από λανθασμένες απόψεις, αποκτά καλούς συντρόφους. Ακόμα κι αν απειληθεί με κοφτερό σπαθί, δεν θα κάνει κάποια κακή πράξη. Επειδή υποστηρίζει την ιδιοκτησία του κάρμα, δεν πιστεύει σε δεισιδαιμονικούς οίωνους. Η πίστη του στην αληθινή Διδασκαλία είναι εδραιωμένη και σταθερά ριζωμένη. Έχει πίστη στην φώτιση των Ταθαγκάτας και δεν απολαμβάνει πλέον την ποικιλομορφία των εξωτερικών δογμάτων, κατά τον ίδιο τρόπο που ένας βασιλικός κύκνος δεν απολαμβάνει ένα σωρό κοπριάς».

Εδώ βλέπουμε την τελειοποίηση της συνείδησης που αποστρέφεται την λανθασμένη άποψη. Δεν πρέπει να συναναστρεφόμαστε με ανθρώπους που έχουν λανθασμένες απόψεις. Οι άνθρωποι που δεν καταλαβαίνουν ότι κάθε αιτία φέρνει και το ανάλογο αποτέλεσμα, μπορεί να προσκολλώνται σε δεισιδαιμονικούς οίωνους. Μπορεί να ακούν την Διδασκαλία και να έχουν εμπιστοσύνη σε αυτήν, αλλά αν δεν είναι σταθερά εδραιωμένοι στην εμπιστοσύνη τους στην αληθινή Διδασκαλία, μπορεί να παρασυρθούν από δεισιδαιμονικές πεποιθήσεις και να μην κατανοούν την αιτία και το αποτέλεσμα.

Η ηθική διαγωγή είναι διπλή: ως αποφυγή (*vāritta*) και ως εκτέλεση (*cāritta*). Η ηθική διαγωγή ως αποφυγή είναι η αποχή από τις φαύλες πράξεις. Η ηθική διαγωγή ως εκτέλεση είναι η ορθή διαγωγή που πρέπει να ακολουθήσει κανείς. Μπορεί να απέχουμε από τις φαύλες πράξεις και να μην παραβαίνουμε τους κανόνες, αλλά όσον αφορά την ηθική ως εκτέλεση θα πρέπει να εξετάζουμε την συμπεριφορά του Μποντισιάττχα έτσι ώστε να αναπτύξουμε κι εμείς περαιτέρω τις καλές πράξεις.

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Εδώ, την κατάλληλη στιγμή, ένας μποντισιάττχα εξασκεί τον χαιρετισμό· σηκώνεται όρθιος, χαιρετάει με σεβασμό (*añjali*) και τηρεί ευγενική συμπεριφορά προς τους καλούς φίλους που είναι άξιοι σεβασμού. Την κατάλληλη στιγμή τους προσφέρει υπηρεσία

και τους παραστέκεται όταν αρρωστήσουν. Όταν λαμβάνει καλές συμβουλές, εκφράζει την εκτίμησή του. Επαινεί τις ευγενείς ιδιότητες των ενάρετων και αντέχει υπομονετικά την κακοποίηση των ανταγωνιστών. Θυμάται τη βοήθεια που του παρείχαν οι άλλοι, χαίρεται για τα πλεονεκτήματά τους, αφιερώνει τις δικές του αρετές στην υπέρτατη φώτιση και παραμένει πάντα επιμελής στην εξάσκηση των ευεργετικών καταστάσεων. Όταν διαπράττει ένα παράπτωμα, το αναγνωρίζει ως τέτοιο και το ομολογεί στους ομοθρήσκους του. Στη συνέχεια εκπληρώνει τέλεια την ορθή εξάσκηση.

Είναι επιδέξιος και εύστροφος στην εκπλήρωση των καθηκόντων του απέναντι στα όντα, όταν αυτά συμβάλλουν στο καλό τους. Τα εξυπηρετεί ως σύντροφός τους. Όταν τα όντα προσβάλλονται από ασθένειες κλπ., προετοιμάζει το κατάλληλο φάρμακο. Διώχνει την θλίψη εκείνων που πλήττονται από την απώλεια του πλούτου, κλπ.

Με διάθεση για βοήθεια, συγκρατεί με την Διδασκαλία αυτούς που πρέπει να συγκρατηθούν, τους επανορθώνει από κακούς τρόπους και τους εδραιώνει σε καλούς τρόπους συμπεριφοράς. Με την Διδασκαλία εμπνέει όσους έχουν ανάγκη από έμπνευση. Και όταν ακούει για τις πιο υψηλόφρονες, τις πιο δύσκολες, ασύλληπτα ισχυρές πράξεις των μεγάλων Μποντισάττχας του παρελθόντος που έχουν σαν αποτέλεσμα την τελική ευημερία και ευτυχία των όντων μέσω των οποίων έφτασαν στην τέλεια ωριμότητα των προϋποθέσεων της Φώτισης, δεν ταραζεται και δεν ανησυχεί, αλλά συλλογίζεται:

«Αυτά τα Μεγάλα Όντα ήταν απλώς ανθρώπινα όντα. Αλλά αναπτύσσοντας τον εαυτό τους μέσα από την ομαλή εκπλήρωση της εκπαίδευσης, πέτυχαν την υψηλότερη πνευματική δύναμη και την υψηλότερη τελειότητα στις προϋποθέσεις της φώτισης. Κι εγώ επίσης, πρέπει να ακολουθήσω την ίδια εκπαίδευση στην ηθική διαγωγή, κλπ. Με αυτόν τον τρόπο, κι εγώ επίσης, θα εκπληρώσω σταδιακά την εκπαίδευση και στο τέλος θα φτάσω στην ίδια κατάσταση». Τότε, με αμείωτη ενεργητικότητα που προηγείται αυτής της πίστης, εκπληρώνει τέλεια την εκπαίδευση στην ηθική διαγωγή, κλπ.

Επιπλέον, κρύβει τις αρετές του και αποκαλύπτει τα ελαττώματά του. Είναι ολιγαρκής στις επιθυμίες του, ικανοποιημένος, λάτρης της μοναξιάς, απόμακρος, ικανός να υπομένει τα βάσανα και απαλλαγμένος από το άγχος. Δεν είναι ανήσυχος, ξιπασμένος, ευμετάβλητος, δύστροπος ή διασπασμένος στην ομιλία του, αλλά



είναι ήρεμος στις ικανότητές του και στον νου του. Αποφεύγοντας λανθασμένα μέσα βιοπορισμού τέτοια όπως είναι οι πλεκτάνες κλπ., είναι προικισμένος με ορθή διαγωγή και με κατάλληλο καταφύγιο (για ελεημοσύνη).

Βλέπει τον κίνδυνο στα παραμικρότερα ελαττώματα, και έχοντας αναλάβει του κανόνες εκπαίδευσης, εκπαιδεύεται σε αυτούς, ενεργητικός και αποφασιστικός, αδιαφορώντας για το σώμα ή την ζωή του.

Όταν δεν ανέχεται ούτε την παραμικρή ανησυχία για το σώμα ή την ζωή του αλλά την εγκαταλείπει και την διώχνει, δεν θα κάνει το ίδιο κι ακόμα περισσότερο για την υπερβολική ανησυχία;

Εγκαταλείπει και διώχνει όλες τις διαφθορές όπως τον θυμό, την κακοβουλία κλπ., που είναι αιτίες για ηθική κατάπτωση. Δεν ικανοποιείται με κάποιο μικρό επίτευγμα διάκρισης και δεν οπισθοχωρεί, αλλά αγωνίζεται για διαδοχικά υψηλότερα επιτεύγματα. Με αυτόν τον τρόπο τα επιτεύγματα που κερδίζει δεν μειώνονται ούτε παραμένουν στάσιμα.

Ο Μέγας Άνθρωπος υπηρετεί ως οδηγός για τους τυφλούς, εξηγώντας τους τον σωστό δρόμο. Στους κωφούς δίνει σήματα με κινήσεις των χεριών του και έτσι τους ωφελεί με καλό. Το ίδιο και για τους χαζούς. Στους ανάπηρους δίνει μια καρέκλα, ένα όχημα ή κάποιο άλλο μέσο μεταφοράς.

Αγωνίζεται ώστε οι άπιστοι να αποκτήσουν πίστη, οι τεμπέληδες να δημιουργήσουν ζήλο, αυτοί που έχουν μπερδεμένο νου να αναπτύξουν ενσυνειδητότητα, αυτοί που έχουν διασπασμένο νου να επιτύχουν την συγκέντρωση, και αυτοί με αμβλυμένη αντίληψη να αποκτήσουν σοφία.

Αγωνίζεται να εξαλείψει την αισθησιακή επιθυμία, την κακοβουλία, την νωθρότητα και τον λήθαργο, την ταραχή, την ανησυχία και την αμηχανία, σε αυτούς που βασανίζονται από αυτά τα εμπόδια, και να διαλύσει τις λανθασμένες σκέψεις του αισθησιασμού, της κακοβουλίας και της επιθετικότητας, σε αυτούς που είναι υποδουλομένοι σε αυτές τις σκέψεις.

Από ευγνωμοσύνη προς όσους τον βοήθησαν, τους ευεργετεί και τους τιμά με ανάλογο ή μεγαλύτερο όφελος σε αντάλλαγμα, ευγενικός στην ομιλία του και προσφιλής στα λόγια του.

Είναι σύντροφος στις συμφορές. Κατανοώντας την φύση και τον χαρακτήρα των όντων, συναναστρέφεται με οποιαδήποτε όντα χρειάζονται την παρουσία του, με όποιον τρόπο την χρειάζονται.

Και εξασκείται μαζί με οποιαδήποτε όντα έχουν ανάγκη να εξασκηθούν μαζί του, με όποιον τρόπο εξάσκησης τους είναι απαραίτητος.

Αλλά προχωρά μόνο επαναφέροντάς τα από την φαυλότητα και εδραιώνοντάς τα στις καλές πράξεις· όχι με άλλους τρόπους.

Διότι για να προστατέψουν τον νου των άλλων, οι Μποντισάττχας συμπεριφέρονται μόνο με τρόπους που αυξάνουν τις καλές πράξεις.

Επίσης, επειδή η τάση του είναι να ωφελεί τους άλλους, δεν πρέπει ποτέ να τους βλάπτει, να τους κακοποιεί, να τους ταπεινώνει, να τους προκαλεί τύψεις ή να τους υποκινεί να ενεργούν με τρόπους που πρέπει να αποφεύγονται.

Ούτε πρέπει να τοποθετεί τον εαυτό του σε υψηλότερη θέση από εκείνους που έχουν κατώτερη συμπεριφορά. Δεν πρέπει να είναι ούτε εντελώς απρόσιτος στους άλλους αλλά ούτε πολύ εύκολα προσβάσιμος, και δεν πρέπει να συναναστρέφεται με άλλους την λάθος στιγμή.

Συναναστρέφεται με όντα με τα οποία είναι σωστό να συναναστρέφεται στον κατάλληλο χρόνο και τόπο. Δεν επικρίνει εκείνους που είναι αγαπητοί σε άλλους μπροστά τους, ούτε επαινεί εκείνους που δυσανασχετούν μαζί τους. Δεν είναι οικείος με αυτούς που δεν είναι αξιόπιστοι. Δεν αρνείται μια κατάλληλη πρόσκληση, δεν ασχολείται με την πειθώ, ούτε δέχεται υπερβολικά».

Επειδή η ηθική διαγωγή της εκτέλεσης (*cāritta sīla*) είναι λεπτή και εκλεπτυσμένη, θα πρέπει να την εξετάζουμε την παρούσα στιγμή μαζί με την μνήμη.

Για παράδειγμα, όταν ένας αγαπημένος μας φίλος κάνει ένα λάθος, μπορεί να βρεθούμε απροετοίμαστοι και να τον κατηγορήσουμε αμέσως μπροστά σε άλλους. Όταν όμως προκύπτει η μνήμη, τότε περιμένουμε την κατάλληλη ευκαιρία για να του μιλήσουμε αργότερα. Αυτό δείχνει ότι οι νοητικές μολύνσεις πρέπει να ελαττώνονται σταδιακά, έως ότου να εξαλειφθούν εντελώς.

## **Κεφάλαιο 3**

### **Η Τελειοποίηση της Απόρνησης (*nekkhamma*)**

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Απόρνησης ως ακολούθως:

«Η Απόρνηση (*nekkhamma*) έχει το χαρακτηριστικό της απομάκρυνσης από τις αισθησιακές απολαύσεις και την ύπαρξη. Η λειτουργία της είναι να επαληθεύει το ανικανοποίητο που αυτές συνεπάγονται. Η εκδήλωσή της είναι η απόσυρση από αυτές. Μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης (*saṃvega*) είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η τελειοποίηση της απόρνησης, είναι η εγκατάλειψη της ευχαρίστησης, της προσκόλλησης, και των τρόπων λανθασμένης σκέψης που είναι: η αισθησιακή σκέψη (*kāma vitakka*), η σκέψη του μίσους (*vyāpāda vitakka*), και η σκέψη της σκληρότητας (*vihimsā vitakka*). Αυτοί οι βλαβεροί τρόποι σκέψης μπορούν να εγκαταλειφθούν με το να γίνει κανείς μοναχός ή με την ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης. Όταν κάποιος εγκαταλείπει τις σκέψεις των αισθησιακών απολαύσεων, του μίσους, και της βλάβης των άλλων, αναπτύσσει την τελειοποίηση της απόρνησης.

Γενικά οι άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορεί κανείς να εξασκήσει την απόρνηση μόνο με το να γίνει μοναχός, αλλά για να κατανοήσουμε την πραγματική έννοια της απόρνησης πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας τους διαφορετικούς τύπους συνείδησης σκέψεων, είτε αυτοί είναι καλοί είτε είναι φαύλοι. Συνήθως στην καθημερινή μας ζωή, αντιλαμβανόμαστε με έναν φαύλο τρόπο τα αισθητηριακά αντικείμενα των ορατών πραγμάτων, του ήχου, της οσμής, της γεύσης, και των απτών αντικειμένων, επομένως, υπάρχει αισθησιακή σκέψη (*kāma vitakka*). Είμαστε άραγε σε θέση να αποφύγουμε να σκεφτόμαστε τα αντικείμενα αίσθησης με ευχαρίστηση, ενθουσιασμό, και προσκόλληση;

Το αντίθετο της αισθησιακής σκέψης είναι η σκέψη της απόρνησης (*nekkhamma vitakka*). Η απόρνηση, δηλαδή η απομάκρυνση από τις αισθησιακές απολαύσεις, δεν εφαρμόζεται μόνο με την είσοδο κάποιου στην κατάσταση του μοναχισμού που είναι μια ανώτερη κατάσταση, αλλά μπορεί να εφαρμοσθεί επίσης και από λαϊκούς ανθρώπους στην καθημερινή τους ζωή. Σκεφτήκαμε ποτέ να εγκαταλείψουμε τις αισθησιακές απολαύσεις; Απογοητευόμαστε με τα αντικείμενα αίσθησης; Ή μήπως έχουμε προσκόλληση στα ορατά αντικείμενα, στους ήχους και στα άλλα αντικείμενα αίσθησης; Δεν χρειάζεται να τα αφήσουμε, αλλά μήπως θέλουμε κι άλλα;

Αν θεωρούμε ότι δεν έχουμε ακόμα αρκετά από αυτά σημαίνει ότι ενδίδουμε στην αισθησιακή σκέψη, ενώ αν διαπιστώσουμε ότι έχουμε αρκετά από αυτά σημαίνει ότι έχουμε σκέψεις απάρνησης.

Όταν συνεχίζουμε να λαχταρούμε όλο και περισσότερες αισθησιακές απολαύσεις, σημαίνει ότι έχουμε νοητικές μολύνσεις. Πρέπει να αναρωτηθούμε: θέλουμε να έχουμε περισσότερες νοητικές μολύνσεις; Διότι κάθε φορά που είμαστε προσκολλημένοι στα ορατά και στα άλλα αντικείμενα αίσθησης, εμφανίζονται νοητικές μολύνσεις. Αν δεν συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε ήδη πολλές νοητικές μολύνσεις, η σκέψη της απάρνησης δεν θα προβάλλει, με συνέπεια να θέλουμε να αποκτήσουμε ακόμα πιο ευχάριστα αντικείμενα αίσθησης και να μην είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε ήδη. Δεν χρειάζεται να γίνουμε μοναχοί για να αναπτύξουμε απάρνηση. Θα μπορούσαμε όμως τουλάχιστον να αναρωτηθούμε αν έχουμε ήδη αρκετά ευχάριστα πράγματα. Μπορεί για παράδειγμα, να μην επιθυμούμε να αγοράσουμε ξανά περισσότερα ρούχα που χρησιμεύουν απλώς ως καλλωπισμός του σώματος, και να θεωρούμε ότι έχουμε κάτι παραπάνω από αρκετά. Σε αυτήν την περίπτωση εκδηλώνουμε απάρνηση στην καθημερινή ζωή.

Θα πρέπει να αρχίσουμε να ερευνούμε και να εξετάζουμε όσον αφορά τον εαυτό μας, εάν τα υπάρχοντά μας είναι ήδη επαρκή.

Πρέπει να είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε. Εάν έχουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε, και αν αυτά είναι χρήσιμα σε άλλους, μπορούμε να τα χαρίσουμε. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται η τελειοποίηση της απάρνησης. Αντί για αισθησιακές σκέψεις, μπορούμε να έχουμε σκέψεις απάρνησης.

Αν θέλουμε να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις, είναι απαραίτητο να εξετάζουμε τις τελειοποιήσεις στην καθημερινή μας ζωή. Θα πρέπει να αναλογισθούμε τις προηγούμενες ζωές του Βούδα και την συμπεριφορά του που τον οδήγησε στην φώτιση. Ίσως να θεωρούμε ότι οι ιστορίες για τις προηγούμενες ζωές του είναι πολύ συνηθισμένες, αλλά στην πραγματικότητα αυτές οι ιστορίες πραγματεύονται τις τελειοποιήσεις που ανέπτυξε ο Μποντισάττχα σε όλες αυτές τις ζωές.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», την «Συμπεριφορά του Sona Nanda»<sup>1</sup>:

«Εκείνο τον καιρό, ο Μποντισάττχα πέθανε στον κόσμο του Βράχμα και γεννήθηκε ως ο γιος ενός Βραχμάνου μεγιστάνα που είχε μια περιουσία αξίας ογδόντα χρόρις<sup>2</sup>, στην πόλη Brahmanavaddhana. Οι γονείς του τον φώναζαν νεαρό Sona. Όταν ο Sona μπορούσε να περπατήσει, ένα άλλο ον πέθανε στον κόσμο του Βράχμα και επίσης συνελήφθη από την μητέρα του Μποντισάττχα.

<sup>1</sup> Δες επίσης το Sona Nanda Τζάτακα, αρ. 532.

<sup>2</sup> Μονάδα αξίας ίση με δέκα εκατομμύρια ρουπίες ή 100 λάκ.

Όταν γεννήθηκε τον φώναζαν νεαρό Nanda. Ο αξιοσέβαστος Ānanda ήταν εκείνη την εποχή ο Nanda.

Όταν οι γονείς τους παρατήρησαν πόσο όμορφα ήταν τα αγόρια, τους επέτρεψαν να μορφωθούν σε όλες τις φιλελεύθερες τέχνες, και θέλησαν να τα παντρέψουν. Ωστόσο, ο Μποντισάττχα δεν ήθελε να παντρευτεί. Ήθελε να φροντίζει τους γονείς του σε όλη τους την ζωή και μετά τον θάνατό τους να αποσυρθεί από τα εγκόσμια. Οι γονείς του προσπάθησαν να τον πείσουν να παντρευτεί, αλλά ο Μποντισάττχα ήταν πεπεισμένος ότι έπρεπε να γίνει ασκητής.

Τότε οι γονείς του θέλησαν να εμπιστευτούν τα υπάρχοντά τους στον Nanda, αλλά ο Nanda είπε: «Επειδή ο μεγαλύτερος αδερφός μου ο Sona, δεν δέχτηκε τα υπάρχοντά σας, ούτε εγώ θα τα δεχτώ και θα γίνω επίσης ασκητής». Οι γονείς ήταν πολύ έκπληκτοι που οι δυο γιοί τους ήθελαν σε τόσο νεαρή ηλικία να εγκαταλείψουν τα υπάρχοντά τους και να αποσυρθούν από την εγκόσμια ζωή. Όταν αντελήφθησαν την σταθερή αποφασιστικότητα των γιων τους και είδαν ότι ήταν ικανοί να γίνουν ασκητές παρ' όλο που ήταν τόσο νέοι, θέλησαν κι αυτοί να αποσυρθούν από την εγκόσμια ζωή.

Εκείνη την εποχή έχτισαν ένα ερημητήριο στο δάσος, και τα δύο αδέρφια πρόσεχαν τους γονείς τους. Ο σοφός Nanda σκέφτηκε: «Θα μαζέψουμε φρούτα ως τροφή για τους γονείς μας». Έφερνε φρούτα που είχαν περισσέψει από την προηγούμενη μέρα ή που είχε μαζέψει τις προηγούμενες μέρες, και τα έδινε στους γονείς του να τα φάνε νωρίς το πρωί. Όταν τα έτρωγαν, ξέπλεναν το στόμα τους και τηρούσαν νηστεία. Αλλά ο σοφός Sona πήγαινε λίγο πιο μακριά για να μαζέψει γλυκά και ώριμα φρούτα με νόστιμη γεύση και τους πρόσφερε.

Οι γονείς του είπαν στον Sona: «Έχουμε ήδη φάει και τηρούμε νηστεία, επομένως δεν χρειαζόμαστε αυτά τα φρούτα». Ωστόσο, τα φρούτα που ο σοφός Nanda μάζευε προηγουμένως για να τα δώσει στους γονείς του νωρίς το πρωί ήταν μερικές φορές χαλασμένα.

Τότε ο Μποντισάττχα σκέφτηκε: «Οι γονείς μου είναι ευαίσθητοι, ανήκουν σε υψηλή κάστα, και έτσι δεν πρέπει να τρώνε φρούτα που δεν είναι καλά. Μερικές φορές είναι άγουρα ή χαλασμένα. Ο Nanda τους φέρνει όλα τα είδη μισογινομένων ή άγουρων φρούτων για να φάνε και επομένως δεν θα ζήσουν πολύ». Ήθελε να εμποδίσει τον Nanda να το κάνει αυτό, και απευθυνόμενος προς αυτόν είπε:

«Από εδώ και στο εξής, όταν θα μαζεύεις φρούτα για τους γονείς μας, πρέπει να περιμένεις μέχρι να επιστρέψω και μετά θα τους παρέχουμε φαγητό και οι δύο ταυτόχρονα. Δεν πρέπει να τρώνε απλώς τους καρπούς του Nanda».

Όταν ο σοφός Sona μίλησε έτσι, ο σοφός Nanda δεν ακολούθησε αυτό που του είπε ο αδελφός του, επειδή ήλπιζε να κερδίσει ευεργετικό αποτέλεσμα για τον εαυτό του. Ήλπιζε ότι οι γονείς του θα έτρωγαν μόνο τα φρούτα που έφερνε ο ίδιος. Όταν ο Μποντισάττχα παρατήρησε ότι ο σοφός Nanda δεν έδωσε σημασία στα λόγια του, του είπε να πάει κάπου αλλού και ότι θα φρόντιζε ο ίδιος τους γονείς τους.

Όταν ο σοφός Nanda αποπέμφθηκε από τον αδελφό του, πήρε την άδεια του Μποντισάττχα και των γονιών του. Ανέπτυξε τις οκτώ επιτεύξεις και τις πέντε ανώτερες δυνάμεις<sup>1</sup>, και μετά θέλησε να ζητήσει συγχώρεση από τον αδελφό του».

Αυτές είναι οι σκέψεις κάποιου που έχει συσσωρεύσει τις τελειοποιήσεις και ξέρει τί είναι σωστό και τί όχι. Διαβάζουμε περαιτέρω για τις σκέψεις του σοφού Nanda:

«Σκέφτηκε: «Αν θέλω να ζητήσω συγχώρεση από τον αδελφό μου, θα πρέπει να το κάνω με τον πιο ανώτερο τρόπο». Αναρωτιόταν πώς να το πετύχει αυτό. Σκέφτηκε ότι για να ζητήσει συγχώρεση από τον αδελφό του, θα έφερνε τον Sakka, τον βασιλιά των θεών, από τον Τριακοστό τρίτο παράδεισο, αλλά το βρήκε ακατάλληλο. Δεδομένου ότι αυτός και ο αδελφός του ήταν ακόμα σε αυτόν τον κόσμο, ήταν πιο κατάλληλο να φέρει τον αρχηγό Βασιλιά Manoja που έμενε στην Brahmanaddhana και που ήταν πιο ισχυρός από τους άλλους βασιλείς. Θα έλεγε στον Βασιλιά Manoja ότι ήθελε να ζητήσει συγχώρεση από τον αδελφό του.

Όταν το σκέφτηκε, πήγε στο παλάτι του Βασιλιά Manoja και είπε: «Θα πάρω την κυριαρχία σε όλη την Ινδία και θα σας την προσφέρω, αλλά θα προσευχόμουν να δείτε εσείς τον μεγαλύτερο αδελφό μου, ώστε να με συγχωρέσει».

---

<sup>1</sup> Αυτές οι οκτώ επιτεύξεις, είναι στάδια προσηλωμένης αυτοσυγκέντρωσης (*jhāna*), που αποκτώνται μέσω της ανάπτυξης της ηρεμίας (*samatha*). Είναι στάδια της υλικής απορρόφησης (*rūpa jhāna*) και της άυλης απορρόφησης (*arūpa jhāna*). Οι πέντε ανώτερες δυνάμεις (*abhiññās*) που είναι εγκόσμιες, είναι οι μαγικές δυνάμεις, το θεϊκό αυτί, η διείσδυση στις συνειδήσεις των άλλων, το θεϊκό μάτι, και η ανάμνηση των προηγούμενων υπάρξεων.

Τελικά, ο Nanda μπόρεσε να ζητήσει συγχώρεση από τον αδελφό του και συγχωρέθηκε από αυτόν. Ο Μποντισάττχα άφησε τον σοφό Nanda να φροντίζει την μητέρα τους, ενώ εκείνος φρόντιζε τον πατέρα τους για όσο ζούσαν.

Ο Μποντισάττχα, με την ευγενική αυτοκυριαρχία ενός Βούδα, δίδαξε την Διδασκαλία στον Βασιλιά Μανοζα:

«Η χαρά, η ξεγνοιασιά, το γέλιο και η διασκέδαση, είναι η σίγουρη κληρονομιά αυτού που θα φροντίσει προσεκτικά μια μητέρα σε μεγάλη ηλικία. Η χαρά, η ξεγνοιασιά, το γέλιο και η διασκέδαση, είναι η σίγουρη κληρονομιά αυτού που θα φροντίσει επιμελώς έναν πατέρα σε μεγάλη ηλικία.

Δώρα, στοργικά λόγια, ευγενικά αξιώματα, μαζί με την χάρη της ήρεμης ουδετερότητας του νου που εμφανίζεται στον κατάλληλο χρόνο και τόπο, αυτές οι αρετές είναι για τον κόσμο όπως μια περόνη στον τροχό του άρματος.

Εάν λείπουν αυτές οι αρετές, οι γονείς δεν λαμβάνουν σεβασμό και εκτίμηση από τα παιδιά τους».

Συνεπώς, αν κάποιος δεν βοηθάει τους γονείς του με αυτόν τον τρόπο, σημαίνει ότι δεν έχει κανέναν σεβασμό για αυτούς.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Οι γονείς πρέπει να είναι σεβαστοί, και οι σοφοί επιδοκιμάζουν τον άνθρωπο στον οποίον μπορούν να βρεθούν αυτές οι αρετές. Λένε ότι οι γονείς είναι σαν τον Βράχμα, κατέχουν υψηλή θέση και είναι άξιοι σεβασμού.

Επομένως, οι σοφοί τους σέβονται και τους τιμούν με υπηρεσία, παρέχοντάς τους τροφή, ποτό, ρούχα, κρεβάτια, λούζοντάς τους και αλείφοντάς τους, και πλένοντάς τα πόδια τους.

Οι σοφοί επαινούν σε αυτόν τον κόσμο τους ανθρώπους που φροντίζουν τους γονείς τους κατ' αυτόν τον τρόπο, και όταν αναχωρήσουν από αυτόν τον κόσμο, θα αγαλλιάσουν στους ουρανούς».

Θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπ' όψιν και οι άλλες τελειοποιήσεις. Ο Μποντισάττχα ήταν ένα άτομο που δεν έδινε καθόλου σημασία στις αισθησιακές απολαύσεις, είχε τον υψηλότερο βαθμό σεβασμού για τους γονείς του, και δεν κουραζόταν να τους φροντίζει. Παρ' όλο όμως που έπρεπε να τους φροντίζει, εξακολουθούσε να χρησιμοποιεί κάθε ευκαιρία για να αφοσιωθεί στην επίτευξη των εκστάσεων.

Μια άλλη τελειοποίηση που πρέπει να αναπτύξουμε στην καθημερινή μας ζωή, είναι η τελειοποίηση της ενεργητικότητας. Όταν ο Μποντισάττχα έψαχνε να βρει καλά φρούτα για τους γονείς του, χρειαζόταν να έχει αντοχή και ενεργητικότητα. Στην περίπτωση μας, όταν σκεφτόμαστε τις δέκα τελειοποιήσεις, θα πρέπει να αναλογιστούμε πώς είναι η συμπεριφορά μας στην παρούσα ζωή που ακολούθησε τις παρελθούσες ζωές μας και που εξαρτάται από τις συσσωρεύσεις μας στο παρελθόν. Η μια ζωή διαδέχθηκε την άλλη χωρίς διακοπή, και γεννηθήκαμε σε διαφορετικές ζωές σαν αυτό ή το άλλο άτομο, σε αυτό ή το άλλο μέρος.

Η τελειοποίηση της απάρνησης είναι η εξάλειψη, η εγκατάλειψη, και η μείωση της προσκόλλησης στα αισθητηριακά αντικείμενα, καθώς και η απομάκρυνση από αυτά. Αντιλαμβανόμαστε μόνο σε σχέση με αυτήν την ζωή, ότι προσκολλώμαστε σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις και απτά αντικείμενα. Σε ποιο βαθμό όμως μπορούμε σταδιακά να αποκολληθούμε περισσότερο από αυτά;

Μπορούμε να δούμε το όφελος από την ανάπτυξη της τελειοποίησης της απάρνησης. Κάποιος μπορεί να έχει εγκαταλείψει την λαϊκή ζωή και να έχει γίνει μοναχός, αλλά αν εξακολουθεί να προσκολλάται στα πέντε αισθητηριακά αντικείμενα όπως έκανε όταν ήταν λαϊκός, δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να είναι μοναχός ή λαϊκός. Επομένως, η τελειοποίηση της απάρνησης δεν σημαίνει απλώς να εγκαταλείψει κανείς την οικιακή ζωή και να γίνει μοναχός.

Απάρνηση σημαίνει να έχουμε την ενεργητικότητα και το θάρρος να εξαλείψουμε την προσκόλληση που όλοι μας έχουμε στα ορατά αντικείμενα, στον ήχο και στα άλλα αντικείμενα αίσθησης.

Για όσο διάστημα δεν έχουμε επιτύχει την άριστη κατάσταση του Μη Επιστρέφοντος, δεν έχουμε εξαλείψει την προσκόλληση σε αντικείμενα αίσθησης. Θα πρέπει να γνωρίζουμε τον εαυτό μας όπως είναι, θα πρέπει να γνωρίζουμε εάν είμαστε ειλικρινείς και εάν έχουμε την σταθερή αποφασιστικότητα να εξαλείψουμε την προσκόλληση στα πέντε αισθητηριακά αντικείμενα.

Για παράδειγμα, όταν κοιτάμε φωτογραφίες και τις βρίσκουμε όμορφες και απολαυστικές, είμαστε προσκολλημένοι στο χρώμα. Γενικά, όταν βλέπουμε κάτι όμορφο, είναι πιθανόν να νιώθουμε ευχαρίστηση και να έχουμε προσκόλληση. Όμως αν εκείνη την στιγμή έχουμε προσεκτικότητα, θα αντιληφθούμε ότι αυτό είναι μόνο μια από τις πραγματικότητες, ένα φαινόμενο που εμφανίζεται. Αν εκείνη την ώρα δεν προσπαθήσουμε να αποκτήσουμε το ελκυστικό αντικείμενο έτσι ώστε να μην συσσωρεύσουμε περισσότερη προσκόλληση, η προσκόλληση μπορεί να μειωθεί. Συνεπώς, όταν υπάρχει ένα ευχάριστο αντικείμενο, μπορούμε να το δούμε, αλλά όταν δεν υπάρχει εκεί και δεν μπορούμε να το δούμε, δεν πρέπει να το αναζητήσουμε.



Συνήθως, μπορεί να τρώμε νόστιμο φαγητό, και όταν τρώμε πολύ είναι κακό για τον οργανισμό μας. Ωστόσο, παρ' όλο που είναι κακό, η συνείδηση που συνδέεται με την γεύση του φαγητού, μας κάνει να τρώμε ακόμα και όταν δεν πεινάμε. Εάν καταφέρουμε να εξαλείψουμε την προσκόλληση και μπορέσουμε να απαρνηθούμε την γεύση, τότε θα τρώμε αρκετά, ίσα ίσα για να χορτάσουμε την πείνα μας, και αν είναι δυνατόν, δεν θα απολαμβάνουμε καν το φαγητό τόσο πολύ. Κάποιος βέβαια μπορεί να μην πεινάει και να ξέρει ότι θα αισθανθεί άβολα εάν παρ' όλα αυτά φάει. Ωστόσο, επειδή το φαγητό είναι τόσο νόστιμο, θα γευτεί έστω και μια μπουκιά. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει απάρνηση.

Αντιθέτως, αν κάποιος έχει απάρνηση μπορεί να αρχίσει να εκπαιδεύει τον εαυτό του με αντοχή· και γι' αυτό χρειάζεται να έχει και την τελειοποίηση της υπομονής, ώστε να τρώει αρκετά μόνο για να χορτάσει την πείνα του. Σε αυτή την περίπτωση, θα ξέρει τότε η ποσότητα του φαγητού είναι αρκετή για να συντηρήσει το σώμα του.

Καταλαβαίνουμε ότι είναι πολύ δύσκολο να απαλλαγούμε από την προσκόλληση στα αισθητηριακά αντικείμενα, εφ' όσον ακόμα και η εκπαίδευση του εαυτού μας για μείωση της προσκόλλησης είναι ήδη δύσκολη. Γι αυτό πρέπει να αναπτύξουμε ηθική δύναμη έτσι ώστε όλες οι τελειοποιήσεις να βοηθήσουν στην εφαρμογή της μνήμης και να μας κάνουν να αντιλαμβανόμαστε πιο συχνά τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων στην καθημερινή μας ζωή.

Όταν έχουμε υπομονή, μπορούμε να αντέξουμε την εμπειρία της ζέστης ή του κρύου. Όταν ο καιρός είναι ζεστός, δεν θα χρειάζεται να κάνουμε ιδιαίτερες προσπάθειες για να κάνουμε ένα κρύο μπάνιο, ή όταν κάνει κρύο, δεν θα χρειαζόμαστε ζεστό μπάνιο. Για μερικούς ανθρώπους μπορεί να είναι απαραίτητο να καθορίζεται από το σώμα τους η σωστή θερμοκρασία του μπάνιου τους. Ωστόσο, όταν αυτό δεν συμβαίνει, μπορεί να είμαστε προσκολλημένοι στην θερμοκρασία του νερού.

Μερικοί άνθρωποι, όταν κάνουν ένα ζεστό μπάνιο, αισθάνονται άνετα και ευχάριστα. Παρ' όλο που το σώμα τους είναι δυνατό και δεν χρειάζονται ζεστό μπάνιο, τους αρέσει να έχουν αυτή την ευχάριστη αίσθηση. Ή μερικές φορές, χαίρονται να κάνουν ένα κρύο μπάνιο. Όταν όμως κάποιος κατανοήσει την τελειοποίηση της απάρνησης, μπορεί να έχει μεγαλύτερη αντοχή, ανεξάρτητα από το αν βιώνει ζέστη ή κρύο.

Αυτός, χρειάζεται επίσης την τελειοποίηση της υπομονής και της ενεργητικότητας.

Κανείς δεν μπορεί να πει σε κάποιον άλλον να εγκαταλείψει την προσκόλληση στις αισθησιακές απολαύσεις, ούτε μπορεί κανείς να πει στον εαυτό του να το κάνει, αλλά πρέπει να είναι η σοφία που θα το κάνει αυτό· η σοφία που κατανοεί την αληθινή έννοια της τελειοποίησης της απάρνησης.

Διαβάζουμε<sup>1</sup>:

«(Υπάρχει) απάρνηση, (όταν υπάρχει) αντίληψη, καθαρή παρατήρηση, σύγκριση, σκέψη, ανάπτυξη, έτσι ώστε να καταλαβαίνει κανείς καθαρά την σωστή εξάσκηση, την κατάλληλη εξάσκηση, την εξάσκηση που είναι εχθρός<sup>2</sup>, την εξάσκηση που είναι ωφέλιμη, την εξάσκηση της Διδασκαλίας σύμφωνα με τους κανόνες της Διδασκαλίας που οδηγεί στην αγνότητα της ηθικής διαγωγής.

(Υπάρχει απάρνηση, όταν υπάρχει) η προστασία των θυρών των αισθήσεων, η μετριοπάθεια στο φαγητό, η εφαρμογή της ενεργητικότητας, έτσι ώστε να είναι κανείς σε ετοιμότητα και σε εγρήγορση (*sati-sampajañña*) (μνήμη και σοφία).

(Υπάρχει απάρνηση, όταν υπάρχουν) οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, οι τέσσερις ορθές προσπάθειες, οι τέσσερις βάσεις της επιτυχίας, οι πέντε πνευματικές ιδιότητες, οι πέντε δυνάμεις, οι επτά παράγοντες της φώτισης, οι οκτώ παράγοντες της Οδού<sup>3</sup>, το Νιμπάνα και η πρακτική που οδηγεί στο Νιμπάνα.

(Όταν υπάρχει απάρνηση) με ευτυχία, (υπάρχει) αντίσταση, καταφύγιο, προστασία, απουσία κινδύνου, αταραξία, αθανασία, ένα φαινόμενο που απομακρύνεται από την προσκόλληση η οποία

---

<sup>1</sup> «*Jatukakheṇimāhanaparucchā*», Ερωτήσεις του Jatukakheṇī, της Cūlaniddesa, «*Khuddhaka Nikāya*»

<sup>2</sup> Ένας εχθρός, αντίθετος της προσκόλλησης.

<sup>3</sup> Οι τέσσερις ορθές προσπάθειες (*sammā-padhānas*) είναι: η προσπάθεια αποφυγής της φαυλότητας, η υπέρβαση της φαυλότητας, η ανάπτυξη των καλών πράξεων, και η διατήρηση των καλών πράξεων.

Οι τέσσερις βάσεις της επιτυχίας (*iddhipādas*) είναι: επιθυμία για αυτό που πρέπει να γίνει (*chanda*), ενεργητικότητα (*virīya*), συνείδηση και έρευνα (*vīmaṇsa*).

Οι πέντε πνευματικές ιδιότητες (*indriyas*) είναι: αυτοπεποίθηση, ενέργεια, επίγνωση, συγκέντρωση και σοφία. *indriya* σημαίνει ηγέτης, κυβερνήτης ή ελεγκτική ικανότητα. Οι ιδιότητες είναι «ηγέτες», η κάθε μία στον τομέα της.

Οι πέντε δυνάμεις (*balas*) είναι οι ίδιες πραγματικότητες με τις πέντε πνευματικές ικανότητες, τις *indriyas*, αλλά όταν οι *indriyas* έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να είναι ακλόνητες από τα αντίθετά τους, έχουν γίνει δυνάμεις.

Οι επτά παράγοντες της φώτισης είναι: μνήμη (*sati*), διερεύνηση της Διδασκαλίας (*dharmavicaya*), ενεργητικότητα (*virīya*), αγαλλίαση (*pīti*), ηρεμία (*passaddhi*), συγκέντρωση (*samādhi*), και αταραξία (*upekkhā*). Όλοι αυτοί οι τριάντα επτά παράγοντες, (*bodhipakkhiya dhammas*), είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με την φώτιση. Εάν αναπτυχθούν, οδηγούν στην φώτιση.

είναι σαν νήμα που σε δένει. Όταν τα δει κανείς (όλα αυτά), βιώνει τότε απάρνηση με ευτυχία».

Δεν είναι εύκολο να δούμε ότι απάρνηση σημαίνει ευτυχία. Πρέπει να καταλάβουμε ότι πρέπει να υπάρχει σοφία η οποία βλέπει τα οφέλη της απάρνησης, η οποία συγκρίνει και εξετάζει την εξάσκηση, έτσι ώστε να ακολουθήσει κανείς την ορθή και δέουσα εξάσκηση που αντιτίθεται στην προσκόλληση και στο άρπαγμα σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις, και απτά αντικείμενα. Πρέπει να δει κανείς το όφελος της εξάσκησης της Διδασκαλίας σύμφωνα με τους κανόνες της Διδασκαλίας, και να αναπτύξει τους τριάντα επτά παράγοντες της φώτισης.

Επομένως, πρέπει να υπάρχει η σοφία που κατανοεί και γνωρίζει ότι η απάρνηση που απομακρύνεται από τα αντικείμενα αίσθησης πρέπει να επιτευχθεί με μνήμη και ενσυνειδητότητα, με τους τριάντα επτά παράγοντες της φώτισης, με την επίτευξη του Νιμπάνα, και με την πρακτική που οδηγεί στο Νιμπάνα, όπως δηλώνεται από την *Cūlaniddesa*. Και όλο αυτό εφαρμόζεται με ευχαρίστηση, που σημαίνει ότι πρέπει να δει κανείς το μειονέκτημα και τον κίνδυνο των νοητικών μολύνσεων. Θα πρέπει να έχει κανείς μια ακλόνητη αποφασιστικότητα για να αναπτύξει την σοφία προκειμένου να εξαλείψει εντελώς την προσκόλληση σε αντικείμενα αίσθησης.

Αυτή η διαδικασία πρέπει να ξεκινήσει με την ακρόαση και την εξέταση της Διδασκαλίας, ώστε να δει κανείς κατ' αρχάς το όφελος της εξάσκησης. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι απάρνηση σημαίνει ευτυχία, και ότι αυτό το είδος ευτυχίας είναι χωρίς έναν εαυτό που αναζητά την απόλαυση. Πρέπει να καταλάβουμε ότι η αποκόλληση από τα αντικείμενα αίσθησης οδηγεί στην ύψιστη ηρεμία και ευημερία.

Κάθε μία από τις τελειοποιήσεις θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με την σοφία, διαφορετικά οι καλές πράξεις δεν θα φτάσουν σε βαθμό τελειοποίησης. Αν κάποιος δεν δει τον κίνδυνο στις φαύλες πράξεις και δεν αντιληφθεί το όφελος των τελειοποιήσεων, δεν θα μπορέσει να εξελιχθεί. Σε αυτή την περίπτωση, η σοφία θα είναι πολύ αδύναμη για να μπορέσει να δει το όφελος που προκύπτει από την ανάπτυξή τους.

Αν ο στόχος κάποιου είναι η συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, τότε δεν πρέπει να αναπτύξει μόνο την σοφία αλλά όλες τις τελειοποιήσεις. Κάθε μία από τις τελειοποιήσεις είναι μια σημαντική και βοηθητική συνθήκη για την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών.

Μερικοί άνθρωποι ίσως αναρωτηθούν γιατί να είναι απαραίτητο να αναπτύσσονται καθημερινά οι τελειοποιήσεις μαζί με την εφαρμογή της μνήμης.

Κάποιος που έχει επίγνωση σχετικά με την ανάπτυξη της οκταπλής Οδού, γνωρίζει αφ' ενός ότι η μνήμη πρέπει να έχει επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται, και αφ' ετέρου ότι η σοφία σταδιακά εξετάζει, παρατηρεί και κατανοεί τα χαρακτηριστικά των φαινομένων που δεν είναι ένας εαυτός· όπως το νοητικό φαινόμενο που είναι η πραγματικότητα που βιώνει, ή το υλικό φαινόμενο που είναι η πραγματικότητα που δεν βιώνει.

Η εφαρμογή της μνήμης δεν μπορεί να εμφανίζεται συνεχώς, αλλά και πάλι, το γεγονός ότι κάποιος έχει ακούσει την Διδασκαλία και έχει συσσωρεύσει κατανόηση της ανάπτυξης της εφαρμογής της μνήμης, είναι παράγοντας που αποτελεί προϋπόθεση για την εμφάνιση και άλλων επιπέδων μνήμης. Μπορεί να υπάρχει μνήμη του επιπέδου των εξαιρετικών ιδιοτήτων που είναι οι τελειοποιήσεις<sup>1</sup>. Κάθε τελειοποίηση υποδηλώνει και ένα επίπεδο εκλεπτυσμένης μνήμης.

Θα πρέπει να αναπτύξουμε την εφαρμογή της μνήμης μαζί με όλες τις τελειοποιήσεις, και αυτό για ατελείωτα μεγάλο χρονικό διάστημα. Τότε θα καταλάβουμε ότι η εφαρμογή της μνήμης μπορεί σταδιακά να αναπτυχθεί μαζί με τις τελειοποιήσεις που έχουμε αναπτύξει και συσσωρεύσει.

Για να επιτευχθούν οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να αναπτυχθούν όλες οι τελειοποιήσεις· όχι μόνον η γενναιοδωρία και η ηθική διαγωγή, αλλά και η απάρνηση, δηλαδή η εγκατάλειψη της προσκόλλησης στα αντικείμενα αίσθησης. Χρειάζεται να έχουμε επίσης τις τελειοποιήσεις της ενεργητικότητας και της υπομονής, θα πρέπει να έχουμε αντοχή, και τέλος δεν θα πρέπει να μας ενοχλούν τα αντικείμενα των αισθήσεων, είτε αυτά είναι επιθυμητά είτε ανεπιθύμητα.

Διαβάζουμε ότι ο Μποντισάττχα σε μια από τις προηγούμενες ζωές του, εξέταζε την αληθινή φύση της φαυλότητάς του και ήξερε ότι προέκυπτε συχνά. Συνειδητοποίησε πόσο δύσκολο ήταν να εγκαταλείψει την προσκόλληση στα αισθητηριακά αντικείμενα. Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Susīma Jātaka*» (αρ. 441), ότι ο Μποντισάττχα εξέταζε την συνείδηση με την οποία έπρεπε να αγωνισθεί, μετά την εγκατάλειψη της προσκόλλησης στα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις και απτά αντικείμενα:

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Susīma Jātaka*»:

---

<sup>1</sup> Κάθε καλή συνείδηση συνοδεύεται από μνήμη που είναι προσεκτική, και που δεν ξεχνά τί είναι καλό. Έτσι, υπάρχουν πολλά επίπεδα μνήμης: μνήμη της γενναιοδωρίας, της ηθικής, της ηρεμίας, και της εφαρμογής. Η μνήμη της *satipaṭṭhāna*, δεν ξεχνά το χαρακτηριστικό της πραγματικότητας, δηλαδή του νοητικού ή υλικού φαινομένου που εμφανίζεται.

«Ο Μποντισάττχα σκέφτηκε: ένας άρρωστος δεν μπορεί να αλλάξει θέση με την δική του δύναμη. Η νοσοκόμα του νοσοκομείου πρέπει να τον δέσει με ένα κορδόνι για να μπορέσει να τραβήξει τον εαυτό του, και θα πρέπει να τον παρακινεί με τις λέξεις, «έλα, τράβα αυτό το κορδόνι για να μπορέσεις να γυρίσεις». Όταν αυτός γυρίσει, βιώνει σωματική ανακούφιση, αλλά δεν βρίσκει νοητική ανακούφιση, ούτε έστω και μικρή.

Αυτή η κατάσταση είναι ίδια με αυτή που βιώνουν τα όντα που φλέγονται εξ' αιτίας των νοητικών τους μολύνσεων: δεν μπορούν να ανυψωθούν και να απομακρυνθούν από τις νοητικές μολύνσεις μέσω της ευτυχίας που προκύπτει από την απομόνωση».

Όταν δεν υπάρχει προσκόλληση σε αισθητηριακά αντικείμενα, τότε όχι μόνον έχει κανείς αληθινή ηρεμία, αλλά υπάρχει συγχρόνως ευτυχία που προκύπτει από την απομόνωση. Παραμένει κανείς ήρεμος και απαλλαγμένος από την προσκόλλησή του στα αισθητηριακά αντικείμενα.

Ωστόσο, για να ανυψωθούμε και να απομακρυνθούμε από τις νοητικές μας μολύνσεις, για να απαλλαγούμε από την προσκόλληση και για να απομακρυνθούμε από τις αισθησιακές απολαύσεις, χρειαζόμαστε την βοήθεια των τελειοποιήσεων που έχουμε συσσωρεύσει. Μόνον έτσι μπορούμε να απαρνηθούμε τις αισθησιακές απολαύσεις.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Susīma Jātaka*»:

«Αυτή η σκέψη, εμφανίσθηκε στον Μποντισάττχα κατά την διάρκεια μιας προηγούμενης ζωής, όταν ο Βασιλιάς Brahmadatta βασίλευε στο Βαρανάσι. Ο Μποντισάττχα ήταν εκείνον τον καιρό ο γιος του ιερέα του Βασιλιά, και το όνομά του ήταν νεαρός Susīma. Ο γιος του Βασιλιά ονομαζόταν νεαρός Brahmadatta.

Τα δύο αγόρια μεγάλωσαν μαζί και έμαθαν όλες τις επιστήμες στην πόλη Takkasīla, και όταν ολοκλήρωσαν τις σπουδές τους επέστρεψαν ξανά στο σπίτι. Ο νεαρός Brahmadatta έγινε αντιβασιλέας. Μετά τον θάνατο του πατέρα του έγινε Βασιλιάς και έκανε τον νεαρό Susīma σύμβουλο και ιερέα του.

Μια μέρα, ο Βασιλιάς βγήκε με συνοδεία για μια βόλτα στην πόλη καθισμένος στους ώμους ενός ελέφαντα, ενώ έβαλε τον ιερέα να καθίσει στην πλάτη του ελέφαντα.

Η βασιλομήτωρ, ενώ στεκόταν και κοιτάζε έξω από το παράθυρο του παλατιού, είδε τον ιερέα να κάθεται πίσω από τον Βασιλιά. Τον ερωτεύτηκε και δεν ήθελε να φάει άλλο.

Ο Βασιλιάς πήγε να την δει, και την ρώτησε τί την ταλαιπωρούσε, αλλά η βασιλομήτωρ δεν ήθελε να του πει γιατί ντρεπόταν.

Τότε ο Βασιλιάς έστειλε την Πρώτη του Βασίλισσα, και η βασιλομήτωρ μίλησε για αυτό που της είχε συμβεί. Τότε ο Βασιλιάς παρακάλεσε τον ιερέα να γίνει Βασιλιάς στην θέση του, του έδωσε την βασιλομήτορα για βασίλισσά του, ενώ ο ίδιος έγινε αντιβασιλέας.

Από τότε ο Μποντισάττχα ήταν απογοητευμένος με την οικιακή ζωή. Η βασίλισσα του μίλησε με πολλούς τρόπους και χρησιμοποίησε πολλά κόλπα μαζί του για να τον κάνει να απολαύσει την βασιλεία του, αλλά ο Μποντισάττχα δίδαξε την Διδασκαλία, εξέθεσε την απόλαυση και την δυστυχία των αισθήσεων, και επέστρεψε το βασίλειο στον αντιβασιλέα. Έγινε ασκητής σοφός και καλλιέργησε τα επιτεύγματα των εκστάσεων και τις υπερφυσικές δυνάμεις, έτσι ώστε να προορίζεται για τον κόσμο του Βράχμα».

Στο τέλος αυτής της Jātaka, ο Βούδας εξήγησε ότι η Πρώτη Βασίλισσα ήταν η μητέρα του Rāhula, ο βασιλιάς ήταν ο Ānanda, και ο βασιλιάς-ιερέας Susīma ήταν ο ίδιος ο Βούδας.

Αναφερόμενος στις προηγούμενες ζωές του, ο Βούδας εξήγησε ότι κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει την δύναμη της προσκόλλησης ή απληστίας, ούτε και με ποιόν τρόπο θα προκύψει αυτή σε κάθε ζωή. Η απαλλαγή από τις αισθησιακές απολαύσεις είναι το πιο δύσκολο, και το να βγει κανείς από την οικιακή ζωή και να γίνει μοναχός είναι ακόμα πιο δύσκολο, διότι ο μοναχός πρέπει να εξετάζει προσεκτικά και να τηρεί τους κανόνες της μοναστικής διαγωγής.

Αλλά εν πάση περιπτώσει, αν κάποιος επιθυμεί να εγκαταλείψει τις αισθησιακές απολαύσεις που είναι προσκολλημένες στα αισθητηριακά αντικείμενα, είναι απαραίτητο να τις αποκηρύξει με την ανάπτυξη της σοφίας.

Κάποιος πρέπει να γνωρίζει ότι τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων, δεν είναι ούτε ον, ούτε πρόσωπο, ούτε εαυτός. Μπορεί να υπάρχει προσκόλληση, αποστροφή, όραση, ακρόαση, ζήλια, έπαρση ή σκέψη για την σημασία του εαυτού· όλα αυτά τα φαινόμενα είναι πραγματικότητες που τις αναφέρουμε ως διαφορετικές συνειδήσεις και νοητικούς παράγοντες, ως διαφορετικές συνθήκες, ως πραγματικότητες που προκύπτουν μέσω της δικιάς τους συνθήκης η κάθε μία.

Όλα αυτά είναι πολύπλοκα και βαθιά σε νόημα. Η σοφία θα πρέπει να είναι σε θέση να διεισδύσει στην αληθινή φύση των φαινομένων αυτήν ακριβώς την στιγμή, και να τα αντιληφθεί ως μη ον, ως μη εαυτό.

## **Κεφάλαιο 4**

### **Η Τελειοποίηση της Σοφίας (ραῖḥā)**

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Σοφίας ως ακολούθως:

«Η Σοφία (ραῖḥā) έχει το χαρακτηριστικό της διείσδυσης στην πραγματική φύση (των φαινομένων) ή το χαρακτηριστικό της σίγουρης διείσδυσης, όπως η διείσδυση ενός βέλους που εκτοξεύτηκε από έναν επιδέξιο τοξότη. Η λειτουργία της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως μια λάμπα. Η εκδήλωσή της είναι η μη σύγχυση, όπως ένας οδηγός σε ένα δάσος. Η συγκέντρωση ή οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, είναι η εγγύτατη αιτία της.»

Μέσω της μελέτης της Διδασκαλίας κατανοούμε σταδιακά καλύτερα τις αντιξοότητες του κόσμου· το κέρδος και την απώλεια, την τιμή και την ατίμωση, τον έπαινο και την κατηγορία, την ευημερία και τον πόνο. Καταλαβαίνουμε ότι αν δεν υπάρχει η σοφία μέσω της οποίας είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε τις αιτίες και τα ανάλογα αποτελέσματά τους στην ζωή, οι ευχάριστες «κοσμικές συνθήκες» του κέρδους, της τιμής, του επαίνου και της ευημερίας, οδηγούν μόνο σε ταλαιπωρία (*dukkha*).

Αν κάποιος δει πραγματικά την αξία της σοφίας και σκοπεύει να αναπτύξει τις καλές πράξεις, δεν θα επιθυμεί ως αποτέλεσμα ευχάριστα αντικείμενα αίσθησης, αλλά θα στοχεύει στην ανάπτυξη της σοφίας μέχρι αυτή να γίνει έντονη και να επιτευχθεί σε τέτοιο βαθμό, που να μπορεί να εξαλείψει τελείως τις νοητικές του μολύνσεις.

Η εφαρμογή της μνήμης, δηλαδή η ορθή κατανόηση ή επίγνωση των νοητικών και των υλικών φαινομένων της ζωής μας, δεν μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς σοφία. Ανεξάρτητα από το πόσες άλλες εξαιρετικές ιδιότητες μπορεί να έχει κάποιος, οι νοητικές του μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν εάν η σοφία του δεν αναπτυχθεί και δεν γίνει πιο έντονη· εάν δηλαδή η σοφία του δεν δει ξεκάθαρα την αληθινή φύση των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται με φυσικό τρόπο.

Επομένως, θα πρέπει να δούμε την ασύγκριτη αξία της σοφίας και να αφοσιωθούμε στην ανάπτυξή της, ώστε να μπορέσει να ολοκληρωθεί απόλυτα. Εάν αναπτύσσουμε την εφαρμογή της μνήμης επανειλημμένα, η σοφία θα συσσωρεύεται σταδιακά έτσι ώστε να γίνει πιο έντονη και να φτάσει στον βαθμό της τελειοποίησης που πραγματοποιεί τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Διαβάζουμε για την αρχή της ανάπτυξης της σοφίας κατά την διάρκεια της ζωής του Μποντισάττχα, ως νεαρός Yudañjaya<sup>1</sup>:

«Σε εκείνη την ζωή που ο Μποντισάττχα ήταν ο Yudañjaya, ήταν ο μεγαλύτερος γιος του Βασιλιά και είχε τον βαθμό του αντιβασιλέα. Πραγματοποιούσε καθημερινά την μεγάλη προσφορά (mahā-dāna)<sup>2</sup>, δίνοντας μια αφθονία δώρων.

Μια μέρα, όταν επισκέφτηκε το βασιλικό πάρκο, είδε τις δροσοσταλίδες να κρέμονται σαν χορδή από μαργαριτάρια στις κορυφές των δέντρων, στις άκρες του χορταριού, στην άκρη των κλαδιών και στους ιστούς της αράχνης.

Ο πρίγκηπας διασκέδασε στο βασιλικό πάρκο, αλλά όταν ο ήλιος ανέβηκε ψηλότερα, όλες οι δροσοσταλίδες που ήταν κρεμασμένες εκεί διαλύθηκαν και εξαφανίστηκαν. Τότε σκέφτηκε:

«Αυτές οι δροσοσταλίδες δημιουργήθηκαν και μετά εξαφανίστηκαν. Κατά τον ίδιο τρόπο, οι ζωές όλων των όντων είναι εξαρτημένες πραγματικότητες. Είναι σαν τις δροσοσταλίδες που κρέμονται στα χόρτα». Ένωσε μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης και απογοητεύτηκε τόσο πολύ από την εγκόσμια ζωή, που άφησε τους γονείς του και έγινε ερημίτης».

Από αυτήν την ιστορία μπορούμε να μάθουμε ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς βαθμούς κατανόησης. Μπορεί κι εμείς να βλέπουμε σταγόνες δροσιάς να κρέμονται στην άκρη του γρασιδιού, αλλά ποιός από μας έχει σοφία σε βαθμό που να του προκαλεί μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης και απογοήτευσης όταν συγκρίνει την ζωή του με την παροδική δροσιά;

Διαβάζουμε:

«Ο Μποντισάττχα συνειδητοποίησε την παροδικότητα των σταγόνων δροσιάς, και αυτό το έκανε κυρίαρχο γεγονός για την συσσώρευση μιας αίσθησης επείγουσας ανάγκης και απογοήτευσης. Προέκυψε μια φορά και μετά έγινε μια κατάσταση που οδηγούσε στην εμφάνισή της πολύ συχνά».

---

<sup>1</sup> Βλ. Τζάτακα αρ. 460. «*Khuddhaka Nikāya*» στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», «Συμπεριφορά του Yudañjaya»

<sup>2</sup> Ο όρος *mahā-dāna* χρησιμοποιείται κυρίως για την μεγάλη προσφορά δώρων στην Σάνγκα, την κοινότητα των μοναχών.



Όταν προκύπτει ορθή κατανόηση με την αίσθηση του επείγοντος, δεν πρέπει να την αφήνουμε να περάσει χωρίς να της δώσουμε σημασία. Θα πρέπει να αναλογιστούμε τις προϋποθέσεις αυτής της αίσθησης επείγοντος, ώστε να μπορεί να εμφανίζεται πιο συχνά.

Η σκέψη του θανάτου και της παροδικότητας μπορεί να είναι η προϋπόθεση για την περαιτέρω ανάπτυξη των τελειοποιήσεων.

Το Σχόλιο στην «Συμπεριφορά του Yudaḥjaya» εξηγεί για την έναρξη της σοφίας σε εκείνη την ζωή του Μποντισάττχα. Διαβάζουμε:

«Προσφέροντας την μεγάλη προσφορά πριν αποσυρθεί από τον κόσμο και παραιτούμενος από το βασίλειο, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας.

Με την εγκράτεια στις πράξεις και στην ομιλία του, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής.

Με την έξοδό του από την εγκόσμια ζωή και με την επίτευξη των εκστάσεων, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της απάρνησης.

Σε εκείνη την ζωή άρχισε να αναπτύσσει την σοφία με συνετή εξέταση της παροδικότητας, ώστε τελικά να επιτευχθούν οι ανώτερες δυνάμεις. Ανέπτυξε την σοφία μέσω της οποίας μπορούσε να διακρίνει τα φαινόμενα που ήταν ωφέλιμα από αυτά που δεν ήταν ωφέλιμα για την ανάπτυξη της γενναιοδωρίας και ούτω καθ' εξής. Με αυτόν τον τρόπο εκπλήρωσε την τελειοποίηση της σοφίας.

Με ενεργητικότητα για την επίτευξη αυτού που ήταν ωφέλιμο σε όλα του τα εγχειρήματα, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της ενεργητικότητας.

Με την υπομονή που σχετίζεται με την σοφία (*ñāṇa khanti*) και με την αντοχή (*adhivasana khanti*), εκπλήρωσε την τελειοποίηση της υπομονής.

Με το να μην μιλάει λανθασμένα και να μην παρεκκλίνει από αυτά που είχε υποσχεθεί, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Με την ακλόνητη αποφασιστικότητά του σε όλα όσα αναλάμβανε και παρατηρούσε, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Με την δύναμη της θεσπέσιας τήρησης της φιλικότητας, σκεπτόμενος μόνο το όφελος όλων των όντων, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της φιλικότητας.

Με την ισότητά του απέναντι στην ανταγωνιστική συμπεριφορά των όντων και με την θεσπέσια τήρηση της ηρεμίας, εκπλήρωσε την τελειοποίηση της αταραξίας.

Αυτοί είναι οι τρόποι με τους οποίους εκπλήρωσε τις δέκα τελειοποιήσεις».

Η τελειοποίηση της σοφίας είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των άλλων τελειοποιήσεων με ορθό τρόπο. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο στόχος της ανάπτυξης των τελειοποιήσεων είναι η σοφία που διεισδύει στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Δεδομένου ότι η ανάπτυξή της σε αυτόν τον βαθμό διαρκεί ατελείωτα πολύ χρόνο, η σοφία με την σειρά της, εξαρτάται κι αυτή από τις άλλες τελειοποιήσεις. Μπορούμε να παρατηρήσουμε σε αυτήν την ζωή, ότι κάποιος που έχει αναπτύξει τις τελειοποιήσεις θα έχει την τάση να ακούει την Διδασκαλία, ενώ κάποιος που δεν έχει αναπτύξει τις τελειοποιήσεις δεν βλέπει το όφελος από την ανάπτυξη της σοφίας και δεν θέλει να ακούει την Διδασκαλία. Όμως ακόμα κι αν υπάρχει ευκαιρία να ακούσει την αληθινή Διδασκαλία, δεν ενδιαφέρεται να την ακούσει.

Ένα άτομο που έχει ήδη αναπτύξει την τελειοποίηση της σοφίας μέχρι έναν βαθμό, επιθυμεί να κατανοήσει και να γνωρίσει την αληθινή φύση των πραγματικοτήτων, ανεξάρτητα από το πού έχει γεννηθεί· ακόμα κι αν έχει γεννηθεί σε μια οικογένεια όπου υπάρχει λανθασμένη άποψη.

Διαβάζουμε στο βιβλίο «Οι Ερωτήσεις του Ριήγιο» (*Cūlaniddesa* της «*Khuddhaka Nikāya*»), ότι ο Βραχμάνος Ριήγιο που ήταν εκατόν είκοσι ετών, ρώτησε τον Βούδα:

«Είμαι ηλικιωμένος και αδύναμος, έχω χάσει την ομορφιά μου και επιπλέον, η όραση και η ακοή μου δεν είναι καθαρές. Παρ' όλα αυτά, Κύριε Βούδα, είθε να μην παραστρατήσω, είθε ο Κύριος να εξηγήσει την Διδασκαλία στην οποία διείσδυσε, την Διδασκαλία που δίνει τέλος στην γέννηση και στα γηρατειά».

Ένα άτομο με σοφία, δεν θα ζητούσε τίποτα άλλο από το να ακούσει την αληθινή Διδασκαλία που δίνει τέλος στην γέννηση και τα γηρατειά. Αν και ο Ριήγιο ήταν εκατόν είκοσι ετών, ήθελε να ακούσει την αληθινή Διδασκαλία. Είχε συσσωρεύσει σοφία σε τέτοιο βαθμό, που έβλεπε την ωφέλεια στην ακρόαση της Διδασκαλίας.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Ο Βούδας είπε στον Βραχμάνο Ριήγιγα: «Οι άνθρωποι είναι δηλητηριασμένοι από τα υλικά φαινόμενα και καταπιέζονται από αυτά. Είναι εμφανές ότι οι άνθρωποι διαταράσσονται εξ' αιτίας των υλικών φαινομένων.

Επομένως Ριήγιγα, δεν πρέπει να είσαι αμελής· θα πρέπει να εγκαταλείψεις την προσκόλληση στα υλικά φαινόμενα, έτσι ώστε να μην ξαναγεννηθείς».

Οι άνθρωποι που έχουν αναπτύξει σοφία γνωρίζουν ότι η ταλαιπωρία, προκύπτει λόγω της προσκόλλησης στα υλικά φαινόμενα. Προκειμένου να εγκαταλείψουμε την ταλαιπωρία, θα πρέπει να εξαλείψουμε την προσκόλληση στα υλικά φαινόμενα.

Η ταλαιπωρία στην ζωή μας προκαλείται από τα υλικά φαινόμενα, επειδή προσκολλώμαστε και απολαμβάνουμε την αίσθηση των αντικειμένων του χρώματος, του ήχου, της οσμής, της γεύσης, και των απτών αντικειμένων. Όλα αυτά τα αντικείμενα είναι η αιτία των διαφορετικών ειδών ταλαιπωρίας.

Στην συνέχεια διαβάζουμε:

«Ο όρος «από τα υλικά φαινόμενα» (*rūpesu*) σημαίνει: από τα τέσσερα μεγάλα Στοιχεία και τα παράγωγα υλικά φαινόμενα που εξαρτώνται από αυτά<sup>1</sup>. Τα όντα διαταράσσονται και ταλαιπωρούνται, πληγώνονται και σκοτώνονται, εξ' αιτίας των υλικών φαινομένων. Τα υλικά φαινόμενα είναι η συνθήκη και η αιτία αυτού.

Λόγω των υλικών φαινομένων, οι Βασιλιάδες διαπράττουν πολλά είδη πράξεων και επιβάλλουν πολλά είδη τιμωρίας. Χτυπούν τους ανθρώπους με μαστίγια, ραβδιά, σπασμένα καλάμια. Κόβουν τα χέρια, τα πόδια, τους λοβούς των αυτιών και την μύτη των ανθρώπων. Τοποθετούν μια κατσαρόλα με βραστό ρύζι πάνω στο κεφάλι τους...».

Το να βρισκόμαστε σε θέση να βιώνουμε το αποτέλεσμα μιας τιμωρίας όπως το να μας δέρνουν με μαστίγια κλπ., οφείλεται στην προσκόλλησή μας στα υλικά φαινόμενα.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

---

<sup>1</sup> Τα τέσσερα Μεγάλα Στοιχεία είναι: Γη ή στερεότητα, Νερό ή συνοχή, Φωτιά ή θερμοκρασία, και Άνεμος, κίνηση ή πίεση. Τα παράγωγα υλικά φαινόμενα είναι είκοσι τέσσερα είδη ύλης. Τα υλικά φαινόμενα εγείρονται και παρακμάζουν σε ομάδες, αποτελούμενες από τουλάχιστον οκτώ είδη ύλης: τα τέσσερα Μεγάλα Στοιχεία και τα τέσσερα παράγωγά τους.

«Το δέρμα του κεφαλιού τους απογυμνώνεται έτσι ώστε το χρώμα του κρανίου να είναι λευκό σαν κοχύλι... το σώμα τους κόβεται και αλείφεται με καυστικό υγρό... Τους αφαιρούν το δέρμα, τους θρυμματίζουν τα κόκκαλα. Ραντίζουν το σώμα τους με καυτό λάδι. Αφήνουν τα σκυλιά να φάνε την σάρκα του σώματός τους, τρυπούν το σώμα τους με δόρατα, ή το κόβουν με ένα μαχαίρι...

Όλα τα όντα είναι βέβαιο ότι θα ταλαιπωρηθούν, θα πληγωθούν και θα σκοτωθούν, εξ' αιτίας της προσκόλλησης στα υλικά φαινόμενα. Μπορεί κανείς να το δει, να το διερευνήσει και να το εξετάσει αυτό, έτσι ώστε να αναπτυχθεί η σοφία του και να δει καθαρά ότι όλα τα όντα διαταράσσονται και ταλαιπωρούνται με αυτόν τον τρόπο.

Επομένως, ο Βούδας είπε ότι είδε όλα τα όντα να ταλαιπωρούνται εξ' αιτίας των υλικών φαινομένων».

Όταν φύγουμε από αυτόν τον κόσμο, δεν ξέρουμε πού θα πάμε. Μπορεί να λάβουμε τιμωρίες με τους προαναφερθέντες τρόπους. Εφ' όσον έχουμε σώμα, δεν ξέρουμε τί θα συμβεί σε αυτό. Αλλά όταν υπάρχει αιτία για να δεχτούμε βασανιστήρια που είναι το αποτέλεσμα φαύλων πράξεων, πρέπει να γνωρίζουμε ότι η προσκόλληση στα υλικά φαινόμενα είναι αυτή η αιτία και ο λόγος που βιώνουμε ένα οδυνηρό αίσθημα.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Όταν η όραση μειώνεται ή ακόμα και εξαφανίζεται εντελώς, οι άνθρωποι στεναχωριούνται.

Πέρα από τα προβλήματα που προκαλούνται από το αυτί, την μύτη, την γλώσσα, τα ορατά αντικείμενα, τον ήχο, την οσμή, την γεύση, και τα απτά αντικείμενα, προβλήματα προκαλούνται και από την οικογένεια (που στηρίζει τον μοναχό), από τους μοναχούς του μοναστηριού, από το κέρδος, τις τιμές, τον έπαινο, την ευημερία, τα ράσση, την ελεημοσύνη, την κατοικία, τα φάρμακα. Διότι όταν αυτά τα πράγματα μειώνονται ή εξαφανίζονται εντελώς έτσι ώστε να μείνει κανείς χωρίς αυτά, οι άνθρωποι στεναχωριούνται.

Εξ' αιτίας αυτών των λόγων, λέγεται ότι όλοι διαταράσσονται από τα υλικά φαινόμενα. Πρέπει κανείς να εξαλείψει την προσκόλληση στα υλικά φαινόμενα, ώστε να μπορεί να τα εγκαταλείψει σε αυτή την ζωή.

Όσον αφορά τον Ριήγιγα, έφτασε στην Φώτιση μόλις ο Βούδας ολοκλήρωσε την ομιλία πάνω στην Διδασκαλία».

Από αυτό το παράδειγμα βλέπουμε ότι παρ' όλο που ο Ριήγιγα είχε συσσωρεύσει τελειοποιήσεις ακούγοντας την Διδασκαλία, χρειαζόταν επίσης και τις τελειοποιήσεις της ενεργητικότητας και της υπομονής ως

υποστήριξη, επειδή η σοφία αναπτύσσεται πολύ σταδιακά· είναι μια μακρά και δύσκολη διαδικασία. Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας και η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας είναι επίσης απαραίτητα θεμέλια για να μπορέσουμε να ακούσουμε την Διδασκαλία. Πρέπει κανείς να είναι ακλόνητος στην αποφασιστικότητά του να ακούσει, ανεξάρτητα από τις συνθήκες στις οποίες μπορεί να βρίσκεται.

Η τελειοποίηση της σοφίας αναπτύσσεται επίσης όταν κάνουμε πράξεις γενναιοδωρίας, αλλά θα πρέπει να ξέρουμε για ποιόν σκοπό δίνουμε τα πράγματα που προσφέρουμε: τα δίνουμε για να εξαλείψουμε τις νοητικές μολύνσεις. Κάποιος που δεν ξέρει ότι η σοφία πρέπει να αναπτυχθεί ώστε να επέλθει η συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, δίνει χωρίς σοφία και μπορεί να περιμένει ανταμοιβή για την καλή του πράξη. Ωστόσο, αυτός που δίνει πράγματα συνεχώς έχοντας συγχρόνως επίγνωση των πραγματικότητων, είναι ενήμερος για το γεγονός ότι στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν όντα, άνθρωποι, ή εαυτός. Γνωρίζει ότι η γέννηση οδηγεί σε βάσανα και ταλαιπωρία, από την μια ζωή στην άλλη.

Γνωρίζει ότι το τέλος της επαναγέννησης είναι το τέλος του πόνου. Αυτό σημαίνει ότι οι διαδικασίες της όρασης, της ακρόασης, της όσφρησης, της γεύσης, ή της εμπειρίας ενός απτού αντικειμένου καθώς και όλα τα βάσανα που προκαλούνται από αυτές, δεν θα προκύψουν ξανά. Όλα τα είδη των καλών πράξεων πρέπει να αναπτυχθούν σε βαθμό τελειοποίησης, έτσι ώστε οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες να μπορούν να πραγματοποιηθούν και οι νοητικές μολύνσεις να εξαλειφθούν. Όταν κάποιος γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα, δεν θα ξαναγεννηθεί πάνω από επτά φορές και στην συνέχεια θα φτάσει στην Αξιότητα, δηλαδή στην κατάσταση του *Arahat*.

Όταν η μνήμη και η σοφία γίνουν πιο έντονες και εκλεπτυσμένες, θα δούμε ότι έχουμε πολλά διαφορετικά είδη νοητικών μολύνσεων που προκαλούνται μέσα από τα μάτια, τα αυτιά, την μύτη, την γλώσσα, το σώμα και τον νου, καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Είναι εξαιρετικά δύσκολο να εξαλειφθούν εντελώς. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την ανάπτυξη κάθε είδους καλών πράξεων σε βαθμό τελειοποίησης. Εάν κάποιος έχει ορθή κατανόηση της σημασίας των τελειοποιήσεων, τότε όταν για παράδειγμα κάνει γενναιοδωρες πράξεις, δεν θα στοχεύει σε τίποτε άλλο παρά στην συνειδητοποίηση των ευγενών Αληθειών, ώστε οι νοητικές του μολύνσεις να μπορούν να εξαλειφθούν εντελώς.

Μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να γνωρίζουμε αν το καλό μέσα μας είναι τελειοποίηση ή όχι. Διότι αν κάποιος δεν έχει επίγνωση του τρόπου εξάλειψης των νοητικών του μολύνσεων, η γενναιοδωρία του δεν είναι τελειοποίηση.

Κάποιος που έχει ακούσει την Διδασκαλία και εξετάζει τις νοητικές του μολύνσεις, μπορεί να κάνει καλές πράξεις σε βαθμό τελειοποίησης. Και πάλι όμως, όλα θα εξαρτηθούν από την δύναμη της σοφίας του.

Μερικοί άνθρωποι που μόλις έχουν αρχίσει να ακούν την Διδασκαλία, λένε ότι δεν χρειάζεται να φτάσουν στο Νιμπάνα και ότι δεν χρειάζεται να γίνουν Εισερχόμενοι στο Ρεύμα ώστε να μην ξαναγεννηθούν περισσότερες από επτά φορές. Θέλουν να ξαναγεννηθούν περισσότερες από επτά φορές. Έτσι είναι προφανές ότι στην περίπτωση τους, η σοφία τους σε σχέση με τον βαθμό του επιπέδου ακρόασης, είναι ακόμα αδύναμη. Για να αναπτυχθούν οι τελειοποιήσεις είναι απαραίτητο η σοφία να είναι σε βαθμό που μπορεί να δει ξεκάθαρα το όφελος από την ανάπτυξή τους· είτε πρόκειται για την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, είτε της ηθικής διαγωγής, είτε της απάρνησης, ή οποιασδήποτε από τις άλλες τελειοποιήσεις. Συνεπώς, το μέχρι ποιού βαθμού μπορούν να αναπτυχθούν οι τελειοποιήσεις, εξαρτάται από τον βαθμό της σοφίας που έχει κάποιος.

Ίσως να μην καταλαβαίνουμε ότι οι νοητικές μας μολύνσεις και όλες οι ταλαιπωρίες και τα βάσανά μας που προκύπτουν σε αυτή την ζωή, προέρχονται από την «προσωπικότητά μας», που δεν είναι άλλο από τα νοητικά φαινόμενα και τα υλικά φαινόμενα, που τα εκλαμβάνουμε ως Εγώ, ή ως Εαυτό. Η πραγματική παύση της ταλαιπωρίας είναι όταν τα νοητικά και τα υλικά φαινόμενα δεν χρειάζεται να ξαναγεννηθούν.

Διαβάζουμε στην «*Mahāniddeṣa, Attadaṇḍa Sutta*»:

«Η λέξη «άντρας» (*nara*)<sup>1</sup> χρησιμοποιείται εδώ σε σχέση με κάποιον ο οποίος έχει κλίση προς το Νιμπάνα. Αυτό σημαίνει ότι οι «άντρες», είναι άνθρωποι σε αυτόν τον κόσμο που κάνουν γενναιόδωρες πράξεις, αναλαμβάνουν τους ηθικούς κανόνες, τηρούν την νηστεία, ετοιμάζουν το νερό για πόση και για άλλες χρήσεις, σκουπίζουν τους χώρους, αποδίδουν σεβασμό στην στούπα<sup>2</sup>, και αναπτύσσουν τις καλές πράξεις των τριών στοιχείων<sup>3</sup> (*dhātus*) που πρέπει να αναπτυχθούν.

Δεν αναπτύσσουν το καλό επειδή επιθυμούν την επαναγέννησή τους, ή επειδή θέλουν να επιτύχουν ένα επίπεδο ύπαρξης, ή επειδή θέλουν να συνεχίσουν στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Αλλά έχουν ως στόχο τους να απομακρυνθούν από την ταλαιπωρία, είναι ταπεινοί και έχουν κλίση προς το Νιμπάνα. Εξ' αιτίας αυτού του στόχου θα αναπτύξουν όλα τα είδη καλών πράξεων. Τους αποκαλούν «άντρες» επειδή κλίνουν προς το Νιμπάνα».

---

<sup>1</sup> Ο όρος *nara* που εδώ μεταφράζεται ως άντρας, μπορεί να σημαίνει: γενναίος, ηρωικός, δυνατός.

<sup>2</sup> Βουδιστικό μνημείο που συνήθως στεγάζει ιερά λείψανα που σχετίζονται με τον Βούδα ή άλλα πρόσωπα αγίων.

<sup>3</sup> Αυτά είναι: καλό αποτέλεσμα της αισθησιακής σφαίρας, καλό αποτέλεσμα της λεπτοφυούς υλικής έκστασης (*rūpa jhāna*) και καλό αποτέλεσμα της άυλης έκστασης (*arūpa jhāna*).

Κάποιος που δεν έχει καταλάβει την αληθινή έννοια της ταλαιπωρίας, μπορεί να ελπίζει στο τέλος της ταλαιπωρίας στον βαθμό που θεωρεί ότι ταλαιπωρία είναι να λαμβάνει αυτό που δεν επιθυμεί. Ή ότι μπορεί απλώς να θέλει να μην υποφέρει άλλο. Ωστόσο, όταν κάποιος κατανοήσει την έννοια της ταλαιπωρίας, ο στόχος του είναι να απομακρυνθεί από αυτήν, υπό την έννοια ότι κλίνει προς το Νιμπάνα που είναι το πραγματικό τέλος της ταλαιπωρίας η οποία είναι έμφυτη σε όλα τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα.

Αυτό το είδος επίγνωσης έχει ως βάση την ακρόαση της Διδασκαλίας καθώς και το να βλέπει κανείς τον κίνδυνο στις φαύλες πράξεις, να βλέπει το μειονέκτημα, την ταλαιπωρία και τον κίνδυνο της επαναγέννησης και της εμφάνισης των νοητικών και υλικών φαινομένων.

Τα φαύλα φαινόμενα προκύπτουν πολύ συχνά διότι εξαρτώνται από όλες τις φαύλες πράξεις που έχουμε συγκεντρώσει. Αν δούμε το όφελος από την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, τότε θα πρέπει να μάθουμε αν στην καθημερινή μας ζωή το καλό εμφανίζεται συχνά ή αν προκύπτει πολύ σπάνια. Όταν εμφανίζεται το καλό, θα πρέπει να ξέρουμε αν έχει γίνει πιο σταθερό και αν έχει ήδη φτάσει στον βαθμό της τελειοποίησης.

Κάποιος μπορεί να έκανε συνέχεια καλές πράξεις ακόμα και πριν την ακρόαση της Διδασκαλίας. Μετά όμως, αφού άκουσε την Διδασκαλία και έμαθε ότι οι τελειοποιήσεις είναι η βασική προϋπόθεση για την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, η ειλικρίνειά του και η ακλόνητη αποφασιστικότητά του για την περαιτέρω ανάπτυξη των καλών πράξεων αυξάνονται περισσότερο. Διαβάζουμε<sup>1</sup>:

«Ο όρος «σοφία» σημαίνει: διεισδύει. Πού διεισδύει; Διεισδύει στις ευγενείς Αλήθειες, στην Αλήθεια «Αυτό είναι πόνος...».

Η ευγενής Αλήθεια του πόνου ή της ταλαιπωρίας, δεν είναι απλώς η δυστυχία που μας καταπιέζει στην καθημερινή μας ζωή, όπως η απώλεια περιουσιακών στοιχείων, η ενοχή, ο πόνος κλπ. Η ευγενής Αλήθεια του πόνου, είναι η Αλήθεια ότι τίποτα δεν είναι μόνιμο, ότι οτιδήποτε προκύπτει όπως το να βλέπουμε, το να ακούμε, οι σκέψεις, η ευτυχία, ή ο πόνος, προκύπτει μόνο για μια εξαιρετικά σύντομη στιγμή και μετά εξαφανίζεται. Η γνώση ότι «αυτό είναι πόνος», σημαίνει να γνωρίζουμε ότι κάθε τι που εγείρεται και παρακμάζει αμέσως είναι πόνος.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο που αναφέρθηκε παραπάνω:

«Αυτό το είδος σοφίας είναι μια ικανότητα ελέγχου, (*indriya*) με την έννοια της κυριαρχίας, διότι υπερνικά την άγνοια (*avijjā*)».

Κάθε φορά που δεν εμφανίζεται η σοφία, μας κυριεύει η άγνοια.

---

<sup>1</sup> Στο Σχόλιο του «*Mahāniddesa*» της *Khuddhaka Nikāya*, το σχόλιο στο «*Guhaṭṭaka Suttaniddesa*», «Το Σπήλαιο».

Το χαρακτηριστικό της σοφίας είναι αντίθετο από αυτό της άγνοιας. Η άγνοια μπορεί να ξεπεραστεί μόνον όταν προκύψει σοφία.

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Αυτό το είδος σοφίας έχει το χαρακτηριστικό της διαφώτισης και της διείσδυσης. Όπως όταν μια λάμπα που καίει την νύχτα σε ένα σπίτι με τέσσερις τοίχους, το σκοτάδι παύει και εμφανίζεται φως, έτσι και η σοφία έχει σαν χαρακτηριστικό της την διαφώτιση<sup>1</sup>».

Όσο η αλήθεια δεν έχει γίνει αντιληπτή, δεν μπορούμε να μιλάμε για φώτιση. Απλώς αρχίζει κανείς να κατανοεί τις πραγματικότητες. Ωστόσο, όταν η σοφία έχει φτάσει σε ένα υψηλότερο επίπεδο, κατέχει πλέον το χαρακτηριστικό της Φώτισης: μπορεί να συνειδητοποιήσει την αλήθεια όταν ο νους, δηλ. το στοιχείο που βιώνει, εμφανίζεται καθαρά μέσα από την θύρα του νου. Τότε, το χαρακτηριστικό του υλικού φαινομένου, δεν συνδυάζεται με το χαρακτηριστικό του στοιχείου του νοητικού φαινομένου. Αυτό είναι το νόημα της φώτισης<sup>2</sup>.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Για τους σοφούς, σε μια μόνο διαλογιστική συνεδρία οι δέκα χιλιάδες κοσμικές σφαίρες εμφανίζονται σαν από ένα φως».

Ο σοφία που είναι φώτιση, είναι η κατανόηση που διεισδύει στα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων τα οποία δεν είχαν διαπεραστεί ποτέ πριν. Διότι στο παρελθόν, κάποιος μπορεί να είχε ακούσει για αυτά τα χαρακτηριστικά και να τα κατανοούσε θεωρητικά, αλλά μπορεί να μην τα είχε συνειδητοποιήσει ακόμα άμεσα. Η σοφία όμως μπορεί να αναπτυχθεί και να γίνει φώτιση. Όπως διαβάζουμε, ακόμα και όταν καθόμαστε σε ένα μέρος, οι δέκα χιλιάδες κοσμικές σφαίρες μπορούν να φαίνονται σαν από ένα φως. Αυτό σημαίνει ότι η σοφία κατανοεί και διεισδύει πλήρως στο χαρακτηριστικό του νοητικού φαινομένου, όταν αυτό εμφανίζεται. Το νοητικό φαινόμενο εμφανίζεται στους κόσμους των πέντε συναθροισμάτων, στους ουράνιους κόσμους, στους υλικούς κόσμους του Βράχμα, στους άυλους κόσμους του Βράχμα<sup>3</sup>, ή σε οποιονδήποτε κόσμο

---

<sup>1</sup> Βλ. Ο Σχολιαστής, *Atthasālinī*, I, Βιβλίο I, Μέρος IV, Κεφ. I, 122.

<sup>2</sup> Όταν προκύπτει η γνώση της ενόρασης, το χαρακτηριστικό του νοητικού φαινομένου εμφανίζεται μέσα από την θύρα του νου, και διακρίνεται με σαφήνεια από το υλικό φαινόμενο.

<sup>3</sup> Η γέννηση στους υλικούς κόσμους του Βράχμα (*rūpa-brahma*) είναι το αποτέλεσμα της κοσμικής έκστασης (*rūpa jhāna*), και η γέννηση στους άυλους κόσμους του Βράχμα (*arūpa-brahma*) είναι το αποτέλεσμα της άυλης έκστασης (*arūpa jhāna*).



από τα αμέτρητα κοσμοσυστήματα, αλλά έχει ένα χαρακτηριστικό: ότι το νοητικό φαινόμενο είναι η πραγματικότητα που βιώνει κάτι, είναι το στοιχείο που βιώνει ένα αντικείμενο. Όταν η σοφία διεισδύει στα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων, δέκα χιλιάδες κοσμοσυστήματα εμφανίζονται σαν ένα φως, πράγμα που σημαίνει ότι η σοφία κατανοεί ξεκάθαρα τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων, ανεξάρτητα από το πού προκύπτουν αυτά. Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Ένας άνθρωπος φέρνει μια λάμπα λαδιού σε ένα σκοτεινό σπίτι. Η λάμπα που εισάγεται διασκορπίζει το σκοτάδι, παράγει φως, ρίχνει λάμψη, και κάνει τα αντικείμενα ορατά. Παρόμοια, η επίγνωση καθώς αναδύεται, διαλύει το σκοτάδι της άγνοιας, παράγει το φως της σοφίας, ρίχνει την λάμψη της γνώσης, και κάνει ξεκάθαρες τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Συνεπώς, η επίγνωση έχει σαν χαρακτηριστικό της την διαφώτιση».

Ενώ ακούμε την Διδασκαλία αυτή την στιγμή, αναπτύσσουμε παράλληλα την τελειοποίηση της σοφίας μαζί με τις τελειοποιήσεις της ενεργητικότητας και της υπομονής, έτσι ώστε στο μέλλον η σοφία που είναι το φως που κατανοεί ξεκάθαρα τις πραγματικότητες να εμφανισθεί.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Και όπως ένας έξυπνος χειρουργός γνωρίζει ποιά τροφή είναι κατάλληλη και ποιά όχι, έτσι και η επίγνωση...»

Εδώ βλέπουμε ότι η σοφία πρέπει να αναπτύσσεται καθημερινά, έτσι ώστε μέσω αυτής να γνωρίζουμε και να διεισδύουμε σε βάθος στα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων. Διαβάζουμε:

«Επίσης, καθώς προκύπτει η επίγνωση, γνωρίζει κανείς τις καταστάσεις ως καλές ή φαύλες, χρήσιμες ή μη χρήσιμες, ποταπές ή εξυψωμένες, μαύρες ή αγνές, παρόμοιες ή ανόμοιες. Και αυτό ειπώθηκε από τον «Στρατηγό της Διδασκαλίας», τον Sāriputta: «Γνωρίζει. Έτσι, μοναχοί, κατά συνέπεια ονομάζεται επίγνωση. Και τί γνωρίζει; Γνωρίζει ότι αυτό είναι ταλαιπωρία, κλπ. Επομένως, θα πρέπει να επεκταθεί. Και ως εκ τούτου, η γνώση θα πρέπει να θεωρείται ως το χαρακτηριστικό της επίγνωσης».

Εδώ είναι μια άλλη άποψη: Η επίγνωση έχει ως χαρακτηριστικό της την διείσδυση της ουσιαστικής φύσης (των φαινομένων), την ακλόνητη διείσδυση, όπως η διείσδυση ενός βέλους που εκτοξεύεται από έναν επιδέξιο τοξότη. Σαν λειτουργία της έχει τον φωτισμό του αντικειμένου, όπως μια λάμπα. Η μη αμηχανία είναι η εγγύτατη αιτία της, σαν να ήταν ένας καλός οδηγός στο δάσος».

Αυτό είναι το χαρακτηριστικό της σοφίας που γνωρίζει τα πάντα όπως ακριβώς είναι. Όταν δεν προκύπτει η εφαρμογή της μνήμης, περνάμε την ημέρα μας με άγνοια: Δεν γνωρίζουμε ποιά είδος φαύλης συνείδησης προκύπτει, ποιά βαθμός απληστίας ή προσκόλλησης συνοδεύει την φαύλη συνείδηση, και δεν μπορούμε να διακρίνουμε ξεκάθαρα την προσκόλληση που προκύπτει από τα μάτια, τα αυτιά, ή τον νου. Όλη την ημέρα αγνοούμε την αλήθεια των πραγματικοτήτων. Όταν όμως εμφανίζεται η σοφία, ξέρουμε ακριβώς ποιά φαινόμενα είναι καλά και ποιά φαύλα. Δεν χρειάζεται να ρωτήσουμε κάποιον άλλον εάν προκύπτει το καλό ή το φαύλο, διότι μέσω της σοφίας μπορούμε να το καταλάβουμε αυτό. Η σοφία ξέρει ποιά φαινόμενα είναι ευεργετικά και ποιά όχι.

Όταν εμφανίζεται μια φαύλη συνείδηση, η σοφία το καταλαβαίνει ξεκάθαρα. Γνωρίζει τον κίνδυνο της φαυλότητας και ξέρει ότι η φαυλότητα δεν πρέπει να αυξηθεί. Όταν πάλι εμφανίζεται μια καλή συνείδηση, η σοφία το καταλαβαίνει ξεκάθαρα και γνωρίζει τα οφέλη του καλού. Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο, η σοφία γνωρίζει τα χαρακτηριστικά των φαινομένων που είναι ευτελή ή εξυψωμένα, σκοτεινά ή αγνά.

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Επίσης, η ανάπτυξη της σοφίας με στόχο την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, βαδίζει έναν πολύ μακρύ δρόμο, διασχίζοντας συγκεκριμένα τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου».

Όταν προβάλλει η σοφία, μπορούμε να αντιληφθούμε ότι ο κύκλος της γέννησης και του θανάτου που έχουμε διανύσει μέχρι τώρα είναι εξαιρετικά μεγάλης διάρκειας. Για όσο διάστημα δεν έχει ολοκληρωθεί η σοφία, το μονοπάτι που οδηγεί στο τέλος του κύκλου παραμένει ακόμα εξαιρετικά μακρύ. Συνεπώς, όπως διαβάζουμε, έχουμε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας μέχρι να αναπτύξουμε την σοφία. Πρέπει να περάσουμε στην απέναντι όχθη, προς την κατεύθυνση του Νιμπάνα, όπου σύμφωνα με το Σχόλιο «δεν πήγαμε ποτέ, ούτε καν ακόμα και στα όνειρά μας».

Ο λόγος που χρειαζόμαστε και τις δέκα τελειοποιήσεις είναι επειδή έχουμε πάρα πολλές νοητικές μολύνσεις. Δεν αρκεί να αναπτύξουμε μόνο την τελειοποίηση της σοφίας. Εάν δεν καταλάβουμε τί είναι οι τελειοποιήσεις και με ποιον τρόπο πρέπει να τις αναπτύξουμε στην καθημερινή μας ζωή, δεν θα μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες και απλώς θα έχουμε μάταιες προσδοκίες να επιτύχουμε την πραγματοποίησή τους. Όσο δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, δεν καταλαβαίνουμε ότι χρειαζόμαστε την υποστηρικτική συνθήκη των τελειοποιήσεων για να αναπτύξουμε τα καλά φαινόμενα και να εξαλείψουμε τα φαύλα.

Μόλις καταλάβουμε ότι η εφαρμογή της μνήμης πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με τις τελειοποιήσεις, εμφανίζονται οι προϋποθέσεις για την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, δηλ. την προσφορά πραγμάτων προς όφελος κάποιου άλλου, για την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής, δηλαδή την αποχή από τις φαύλες πράξεις, και για την τελειοποίηση της απάρνησης, δηλαδή την αποκόλληση από τα ορατά αντικείμενα, τους ήχους, και τα άλλα αντικείμενα αίσθησης. Αυτή είναι μια πολύ σταδιακή διαδικασία. Παρ' όλα αυτά, μερικές φορές μπορεί να παρατηρήσει κανείς ότι έχει την τάση να απομονώνεται περισσότερο από τα αισθητηριακά αντικείμενα, ότι έχει ήδη αρκετά από αυτά, και ότι δεν πρέπει να ενδίδει σε αυτά πάρα πολύ.

Όσον αφορά την τελειοποίηση της σοφίας, οι περισσότεροι άνθρωποι λαχταρούν για σοφία αλλά η τελειοποίησή της, δηλαδή η σοφία που κατανοεί τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων, δεν μπορεί να προκύψει εάν κανείς δεν προσπαθήσει να την αναπτύξει. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι επιθυμούν να γνωρίσουν την αλήθεια των πραγματικοτήτων, αλλά για να γίνει αυτό θα πρέπει να διερευνήσουν προσεκτικά εάν κατά την στιγμή που κοιτούν κάτι ή κατά την εμπειρία των άλλων αντικειμένων της αίσθησης ή της σκέψης, έχουν την ειλικρινή επιθυμία (*chanda*) να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται εκείνες ακριβώς τις στιγμές.

Όταν κάποιος αντιληφθεί πραγματικά το όφελος της σοφίας χρειάζεται να έχει συγχρόνως ενεργητικότητα και αντοχή, διότι η ανάπτυξη της σοφίας είναι ένα δύσκολο έργο που διαρκεί για ατελείωτα μεγάλο διάστημα. Η κατανόηση σε επίπεδο ακρόασης είναι απλά μόνο ένα θεμέλιο· δεν είναι η τελειοποίηση της σοφίας που είναι προϋπόθεση για την πραγματοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών. Η τελειοποίηση της σοφίας εξελίσσεται μαζί με την ανάπτυξη της επίγνωσης των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη της επίγνωσης του επιπέδου ακρόασης, του επιπέδου εξέτασης των πραγματικοτήτων, καθώς επίσης και του επιπέδου επίγνωσης των πραγματικοτήτων αυτή την στιγμή. Διαβάζουμε στην *Khuddhaka Nikāya, Cūlaniddesa*, «Οι Ερωτήσεις του Ajita»:

«*Kusalo sabbadhammānaṃ*, σημαίνει: είναι ικανός (να αντιλαμβάνεται) όλα τα φαινόμενα. Γνωρίζει ότι τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα είναι παροδικά, ότι τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα είναι πόνος, και ότι όλα τα φαινόμενα είναι χωρίς εαυτό (*anattā*)».

Για να έχουμε άμεση επίγνωση και να διεισδύσουμε στην αλήθεια, θα πρέπει να μελετήσουμε την Διδασκαλία με όλες τις λεπτομέρειες, ώστε να μάθουμε την ακριβή σημασία του όρου «όλες οι συνθηκοκρατημένες πραγματικότητες» (*saṅkhāra dhammas*).

Αυτό περιλαμβάνει κάθε τι που εμφανίζεται αυτή την στιγμή και το οποίο είναι παροδικό, εγειρόμενο και παρακμάζον. Τα φαινόμενα που εγείρονται και παρακμάζουν είναι πόνος, και όλα τα φαινόμενα είναι μη εαυτός.

Διαβάζουμε στην συνέχεια για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους διδάσκονται οι πραγματικότητες:

«Επίσης, είναι ικανός (στο να αντιλαμβάνεται) τα συναθροίσματα (*khandhas*),  
τα στοιχεία (*dhātus*), τις αισθητηριακές βάσεις (*āyatanas*),  
την εξαρτώμενη γένεση (*paṭīccasamuppāda*),  
την εφαρμογή της μνήμης (*satipaṭṭhāna*),  
τις τέσσερεις ορθές προσπάθειες (*sammā-padhānas*),  
τις ικανότητες ελέγχου (*indriyas*), τις δυνάμεις (*balas*),  
τους παράγοντες της φώτισης, την Οδό, τον καρπό, το Νιμπάνα.

Αυτό σημαίνει ότι κατ' αυτόν τον τρόπο είναι ικανός απέναντι σε όλα τα φαινόμενα<sup>1</sup>».

Τα πέντε συναθροίσματα της ύλης, των αισθημάτων, της αντίληψης, των σχηματισμών, και της συνείδησης, είναι παρόντα αυτήν ακριβώς την στιγμή. Τα στοιχεία, οι αισθητηριακές βάσεις, και η εξαρτώμενη γένεση, αναφέρονται σε φαινόμενα που είναι πολύ περίπλοκα και προκύπτουν σε αλληλοεξάρτηση το ένα από το άλλο.

---

<sup>1</sup> Οι αισθητηριακές βάσεις (*āyatanas*) είναι: οι πέντε βάσεις των αισθήσεων, η βάση του νου συμπεριλαμβανομένων όλων των συνειδήσεων, τα πέντε αισθητηριακά αντικείμενα, και η βάση των φαινομένων (*dhammāyatana*), συμπεριλαμβανομένων των πραγματικοτήτων των νοητικών παραγόντων, των λεπτεπίλεπτων φαινομένων, και του Νιμπάνα.

Η Εξαρτώμενη Γένεση (*paṭīccasamuppāda*) διδάσκει την αλληλοεξάρτηση του νου και της ύλης μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Οι τέσσερεις ορθές προσπάθειες (*sammā-padhānas*) είναι: η προσπάθεια αποφυγής των φαύλων πράξεων και η υπέρβασή τους, και η ανάπτυξη των καλών πράξεων και η διατήρησή τους.

Οι πέντε πνευματικές ικανότητες ελέγχου (*indriyas*) είναι: αυτοπεποίθηση, ενεργητικότητα, επίγνωση, συγκέντρωση και σοφία.

Οι πέντε δυνάμεις (*balas*) είναι οι ίδιες πραγματικότητες με τις πέντε πνευματικές ικανότητες ελέγχου, τις *indriyas*, αλλά όταν οι *indriyas* έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να είναι ακλόνητες από τα αντίθετά τους, γίνονται δυνάμεις.

Οι επτά παράγοντες της Φώτισης, είναι: μνήμη (*sati*), διερεύνηση του Ντάμμα (*dhamma-vicaya*), ενεργητικότητα (*viriya*), αγαλλίαση (*pīti*), ηρεμία (*passaddhi*), συγκέντρωση (*samādhi*) και αταραξία (*upekkhā*).

Η Εξαρτώμενη Γένεση διδάσκει την συνθηκοκρατημένη εξάρτηση του νου και της ύλης μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Οι τέσσερεις ορθές προσπάθειες, οι πέντε πνευματικές ικανότητες, και οι πέντε δυνάμεις, σχετίζονται με την σοφία. Πάντα πρέπει να υπάρχει ορθή προσπάθεια σε συνδιασμό με την σοφία, ώστε να γίνονται κατανοητά τα χαρακτηριστικά που εμφανίζονται. Το άτομο που είναι ικανό να κατανοεί όλα τα φαινόμενα, είναι όπως διαβάζουμε, ικανό να κατανοεί και τους επτά παράγοντες της Φώτισης που σχετίζονται με την πραγματοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, την συνείδηση της Οδού (*magga-citta*) που επιτυγχάνει την φώτιση, την συνείδηση του καρπού (*phala-citta*) που είναι το αποτέλεσμα, και του Νιμπάνα. Δεν είναι δυνατόν να είμαστε ικανοί στην κατανόηση όλων αυτών των φαινομένων με το να ακούμε απλώς την Διδασκαλία για σύντομο διάστημα. Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Και πάλι, οι αισθητηριακές βάσεις είναι: το μάτι και το ορατό αντικείμενο, το αυτί και ο ήχος, η μύτη και η οσμή, η γλώσσα και η γεύση, η σωματική αίσθηση και το από αντικείμενο, ο νους (*manāyatana*), και τα φαινόμενα (*dhammāyatana*). Αυτά ονομάζονται: όλα τα φαινόμενα».

Αυτός που έχει αναπτύξει σοφία, είναι σε θέση – όταν ακούει την Διδασκαλία και κατανοεί επίσης τα χαρακτηριστικά των φαινομένων που εμφανίζονται – να συνειδητοποιήσει εκείνη ακριβώς την στιγμή την έγερση και την παρακμή των πραγματικότητων. Είναι ικανός να κατανοεί τις αισθητηριακές βάσεις, όπως για παράδειγμα την όραση και αυτό που εμφανίζεται στην αίσθηση της όρασης εκείνη ακριβώς τη στιγμή.

Μερικοί άνθρωποι, κατά την διαδικασία ανάπτυξης της εφαρμογής της μνήμης, αναρωτιούνται πώς είναι δυνατόν να μπορεί κανείς την στιγμή που βλέπει κάτι, να κατανοεί ταυτόχρονα τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων που εμφανίζονται. Υπάρχει μόνον ένας τρόπος και είναι ο εξής: όταν κάποιος έχει ακούσει την Διδασκαλία μπορεί να έχει επίγνωση ώστε να κατανοήσει για παράδειγμα, το χαρακτηριστικό της όρασης η οποία βλέπει εκείνη ακριβώς την στιγμή, ή τα χαρακτηριστικά των άλλων φαινομένων που εμφανίζονται εκείνη την στιγμή. Την στιγμή της επίγνωσης της πραγματικότητας, αναπτύσσεται και η εφαρμογή της μνήμης. Η μνήμη έχει επίγνωση του χαρακτηριστικού της πραγματικότητας που βιώνει ή γνωρίζει εκείνη την στιγμή, όπως το να βλέπει, και η σοφία κατανοεί αυτό το χαρακτηριστικό συνειδητοποιώντας ότι είναι απλώς μια πραγματικότητα και όχι ένας εαυτός, ή ένα ον, ή ένα πρόσωπο.

Όποια στιγμή κι αν παρουσιάζονται η όραση, η ακρόαση, οι άλλες αισθήσεις ή οι άλλοι τύποι συνείδησης, οι αισθητηριακές βάσεις μπορούν να γίνουν κατανοητές: το μάτι και το ορατό αντικείμενο, το αυτί και ο ήχος, οι άλλες βάσεις αισθήσεων και τα αισθητηριακά αντικείμενά τους, οι συνειδήσεις και τα φαινόμενα.

Εκείνες τις στιγμές, η σοφία αρχίζει να αναπτύσσεται γνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον όρο εφαρμογή της μνήμης για αυτήν την διαδικασία, αλλά αυτό που έχει σημασία πάνω απ'όλα είναι να γνωρίζουμε με ποιόν τρόπο πρέπει να αναπτυχθεί η σοφία: όταν εμφανίζεται η όραση, αρχίζει κανείς να κατανοεί το χαρακτηριστικό της όρασης, όταν εμφανίζεται η ακοή, αρχίζει να κατανοεί το χαρακτηριστικό της ακοής, και ούτω καθ' εξής και για τις άλλες αισθητηριακές αντιλήψεις και για τους άλλους τύπους συνείδησης.

Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας θα πρέπει επίσης να προκύψει μαζί με την σοφία, διαφορετικά θα προσπαθεί κανείς να πετύχει κάτι άλλο που είναι διαφορετικό από την ορθή προσπάθεια επίγνωσης των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων όπως αυτές προκύπτουν φυσιολογικά στην καθημερινή μας ζωή.

Οι διαφορετικές μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιεί ο Βούδας για να διδάξει την Διδασκαλία, είναι σε συμφωνία η μία με την άλλη, και δεν υπάρχει ουδεμία αντίφαση μεταξύ τους.

Για παράδειγμα, ο Βούδας δίδαξε την επίγνωση του θανάτου (*marāṇa satī*). Δίδαξε επίσης ότι υπάρχουν τρία είδη θανάτου:

ο στιγμιαίος θάνατος (*khaṇika marāṇa*), ο συμβατικός θάνατος (*sammutti marāṇa*), και ο τελικός θάνατος (*samuccheda marāṇa*)<sup>1</sup>.

Ο στιγμιαίος θάνατος είναι ο θάνατος που συμβαίνει κάθε στιγμή, και αυτό σημαίνει ότι η ζωή μας λαμβάνει χώρα μόνο κατά την διάρκεια μιας στιγμής συνείδησης. Μπορεί κάποιος να πει ότι η ζωή διαρκεί πολύ, ή ότι ένας άνθρωπος είναι πολύ μεγάλος σε ηλικία, αλλά στην πραγματικότητα, η ζωή είναι μια σειρά από συνειδήσεις που εγείρονται και παρακμάζουν διαδοχικά.

Εάν μειώσουμε την διάρκεια της ζωής που φαίνεται να είναι πολύ μεγάλη σε μία μόνο εξαιρετικά σύντομη στιγμή συνείδησης, μπορούμε να καταλάβουμε ότι η ζωή εμφανίζεται μόνο κατά την διάρκεια αυτής της μιας στιγμής: π.χ. όρασης. Αυτή την στιγμή της όρασης, υπάρχει μόνο μια στιγμή ζωής που εγείρεται και βλέπει. Αν δεν υπήρχε η όραση δεν θα υπήρχε ζωή. Η όραση που εγείρεται, βλέπει, και μετά πεθαίνει, διαρκεί για μια εξαιρετικά σύντομη στιγμή.

Την στιγμή που ακούμε, η ζωή εμφανίζεται μόνο κατά την διάρκεια αυτής της μικρής στιγμής ακρόασης και μετά υπάρχει ο θάνατος.

Όταν κάποιος που αναπτύσσει την τελειοποίηση της σοφίας θυμάται τον θάνατο, δεν πρέπει να τον σκέφτεται απλώς με την συμβατική έννοια.

---

<sup>1</sup> Ο τελικός θάνατος (*samuccheda marāṇa*) είναι ο τελικός θάνατος του Άξιου που δεν θα ξαναγεννηθεί.

Δεν αρκεί να θυμόμαστε έστω και με κάποιο βαθμό αποστασιοποίησης, ότι δεν υπάρχει κανένας που να μπορεί να κατέχει οτιδήποτε, ότι μια μέρα θα χωριστούμε από όλα τα πράγματα, και ότι όλα όσα συνηθίζαμε να τα θεωρούμε ως εαυτό μας ή δικά μας, θα εξαφανιστούν. Η απλή διανοητική κατανόηση δεν μπορεί να οδηγήσει στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Η αληθινή επίγνωση του στιγμιαίου θανάτου, δηλ. του θανάτου που συμβαίνει σε κάθε στιγμή της συνείδησης, είναι διαφορετική από την κατάσταση του θανάτου με την συμβατική έννοια. Πρέπει να κατανοήσουμε τον στιγμιαίο θάνατο: κάθε στιγμή που βλέπουμε, η όραση εγείρεται και μετά πεθαίνει. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση της ακοής, των άλλων αισθητηριακών αντιλήψεων, και της σκέψης. Εάν έχουμε ορθή κατανόηση του στιγμιαίου θανάτου, θα είμαστε σε θέση να διερευνούμε και να γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται, όπως ακριβώς είναι αυτά. Αυτή είναι η επίγνωση του θανάτου.

Υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα επίγνωσης του θανάτου, ανάλογα με την κατανόηση του ατόμου. Υπάρχει επίγνωση του θανάτου στο επίπεδο κάποιου που αναπτύσσει ηρεμία, και στο επίπεδο κάποιου που αναπτύσσει επίγνωση εξετάζοντας και διερευνώντας το χαρακτηριστικό του θανάτου που συμβαίνει κάθε στιγμή. Εάν έχουμε κατά νου τον στιγμιαίο θάνατο, βλέπουμε το μειονέκτημα της προσκόλλησης σε αυτό που παρακμάζει αμέσως.

Στο «*Dasaṇṇaka Jātaka*» (αρ. 401), εξηγείται ο κίνδυνος και το μειονέκτημα της προσκόλλησης. Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Dasaṇṇaka Jātaka*»:

«Την εποχή που ο Μποντισάττχα ήταν ο σοφός Senaka, ο βασιλικός σύμβουλος ο Mahā-Moggallāna ήταν ο σοφός Āyura, και ο Sāriputta ήταν ο σοφός Pukkusa. Κάποτε, ο γιος του ιερέα του Βασιλιά πήγε στο παλάτι να περιμένει τον Βασιλιά. Όταν είδε την βασίλισσα την ερωτεύτηκε και όταν επέστρεψε στο σπίτι ξάπλωσε χωρίς να πάρει φαγητό. Όταν ο Βασιλιάς το έμαθε αυτό, του έδωσε την βασίλισσα για επτά ημέρες, αλλά του ζήτησε να την στείλει πίσω την όγδοη μέρα. Ωστόσο, αποδείχθηκε ότι ο γιος του ιερέα του παλατιού και η βασίλισσα ερωτεύτηκαν ο ένας τον άλλον και είχαν καταφύγει σε άλλη χώρα.

Ο Βασιλιάς έπεσε σε μεγάλη κατάθλιψη και αρρώστησε βαρειά. Οι βασιλικοί γιατροί δεν μπορούσαν να τον θεραπεύσουν. Ο Μποντισάττχα γνώριζε ότι ο Βασιλιάς δεν έπασχε από σωματική πάθηση, αλλά είχε προσβληθεί από ψυχική ασθένεια επειδή δεν έβλεπε την βασίλισσα. Σκέφτηκε λοιπόν να χρησιμοποιήσει ένα συγκεκριμένο τέχνασμα για να τον θεραπεύσει.

Κανόνισε μια παράσταση όπου ο Βασιλιάς θα έβλεπε έναν άνθρωπο να καταπίνει ένα ξίφος μήκους τριάντα τριών ιντσών, που είχε μια αιχμηρή άκρη. Τότε ο Βασιλιάς ρώτησε τον σοφό Āyura (στην πρώτη Στροφή) αν υπήρχε κάτι πιο δύσκολο από το να καταπιεί κανείς αυτό το ξίφος. Ο σοφός Āyura, ο οποίος επρόκειτο να είναι στην τελευταία του ζωή ο Mahā-Moggallāna, απάντησε (στην δεύτερη Στροφή), ότι το να πει κανείς «θα το εγκαταλείψω», είναι πιο δύσκολο».

Αυτό δείχνει ότι η προσκόλληση σε ένα ορατό αντικείμενο, σε έναν ήχο, ή σε κάποιο άλλο αισθητηριακό αντικείμενο είναι εξαιρετικά δύσκολο να εγκαταλειφθεί. Αν κάποιος έχει ακόμα προσκόλληση, πώς μπορεί να πει ότι θα δώσει κάτι; Διαβάζουμε:

«Όταν ο Βασιλιάς άκουσε τα λόγια του σοφού Āyura, σκέφτηκε: «Είπα ότι θα έδινα την βασιλίσσα στον γιο του ιερέα του παλατιού, και έτσι έκανα αυτό που είναι πολύ δύσκολο.» Ως εκ τούτου, η λύπη στην καρδιά του έγινε λίγο πιο ανάλαφρη αφού είχε κάνει αυτό που ήταν δύσκολο να γίνει.

Ο Βασιλιάς αναρωτήθηκε μήπως υπήρχε κάτι άλλο πιο δύσκολο να γίνει από το να πει «Θα δώσω κάτι σε κάποιον άλλον». Σκεφτόταν ότι το να μιλάς με τέτοιο τρόπο είναι δύσκολο, αλλά αναρωτήθηκε μήπως υπάρχει και κάτι άλλο πιο δύσκολο. Έτσι ο Βασιλιάς ρώτησε τον σοφό Rukkusa (στην τρίτη Στροφή) αν υπήρχε κάτι άλλο πιο δύσκολο από το να πει κανείς ότι θα χαρίσει κάτι.

Τότε ο σοφός Rukkusa, για να λύσει αυτό το πρόβλημα, είπε την τέταρτη Στροφή: «Οι άνθρωποι δεν εκτιμούν τις λέξεις που λέγονται μάταια και δεν έχουν αποτέλεσμα. Αλλά όταν κάποιος δίνει μια υπόσχεση και μπορεί να μειώσει την προσκόλληση, αυτό είναι πιο δύσκολο από το να καταπιεί ένα ξίφος ή απλώς να υποσχεθεί κάτι».

Αυτό το απόσπασμα ασχολείται με την ειλικρίνεια, με την φιλαλήθεια που σχετίζεται με την σκέψη κάποιου και με τα λόγια που έχει πει. Έτσι, μπορεί μεν κάποιος να πει ότι θα δώσει, αλλά στην πραγματικότητα να του είναι πολύ δύσκολο να δώσει αληθινά. Επίσης, όταν προκύπτει εμπιστοσύνη στις καλές πράξεις, μπορεί κάποιος να πει αρχικά ότι θα δώσει, αλλά μετά μπορεί να αλλάξει γνώμη και δεν μπορεί να δώσει. Είναι πολύ δύσκολο να ενεργήσει κανείς σύμφωνα με την υπόσχεσή του. Όταν όμως υπάρχει ειλικρίνεια και φιλαλήθεια, κάποιος μπορεί να κάνει πράξη αυτό που έχει υποσχεθεί.

Διαβάζουμε ότι ο σοφός Rukkusa είπε:



«Όλα τα άλλα είναι εύκολο να γίνουν, Βασιλιά Māgadha, σου απάντησα.» Όταν το άκουσε αυτό ο Βασιλιάς, σκέφτηκε: «Πρώτα είπα ότι θα δώσω την βασίλισσα στον γιο του ιερέα, και μετά έπραξα σύμφωνα με τα λόγια μου και του την έδωσα· σίγουρα έχω κάνει ένα δύσκολο πράγμα.» Έτσι η λύπη του έγινε ελαφρύτερη».

Βλέπουμε ότι ο Βασιλιάς μπορούσε να εγκαταλείψει την προσκόλληση. Μπορούσε να αναλάβει δράση σύμφωνα με τα λόγια που είχε πει. Αυτό είναι πιο δύσκολο να γίνει από το να καταπιεί κανείς ένα ξίφος μήκους τριάντα τριών ιντσών. Διαβάζουμε:

«Τότε του πέρασε από τον νου η σκέψη: «Δεν υπάρχει κανείς σοφότερος από τον σοφό Senaka· θα του κάνω αυτή την ερώτηση».

Ο Senaka θα γινόταν στην τελευταία του ζωή ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος.

Διαβάζουμε ότι ο Βασιλιάς ρώτησε τον σοφό Senaka: «Τί είναι πιο δύσκολο από το να χαρίσεις κάτι;» Διότι μπορεί πραγματικά κάποιος να πει ότι θα δώσει και μετά να το κάνει σύμφωνα με την υπόσχεσή του. Όμως ο Βασιλιάς ήθελε να μάθει αν υπήρχε κάτι ακόμα πιο δύσκολο από αυτό. Διαβάζουμε:

«Ο σοφός Senaka απαντώντας στην ερώτηση του Βασιλιά, είπε την έκτη Στροφή:

«Αν κάποιος πρόκειται να δώσει ένα δώρο, είτε μικρό είτε μεγάλο, για φιλανθρωπικούς σκοπούς, δεν πρέπει να μετανιώσει για την γενναιοδωρία αυτή εκ των υστέρων, ούτε να λυπηθεί για αυτό. Το να μην μετανιώσεις είναι πιο δύσκολο από το να καταπιείς ένα ξίφος.

Είναι πιο δύσκολο από το να πεις ότι θα δώσεις.

Είναι πιο δύσκολο από το να δίνεις αυτό που σου είναι αγαπητό.

Όλα τα άλλα πράγματα είναι πιο εύκολο να τα κάνεις από αυτό.

Βασιλιά Māgadha, σου απάντησα».

Όταν ο Βασιλιάς άκουσε τα λόγια του Μποντισάττχα, σκέφτηκε: «Όταν έδωσα την βασίλισσα στον γιο του ιερέα, λυπήθηκα γι' αυτό, και αυτό δεν είναι σωστό. Αν η βασίλισσα με αγαπούσε δεν θα εγκατέλειπε το βασίλειό της και δεν θα έφευγε μακριά. Αλλά αφού συμπεριφέρθηκε έτσι, σε τί ωφελεί να στεναχωριέμαι γι' αυτήν;»

Όταν ο Βασιλιάς σκέφτηκε με αυτόν τον τρόπο, όλη η λύπη του εξαφανίστηκε σαν μια σταγόνα νερού που κυλάει από ένα φύλλο λωτού.

Εκείνη την στιγμή θεραπεύτηκε από την ασθένειά του, έγινε καλά και ήταν ευτυχισμένος.

Εξύμνησε τον Μποντισάττχα και είπε την τελευταία Στροφή:

«Ο σοφός Āyura και ο σοφός Pukkusa απάντησαν στις ερωτήσεις μου. Όμως η απάντηση του σοφού Senaka έλυσε τελείως τα προβλήματά μου, λέγοντας, ότι όταν κάποιος δίνει κάτι δεν πρέπει να το μετανιώνει μετά».

Ευχαριστημένος ο Βασιλιάς τον επαίνεσε και του πρόσφερε άφθονα δώρα».

Όταν ο Βούδας έδωσε αυτή την ομιλία της Διδασκαλίας, εξήγησε την αληθινή Διδασκαλία και τελικά είπε την ιστορία αυτής της Τζάτακα σε έναν μοναχό που ήθελε να εγκαταλείψει την Κοινότητα των Μοναχών επειδή δειλάστηκε από την πρώην σύζυγό του. Σε μια προηγούμενη ζωή ήταν ο Βασιλιάς, και τώρα έφτασε στο πρώτο στάδιο της φώτισης, στο στάδιο του Εισερχόμενου στο Ρεύμα. Ο Βούδας είπε ότι ο Mahā-Moggallāna ήταν ο σοφός Āyura, ο Sāriputta ήταν ο σοφός Pukkusa, και ότι αυτός, ο Ταθαγκάτα, ήταν ο σοφός Senaka.

Έτσι βλέπουμε πόσο σημαντικό είναι να μην μετανιώνουμε αφού έχουμε δώσει κάτι. Όταν μετανιώνουμε, είναι προφανές ότι έχουμε προσκόλληση στο αντικείμενο που δίνουμε· όμως αυτό το αντικείμενο είναι μόνο κάτι έξω από εμάς. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει κανένας που να μπορεί να το κατέχει ή που μπορεί να είναι ο ιδιοκτήτης του όλη την ώρα. Θα πρέπει να θυμόμαστε τον «στιγμιαίο θάνατο» των πραγματικοτήτων. Βλέποντας ένα αντικείμενο μόνο για μια εξαιρετικά σύντομη στιγμή, εγείρεται προσκόλληση σε αυτό, αλλά η όραση παρακμάζει αμέσως και τότε το ορατό αντικείμενο δεν εμφανίζεται πλέον. Έτσι δεν μπορούμε να κατέχουμε ορατά αντικείμενα.

Η σοφία και όλα τα είδη των καλών πράξεων, πρέπει να έχουν αρκετή δύναμη ώστε να μπορεί κανείς να τις αναπτύσσει περαιτέρω και να τις συσσωρεύει ξανά και ξανά, για ατελείωτα μεγάλο χρονικό διάστημα από την μια ζωή στην άλλη. Η σοφία πρέπει να αναπτύσσεται έτσι ώστε να γνωρίζουμε την φύση της συνείδησής μας και να καταλαβαίνουμε τί είναι ωφέλιμο και τί όχι, ή τότε υπάρχει καλή συνείδηση και τότε υπάρχει φαύλη συνείδηση. Όταν για παράδειγμα μετανιώνουμε αφού έχουμε δώσει κάτι, αυτό συμβαίνει λόγω της προσκόλλησής μας.

Ωστόσο, μόνον όταν προκύπτει η εφαρμογή της μνήμης μπορούμε να παρατηρήσουμε την προσκόλλησή μας στα νοητικά και τα υλικά φαινόμενα που εμφανίζονται· ότι δεν θέλουμε να τα αφήσουμε, ότι δεν θέλουμε να εγκαταλείψουμε την ιδέα του εαυτού, της ύπαρξης, ή του προσώπου. Τα στάδια της ενόρασης είναι πολλών βαθμών, και η ανάπτυξη της είναι μια σταδιακή διαδικασία, διότι είναι πολύ δύσκολο να

παραιτηθούμε από τον νου και την ύλη. Το Σχόλιο ο «Διαλύων την Αυταπάτη»<sup>1</sup>, αναφέρει για την τέταρτη ευγενή Αλήθεια, την Οδό:

«... η Αλήθεια της Οδού, έχει το χαρακτηριστικό της εξόδου, η λειτουργία της είναι να εγκαταλείπει τις νοητικές μολύνσεις, εκδηλώνεται ως αποκάλυψη...»

Το Σχόλιο εξηγεί ότι εκτός από την Οδό, δεν υπάρχει άλλη «έξοδος», δεν υπάρχει διέξοδος, και ότι δεν συμβαίνει αλλιώς. Ο «Διαλύων την Αυταπάτη» αναφέρει ότι μερικοί άνθρωποι αρνούνται τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες και διακηρύσσουν ότι η Αλήθεια του πόνου ή της ταλαιπωρίας είναι διαφορετική, και ότι το ίδιο ισχύει και για τις άλλες τρεις Αλήθειες. Όσον αφορά την τέταρτη Αλήθεια, την Οδό, ο «Διαλύων την Αυταπάτη» εξηγεί ότι οι σοφοί γνωρίζουν ότι η Οδός είναι μια Αλήθεια και ότι είναι πραγματικά μια διέξοδος.

Κάθε φορά που εμφανίζεται η μνήμη έχοντας επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων και τις ερευνάει έτσι ώστε το χαρακτηριστικό του νου, δηλ. το φαινόμενο που βιώνει, να μπορεί να διακριθεί από το χαρακτηριστικό της ύλης που εμφανίζεται, η Οδός αναπτύσσεται. Αυτή είναι η Οδός που είναι μια αληθινή διέξοδος και οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Ως εκ τούτου, έχει ειπωθεί ότι οι σοφοί γνωρίζουν ότι η Οδός είναι μια Αλήθεια και ότι είναι ο μόνος τρόπος που οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Διαβάζουμε στην συνέχεια στον «Διαλύοντα την Αυταπάτη» σχετικά με την προέλευση του πόνου ή της ταλαιπωρίας, ότι δεν υπάρχει άλλη πηγή ταλαιπωρίας εκτός από την σφοδρή επιθυμία. Ότι δεν προέρχεται από άλλη αιτία, ότι δεν οφείλεται στη θέληση ενός θεού δημιουργού, κλπ.

Η ταλαιπωρία δεν προέρχεται από μια εξωτερική αιτία, αλλά προέρχεται από την προσκόλληση στις πραγματικότητες, τις οποίες τις εκλαμβάνουμε σαν εαυτό ή σαν Εγώ. Σε τέτοιες στιγμές υπάρχει προσκόλληση σε αυτή την λανθασμένη άποψη.

Εάν μέσω της σοφίας γνωρίσουμε την αλήθεια του μη εαυτού, εάν είμαστε σε θέση να εξαλείψουμε την άποψη ότι ο νους και η ύλη είναι ο εαυτός κάποιου, και εάν κατανοήσουμε τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων όπως είναι πραγματικά, τότε η ταλαιπωρία μπορεί να μειωθεί. Θα υπάρξει λιγότερη ταλαιπωρία έτσι ώστε ακόμα κι αν η σοφία είναι ακόμα του επιπέδου έρευνας και εξέτασης των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται, θα αρχίσουμε να τις κατανοούμε όχι ως «ο Εαυτός μου», όχι ως «δικό μου».

---

<sup>1</sup> "*Dispeller of Delusion*", το Σχόλιο στο «Βιβλίο της Ανάλυσης», (Κεφ. 4, Ταξινόμηση των Αληθειών, 85).

Ωστόσο, μόνον όταν έχει επιτευχθεί το στάδιο της φώτισης του Εισερχόμενου στο Ρεύμα, η λανθασμένη άποψη που εκλαμβάνει τις πραγματικότητες ως εαυτό καθώς και όλα τα άλλα είδη λανθασμένων απόψεων, εξαλείφονται εντελώς. Εφ' όσον κάποιος δεν έχει γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα, θα συνεχίσει να εκλαμβάνει τις πραγματικότητες ως εαυτό· και αν αυτή η λανθασμένη άποψη είναι γερά ριζωμένη, η ταλαιπωρία θα αυξάνεται.

Προτού η σοφία καταφέρει να φτάσει στον βαθμό επίτευξης των διαφορετικών σταδίων της ενορατικής γνώσης, θα πρέπει να αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε ότι η ζωή μας εξελίσσεται σύμφωνα με το κάρμα, και ότι δεν υπάρχει διαφυγή από τις συνθήκες που προκαλούν την εμφάνιση των συνειδήσεων, των νοητικών παραγόντων, και της ύλης. Θα πρέπει να έχουμε μια σταθερή κατανόηση του κάρμα και των παραγόντων που είναι οι προϋποθέσεις για να εξελίσσεται η ζωή κάθε μέρα, έτσι όπως είναι συνδεδεμένη με την χαρά και την λύπη.

Μερικές φορές είμαστε χαρούμενοι και ενθουσιασμένοι, και μερικές φορές αγχωμένοι και φοβισμένοι. Μερικές φορές οι προσδοκίες μας πραγματοποιούνται, και μερικές φορές απογοητευόμαστε. Υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα. Υπάρχει η γέννηση, υπάρχουν τα γηρατειά, η αρρώστια και ο θάνατος. Ζούμε στην άγνοια, αλλά όταν εμφανίζεται η σοφία στην καθημερινή μας ζωή, είμαστε πλέον σε θέση να εξετάζουμε τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων και να τα κατανοούμε όχι ως ένα ον, ή ένα πρόσωπο, ή έναν εαυτό, αλλά μόνο ως πραγματικότητες που εγείρονται λόγω των δικών τους συνθηκών.

Ο νους, δηλαδή το στοιχείο που βιώνει, εμφανίζεται όλη την ώρα στη ζωή μας. Είμαστε τόσο συνηθισμένοι στο να βιώνουμε αντικείμενα, που δεν συνειδητοποιούμε - όταν για παράδειγμα βλέπουμε κάτι - ότι η όραση είναι μια πραγματικότητα που βιώνει το αντικείμενο, ή όταν ένας ήχος εμφανίζεται αυτή την στιγμή, ότι η ακοή είναι μια πραγματικότητα που βιώνει τον ήχο.

Η εφαρμογή της μνήμης είναι η επίγνωση των φαινομένων που είναι αληθινά στην καθημερινή μας ζωή. Μέσω της εφαρμογής της μνήμης, η σοφία μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω, μέχρι τον βαθμό που κάποιος να είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται τα στάδια της διορατικότητας.

Όταν εμφανίζεται το συνάθροισμα της ύλης, η μνήμη μπορεί να έχει επίγνωση αυτού. Όταν εμφανίζεται το συνάθροισμα της συνείδησης, το οποίο βιώνει ένα αντικείμενο μέσω των ματιών, των αυτιών, της μύτης, της γλώσσας, της σωματικής αίσθησης και της θύρας του νου, η μνήμη μπορεί να έχει επίγνωση αυτών. Ωστόσο, θα πρέπει να υπάρχει επίσης επίγνωση και κατανόηση των συναθροισμάτων του αισθήματος, της αντίληψης (*saññā*) και των νοητικών λειτουργιών (*sañkhārakkhandha*).

Εάν δεν υπάρχει κατανόηση και των πέντε συναθροισμάτων, οι νοητικές μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν.

Εάν η εφαρμογή της μνήμης δεν εμφανίζεται στην καθημερινή μας ζωή και εάν η σοφία δεν διερευνά τα χαρακτηριστικά της κάθε πραγματικότητας που εμφανίζεται, είναι αδύνατον να εξαλείψουμε την λανθασμένη άποψη. Όταν προκύπτει ανάμνηση αντίληψη, ή όταν υπάρχουν καταστάσεις αρέσκειας ή δυσαρέσκειας, ενάρετων σκέψεων ή φαύλων σκέψεων, η σοφία μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι όλα αυτά τα φαινόμενα δεν είναι στην πραγματικότητα ένας εαυτός, αλλά είναι πραγματικότητες, η κάθε μία με τα δικά της χαρακτηριστικά.

Η ακρόαση της Διδασκαλίας είναι το πιο ωφέλιμο πράγμα, εάν βέβαια επιτρέψουμε στον εαυτό μας να καθοδηγείται από την Διδασκαλία και να ερευνάμε την δική μας συνείδηση. Όταν για παράδειγμα ακούμε για τον θάνατο ενός ατόμου, αυτό μπορεί να μας υπενθυμίσει την αλήθεια και να αναλογιστούμε τον εαυτό μας.

Το άτομο που πέθανε μπορεί να ήταν γεμάτο προσκόλληση, μπορεί να του άρεσαν οι πίνακες ζωγραφικής, η μουσική, ή άλλα όμορφα αντικείμενα που ήταν δελεαστικά. Παρομοίως, θα πρέπει να αναλογιστούμε κι εμείς τις δικές μας συνειδήσεις και να σκεφτούμε αν είμαστε σαν το άτομο που πέθανε. Μπορούμε να θυμηθούμε τον στιγμιαίο θάνατο· την συντομία κάθε στιγμής συνείδησης που εγείρεται και παρακμάζει αμέσως.

Όταν έχουμε μεγάλη προσκόλληση στα υπάρχοντά μας, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι όταν π.χ. το ορατό αντικείμενο εμφανίζεται μέσω των ματιών, η προσκόλληση προκύπτει ακριβώς λόγω αυτού που βλέπουμε την δεδομένη στιγμή.

Όταν ένας όμορφος ήχος εμφανίζεται μέσω των αυτιών, η προσκόλληση προκύπτει ακριβώς λόγω αυτού που ακούμε την δεδομένη στιγμή.

Όταν μια γλυκειά οσμή εμφανίζεται για μια μόνο εξαιρετικά σύντομη στιγμή, καθορίζει την προσκόλληση σε αυτή την οσμή.

Το ίδιο συμβαίνει με την γεύση και τα απτά αντικείμενα.

Μπορούμε να δούμε στην καθημερινή μας ζωή, ότι παρ' όλο που τα υλικά φαινόμενα εγείρονται και παρακμάζουν πολύ γρήγορα, εξακολουθούμε να έχουμε προσκόλληση σε αυτήν την ύλη η οποία διαρκεί για μια τόσο σύντομη στιγμή.

Έτσι η προσκόλληση σε αισθητηριακά αντικείμενα είναι βέβαιο ότι θα προκύψει εφ' όσον η σοφία δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί.

Όταν παρατηρούμε ένα άτομο που είναι γεμάτο μίσος, θα πρέπει εκείνη την ώρα να αναλογισθούμε την δική μας συνείδηση, και να σκεφτούμε εάν θυμώνουμε συχνά, ή εάν είμαστε συνεχώς εκνευρισμένοι και ενοχλημένοι, ή εάν είμαστε εκδικητικοί απέναντι σε κάποιον άλλον.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι στην πραγματικότητα, αυτός ο άλλος δεν μπορεί να βρεθεί.

Έχουμε γνωρίσει τον άνθρωπο με τον οποίο είμαστε θυμωμένοι μόνο κατά την διάρκεια μιας ζωής, και μετά τον τερματισμό αυτής της ζωής αυτός δεν είναι πια εκεί.

Πρέπει να είμαστε θυμωμένοι μαζί του αφού πέθανε;

Όσο βλέπουμε αυτόν τον άνθρωπο, μπορεί να έχουμε σκέψεις θυμού για εκείνον ή να είμαστε εκνευρισμένοι μαζί του, αλλά θα πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν θα είναι για πολύ καιρό σε αυτόν τον κόσμο και ότι θα φύγει για πάντα. Από την στιγμή αυτή και μετά, αυτός ο άνθρωπος δεν θα είναι πλέον εδώ.

Όταν συναντάμε κάποιον, ποτέ δεν ξέρουμε αν είναι η τελευταία φορά που τον βλέπουμε. Αν δεν το σκεφτούμε αυτό μπορεί να του φερθούμε άσχημα. Ενώ, αν συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή μπορεί να είναι η τελευταία ευκαιρία που τον βλέπουμε, αυτό μπορεί να κάνει την συνείδησή μας να είναι ταπεινή και ευγενική, και να μπορούμε να έχουμε καλοσύνη και συμπόνια.

Πριν την μελέτη της Διδασκαλίας, δεν καταταλαβαίνουμε τις πραγματικότητες που εμφανίζονται μέσα από τα μάτια, τα αυτιά, την μύτη, την γλώσσα, την σωματική αίσθηση, και την θύρα του νου. Έχουμε μεγάλη άγνοια.

Αλλά μετά την ακρόαση της Διδασκαλίας, μπορούμε να καταλάβουμε ότι οι πραγματικότητες εμφανίζονται η κάθε μία με τα δικά της χαρακτηριστικά και ότι οφείλουμε να τις μελετήσουμε. Δεν πρέπει όμως απλώς να τις μελετάμε θεωρητικά, ή απλώς να ακούμε την εξήγηση για αυτές χωρίς να εξετάζουμε προσεκτικά την αληθινή τους φύση.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι αυτήν ακριβώς την στιγμή εμφανίζονται πραγματικότητες, και ότι τα αληθινά χαρακτηριστικά των φαινομένων που εγείρονται και παρακμάζουν πρέπει να κατανοούνται ορθά. Ως εκ τούτου, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να ακούμε και να εξετάζουμε διεξοδικά την Διδασκαλία έτσι ώστε να συσσωρεύεται η κατανόηση. Η κατανόηση είναι προϋπόθεση για να γνωρίζουμε επιμελώς τα χαρακτηριστικά των φαινομένων που εμφανίζονται αυτή την στιγμή.

Εάν συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε ακόμα μεγάλη άγνοια ή αυταπάτη και ότι αυτή πρέπει να εξαλειφθεί, δεν θα είμαστε αμελείς, αλλά θα συνεχίσουμε να ακούμε την Διδασκαλία και να αναπτύσσουμε κάθε είδους καλές πράξεις.

## **Κεφάλαιο 5**

### **Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας (*viriyā*)**

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την Ενεργητικότητα ως ακολούθως:

«Η Ενεργητικότητα (*viriyā*) έχει το χαρακτηριστικό της προσπάθειας. Η λειτουργία της είναι να οχυρώνει. Η εκδήλωσή της είναι η μη κούραση. Μια αφορμή για αφύπνιση ενέργειας ή μια αίσθηση πνευματικής επείγουσας ανάγκης, είναι η εγγύτατη αιτία της».

Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας, συνοδεύει σχεδόν όλες τις συνειδήσεις εκτός από τις δεκαέξι άρριζες συνειδήσεις (*ahetuka cittas*), δηλαδή τις συνειδήσεις που δεν συνοδεύονται από καλές ρίζες ή φαύλες ρίζες. Έτσι, κάθε φορά που προκύπτει προσκόλληση και ευχαρίστηση σε σχέση με ένα αντικείμενο, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας συνοδεύει αυτήν την συνείδηση και εκτελεί την λειτουργία της προσπάθειας ή της ενεργητικότητας για προσκόλληση και απόλαυση αυτού του αντικειμένου.

Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας συνοδεύει κάθε συνείδηση που εγείρεται, είτε αυτή είναι καλή είτε είναι φαύλη. Όταν εμφανίζεται μια φαύλη συνείδηση, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας λειτουργεί σαν προσπάθεια για φαύλες πράξεις, ενώ όταν εμφανίζεται μια καλή συνείδηση, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας εκτελεί την λειτουργία της προσπάθειας για καλές πράξεις. Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας είναι η προσπάθεια ή ο αγώνας για καλές πράξεις.

Πρέπει να υπάρχει ενεργητικότητα ή προσπάθεια για όλα τα είδη καλών πράξεων. Όταν οι καλές πράξεις αναπτύσσονται επέρχεται η τελειοποίηση της ενεργητικότητας. Και όταν εγείρεται η μνήμη που έχει επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται αυτή την στιγμή, γίνεται αντιληπτό ότι δεν είναι ένα Εγώ ή ένας εαυτός που προσπαθεί να αντιληφθεί, αλλά είναι η λειτουργία της ορθής προσπάθειας (*sammā-vāyāma*). Ο νοητικός παράγοντας της ορθής προσπάθειας εγείρεται και προσπαθεί να μελετήσει με επίγνωση, να παρατηρήσει, και να δώσει προσοχή στην πραγματικότητα που εμφανίζεται. Η ορθή προσπάθεια είναι προσπάθεια ή ενεργητικότητα για την επίτευξη σοφίας η οποία καταλαβαίνει ότι αυτό που βλέπουν τα μάτια μας (ή ακούν τα αυτιά μας, κλπ.), είναι απλώς ένα είδος υλικού φαινομένου που δεν διαρκεί. Ή ότι η πραγματικότητα της όρασης (ή της ακοής, κλπ.) είναι μόνο ένα στοιχείο, μόνο ένα χαρακτηριστικό του νοητικού φαινομένου που βιώνει αυτό που εμφανίζεται μέσω των ματιών (ή των αυτιών, κλπ.).

Αυτή είναι η τελειοποίηση της ενεργητικότητας που προσπαθεί να μελετήσει τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται ανά μία κάθε φορά. Δεν έχει σημασία αν η τελειοποίηση της ενεργητικότητας που προκύπτει με την εφαρμογή της μνήμης συμβαίνει συχνά ή σπάνια· η ενεργητικότητα δεν κουράζεται από το έργο μελέτης και παρατήρησης της κάθε πραγματικότητας που εμφανίζεται. Όταν εμφανίζεται η ενεργητικότητα δεν αποθαρρυνόμαστε.

Η ενεργητικότητα εκτελεί πάντα το καθήκον της ακόμα κι όταν η διαδικασία ανάπτυξης της αντίληψης είναι εξαιρετικά αργή και δύσκολη.

Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας είναι πάρα πολύ σημαντική και θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με τις άλλες τελειοποιήσεις, έτσι ώστε να συσσωρεύονται οι κατάλληλες συνθήκες για να φτάσουμε στην απέναντι όχθη, στο Νιμπάνα. Ακόμα και η γενναιοδωρία, δεν μπορεί να εκτελεστεί χωρίς ενεργητικότητα. Οι άνθρωποι μπορεί μεν να έχουν καλή συνείδηση και πρόθεση να δώσουν πράγματα, αλλά είναι δύσκολο γι αυτούς να ενεργήσουν σύμφωνα με τις καλές τους προθέσεις, διότι είναι τεμπέληδες: όταν υπάρχει ένα αντικείμενο που θα μπορούσαν να το προσφέρουν, δεν το δίνουν. Έχουν εμπιστοσύνη στην καλή τους πρόθεση να είναι γενναιοδωροί, αλλά όταν η ενεργητικότητα που είναι απαραίτητη για την επίτευξη της γενναιοδωρίας είναι ελλιπής, δεν είναι ικανοί να πραγματοποιήσουν γενναιοδωρες πράξεις. Επομένως, η τελειοποίηση της ενεργητικότητας είναι ένα απαραίτητο στήριγμα για τις άλλες τελειοποιήσεις, όπως για την γενναιοδωρία ή την ηθική διαγωγή.

Μερικές φορές μπορεί να είμαστε αμελείς ή πολύ σκνηροί για να κάνουμε μια καλή πράξη, ή μπορεί να πιστεύουμε ότι η εκτέλεση μιας καλής πράξης είναι ενοχλητική, ή ότι είμαστε πολύ κουρασμένοι, ή να θεωρούμε ότι οι καλές πράξεις είναι χρονοβόρες. Σε τέτοιες στιγμές μας κυριεύει η φαυλότητα, και ως εκ τούτου η καλή πράξη δεν μπορεί να προκύψει. Αν όμως γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο για εμάς να κάνουμε το καλό επειδή είμαστε νωθροί και τεμπέληδες, θα πρέπει τότε αυτή την στιγμή να επιδοθούμε αμέσως με επιμέλεια σε καλές πράξεις.

Η ζωή είναι εξαιρετικά σύντομη καθώς διαρκεί μόνο μια στιγμή συνείδησης, και αυτή η στιγμή μπορεί να διέπεται από καλή ή φαύλη συνείδηση ανάλογα με τις συνθήκες. Επομένως, δεν πρέπει να ενδίδουμε στην τεμπελιά όσον αφορά το καθήκον μας να κάνουμε καλές πράξεις.

Εάν είμαστε συνεχώς αδρανείς και τεμπέληδες, είναι προφανές ότι μας λείπει η τελειοποίηση της ενεργητικότητας και ότι επομένως, δεν υπάρχουν προϋποθέσεις για την εξάλειψη της φαυλότητας. Ο μόνος τρόπος για να εξαλείψουμε την φαυλότητα, είναι να είμαστε επιμελείς και ενεργητικοί στην εκτέλεση κάθε είδους καλών πράξεων, όσο μπορούμε.



Μερικοί άνθρωποι το μετανιώνουν που έχασαν τον χρόνο τους και δεν έκαναν καλές πράξεις όταν υπήρχε η ευκαιρία να τις κάνουν διότι ήταν νωθροί και τεμπέληδες.

Έτσι, θα πρέπει να εξετάσουμε την τελειοποίηση της ενεργητικότητας και να την συσσωρεύσουμε, ώστε να υπάρξουν προϋποθέσεις για την εξάλειψη όλων των ειδών φαυλότητας.

Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας (*Viriya cetasika*), κατατάσσεται στους παράγοντες που είναι οι «αναλυτικοί» (*pakiṇṇakā*). Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες προκύπτουν με πολλές συνειδήσεις, αλλά όχι με όλες<sup>1</sup>. Οι έξι αναλυτικοί παράγοντες είναι: εφαρμοσμένη σκέψη (*vitakka*), διαρκής σκέψη (*vicāra*), αποφασιστικότητα (*adhimokkha*), ενεργητικότητα (*viriyā*), αγαλλίαση (*pitī*), και επιθυμία-να-κάνουμε ή ζήλος (*chanda*).

Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας εμφανίζεται ξανά και ξανά, συνοδεύει πολλές συνειδήσεις στην καθημερινή μας ζωή (εκτός από τις δεκαέξι άρριζες συνειδήσεις (*ahetuka cittas*))<sup>2</sup>, και είναι ο μόνος παράγοντας από τους «αναλυτικούς» που μπορεί να γίνει τελειοποίηση. Όταν η ενεργητικότητα, που είναι η ενέργεια για καλές πράξεις, έχει αναπτυχθεί περαιτέρω, μετατρέπεται σε τελειοποίηση της ενεργητικότητας. Σε αυτήν την περίπτωση, η ενεργητικότητα γίνεται ο συνοδός της σοφίας και η προϋπόθεση για την πραγματοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών.

Η ενεργητικότητα που προκύπτει τώρα μέσα μας, είναι καλή ή φαύλη; Αν είναι φαύλη, δεν είναι τελειοποίηση.

Η ενεργητικότητα υπάγεται στους αναλυτικούς παραγόντες, και επομένως μπορεί να συνοδεύει την καλή ή την φαύλη συνείδηση, αλλά τις περισσότερες φορές είναι πιθανό να συνοδεύει την φαύλη συνείδηση που έχει τις ρίζες της στην προσκόλληση. Η ενεργητικότητα συνοδεύει την φαύλη συνείδηση αμέτρητες φορές, αλλά αντί να χρησιμοποιούμε ενέργεια για την φαυλότητα θα πρέπει να προσπαθήσουμε να συσσωρεύσουμε την τελειοποίηση της ενεργητικότητας και να δούμε τα οφέλη της.

---

<sup>1</sup> Οι επτά νοητικοί παράγοντες, οι «καθολικοί» (*sabbacitta sādharma*), προκύπτουν με κάθε συνείδηση. Οι έξι «αναλυτικοί» παράγοντες συνοδεύουν: τις καλές συνειδήσεις (*kusala cittas*), τις φαύλες συνειδήσεις (*akusala cittas*), τις επακόλουθες συνειδήσεις (*vipākacittas*), και τις λειτουργικές συνειδήσεις που είναι αδρανείς και δεν επιφέρουν ούτε αιτία ούτε αποτέλεσμα (*kiriyacittas*). Αλλά δεν συνοδεύουν κάθε συνείδηση.

<sup>2</sup> Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας, δεν συνοδεύει τις δεκαέξι άρριζες συνειδήσεις οι οποίες είναι: η αναφορική συνείδηση των πέντε αισθήσεων (*pañca-dvārāvajjana-citta*), τα πέντε ζεύγη αισθητηριακών αντιλήψεων της όρασης, της ακοής, κλπ. (*pañca-viññānas*), οι δύο τύποι της προσλαμβάνουσας συνείδησης (*sampañicchana-citta*), και οι τρεις τύποι διερευνητικής συνείδησης (*santīraṇa-citta*).

Διαβάζουμε στον «Σχολιαστή» (Βιβλίο I, Μέρος IV, I, 121) για την ενεργητικότητα:

«... η ενεργητικότητα έχει ως χαρακτηριστικό την άσκηση, ως λειτουργία την ενδυνάμωση των φαινομένων που εγείρονται ταυτοχρόνως, και ως εκδήλωση την αντίθεση στην υποχώρηση (στην αποθάρρυνση). Έχει ειπωθεί: «Είναι κινητοποιημένος, κάνει μια λογική προσπάθεια», εξ ου και έχει ως εγγύτατη αιτία της την αίσθηση του επείγοντος, ή την βασική προϋπόθεση να δημιουργήσει ενεργητικότητα».

Μπορούμε να δούμε ότι η ενεργητικότητα προκύπτει την στιγμή της επιμέλειας, και ότι είναι το αντίθετο της οκνηρίας. Ωστόσο, σύμφωνα με το Αμπιντάμμα που εξηγεί λεπτομερώς τους νοητικούς παράγοντες που συνοδεύουν την συνείδηση, η ενεργητικότητα συνοδεύει την φαύλη συνείδηση ακόμα και όταν είμαστε οκνηροί· και σε αυτήν την περίπτωση, η ενεργητικότητα χρησιμοποιείται για την οκνηρία ξανά και ξανά.

Η Διδασκαλία είναι πολύ λεπτοφυής και πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν με όλες τις λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, το χαρακτηριστικό, η λειτουργία, η εκδήλωση, και η εγγύτατη αιτία των πραγματικοτήτων θα πρέπει να μελετηθούν και να διερευνηθούν.

Σύμφωνα με τον «Σχολιαστή» στην ίδια ενότητα, το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας είναι η κατάσταση ενός θαρραλέου ή ενεργητικού ανθρώπου, ή η δράση ενός γενναίου. Όταν εμφανίζεται η ενεργητικότητα παύει κανείς να είναι αδρανής ή νωθρός.

Ένα άτομο μπορεί να είναι θαρραλέο, ενώ κάποιο άλλο μπορεί να είναι δειλό. Σύμφωνα με το Αμπιντάμμα, ακόμα και ο δειλός πρέπει επίσης να έχει ενεργητικότητα για την δειλία του. Ωστόσο, στην περίπτωση ενός θαρραλέου ατόμου, το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας εμφανίζεται ξεκάθαρα αφού αυτός πρέπει να προσπαθήσει να πετύχει κάτι παρά τα εμπόδια ή τους κινδύνους. Τέτοιο θάρρος είναι το χαρακτηριστικό του νοητικού παράγοντα της ενεργητικότητας (*virīya cetasika*).

Όταν η ενεργητικότητα συνδυάζεται με την εκτέλεση καλών πράξεων, μπορεί να γίνει μια ικανότητα ελεγχου. Η ελεγκτική ικανότητα της ενεργητικότητας - που προκύπτει μαζί με τις άλλες ελεγκτικές ικανότητες όπως αυτές της εμπιστοσύνης (*saddhā*), της μνήμης (*satī*), της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhī*), και της σοφίας (*paññā*) κατά την ανάπτυξη της εφαρμογή της μνήμης - είναι η ορθή προσπάθεια της οκταμελούς Οδού (*sammānāyāma*). Είναι η ορθή προσπάθεια επίγνωσης και κατανόησης των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων, όπως ακριβώς εμφανίζονται φυσικά αυτή την στιγμή.

Όταν η σοφία έχει αναπτυχθεί περαιτέρω, η ενεργητικότητα γίνεται μια δύναμη η οποία είναι ακλόνητη. Υπάρχει τότε ενεργητικότητα για ενσυνειδητότητα και επίγνωση των χαρακτηριστικών των νοητικών και των υλικών φαινομένων σε οποιαδήποτε κατάσταση. Πλέον, δεν θα έχει κανείς την τάση να πιστεύει ότι είναι αδύνατον να υπάρξει επίγνωση των νοητικών και των υλικών φαινομένων αυτή την στιγμή.

Μπορούμε να διερευνήσουμε το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας όταν διαβάζουμε την ακόλουθη εξήγηση του «Σχολιαστή», σχετικά με την ελεγκτική ικανότητα της ενεργητικότητας:

«Η ενεργητικότητα είναι η κατάσταση ενός θαρραλέου ή ενεργητικού ανθρώπου, ή είναι η δράση του γενναίου, ή είναι αυτή που πρέπει να πραγματοποιηθεί με μέθοδο ή κατάλληλα μέσα. Λόγω του ότι υπερνικάει την αδράνεια γίνεται μια ικανότητα ελέγχου, με την έννοια της κυριαρχίας... Το χαρακτηριστικό της είναι η ενίσχυση ή η υποστήριξη».

Όταν εμφανίζεται η ενεργητικότητα, έχει κανείς το θάρρος να μιλήσει, να πει αυτό που είναι σωστό, ή να ενεργήσει με καλό τρόπο, χωρίς να φοβάται τα προβλήματα, τις δυσκολίες, ή ακόμα και το να απωλέσει τα υπάρχοντά του και να καταλήξει φτωχός. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας.

Ή επίσης, κάποιος έχει το θάρρος να εξηγήσει αναφορικά με την Διδασκαλία, τις αιτίες που φέρνουν τα ανάλογα αποτελέσματά τους, χωρίς να δίνει προσοχή στο γεγονός ότι αυτό δεν θα αρέσει στους ανόητους ανθρώπους, ή ότι οι άλλοι θα έχουν λανθασμένη αντίληψη για την καλή του πρόθεση. Κάποιος που είναι θαρραλέος θα κάνει ό,τι είναι σωστό όσον αφορά τα εγκόσμια θέματα καθώς και την ίδια την Διδασκαλία, διότι η Διδασκαλία είναι Διδασκαλία· δεν μπορεί να αλλάξει, είναι η αλήθεια.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ενεργητικότητα, αλλά εάν η Διδασκαλία δεν είχε διδαχθεί, τα χαρακτηριστικά και οι διάφορες πτυχές της ενεργητικότητας δεν θα μπορούσαν να γίνουν γνωστά. Η ενεργητικότητα έχει εξηγηθεί ως ικανότητα ελέγχου, επειδή είναι κυρίαρχη ως υποστήριξη για τα φαινόμενα που εγείρονται ταυτόχρονα.

Κάθε φορά που εγείρεται μια καλή συνείδηση και κάποιος εκτελεί μια πράξη με υπομονή και επιμέλεια, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας δίνει υποστήριξη σε μια τέτοια στιγμή. Έτσι μπορεί κανείς να εκτελεί το καθήκον του χωρίς να απογοητεύεται. Όπως εξηγεί ο «Σχολιαστής», η ελεγκτική ικανότητα της ενεργητικότητας έχει το χαρακτηριστικό της ενίσχυσης και της υποστήριξης.

Όταν κάποιος αναπτύσσει σοφία υποστηρίζεται ταυτόχρονα και από ενεργητικότητα, έτσι ώστε να επιμείνει στην περαιτέρω ανάπτυξη της

σοφίας και όλων των υπόλοιπων καλών φαινομένων. Ο «Σχολιαστής» (120) χρησιμοποιεί την παρομοίωση ενός παλιού σπιτιού που ενισχύεται και στηρίζεται από νέους πυλώνες. Ακόμα κι έτσι όμως, όταν κάποιος υποστηρίζεται από την ενεργητικότητα, τα καλά φαινόμενα δεν θα παρακμάσουν μέσα του.

Εάν κάποιος αυτή την στιγμή νιώθει βαριεστημένος, τεμπέλης, νυσταγμένος, ή αποκαρδιωμένος, θα πρέπει να ξέρει ότι είναι σαν ένα παλιό κτίριο που είναι ερειπωμένο, διότι δεν μπορεί να είναι σταθερό στην εκτέλεση καλών πράξεων και να ασχοληθεί με αυτές. Ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας έχει το χαρακτηριστικό της ενίσχυσης και της υποστήριξης, όπως μια κολόνα στηρίζει ένα παλιό σπίτι για να είναι σταθερό. Επομένως, βλέπουμε το χαρακτηριστικό της υποστήριξης της ενεργητικότητας. Ο «Σχολιαστής» χρησιμοποιεί αρκετές παρομοιώσεις ώστε να κατανοήσουμε το χαρακτηριστικό του νοητικού παράγοντα της ενεργητικότητας που εμφανίζεται αυτή την στιγμή.

Διαβάζουμε στον «Σχολιαστή» (121):

«Όπως ένας μικρός στρατός που πηγαίνει στην μάχη θα μπορούσε να αποκρουστεί, και τότε θα το έλεγαν στον βασιλιά, και ο βασιλιάς θα έστελνε μια ισχυρή ενίσχυση, και ο στρατός του βασιλιά έχοντας τέτοια υποστήριξη θα νικούσε τον εχθρικό στρατό, κατά τον ίδιο τρόπο, η ενεργητικότητα δεν επιτρέπει στις συνδεδεμένες με αυτήν καταστάσεις να αποσυρθούν και να υποχωρήσουν, αλλά τις ενθαρρύνει και τις υποστηρίζει. Ως εκ τούτου λέγεται ότι η ενεργητικότητα έχει το χαρακτηριστικό της υποστήριξης».

Η ενεργητικότητα είναι η συνοδός της σοφίας. Ο Σεβάσμιος Sāriputta εξηγεί την ανάπτυξη και την συσσώρευση των τελειοποιήσεων που οδηγούν στην πλήρη εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων κατά την επίτευξη της Αξιότητας. Διαβάζουμε στην εξήγηση της Σούττα για τις αισθησιακές απολαύσεις<sup>1</sup>:

«Υπάρχει μία παρομοίωση για δύο πόλεις: την πόλη των ληστών και την πόλη της ειρήνης. Εκείνη την εποχή, στον νου ενός στρατηγού εμφανίσθηκε η εξής σκέψη: «Όσο υπάρχει η πόλη των ληστών, η πόλη της ειρήνης δεν είναι απαλλαγμένη από κινδύνους. Θα καταστρέψω την πόλη των ληστών». Φόρεσε την πανοπλία του, πήρε το σπαθί του, και εισέβαλλε στην πόλη των ληστών. Χτύπησε με το σπαθί του την κολόνα που είχαν στήσει οι ληστές στην πύλη της πόλης. Κατέστρεψε την πύλη μαζί με τους στύλους της, αφαίρεσε την αμπάρα, κατέστρεψε τον τοίχο

---

<sup>1</sup> «Kāmasutta Niddesa» Mahāniddeśa, Khuddaka Nikāya.

και γέμισε την τάφρο. Μετά κατέβασε την σημαία που είχαν υψώσει οι ληστές ως σύμβολο της αξιοπρέπειας της πόλης τους, και έβαλε φωτιά στην πόλη. Στην συνέχεια επέστρεψε στην πόλη της ειρήνης, ανέβηκε στο κάστρο περιτριγυρισμένος από την ομάδα των συγγενών του, και έφαγε νόστιμα γευστικά φαγητά. Αυτή είναι η παρομοίωση».

Η ιδέα της προσωπικότητας, (*sakkāyadit̥ṭhi*)<sup>1</sup>, μπορεί να συγκριθεί με την πόλη των ληστών. Το Νιμπάνα μπορεί να συγκριθεί με την πόλη της ειρήνης. Το άτομο που εφαρμόζει την νοητική ανάπτυξη μπορεί να συγκριθεί με τον στρατηγό. Σκέφτεται: «Η ιδέα της προσωπικότητας είναι δεσμός, και για όσο διάστημα είμαι περιορισμένος από αυτόν τον δεσμό, δεν είμαι απαλλαγμένος από τον κίνδυνο».

Εδώ βλέπουμε ότι το φαύλο φαινόμενο που πρέπει να εξαλειφθεί πρώτο είναι η ιδέα της προσωπικότητας, όπου δηλαδή κάποιος εκλαμβάνει τις πραγματικότητες ως τον εαυτό του. Γι αυτό πρέπει να υπάρχει σοφία η οποία αντιλαμβάνεται την διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην πόλη των ληστών και στην πόλη της ειρήνης. Η πόλη της ειρήνης είναι ήρεμη, ενώ η πόλη των ληστών είναι γεμάτη αναστάτωση, σύγχυση και ανησυχία.

Όσο υπάρχει λανθασμένη άποψη η οποία εκλαμβάνει τις πραγματικότητες ως εαυτό, ως ύπαρξη, ή ως άτομο, δεν μπορεί κανείς να απαλλαγεί από την ανησυχία, την αναστάτωση, και την στεναχώρια. Έτσι, θα πρέπει να κατανοήσει κανείς ότι όλες οι νοητικές μολύνσεις και η ταλαιπωρία συνδέονται με το «δικό του πρόσωπο» το οποίο στην πραγματικότητα δεν είναι άλλο από τα νοητικά και υλικά φαινόμενα.

Κάποιος θα είναι τελείως ελεύθερος από την ταλαιπωρία όταν φτάσει στην κατάσταση της Αξιότητας, τότε που τα νοητικά και τα υλικά φαινόμενα δεν θα προκύψουν ξανά μετά τον θάνατο. Αυτό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς θάρρος και χωρίς την τελειοποίηση της ενεργητικότητας.

Διαβάζουμε στο βιβλίο «Ερμηνεία των ερωτήσεων του Jatukaṇṇin»<sup>2</sup>, ότι ο Jatukaṇṇin είχε ακούσει ότι ο Βούδας ήταν θαρραλέος και ότι γι' αυτό τον αποκαλούσαν ήρωα (*vīra*).

Το ακόλουθο απόσπασμα παραθέτει τους λόγους για τους οποίους τον αποκαλούσαν ήρωα.

---

<sup>1</sup> Υπάρχουν είκοσι είδη ιδεών προσωπικότητας (*sakkāyadit̥ṭhi*) τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή τεσσάρων τύπων αυτής της ιδέας, πάνω σε κάθε ένα από τα πέντε συναθροίσματα: την ιδέα ότι είναι κανείς πανομοιότυπος με αυτά, την ιδέα ότι εμπεριέχεται σε αυτά, την ιδέα ότι είναι ανεξάρτητος από αυτά, και την ιδέα ότι είναι ο ιδιοκτήτης τους.

<sup>2</sup> Mahaa-Niddesa, Khuddaka Nikāya

Υπάρχει μια συσχέτιση στο νόημα ανάμεσα στην λέξη ήρωας (*vīra*) και την κατάσταση ενός ισχυρού ανθρώπου (*virīya*). Όλα όσα λέγονται στο παρακάτω απόσπασμα, αναφέρονται στον νοητικό παράγοντα της ενεργητικότητας (*virīya cetasika*). Διαβάζουμε:

«Είχε επιμονή, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν ήρωα.

Ήταν θαρραλέος, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν ήρωα.

Προκάλεσε τους άλλους να επιμείνουν, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν ήρωα.

Είχε μεγάλες ικανότητες, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν ήρωα.

Ήταν γενναίος και πάντα προοδευτικός, δεν ήταν δειλός, δεν ήταν φοβισμένος, δεν τρώμαζε, δεν το έβαζε στα πόδια, είχε εξαλείψει τον φόβο και την δειλία, ήταν ατρόμητος, και έτσι, ο Εξυψωμένος ήταν θαρραλέος.

Ο Εξυψωμένος ήταν χωρίς τα φαύλα φαινόμενα αυτού του κόσμου, ήταν πέρα από τα βάσανα της κόλασης, ήταν προικισμένος με ενεργητικότητα.

Ο Βούδας είχε ενεργητικότητα, είχε τις τέσσερις ορθές προσπάθειες, ήταν θαρραλέος και σταθερός στον νου, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν θαρραλέο».

Αν ο Βούδας δεν ήταν θαρραλέος, δεν θα μπορούσε να διεισδύσει στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες και να γίνει ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Η ανάπτυξη κάθε είδους καλών πράξεων και σοφίας μέσω της διερεύνησης και της εξέτασης του φαινομένου που εμφανίζεται ακριβώς τώρα, βασίζεται στην ενεργητικότητα και στην επιμονή. Όλοι θα πρέπει να έχουμε θάρρος και επιμονή έτσι ώστε αντί να προκύπτει ενεργητικότητα για φαύλες πράξεις, να προκύπτει ενεργητικότητα για καλές πράξεις· διαφορετικά οι καλές πράξεις δεν μπορούν να αναπτυχθούν.

Η προσπάθεια ή η ενεργητικότητα που εφαρμόζεται για φαύλες πράξεις από την μια ζωή στην άλλη, είναι άχρηστη. Εάν είμαστε σε θέση να καταλάβουμε το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας όταν αυτή εφαρμόζεται με καλό τρόπο, και αν μπορούμε να αναπτύξουμε περαιτέρω αυτό το είδος ενεργητικότητας, θα αντιληφθούμε τα λόγια του παραπάνω σχολίου σχετικά με την ενεργητικότητα: κάποιος με ενεργητικότητα προοδεύει, δεν είναι δειλός, δεν τρομοκρατείται, δεν φοβάται, και δεν το βάζει στα πόδια.

Στην καθημερινή μας ζωή όλοι έχουμε έρθει σε επαφή με ανεπιθύμητα αντικείμενα: για μερικούς από εμάς αυτά τα αντικείμενα είναι εξαιρετικά ανεπιθύμητα, ενώ για κάποιους άλλους είναι ανεπιθύμητα σε ελαφρώς μικρότερο βαθμό. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν συναντάμε κάποιο άτομο εξ' αιτίας του οποίου ενοχλούμαστε ή αισθάνομαστε δυσαρέσκεια. Εάν εκείνη την ώρα δεν προκύψει μνήμη και ενσυνειδητότητα, δεν θα μπορέσουμε να αντιληφθούμε ότι υπάρχει φαύλο φαινόμενο σε μια τέτοια στιγμή και ότι η καλή ενεργητικότητα δεν θα έχει καμία ευκαιρία να προκύψει· αντ' αυτού θα προκύψει η φαύλη ενεργητικότητα. Και είναι βέβαιο ότι θα υπάρξουν συνθήκες για επιθυμία και προσκόλληση, έτσι ώστε τα φαύλα φαινόμενα να συνεχίσουν να εγείρονται.

Ωστόσο, εάν έχουμε ακούσει την Διδασκαλία και έχουμε αναπτύξει την εφαρμογή της μνήμης, μπορεί τότε, όταν είμαστε εκνευρισμένοι ή δυσαρεστημένοι, να εμφανιστούν η μνήμη και η ενσυνειδητότητα και έτσι να έχουμε επίγνωση του φαύλου φαινομένου. Πρέπει να εξετάσουμε βαθύτερα την έννοια της μνήμης και της ενσυνειδητότητας. Όταν προκύπτει κάποιο φαύλο φαινόμενο, η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μπορούν να εξετάσουν το φαινόμενο και να συνειδητοποιήσουν το μειονέκτημα της συνέχισης της φαυλότητας. Εκείνη την στιγμή ίσως καταλάβουμε ότι για κανέναν λόγο δεν πρέπει να εκνευριζόμαστε, είτε εξ' αιτίας της πράξης ή της ομιλίας κάποιου άλλου, είτε επειδή έχουμε παρατηρήσει κάτι που είναι λάθος.

Για παράδειγμα, την στιγμή που αναδύεται μια φαύλη συνείδηση με θυμό, και η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μπορεί να έχουν επίγνωση του χαρακτηριστικού της, μπορούμε να δούμε αν υπάρχει εκ μέρους μας η προσπάθεια να εγκαταλείψουμε τον θυμό. Αν συνεχίσουμε να είμαστε θυμωμένοι σημαίνει ότι η φαύλη ενεργητικότητα είναι ακόμα δυνατή. Όταν όμως η καλή ενεργητικότητα αναπτυχθεί περισσότερο και μπορεί να προκύψει ευαισθητοποίηση, τότε υπάρχουν προϋποθέσεις για μείωση της δυσαρέσκειας και αύξηση της φιλικότητας. Έτσι, αντί του θυμού που είναι ένα φαύλο φαινόμενο μπορεί να υπάρξει άμεση αλλαγή σε ένα φαινόμενο που είναι καλό.

Όταν εγείρεται το μίσος ή ο θυμός, έχουμε δυσαρέσκεια, αλλά η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μπορεί να προκύψουν και να συνειδητοποιήσουν το χαρακτηριστικό του· τότε μπορούμε να δούμε το όφελός τους. Εάν κάποιος που έχει ακούσει την Διδασκαλία και που δεν είναι νωθρός, εγκαταλείψει αμέσως την φαυλότητα, η καλή ενεργητικότητα εκτελεί εκείνη ακριβώς την στιγμή το καθήκον της και αποφεύγει τον θυμό.

Αυτό το είδος ενεργητικότητας είναι διαφορετικό από το να πιστεύει κανείς ότι πρέπει απλώς να απέχει από τον θυμό. Εγείρεται την στιγμή της μνήμης και της ενσυνειδητότητας, όταν δηλ. η ενεργητικότητα ή η προσπάθεια απέχουν από τον θυμό· και είναι γνωστό ότι η φιλικότητα είναι το αντίθετο του θυμού.

Αυτή είναι προσπάθεια για συγχώρεση, προσπάθεια για φιλικότητα. Σε μια τέτοια στιγμή μπορούμε να θυμηθούμε ότι όλοι, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μας, κάνουμε λάθη. Επομένως, δεν πρέπει να έχουμε θυμό ή δυσαρέσκεια εξ' αιτίας κάποιου άλλου, ή για φαινόμενα που εγείρονται και μετά παρακμάζουν. Ωστόσο, το αίσθημα και οι αναμνήσεις είναι καταστάσεις που κάνουν κάποιον αργό και νωθρό και τον εμποδίζουν να εγκαταλείψει τις σκέψεις που κάνει για τις διάφορες περιστάσεις και τα γεγονότα. Σε αυτή την περίπτωση, τα φαύλα φαινόμενα έχουν την ευκαιρία να εγερθούν.

Όταν η ενεργητικότητα έχει αναπτυχθεί περισσότερο, μπορεί να διακρίνει κανείς πρόσθετες πτυχές και βαθμούς αυτής, όπως για παράδειγμα: την ενεργητικότητα ως κυρίαρχο παράγοντα (*adhipatī*), ως βάση επιτυχίας (*iddhi-pāda*)<sup>1</sup>, ως ελεγκτική ικανότητα (*indriya*), ή ως δύναμη (*bala*).

Όταν η ενεργητικότητα δεν έχει φτάσει σε αυτούς τους βαθμούς, είναι αδύνατον να καταλάβει κανείς το χαρακτηριστικό της ενεργητικότητας που συνοδεύει την εφαρμογή της μνήμης και που έχει γίνει ισχυρό. Όπως είδαμε, η ενεργητικότητα έχει ταξινομηθεί ανάμεσα στις ελεγκτικές ικανότητες που είναι ηγέτες η κάθε μία στον τομέα της. Αυτές είναι:

Η ικανότητα της πίστης (στην καλωσύνη), *saddhā*

Η ικανότητα της μνήμης, *sati*

Η ικανότητα της σοφίας, *paññā*

Η ικανότητα της ενεργητικότητας, *virīya*

Η ικανότητα της συγκέντρωσης, *samādhi*

Αυτές οι ικανότητες εγείρονται μαζί, και έτσι, η ικανότητα της ενεργητικότητας που προκύπτει μαζί με την αυτοπεποίθηση, την μνήμη, την σοφία και την συγκέντρωση, είναι καλή ενεργητικότητα.

---

<sup>1</sup> Υπάρχουν τέσσερις πραγματικότητες που μπορούν να είναι κατάσταση κυριαρχίας (*adhipatipaccaya*): επιθυμία για δράση (*chanda*), ενεργητικότητα (*virīya*), συνείδηση (*citta*) η οποία στέκεται ως υποστήριξη της συγκέντρωσης, και έρευνα (*vīmaṅsa*) που είναι σοφία. Αυτοί οι ίδιοι τέσσερις παράγοντες μπορούν να ταξινομηθούν επίσης ως βάσεις επιτυχίας (*iddhi-pāda*). Ανήκουν στους παράγοντες που σχετίζονται με την φώτιση.



Οι πραγματικότητες μπορούν να ταξινομηθούν με διαφορετικούς τρόπους, για παράδειγμα, μέσω των τεσσάρων βάσεων της επιτυχίας που οδηγούν στην φώτιση (*iddhi-pāda*):

Επιθυμία για δράση, *chanda*

Ενεργητικότητα, *viriya*

Συνείδηση, *citta* (σταθερότητα της συνείδησης ή αυτοσυγκέντρωση)

Έρευνα, *vīmaṅsa*

Έτσι βλέπουμε ότι υπάρχουν διαφορετικές πτυχές ενεργητικότητας. Οι νοητικοί παράγοντες που είναι ικανότητες, δεν ταυτίζονται με τους νοητικούς παράγοντες που είναι βάσεις επιτυχίας. Τέτοιου είδους ταξινομήσεις είναι πολύ λεπτομερείς, αλλά μας δείχνουν ότι η καλή ενεργητικότητα είναι διαφορετικών βαθμών.

Διαβάζουμε στις «Ομοειδείς Ρήσεις»<sup>1</sup> για τις πέντε ικανότητες ελέγχου:

«Μοναχοί, υπάρχουν πέντε ικανότητες ελέγχου. Ποιές είναι αυτές οι πέντε; είναι η ελεγκτική ικανότητα της πίστης, της ενεργητικότητας, της μνήμης, της συγκέντρωσης και της σοφίας...»

Αυτά είναι φαινόμενα που είναι κυβερνήτες ή ηγέτες το καθένα στο δικό του πεδίο και εγείρονται την στιγμή της εφαρμογής της μνήμης, όταν η μνήμη και η ενσυνειδητότητα εξετάζουν τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων.

Διαβάζουμε στην προαναφερθείσα Σούττα σχετικά με την ελεγκτική ικανότητα της πίστης:

«Αλλά από ποιά σκοπιά, μοναχοί, θα πρέπει να εξετάζεται η ελεγκτική ικανότητα της πίστης; Από αυτήν των τεσσάρων μελών της κατάστασης της Εισόδου στο Ρεύμα...»

Όταν εγείρεται μια καλή συνείδηση, πρέπει να συνοδεύεται από τον νοητικό παράγοντα της πίστης. Η καλή συνείδηση είναι πολλών βαθμών. Η ικανότητα της πίστης, είναι να είναι ηγέτης στο τομέα της ενώ εκτελεί την συγκεκριμένη λειτουργία της. Αυτό θα γίνει πιο ξεκάθαρο όταν λάβουμε υπ' όψιν τα τέσσερα σκέλη ή τους παράγοντες από την Είσοδο στο Ρεύμα: ακλόνητη εμπιστοσύνη στον Βούδα, στην Διδασκαλία, στο Τάγμα, και στις αρετές που είναι αποδεκτές για τους Ευγενείς.

---

<sup>1</sup> “*Kindred Sayings*” (*Mahā-vagga*, Βιβλίο IV, Ομοειδείς Ρήσεις σχετικά με τις Ικανότητες, Κεφ. I, παράγρ. 8, Άποψη)

Μπορεί κανείς να έχει μελετήσει την Διδασκαλία και να έχει πίστη όταν την ακούει, αλλά η πίστη του μπορεί να μην είναι σταθερή, μπορεί να είναι ασταθής, αβέβαιη. Αν δεν κατανοεί ορθά τις πραγματικότητες και αν δεν γνωρίζει την ορθή εξάσκηση για την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, μπορεί εύκολα να μπερδευτεί. Η πίστη στην καλωσύνη που είναι ακλόνητη και σταθερή, χωρίς σύγχυση, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μην παρεκκλίνουμε από την ορθή Οδό. Είναι η αυτοπεποίθηση που έχει ένας Ευγενής, ένας παράγοντας της Εισόδου στο Ρεύμα. Είναι η ακλόνητη εμπιστοσύνη στον Βούδα, στην Διδασκαλία, στην Κοινότητα των Μαθητών, και στις αρετές των Ευγενών. Διαβάζουμε περαιτέρω στην παραπάνω Σούττα:

«Και από ποιά οπτική γωνία, μοναχοί, πρέπει να εξετασθεί η ελεγκτική ικανότητα της ενεργητικότητας; Από εκείνη των τεσσάρων υπέρτατων προσπαθειών».

Υπάρχουν τέσσερις υπέρτατες προσπάθειες (*sammā-ppadhāna*):  
Η προσπάθεια να αποφευχθούν τα φαύλα φαινόμενα που δεν έχουν ακόμα εγερθεί,  
Η προσπάθεια να ξεπεραστούν τα φαύλα φαινόμενα που έχουν ήδη εγερθεί,  
Η προσπάθεια να αναπτυχθούν τα καλά φαινόμενα που δεν έχουν ακόμα εγερθεί,  
Η προσπάθεια να διατηρηθούν τα καλά φαινόμενα που έχουν ήδη εγερθεί, έτσι ώστε να μην αφεθούν να παρακμάσουν αλλά να αναπτυχθούν περαιτέρω, να αυξηθούν και να ολοκληρωθούν.

Η ενεργητικότητα, η οποία είναι μια ελεγκτική ικανότητα και έχει γίνει ένας «ηγέτης», πρέπει να συσσωρευτεί πολύ σταδιακά μέχρι να φτάσει να γίνει ικανότητα. Η ελεγκτική ικανότητα της ενεργητικότητας πρέπει να εξεταστεί από την σκοπιά των τεσσάρων υπέρτατων προσπαθειών. Μπορούμε να παρατηρήσουμε εμείς οι ίδιοι αν έχουμε ενεργητικότητα που μόλις έχει αρχίσει να αναπτύσσεται και είναι ακόμα αδύναμη, ή αν έχουμε ενεργητικότητα που είναι ήδη ορθή προσπάθεια: προσπάθεια που αποφεύγει την φαυλότητα που δεν έχει προκύψει ακόμα, προσπάθεια που υπερνικά την φαυλότητα που έχει ήδη προκύψει, προσπάθεια που προκαλεί την εμφάνιση του καλού που δεν έχει προκύψει ακόμα.

Το καλό φαινόμενο που δεν έχει ακόμα προκύψει, αναφέρεται στην νοητική ηρεμία (*samatha*) και στην διόραση (*vipassanā*), καθώς και στην Οδό (*maggā*), τον Καρπό (*phala*), και τις υπερκόσμιες συνειδήσεις (*lokuttara cittas*) που βιώνουν το Νιμπάνα<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Βλ. Σχόλιο στο “Book of Analysis”, the “Dispeller of Delusion” II, Ch. 8, 292.

Όσον αφορά τους όρους *samatha* και *vipassanā* σε αυτό το πλαίσιο, αυτοί αναφέρονται στην εφαρμογή της μνήμης. Η νοητική ηρεμία (*samatha*) και η διόραση (*vipassanā*) αναπτύσσονται συγχρόνως, ολοκληρώνονται μαζί από τις τέσσερις Εφαρμογές της Μνήμης, και δεν πρέπει να διαχωρίζονται η μία από την άλλη. Απαιτείται προσπάθεια για να διατηρηθούν τα καλά φαινόμενα που έχουν προκύψει, να μην αφεθούν να παρακμάσουν αλλά να αναπτυχθούν περαιτέρω, να αυξηθούν και να ολοκληρωθούν.

Πρέπει να αναλογιστούμε τα διάφορα είδη προσπαθειών. Εάν η προσπάθεια είναι πολύ ελαφρού βαθμού, οι προϋποθέσεις για την εμφάνιση της ελεγκτικής ικανότητας της μνήμης δεν είναι επαρκείς. Διαβάζουμε στην προαναφερθείσα Σούττα για την ελεγκτική ικανότητα της μνήμης:

«Και από ποιά οπτική γωνία, μοναχοί, θα πρέπει να εξετάζεται η ελεγκτική ικανότητα της μνήμης; Από αυτή των τεσσάρων εφαρμογών της μνήμης».

Μια καλή συνείδηση δεν μπορεί να εγερθεί αν δεν υπάρχει ο νοητικός παράγοντας της μνήμης, είτε κατά την στιγμή που κάποιος εκτελεί μια πράξη γενναιοδωρίας είτε όταν απέχει από κάποια φαύλη πράξη. Ωστόσο, το χαρακτηριστικό της ελεγκτικής ικανότητας της μνήμης, το χαρακτηριστικό της ηγεσίας της, μπορεί να παρατηρηθεί στις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης<sup>1</sup>.

Διαβάζουμε στην συνέχεια για τις ελεγκτικές ικανότητες της συγκέντρωσης και της σοφίας:

«Και από ποιά οπτική γωνία πρέπει να εξετάζεται η ελεγκτική ικανότητα της συγκέντρωσης; Από αυτή των τεσσάρων σταδίων της έκστασης.

Και από ποιά οπτική γωνία πρέπει να εξετάζεται η ελεγκτική ικανότητα της σοφίας; Από την σκοπιά των τεσσάρων ευγενών Αληθειών».

---

<sup>1</sup> Η Εφαρμογή της Μνήμης έχει επίγνωση των φαινομένων του νου και της ύλης που εμφανίζονται. Οι τέσσερις Εφαρμογές της Μνήμης που είναι η επίγνωση του Σώματος, του Αισθήματος, της Συνείδησης, και των Φαινομένων, είναι στην ουσία όλες συνθηκοκρατημένες πραγματικότητες. Έχουν εξηγηθεί κάτω από τις διάφορες πτυχές των τεσσάρων Εφαρμογών της Μνήμης. Η Εφαρμογή της Μνήμης, είναι μνήμη ενός επιπέδου που είναι υψηλότερο από την μνήμη της γενναιοδωρίας ή την μνήμη της ηθικής διαγωγής, διότι όταν αναπτύσσεται οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Η σοφία, η οποία είναι η ενορατική γνώση και η οποία γνωρίζει την αληθινή φύση των πραγματικοτήτων καθώς αναπτύσσεται σταδιακά, είναι η ελεγκτική ικανότητα της σοφίας. Ωστόσο, ολοκληρώνεται μόνον όταν συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Στο παρελθόν, υπήρξαν αμέτρητοι άνθρωποι που άκουσαν την Διδασκαλία, ανέπτυξαν σοφία με ορθή προσπάθεια, και συνειδητοποίησαν τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Ήταν σοφοί άνθρωποι που ήξεραν πώς να υπενθυμίζουν στον εαυτό τους την αλήθεια. Θα πρέπει να εξετάσουμε εάν εμείς αυτή την στιγμή, είμαστε σαν εκείνους τους σοφούς ανθρώπους του παρελθόντος.

Η «*Anumānasutta*»<sup>1</sup>, ασχολείται με την παρίνεση προς τους μοναχούς και με την αυτοεξέταση. Διαβάζουμε στο τέλος του Σχολίου αυτής της Σούττα, στο «*Papañcasūdanī*»:

«Οι παλιοί δάσκαλοι έλεγαν ότι ο μοναχός πρέπει να ελέγχει τον εαυτό του τρεις φορές την ημέρα. Έτσι, το πρωί θα πρέπει να σκεφτεί σε ποιόν βαθμό έχει ακόμα νοητικές μολύνσεις. Αν δει ότι έχει ακόμα νοητικές μολύνσεις, θα πρέπει να προσπαθήσει να απαλλαγεί από αυτές. Αν δει ότι δεν έχει νοητικές μολύνσεις, τότε ξέρει ότι βαδίζει την ζωή του μοναχού με τον ορθό τρόπο.

Κατά την διάρκεια της ημέρας καθώς επίσης και το βράδυ, θα πρέπει να εξετάζει ξανά τον εαυτό του. Εάν δεν μπορεί να το κάνει αυτό τρεις φορές την ημέρα, θα πρέπει να το κάνει δύο φορές την ημέρα, και αν δεν μπορεί να το κάνει, θα πρέπει να εξετάζει τον εαυτό του μόνο μια φορά την ημέρα. Αλλά δεν είναι σωστό να μην εξετάζει τον εαυτό του καθόλου».

Με αυτό το απόσπασμα μπορούμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι πρέπει να τον εξετάζουμε, ώστε να γνωρίζουμε αν οι πράξεις μας ήταν κατάλληλες ή ακατάλληλες.

Μπορούμε να καταλάβουμε ότι χρειαζόμαστε ενεργητικότητα, προσπάθεια, ώστε να είμαστε σε θέση να ερευνούμε το καλό ή το φαύλο μέσα μας τρεις φορές την ημέρα, ή αλλιώς δύο φορές την ημέρα, ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, μόνο μια φορά την ημέρα. Έπειτα οι δάσκαλοι μας υπενθυμίζουν ότι πρέπει να εξετάζουμε τον εαυτό μας ως προς τις νοητικές μολύνσεις που έχουμε ακόμα, και να τις αναλογιζόμαστε.

---

<sup>1</sup> «*Anumānasutta*», «Ομιλία για την Καταμέτρηση Σύμφωνα με...», (M I, 15)

Διαβάζουμε στην «*Anumānasutta*»<sup>1</sup> ότι ο Mahā-Moggallāna δίδαξε την Διδασκαλία και εξήγησε στους μοναχούς τί άτομο είναι κάποιος που είναι «εύκολο να του μιλήσεις» (που υπόκειται δηλαδή σε οδηγίες), και τους παρότρυνε να εξετάζουν τον εαυτό τους σχετικά με αυτό το θέμα<sup>2</sup>. Τους είπε:

«Σε αυτό το σημείο, σεβάσμιοι, ένας μοναχός θα πρέπει να εξετάζει τον εαυτό του ως εξής: «Μήπως είμαι τώρα, εξ' αιτίας κακών επιθυμιών, υπόδουλος κακών επιθυμιών;»

Εάν, σεβάσμιοι, αναλογιζόμενος ο μοναχός γνωρίζει ότι: «Εξ' αιτίας κακών επιθυμιών, είμαι υπόδουλος κακών επιθυμιών», τότε σεβάσμιοι, αυτός ο μοναχός θα πρέπει να προσπαθήσει να απαλλαγεί από αυτές τις φαύλες, αδέξιες καταστάσεις.

Αν όμως, σεβάσμιοι, αυτός ο μοναχός ενώ στοχάζεται, γνωρίζει ότι: «Δεν είμαι κάποιος που έχει κακές επιθυμίες, ούτε είμαι υπόδουλος κακών επιθυμιών», τότε θα πρέπει να παραμείνει με αγαλλίαση και χαρά, εκπαιδύοντας τον εαυτό του επιμελώς μέρα και νύχτα σε ενάρετες καταστάσεις.»

Τα λόγια, «ένας μοναχός πρέπει να εξετάζει τον εαυτό του», μας καθιστούν σαφές ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να εξετάσει λεπτομερώς την φαυλότητά μας στον ίδιο βαθμό που μπορούμε να το κάνουμε εμείς οι ίδιοι. Μπορούμε να εξετάσουμε τον εαυτό μας και να δούμε αν έχουμε φαύλες επιθυμίες ή αν είμαστε υπόδουλοι φαύλων επιθυμιών. Ενώ το κάνουμε αυτό θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και αληθινοί με τον εαυτό μας.

Εάν έχουμε φαύλες επιθυμίες, πρέπει να προσπαθήσουμε να εγκαταλείψουμε αυτά τα φαύλα, αδέξια φαινόμενα. Σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει να εξετάζουν την δική τους φαυλότητα, αλλά όταν κάποιος δει το όφελος από την ανάπτυξη της προσπάθειας για καλές πράξεις, θα πρέπει να προσέχει και την δική του φαυλότητα.

Εάν κάποιος έχει ενεργητικότητα και κάνει προσπάθεια να εξετάσει τον εαυτό του, θα πρέπει να είναι ειλικρινής και να μην έχει αυτολύπηση. Εάν εξετάζει τον εαυτό του με αυτόν τον τρόπο και προσπαθεί να εγκαταλείψει την φαυλότητα, τότε θα γίνει ένα άτομο που είναι «εύκολο να του μιλήσεις», επιρρεπές στην εκπαίδευση.

Ένα άτομο με το οποίο είναι δύσκολο να μιλήσεις είναι το αντίθετο, διότι δεν προσπαθεί να εγκαταλείψει την φαυλότητα. Όλα αυτά αφορούν τον νοητικό παράγοντα της ενεργητικότητας.

---

<sup>1</sup> «*Anumānasutta*», “Discourse on Measuring in Accordance with”

<sup>2</sup> Ένας μοναχός που είναι «δύσκολο να του μιλήσεις» δεν ακούει και δεν θέλει να διορθωθεί. Ο μοναχός που είναι «εύκολο να του μιλήσεις» είναι πράος, ακούει, και είναι επιδεκτικός στην διδασκαλία.

Διαβάζουμε στην «*Saddhammapajjotikā*»<sup>1</sup>, μια εξήγηση της ελεγκτικής ικανότητας της ενεργητικότητας<sup>2</sup>:

«Όσον αφορά τον όρο «νοητικός παράγοντας» (*cetasiko*), αυτός χρησιμοποιείται για να δείξει ότι η ενεργητικότητα είναι πάντα νοητική και όχι σωματική. Υπάρχει μόνο νοητική ενεργητικότητα...»

Η ενεργητικότητα είναι ο νοητικός παράγοντας που ρυθμίζει την ανάδυση της προσπάθειας μέσω του σώματος ή μέσω της συνείδησης. Ακόμα και όταν κάνουμε σωματική προσπάθεια για να πετύχουμε κάτι, πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο λόγος που μπορούμε να κάνουμε μια τέτοια προσπάθεια οφείλεται στον νοητικό παράγοντα της ενεργητικότητας.

Το Σχόλιο αναφέρεται στην Σούττα που ασχολείται με κάποιον που περπατάει σε ένα δρομάκι και πηγαίνει πάνω κάτω, ώστε να μην είναι νωθρός ή νυσταλέος. Εκ πρώτης όψεως αυτό φαίνεται να είναι σωματική ενεργητικότητα, αλλά στην πραγματικότητα είναι νοητική ενεργητικότητα, η οποία προκύπτει σαν προσπάθεια μέσω του σώματος.

Το Σχόλιο μιλά στην συνέχεια για την προσπάθεια που έχει αναπτυχθεί στον βαθμό του παράγοντα φώτισης της ενεργητικότητας (*sambhojjhāṅga*), που είναι ένας από τους παράγοντες των τεσσάρων ευγενών Αληθειών. Το Σχόλιο χρησιμοποιεί έναν όρο της γλώσσας Πάλι, την *viriyārambha*. *Ārambha* μπορεί να σημαίνει αρχή, απόπειρα, ή προσπάθεια. Η *viriyārambha* είναι ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας, είναι η καταβολή ενέργειας, όπως η προσπάθεια να εφαρμόσει κανείς στον εαυτό του τις διδασκαλίες του Βούδα.

Διαβάζουμε στην συνέχεια για το χαρακτηριστικό του είδους της ενεργητικότητας που πρέπει να αναπτυχθεί<sup>3</sup>:

«Η προσπάθεια ονομάζεται «*ārambha*» επειδή είναι αγώνας. Ο όρος *viriyārambha*, αποδίδει το χαρακτηριστικό αυτού του είδους αγώνα. Τί είδους αγώνα; Αγωνίζεται κανείς για να ξεφύγει από την οκνηρία. Ο αγώνας προς τα εμπρός ονομάζεται έτσι λόγω της επίτευξης μιας υψηλότερης και ανώτερης κατάστασης. Ονομάζεται κόπος, λόγω του ότι σηκώνεται κανείς και συνεχίζει. Ονομάζεται αγώνας λόγω ειδικής προσπάθειας. Ονομάζεται ζήλος, διότι είναι κανείς ένθερμος. Σθένος, διότι είναι κανείς σταθερός. Αντοχή, διότι υποστηρίζει την συνείδηση και τους νοητικούς παράγοντες, ή υποστηρίζει την συνέχιση των καλών πράξεων με μια αδιάκοπη διαδικασία».

<sup>1</sup> «*Saddhammapajjotikā*», το Σχόλιο της «*Tuṇḍaka Sutta*» (Γρήγορη), στο *Mahā-Niddesa, Khuddaka Nikāya*

<sup>2</sup> Βλέπε επίσης στον «Σχολιαστή», “Expositor” I, Part IV, Ch 2, 145.

<sup>3</sup> Βλέπε στον «Σχολιαστή», “Expositor” I, Part IV, Ch 2, 145-146.

Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά της ενεργητικότητας. Είναι η απόδραση από την οκνηρία, η πρόοδος προς μια ανώτερη κατάσταση, η συνεχής προσπάθεια χωρίς σταματημό, ο ζήλος και το σθένος για περαιτέρω πρόοδο προς τον στόχο. Διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Μια άλλη μέθοδος ανάλυσης: «Αυτή η *viriyārambha* είναι «αγώνας» για να διώξεις την λαγνεία, «αγώνας προς τα εμπρός» για να κόψεις τα δεσμά, «μεγάλη προσπάθεια» για να ξεφύγεις από τις πλημμύρες<sup>1</sup>, «προσπάθεια» για να φτάσεις στην απέναντι όχθη, «ζήλος» για να είσαι προπομπός, «ενθουσιασμός» για την υπέρβαση των ορίων, «σθένος» για να σηκώσεις την αμπάρα (της άγνοιας), και «αντοχή» για την παραγωγή σταθερότητας. Αληθώς, αφήστε το δέρμα, τις φλέβες και τα οστά να στεγνώσουν<sup>2</sup>». Αυτή είναι, χάρη στην αδιάκοπη προσπάθεια αυτή την στιγμή, η «κατάσταση ενός ανθρώπου με ακλόνητη προσπάθεια».

Το Σχόλιο εξηγεί στην συνέχεια ότι η ενεργητικότητα δεν εγκαταλείπει την επιθυμία-να-κάνει, (που είναι απαραίτητη για να επιτύχει κανείς κάτι), ότι δεν εγκαταλείπει το έργο, και ότι δεν παραδίδεται στην αποθάρρυνση όσον αφορά την εκτέλεση των καλών πράξεων. Χρησιμοποιεί την παρομοίωση ενός βοδιού που κουβαλά ένα βάρος και δεν το αφήνει να πέσει:

«Όπως ακριβώς αν έλεγαν: «Πάρτε ένα υποζύγιο, ένα βόδι, για να τραβήξει ένα φορτίο που δεν ξεπερνά τις δυνάμεις του βοδιού, έξω από ένα ελώδες μέρος», και το βόδι, πιέζοντας το έδαφος με τα γόνατά του, θα κουβαλούσε το φορτίο και δεν θα το άφηνε να πέσει στο έδαφος, κατά τον ίδιο τρόπο η ενεργητικότητα σηκώνει και αρπάζει το φορτίο της εκτέλεσης ηθικών πράξεων. Ως εκ τούτου λέγεται ότι είναι «υποστήριξη του βάρους».

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο, οι παλιοί δάσκαλοι συμβούλευαν τους μοναχούς να εξετάζουν τον εαυτό τους τρεις φορές την ημέρα. Εάν κάποιος δεν μπορεί να το κάνει αυτό, τότε θα πρέπει να το κάνει δύο φορές ή και μόνο μία φορά την ημέρα, αλλά είναι λάθος να μην εξετάζει καθόλου τον εαυτό του. Αναλογιζόμενοι την «*Anumāna Sutta*» και το Σχόλιό της, βλέπουμε ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς βαθμούς σοφίας.

---

<sup>1</sup> Αυτή είναι η ομάδα των μολύνσεων των τεσσάρων πλημμυρών (*oghas*): οι πλημμύρες της αισθησιακής επιθυμίας, της επιθυμίας για επαναγέννηση, της λανθασμένης νόησης, και της άγνοιας.

<sup>2</sup> Ο Βούδας είπε αυτά τα λόγια όταν κάθισε κάτω από το δέντρο Μπόντι πριν αποκτήσει την φώτιση. Δεν θα κουνούσε από εκεί ακόμα κι αν το δέρμα, οι φλέβες και τα κόκκαλά του στέγνωσαν.

Κάποιος που έχει πολλές νοητικές μολύνσεις είναι ένα άτομο με το οποίο «είναι δύσκολο να μιλήσεις». Δεν βλέπει τα δικά του ελλωτώματα, αλλά βλέπει μόνο αυτά κάποιου άλλου. Έτσι πρέπει να μάθουμε ποιές νοητικές μολύνσεις έχουμε εμείς οι ίδιοι. Εάν κάποιος δεν έχει συλλογισθεί ποτέ πάνω σ' αυτό, ή δεν έχει μιλήσει γι' αυτό με κάποιον άλλον, θα πρέπει πρώτα απ' όλα να ακούσει την Διδασκαλία και στην συνέχεια να αναλογιστεί αυτό που άκουσε ώστε να δει τον κίνδυνο της φαυλότητας. Τότε μπορεί να προκύψει η ορθή προσπάθεια που θα αποτελέσει προϋπόθεση για να εξετάζει τον εαυτό του και να αναλογίζεται την δική του φαυλότητα πριν κοιμηθεί.

Αυτό μπορεί να εφαρμοστεί από ένα άτομο που είναι «δύσκολο να του μιλήσει κανείς» και που έχει πολλές νοητικές μολύνσεις. Εάν κάποιος έχει ήδη κάποια κατανόηση της ανάπτυξης της εφαρμογής της μνήμης, μπορεί να έχει επίγνωση της πραγματικότητας που εμφανίζεται. Ό,ποιου είδους φαυλότητα κι αν προκύψει, η μνήμη μπορεί να συνειδητοποιήσει αμέσως το χαρακτηριστικό αυτής της φαυλότητας.

Όταν η σοφία κατανοεί τον τρόπο γνώσης και μελέτης των χαρακτηριστικών των φαινομένων, είναι υψηλότερου επιπέδου.

Στην συνέχεια, και αφού μελετήσαμε την *Anumāna Sutta*, πόσο συχνά μέσα σε μια μέρα εξετάζουμε τον εαυτό μας;

Για κάποιον που συνήθως αναπτύσσει την εφαρμογή της μνήμης, η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μπορούν αμέσως να αντιληφθούν πότε εμφανίζεται η φαύλη συνείδηση, και δεν χρειάζεται να περιμένει κανείς μέχρι να έρθει η ώρα να εξετάσει τον εαυτό του. Αυτή είναι η αρχή της ανάπτυξης της εφαρμογής της μνήμης, ακόμα κι αν κάποιος δεν αντιλαμβάνεται ακόμα τις πραγματικότητες ως νου και ύλη οι οποίες είναι χωρίς εαυτό. Όταν το χαρακτηριστικό ενός φαύλου φαινομένου αναγνωρίζεται έτσι όπως εμφανίζεται με φυσιολογικό τρόπο, αυτό είναι ήδη ένας βαθμός μνήμης και ενσυνειδητότητας.

Όπως διαβάζουμε στην *Anumāna Sutta*:

«Εάν, σεβάσμιοι, ενώ ο μοναχός στοχάζεται, γνωρίζει ότι: «Έχω κακές επιθυμίες, είμαι υπόδουλος κακών επιθυμιών», τότε σεβάσμιοι, αυτός ο μοναχός θα πρέπει να προσπαθήσει να απαλλαγεί από αυτές τις φαύλες, μη ενάρετες καταστάσεις. Εάν όμως, σεβάσμιοι, αυτός ο μοναχός ενώ στοχάζεται, γνωρίζει ότι: «Δεν έχω κακές επιθυμίες, δεν είμαι υπόδουλος κακών επιθυμιών», τότε θα πρέπει να παραμείνει με αγαλλίαση και χαρά, εκπαιδεύοντας τον εαυτό του επιμελώς μέρα και νύχτα σε ενάρετες καταστάσεις».

Θα πρέπει να μελετήσουμε με επίγνωση τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων όπως αυτές εμφανίζονται φυσιολογικά. Εξαρτάται βέβαια από τις συνθήκες για το ποιός βαθμός μνήμης και



ενσυνειδητότητας προκύπτει· μπορεί να είναι του βαθμού που απλώς στοχάζεται κανείς τις φαύλες πράξεις που έχει διαπράξει κατά την διάρκεια της ημέρας, ή μπορεί να είναι του βαθμού άμεσης επίγνωσης της όποιας πραγματικότητας εμφανίζεται. Μερικοί άνθρωποι που αναπτύσσουν την εφαρμογή της μνήμης, μπορεί να επιθυμούν να δουν κάποιο αποτέλεσμα των προσπάθειών τους. Προσπαθούν με όλη τους την ενεργητικότητα διότι πιστεύουν ότι με αυτόν τον τρόπο το αποτέλεσμα της εξάσκησής τους θα υλοποιηθεί γρήγορα. Ωστόσο, επειδή προσπαθούν πολύ, κουράζονται και πρέπει να σταματήσουν να το κάνουν. Το αποτέλεσμα της ανάπτυξης της εφαρμογής της μνήμης δεν μπορεί να επέλθει σύντομα. Η ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης είναι η επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικότητων όπως αυτές εμφανίζονται φυσικά στην καθημερινή μας ζωή, και μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούν να γίνουν κατανοητές ως μη-εαυτός.

Κάποτε, ένα άτομο περίπου ογδόντα ετών που είχε ακούσει τις διαλέξεις πάνω στην Διδασκαλία σε διαφορετικά μέρη, έλαβε υπ' όψιν του σοβαρά την ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης. Αν και ήταν ηλικιωμένος, ήταν γεμάτος ενεργητικότητα για να ακούσει την Διδασκαλία και να σκεφτεί αυτά που είχε ακούσει. Όταν άκουσε ένα ραδιοφωνικό πρόγραμμα για την εισαγωγή στον διορατικό διαλογισμό, έγραψε την διεύθυνση του «Ιδρύματος Μελέτης και Υποστήριξης του Ντάμμα» και προσπάθησε να πάει στο Ίδρυμα με σκοπό να κάνει μια καλή πράξη, προσφέροντας μια δωρεά. Έφυγε από το σπίτι του στις εννιά το πρωί και έφτασε στο Ίδρυμα στις δύο το μεσημέρι.

Εδώ βλέπουμε την ενεργητικότητα ενός ηλικιωμένου που ξόδεψε τόση ώρα για να φτάσει μέχρι το Ίδρυμα, που δεν είχε χρόνο για μεσημεριανό γεύμα και που έπρεπε να ασκηθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας πρέπει να αναπτύσσεται στην καθημερινή μας ζωή. Η ενεργητικότητα είναι απαραίτητη για την εκτέλεση καλών πράξεων. Θα πρέπει να πάμε ενάντια στο ρεύμα της φαυλότητας, ενάντια στο ρεύμα της προσκόλλησης, των ανέσεων, και της καλοπέρασης, ώστε με αυτόν τον τρόπο να εκτελούμε καλές πράξεις.

Για κάποιον που αναπτύσσει την εφαρμογή της μνήμης στην καθημερινή ζωή έτσι ώστε μέσω της σοφίας να γνωρίζει καλύτερα τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων, υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες που οδηγούν στο αποτέλεσμα, δηλαδή στην συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών. Για έναν τέτοιο άνθρωπο το αποτέλεσμα θα προκύψει φυσικά χωρίς δυσκολία. Ωστόσο, οι συνθήκες που οδηγούν σε ένα τέτοιο αποτέλεσμα είναι δύσκολο να αναπτυχθούν. Θα πρέπει κανείς σταδιακά να εξετάσει και να μελετήσει με επίγνωση τα χαρακτηριστικά του νου και της ύλης, όπως αυτά εμφανίζονται μέσα από τις θύρες των αισθήσεων και την θύρα του νου.

Επειδή αυτή είναι μια πολύ σταδιακή διαδικασία, η ενεργητικότητα είναι απαραίτητη για να έχουμε επίγνωση ξανά και ξανά, για να έχουμε επίγνωση πολλές φορές, αφού αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να μπορέσει η σοφία να διεισδύσει στην έγερση και στην παρακμή των νοητικών και των υλικών φαινομένων. Αυτήν ακριβώς την στιγμή που μιλάμε, οι πραγματικότητες εγείρονται και παρακμάζουν, αλλά αν δεν μελετήσουμε με ενσυνειδητότητα την Διδασκαλία και δεν αρχίσουμε να κατανοούμε τα χαρακτηριστικά των νοητικών και των υλικών φαινομένων, δεν θα είναι δυνατόν να συνειδητοποιήσουμε την έγερση και την παρακμή τους. Η αιτία που μπορεί να φέρει ένα τέτοιο αποτέλεσμα πρέπει να αναπτύσσεται ξανά και ξανά, την μια ζωή μετά την άλλη.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Sanvara Jātaka*» (αρ. 462, *Khuddhaka Nikāya*):

«Εκείνον τον καιρό που ο Βούδας ζούσε στο Άλσος Τζέτα, είπε την ακόλουθη ιστορία για έναν μοναχό που είχε πάψει να αγωνίζεται. Όταν ήταν νέος ζούσε στην *Sāvatthī*, και αφού άκουσε τον Βούδα να κηρύττει την Διδασκαλία, απέκτησε αυτοπεποίθηση και έγινε μοναχός. Εκπληρώνοντας τα καθήκοντα που του επέβαλλαν οι δάσκαλοι και οι παιδαγωγοί του, έμαθε απ' έξω και τα δύο τμήματα της *Pātimokkha*.

Μετά από πέντε χρόνια, αφού είχε μάθει τα θέματα του διαλογισμού, άφησε τους δασκάλους και τους παιδαγωγούς του επειδή ήθελε να κατοικήσει στο δάσος. Όταν έφτασε σε ένα παραμεθόριο χωριό, οι άνθρωποι τον εμπιστεύτηκαν εξ' αιτίας της συμπεριφοράς του και του κατασκεύασαν μια καλύβα από φύλλα για να μπορέσει να κατοικήσει σε αυτό το χωριό.

Όταν ήταν η εποχή των βροχών, ανέπτυξε με επίμονη προσπάθεια το θέμα του διαλογισμού του για τρεις μήνες, αλλά όταν δεν έφτασε σε αποτέλεσμα, σκέφτηκε ότι ο ίδιος ήταν ο κατώτατος μεταξύ των τεσσάρων τάξεων ανθρώπων, δηλαδή εκείνων που μπορούσαν να καταλάβουν μόνο την θεωρία από τις διδασκαλίες «*pada parama*»<sup>1</sup>.

Έτσι, επέστρεψε στο Άλσος Τζέτα για να δει τον Βούδα από κοντά και να ακούσει τις απολαυστικές Ομιλίες της Διδασκαλίας του.

---

<sup>1</sup> Αναφορικά με τις τέσσερις τάξεις ανθρώπων: Μερικοί μπορούν να φτάσουν γρήγορα στην φώτιση, ακόμα και στην αρχή μιας Ομιλίας. Μερικοί μπορούν να πετύχουν μετά από μια πιο λεπτομερή εξήγηση. Κάποιοι μπορούν να πετύχουν αφού έχουν ακούσει πολλές εξηγήσεις και αφού έχουν εξετάσει την αλήθεια ξανά και ξανά. Μερικοί μπορούν να καταλάβουν μόνο την θεωρία, τα λόγια, και δεν πετυχαίνουν κατά την διάρκεια αυτής της ζωής. Οι τελευταίοι ονομάζονται «*pada parama*», εκείνοι για τους οποίους οι λέξεις (*pada*) είναι το ανώτατο (*parama*). Ο μοναχός της ιστορίας νόμιζε ότι ήταν *pada parama*.

Όταν ο Βούδας ενημερώθηκε για αυτό, είπε σε εκείνον τον μοναχό: «Ο ανώτατος καρπός αυτής της διδασκαλίας που είναι η κατάσταση του Άραχατ, δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί από κάποιον που είναι οκνηρός. Στο παρελθόν ήσουν γεμάτος ενεργητικότητα και εύκολος στην διδασκαλία. Αν και ήσουν ο νεότερος από όλους τους εκατό γιούς του Βασιλιά του Vārānāsī, απέκτησες την λευκή ομπρέλα και έγινες βασιλιάς».

Στην συνέχεια, ο Βούδας διηγήθηκε την ιστορία του παρελθόντος, όταν αυτός ο μοναχός ήταν ο Βασιλιάς Saṅhara. Ο Βούδας μίλησε για τις εξαιρετικές του ικανότητες που έκαναν τα αδέρφια του και τους πολίτες να τον τιμήσουν και να τον κάνουν Βασιλιά, αν και ήταν ο νεότερος από τους εκατό γιους του Βασιλιά του Βαρανάσι.

Ο Βασιλιάς Saṅhara είπε στον πρίγκηπα Urosatha, που ήταν ο μεγαλύτερος αδελφός του και που στην τελευταία του ζωή ήταν ο σεβάσμιος Sāriputta, τα ακόλουθα λόγια:

«Ποτέ δεν φθονώ, ω Πρίγκηπα, τους μεγάλους σοφούς που αναζητούν ό,τι είναι υπέρτατο, έτοιμος να τους αποδώσω την πρέπουσα τιμή με ταπεινό νου· πέφτω μπροστά στα πόδια τους».

Όταν ο πρίγκηπας με ταπεινό νου απέδιδε τιμές πέφτοντας στα πόδια των άλλων, θα πρέπει να είχε ενεργητικότητα, και να προσπαθούσε να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις όπως ήταν η έπαρση ή η προσκόλληση στην σπουδαιότητα του εαυτού, στην σπουδαιότητα του να είναι πρίγκηπας, ο γιος του Βασιλιά του Βαρανάσι. Εδώ βλέπουμε ότι τίποτα δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς ενεργητικότητα. Οι συνειδήσεις ποικίλλουν: μερικοί άνθρωποι ζηλεύουν αυτούς που έχουν γνώση, αλλά κατά τα άλλα δεν φθονούν. Εξαρτάται από τις συσσωρεύσεις κάποιου σχετικά με το είδος του αντικειμένου για το οποίο έχει φθόνο. Εάν ένα άτομο έχει γνώση και ενσυνειδητότητα, οι άλλοι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν σεβασμό για την επίγνωσή του αυτή· αλλά μερικοί άνθρωποι εξακολουθούν να έχουν την τάση να ζηλεύουν. Πρέπει να έχει κανείς ενεργητικότητα, πρέπει κανείς να κάνει μια προσπάθεια να δει τον κίνδυνο της ζήλειας και να απαλλαγεί από αυτόν.

Ο Βασιλιάς Saṅhara συνέχισε με τα παρακάτω λόγια:

«Συνετοί σοφοί που χαίρονται με την έξοχη διδασκαλία εκείνων που αναζητούν το άριστο, με δίδαξαν συνεχώς. Εγώ, που ήμουν προσηλωμένος σε αυτό που είναι σωστό και μου άρεσε να ακούω, δεν είχα φθόνο.

Άκουσα τα λόγια των συνετών σοφών που αναζητούν το υπέρτατο, δεν περιφρόνησα καμιά συμβουλή, και χάρηκα με την Διδασκαλία.

Δεν μείωσα τους μισθούς στα στρατεύματα των ελεφάντων και των αρμάτων, της βασιλικής φρουράς και του πεζικού, και τους πλήρωσα τα επιδόματα και τις αμοιβές που τους αναλογούσαν.

Μεγάλοι ευγενείς και σοφοί σύμβουλοι με περιμένουν και με βοηθούν, ώστε η πόλη του Βαρανάσι να γεμίσει με ρύζι, ψάρια και πόσιμο νερό.

Οι έμποροι που προέρχονται από διαφορετικά κράτη ευημερούν, και εγώ τους βοηθάω και τους προστατεύω. Τώρα ξέρεις την αλήθεια, Urosatha».

Εξ' αιτίας αυτών των λόγων, όλοι οι άνθρωποι μπορούσαν να δουν, ότι ο Βασιλιάς ήταν προικισμένος με εξαιρετικές ιδιότητες και επομένως ήταν άξιος να είναι ο Βασιλιάς του Βαρανάσι.

Ο Βούδας, αφού τελείωσε την Ομιλία, είπε τα ακόλουθα λόγια:

«Μοναχέ, πριν από πολύ καιρό ακολούθησες την οδηγία· αλλά γιατί δεν αγωνίζεσαι τώρα;»

Ο Βούδας διακήρυξε τις Αλήθειες και στο τέλος της Ομιλίας ο μοναχός πέτυχε τον καρπό του Εισερχόμενου στο Ρεύμα. Ο Βούδας προσδιόρισε τα άτομα σε εκείνη τη προηγούμενη ζωή:

«Αυτός ο μοναχός ήταν ο πρίγκηπας Saṅvara που έγινε ο Βασιλιάς εκείνη την εποχή, ο Sāriputta ήταν ο Πρίγκηπας Urosatha, οι Πρεσβύτεροι και οι δευτερεύοντες Πρεσβύτεροι ήταν οι άλλοι πρίγκηπες, οι βουδιστές οπαδοί ήταν οι ακόλουθοί τους, και εγώ ο ίδιος ήμουν ο αυλικός που συμβούλεψε τον Βασιλιά».

Η επίτευξη φώτισης είναι αποτέλεσμα της ανάπτυξης της ορθής επίγνωσης. Η ανάπτυξη της αιτίας που οδηγεί σε ένα τέτοιο αποτέλεσμα είναι δύσκολη, αλλά εάν η ορθή επίγνωση έχει αναπτυχθεί επαρκώς, φέρνει το αποτέλεσμα της χωρίς δυσκολία.

Χωρίς τις κατάλληλες συνθήκες το αποτέλεσμα δεν μπορεί να προκύψει όσο κι αν προσπαθήσει κανείς να επισπεύσει την εμφάνισή του. Πρέπει να συνεχίσουμε να βάζουμε ενεργητικότητα για την ανάπτυξη της επίγνωσης και θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς σε σχέση με αυτό: πρέπει να μάθουμε εάν γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται αυτή την στιγμή ή όχι ακόμα.

Αυτό το είδος επίγνωσης δεν είναι διανοητική κατανόηση που πηγάζει από την ακρόαση, αλλά είναι του επιπέδου της εφαρμογής της μνήμης.

Η εφαρμογή της μνήμης αναπτύσσεται όταν η ενσυνειδητότητα ή η σοφία εγείρονται μαζί με την μνήμη, γνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων που εμφανίζονται αυτή την στιγμή όπως ακριβώς είναι.

Η σοφία αναπτύσσεται σταδιακά, έτσι ώστε μια μέρα οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες να μπορούν να διαπεραστούν. Όταν έρθει η ώρα της φώτισης, αυτό το αποτέλεσμα θα είναι σύμφωνο με την ορθή αιτία και θα προκύψει χωρίς δυσκολία. Ωστόσο, θα πρέπει να έχουμε υπομονή και ενεργητικότητα και να επιμείνουμε στην ανάπτυξη της επίγνωσης.

Διαβάζουμε ότι ο Βούδας είπε<sup>1</sup>:

«Μοναχοί, σε τρεις περιπτώσεις πρέπει να ασκείται ένθερμη ενεργητικότητα. Σε ποιές τρεις;

Για να αποφύγει κανείς την εμφάνιση των φαύλων, ασύμφορων καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα προκύψει.

Για να προκαλέσει κανείς την εμφάνιση καλών, ωφέλιμων καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα προκύψει.

Για να αντέξει κανείς τα σωματικά αισθήματα που έχουν προκύψει, αισθήματα που είναι επώδυνα, οξεία, τσουχτερά, έντονα, οδυνηρά και ανεπιθύμητα, και τα οποία εξαντλούν τη ζωή.

Αυτές είναι οι τρεις περιπτώσεις...

Τώρα, όταν ένας μοναχός ασκεί τον εαυτό του σε αυτές τις τρεις περιπτώσεις, αποκαλείται «επίμονος, σοφός και ενσυνείδητος, ένας που δίνει τέλος στην ταλαιπωρία».

Έτσι, ακόμα και ένα πολύ σύντομο κείμενο μπορεί να μας θυμίσει την προσπάθεια που πρέπει να καταβληθεί στις τρεις περιπτώσεις, ώστε να αναπτυχθούν περαιτέρω η υπομονή και η αντοχή.

---

<sup>1</sup> «Ένθερμη Ενεργητικότητα» *“Ardent Energy”* (Gradual Sayings, Book of the Threes, Ch V, § 49)

## **Κεφάλαιο 6**

### **Η Τελειοποίηση της Υπομονής (*khanti*)**

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Υπομονής ως ακολούθως:

«Η Υπομονή (*khanti*) έχει το χαρακτηριστικό της αποδοχής. Η λειτουργία της είναι να υπομένει το επιθυμητό όπως και το ανεπιθύμητο. Η εκδήλωσή της είναι η ανοχή ή η μη αντίθεση. Το να βλέπει κανείς τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η τελειοποίηση της υπομονής (*khanti pāramī*) έχει ευρύ νόημα. Η υπομονή πρέπει να αναπτυχθεί όχι μόνο προς ένα ανεπιθύμητο αντικείμενο, αλλά και προς ένα επιθυμητό αντικείμενο. Θα πρέπει να έχουμε υπομονή απέναντι σε ένα επιθυμητό αντικείμενο, ώστε να μην εγερθεί απληστία και να μην υπάρξει προσκόλληση και ευχαρίστηση προς το ορατό αντικείμενο και τα άλλα αισθητηριακά αντικείμενα που εμφανίζονται.

Η υπομονή είναι ένα καλό, ένα έξοχο (*sobhana*) φαινόμενο, που δεν εγείρεται με μια φαύλη συνείδηση που έχει ρίζες στην προσκόλληση, αλλά που προκύπτει με μια καλή συνείδηση. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να έχουν μεγάλη υπομονή και με τον φαύλο τρόπο. Αυτό είναι η αντοχή στην απληστία, όταν δηλαδή θέλουν να αποκτήσουν κάτι. Κάποιος μπορεί να αντέξει τα πάντα για να αποκτήσει αυτό που επιθυμεί, ανεξάρτητα από το αν πρέπει να μείνει ξύπνιος μέχρι αργά το βράδυ ή όλη την νύχτα.

Όμως μπορεί κανείς να το αντέξει αυτό για να εκτελέσει καλές πράξεις;

Η αντοχή για την εκτέλεση καλών πράξεων, είναι η τελειοποίηση της υπομονής. Με την τελειοποίηση της υπομονής μπορεί επίσης να αντέξει κανείς την ζέστη και το κρύο. Αυτό σημαίνει ότι λόγω του ζεστού ή του κρύου καιρού για παράδειγμα, δεν εγείρεται κάποια φαύλη συνείδηση, δεν υπάρχει καμία ταραχή ή ενόχληση.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε το χαρακτηριστικό της συνείδησης που προκύπτει μια τέτοια στιγμή: θα πρέπει να ξέρουμε αν είναι καλή ή φαύλη. Υπάρχει αρέσκεια ή δυσαρέσκεια για τον καιρό; Αν ο καιρός μας αρέσει υπάρχει προσκόλληση ή απληστία, και αν δεν μας αρέσει υπάρχει μίσος ή αποστροφή. Και στις δύο περιπτώσεις, η τελειοποίηση της υπομονής δεν προκύπτει. Η τελειοποίηση της υπομονής είναι η αντοχή σε τέτοιες στιγμές με ηρεμία, χωρίς προσκόλληση ή αποστροφή.

Όταν για παράδειγμα εμφανίζεται ένα ορατό αντικείμενο, η συνείδηση της όρασης το βιώνει, και μπορεί να αναγνωρίσει ότι δεν υπάρχει εκεί κανένα ον, κανένα πρόσωπο, κανέναν εαυτό. Αν δεν έχουμε υπομονή για να συνειδητοποιήσουμε το χαρακτηριστικό της πραγματικότητας που εμφανίζεται εκείνη την στιγμή, τότε δεν μπορούμε να φτάσουμε στην απέναντι όχθη που είναι το Νιμπίνα.

Εάν δεν έχουμε αντοχή απέναντι την προσκόλληση και το μίσος, οι νοητικές μας μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν. Όταν μας λείπει η υπομονή δεν μπορούμε να περάσουμε στην απέναντι όχθη, ούτε μπορούμε να διεισδύσουμε στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Η εκμάθηση των δέκα τελειοποιήσεων θα μας βοηθήσει να διερευνήσουμε κατά πόσο συσσωρεύουμε τις τελειοποιήσεις που εξακολουθούν να είναι ελλιπείς, και εάν, βλέποντας την αξία και την σημασία τους, υπάρχουν προϋποθέσεις ώστε αυτές να αυξηθούν και να αναπτυχθούν.

Πρέπει να είμαστε υπομονετικοί όσο διερευνούμε και εξετάζουμε τις πραγματικότητες ενδελεχώς, έτσι ώστε να κατανοούμε ορθά και να εξασκούμαστε με τον ορθό τρόπο. Χωρίς ορθή κατανόηση δεν υπάρχουν προϋποθέσεις για την ανάδυση της ορθής ενσυνειδητότητας η οποία έχει επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων όπως αυτές εμφανίζονται.

Υπομονή σημαίνει αντοχή και εγκράτεια απέναντι στην φαύλη συνείδηση που προκύπτει. Εάν δε, προκύψουν η μνήμη και η ενσυνειδητότητα, η τελειοποίηση της υπομονής θα γίνει ακόμα πιο εκλεπτυσμένη. Χρειαζόμαστε υπομονή και αντοχή, διότι οι φαύλες συνειδήσεις εμφανίζονται συχνά στην καθημερινή μας ζωή. Η υπομονή στην καθημερινότητά μας ονομάζεται «*adhivāsanā khanti*». Η λέξη *adhivasati* στα Πάλι, σημαίνει κατοικώ (*vāso* είναι η κατοίκηση), και η *adhivāsanā khanti*, είναι η αποδοχή και η αντοχή σε σχέση με τις συνθήκες της ζωής μας, το περιβάλλον μας, τον τόπο όπου ζούμε, και εν ολίγοις, με το φαινόμενο της κάθε στιγμής. Αυτό μπορεί να είναι για παράδειγμα, μια αλλαγή θερμοκρασίας, είτε ζέστης είτε κρύου.

Εάν δεν προκύψει μνήμη και ενσυνειδητότητα εκείνη την στιγμή, τότε μπορεί να πούμε, «Έχει πολύ ζέστη» ή «Έχει πολύ κρύο», και τότε μάλλον έχει ήδη εγερθεί η φαύλη συνείδηση. Εάν όμως η μνήμη και η ενσυνειδητότητα έχουν γίνει πιο εκλεπτυσμένες, μπορούμε τότε να αντιληφθούμε κατά πόσον η υπομονή που εκδηλώνουμε με τις πράξεις και την ομιλία μας σε σχέση με το περιβάλλον γύρω μας, είναι ανεπαρκής ή έχει αυξηθεί και αναπτυχθεί.

Η τελειοποίηση της υπομονής μπορεί να αναπτυχθεί όταν εμφανίζονται η μνήμη και η ενσυνειδητότητα που γνωρίζουν το χαρακτηριστικό της συνείδησης που εγείρεται εκείνη την στιγμή.

Μόλις η μνήμη και η ενσυνειδητότητα αναγνωρίσουν την ύπαρξη μιας φαύλης συνείδησης, δημιουργούνται τότε οι προϋποθέσεις για την έγερση μιας καλής συνείδησης. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει την συνήθεια να παραπονιέται ή να είναι κακόκεφο, αλλά αν προκύψει μνήμη και ενσυνειδητότητα, τότε το άτομο αυτό μπορεί να απέχει από την φαυλότητα, έτσι ώστε η τελειοποίηση της υπομονής να μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω.

Στην καθημερινή μας ζωή χρειαζόμαστε μεγάλη υπομονή, διότι εκτός από αντοχή σε σχέση με το περιβάλλον ή με τις συνθήκες της ζωής μας, πρέπει επίσης να είμαστε υπομονετικοί και ανεκτικοί απέναντι σε άτομα που έχουν διαφορετικούς χαρακτήρες και συνήθειες. Οι άνθρωποι που έχουν την συνήθεια να κάνουν τα πάντα γρήγορα, θα πρέπει να είναι υπομονετικοί με ανθρώπους που είναι αργοί στις πράξεις τους. Μπορεί να συναντήσουμε κάποιον που έχει αντίθετη συμπεριφορά από εμάς, αλλά θα πρέπει να είμαστε υπομονετικοί και ανεκτικοί απέναντί του και να μην παραπονιόμαστε για αυτόν.

Έτσι, όταν προκύπτει μνήμη και ενσυνειδητότητα, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για να αποφύγουμε να επικρίνουμε ή να κατηγορήσουμε ένα τέτοιο άτομο. Μπορούμε να έχουμε φιλικότητα και να του δώσουμε καθοδήγηση, υποστήριξη, και συμβουλές στην κατάλληλη ευκαιρία. Έτσι βλέπουμε ότι η τελειοποίηση της υπομονής δεν πρέπει να απουσιάζει από την καθημερινότητά μας.

Πρέπει να έχουμε υπομονή και αντοχή στους τρόπους και την συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι ταξιδεύουν μαζί, είναι βέβαιο ότι θα υπάρχουν δυσκολίες όσον αφορά τις θέσεις και τους χώρους ύπνου, τα μέσα μεταφοράς, και τα ραντεβού. Όταν κάποιος δεν παραπονιέται και δεν κατακρίνει, όταν έχει κατανόηση και βοηθά τους άλλους, οι συνάνθρωποί του θα τον επιδοκιμάζουν και θα τον επαινούν. Όταν εμφανίζονται φαύλα φαινόμενα συμπεριλαμβανομένων αυτών της απληστίας και του μίσους, σημαίνει ότι λείπει η υπομονή· ενώ όταν προκύπτει μια καλή συνείδηση, σημαίνει ότι μπορούμε να υπομείνουμε δύσκολες καταστάσεις.

Ένα άτομο μπορεί να έχει υπομονή επειδή οι έξοχοι νοητικοί παράγοντές του (*sobhana cetasikas*), δηλαδή οι ενάρετες ιδιότητες που συνοδεύουν μια καλή συνείδηση, έχουν αναπτυχθεί. Δεν υπάρχει ένα άτομο, ένα ον ή ένας εαυτός που είναι υπομονετικός.

Μπορούμε να έχουμε υπομονή ακόμα και όσον αφορά την ομιλία μας. Πριν πάμε να μιλήσουμε θα πρέπει να εξετάσουμε αν αυτό που θέλουμε να πούμε είναι ωφέλιμο ή όχι. Εάν είναι άχρηστα λόγια, θα πρέπει να κάνουμε υπομονή και να απέχουμε από αυτά. Η μνήμη και η ενσυνειδητότητα εκτελούν την λειτουργία τους σε τέτοιες καταστάσεις, και γι' αυτό θα πρέπει να διερευνήσουμε αν έχουν αναπτυχθεί περαιτέρω.



Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς»<sup>1</sup>:

«Η τελειοποίηση της υπομονής πρέπει να εξεταστεί στη συνέχεια: Η υπομονή είναι το ανεμπόδιστο όπλο του καλού κατά την διαδικασία ανάπτυξης των ευγενών ιδιοτήτων, επειδή διώχνει τον θυμό που είναι το αντίθετο όλων αυτών των ιδιοτήτων χωρίς να αφήνει υπολείμματα. Είναι το στολίδι αυτών που είναι ικανοί να νικήσουν τον εχθρό. Είναι η δύναμη των ερημιτών και των βραχμάνων. Ένα ρεύμα νερού που σβήνει την φωτιά του θυμού. Μια βάση για την απόκτηση καλής φήμης. Ένα μάντρα για την καταστολή της δηλητηριώδους ομιλίας των κακών ανθρώπων. Η υπέρτατη πηγή σταθερότητας για αυτούς που μένουν σε απομόνωση.

Η υπομονή είναι ένας ωκεανός λόγω του βάθους της. Μια ακτή που οριοθετεί τον μεγάλο ωκεανό του μίσους. Ένα πλαίσιο που σφραγίζει την πόρτα του επιπέδου της δυστυχίας. Μια σκάλα που ανεβαίνει στους κόσμους των θεών και των Βράχμας. Το έδαφος για την κατοικία όλων των ευγενών ιδιοτήτων. Η υπέρτατη κάθαρση του σώματος, του λόγου, και του νου».

Όπως διαβάζουμε, η υπομονή είναι το «ανεμπόδιστο όπλο του καλού»: η φαιλότητα καταστρέφεται όταν κάποιος είναι δίκαιος. Όταν εμφανίζεται η υπομονή δεν έχουμε καμία ενόχληση, διότι η υπομονή δεν μπορεί να βλάψει τους δίκαιους ανθρώπους. «Η υπομονή είναι το ανεμπόδιστο όπλο του καλού κατά την ανάπτυξη των ευγενών ιδιοτήτων, διότι διώχνει τον θυμό που είναι το αντίθετο όλων αυτών των ιδιοτήτων, χωρίς να αφήνει υπολείμματα». Όταν είμαστε σε θέση να κάνουμε υπομονή, δεν μπορεί να προκύψει θυμός, δεν μπορεί να υπάρξει λάθος ομιλία, ούτε καν στο παραμικρό. Δεν θα προφέρουμε θυμωμένα λόγια.

Όπως διαβάζουμε, η υπομονή είναι «το στολίδι εκείνων που είναι ικανοί να νικήσουν τον εχθρό». Μπορεί κάλλιστα να στολιζόμαστε αφειδώς με πράγματα που ομορφαίνουν, αλλά αν οι πράξεις και η ομιλία μας είναι φαύλες, δεν είμαστε όμορφοι. Η απουσία θυμού που ορίζεται με την υπομονή, είναι το στολίδι αυτών που είναι ικανοί να προκαλούν τον θαυμασμό των άλλων. Με αυτό το είδος στολισμού είναι κανείς όμορφος, και δεν χρειάζεται άλλα είδη κοσμημάτων. Ωστόσο, αν λείπει η υπομονή, οι πράξεις και η ομιλία κάποιου είναι άσχημες.

Η υπομονή είναι «η δύναμη των ερημιτών και των βραχμάνων». Είναι η απόκτηση δύναμης (*bala sampadā*) ενός ήρεμου ανθρώπου. Ένα ήσυχο ή ήρεμο άτομο δεν αισθάνεται καμία ενόχληση και δεν έχει πρόβλημα με κανέναν. Γι' αυτό λέγεται ότι η ηρεμία που είναι η ελευθερία από την φαιλότητα, είναι η δύναμη των ερημιτών και των βραχμάνων.

---

<sup>1</sup> Συλλογή Διαφόρων Ρητών (*Miscellaneous Sayings*)

Η υπομονή είναι «ένα ρεύμα νερού που σβύνει την φωτιά του θυμού». Όταν είμαστε θυμωμένοι, μπορούμε να ξεπεράσουμε τον θυμό μας με την τελειοποίηση της υπομονής. Σε μια τέτοια στιγμή, συσσωρεύουμε τις προϋποθέσεις ώστε να απέχουμε πιο εύκολα από την φαυλότητα.

Η υπομονή είναι «η βάση για την απόκτηση καλής φήμης, ένα μάντρα για την καταστολή της δηλητηριώδους ομιλίας των κακών ανθρώπων». Όταν είμαστε θυμωμένοι και ξεστομίζουμε κακά λόγια, εμείς οι ίδιοι είμαστε κακοί άνθρωποι. Όποιος εκφέρει κακά λόγια είναι κακός άνθρωπος. Η υπομονή είναι ένα μάντρα, ένα φάρμακο κατά του δηλητηρίου, δηλαδή κατά της ομιλίας ενός κακού ανθρώπου.

Η υπομονή είναι «η υπέρτατη πηγή σταθερότητας για αυτούς που μένουν σε απομόνωση». Η υπομονή είναι η φύση όσων έχουν υπέρτατη σοφία. Για να αναπτύξουμε σοφία είναι απαραίτητο να έχουμε ατελείωτη υπομονή: υπομονή για να ακούσουμε την Διδασκαλία και να την εξετάσουμε με όλες τις λεπτομέρειες, ώστε να κατανοήσουμε το βαθύ νόημα των διδασκαλιών και το όφελος που απορρέει από αυτές. Με αυτόν τον τρόπο θα είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε ότι δεν αρκεί η ακρόαση των διδασκαλιών αλλά και η εφαρμογή τους. Εάν κάποιος επιθυμεί να έχει σοφία θα πρέπει πρώτα απ' όλα να έχει αντοχή και να συσσωρεύσει την τελειοποίηση της υπομονής.

Όπως διαβάζουμε: «Η υπομονή είναι ένας ωκεανός λόγω του βάθους της». Η υπομονή είναι βαθειά. Βλέπουμε ότι οι φαύλες συνειδήσεις εγείρονται πιο συχνά από τις καλές. Όμως όταν εμφανίζονται η μνήμη και η ενσυνειδητότητα, κάποιος συνειδητοποιεί το μειονέκτημα των φαύλων συνειδήσεων και έχει την υπομονή να απέχει από αυτές, είτε αυτές είναι η απληστία, είτε το μίσος, η ζήλια, η φιλαργυρία, είτε η αλαζονία. Αυτό δείχνει ότι η υπομονή είναι βαθειά. Αν κάποιος δεν έχει επίγνωση δεν μπορεί να αναπτύξει την τελειοποίηση της υπομονής. Η τελειοποίηση της υπομονής καθώς και η μνήμη και η ενσυνειδητότητα, είναι πολύ λεπτές και εκλεπτυσμένες· είναι προϋποθέσεις για την αποχή από την φαυλότητα.

Η υπομονή είναι «μια ακτή που οριοθετεί τον μεγάλο ωκεανό του μίσους. Ένα πλαίσιο που σφραγίζει την πόρτα του επιπέδου της δυστυχίας». Πολλοί άνθρωποι φοβούνται τα δυστυχισμένα επίπεδα και κάνουν καλές πράξεις έτσι ώστε να μην γεννηθούν εκεί. Ωστόσο, εάν κάποιος δεν θέλει να επαναγεννηθεί σε κάποιον δυστυχισμένο κόσμο θα πρέπει να απέχει από φαύλες συμπεριφορές και να έχει υπομονή, διότι η υπομονή είναι «ένα πλαίσιο που κλείνει την πόρτα των κόσμων της δυστυχίας».

Η υπομονή είναι «μια σκάλα που ανεβαίνει στους κόσμους των θεών και των Βράχμας. Το έδαφος για την κατοικία όλων των ευγενών ιδιοτήτων. Η υπέρτατη κάθαρση του σώματος, του λόγου, και του νου».

Θα πρέπει να εξετάζουμε συνεχώς εάν έχουμε αναπτύξει περαιτέρω την υπομονή σε κάθε περίπτωση της ζωής μας. Όταν εκπαιδεύουμε συχνά τον εαυτό μας στις καλές ιδιότητες, τότε οι όμορφοι νοητικοί παράγοντες μπορούν να γίνουν η φύση μας. Μερικοί άνθρωποι είναι από την φύση τους πιο υπομονετικοί από άλλους, και αυτό δείχνει ότι έχουν αναπτύξει κάθε είδους καλές ιδιότητες.

Διαβάζουμε στην συνέχεια στο Σχόλιο:

«Η υπομονή θα πρέπει να ενισχυθεί επιπλέον με τον συλλογισμό: «Εκείνοι που δεν έχουν υπομονή, ταλαιπωρούνται σε αυτόν τον κόσμο και επιδίδονται σε πράξεις που θα τους οδηγήσουν σε βάσανα στις μελλοντικές ζωές».

Και: «Παρ' όλο που αυτή η ταλαιπωρία προκύπτει από τις λανθασμένες πράξεις των άλλων, το σώμα μου είναι το χωράφι για αυτή την ταλαιπωρία, και η πράξη που είναι ο σπόρος της, σπάρθηκε από εμένα και μόνο».

Και: «Αυτή η ταλαιπωρία θα με απαλλάξει από το χρέος αυτού του κάρμα».

Και: «Εάν δεν υπήρχαν αυτοί που κάνουν σφάλματα, πώς θα μπορούσα να επιτύχω την τελειοποίηση της υπομονής;»

Εάν κάποιος άλλος μας ταλαιπωρεί ή μας βλάπτει, δεν πρέπει να θυμώνουμε αλλά να συνειδητοποιούμε ότι αυτή είναι μια ευκαιρία για να αναπτύξουμε την τελειοποίηση της υπομονής, έτσι ώστε αυτή να επιτευχθεί. Διαβάζουμε:

«Αν και τώρα είναι άδικος, στο παρελθόν ήταν ο ευεργέτης μου».

Και: «Ένας άδικος είναι και ευεργέτης μου, διότι είναι η βάση για την ανάπτυξη της υπομονής».

Όλα τα όντα είναι σαν δικά μου παιδιά. Ποιός θυμώνει για τις ατασθαλίες των παιδιών του;»

Αν θεωρούμε παιδί μας κάποιον με τον οποίον είμαστε θυμωμένοι, μπορούμε να συνεχίσουμε να είμαστε θυμωμένοι μαζί του; Αν το αναλογισθούμε αυτό, μπορούμε να δούμε ότι όσα έχουν αναφερθεί στο Σχόλιο είναι αλήθεια.

Διαβάζουμε:

«Όλα εκείνα τα φαινόμενα μέσω των οποίων έγινε το κακό, και εκείνοι στους οποίους έγινε το κακό – όλα αυτά, αυτήν ακριβώς την στιγμή, έχουν παύσει».

Δεν έχει σημασία ποιός μας αδίκησε ή ποιός μας έβλαψε· οι πράξεις του έπαψαν εκείνη την στιγμή, και επομένως δεν πρέπει να συνεχίσουμε να θυμώνουμε. Αυτήν ακριβώς την στιγμή αυτό το άτομο δεν μας αδικεί.

Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε αυτό που είναι ήδη παρελθόν και να συνεχίσουμε να είμαστε θυμωμένοι. Αν αναλογισθούμε την αλήθεια με τον ορθό τρόπο, θα καταλάβουμε ότι όλα εκείνα τα φαινόμενα με τα οποία έγινε το κακό, και εκείνοι στους οποίους έγινε – όλα αυτά, αυτήν ακριβώς την στιγμή, έχουν σταματήσει.

Διαβάζουμε:

«Με ποιόν λοιπόν τώρα, θα πρέπει να είσαι θυμωμένος, και από ποιόν έχει προκληθεί ο θυμός σου; Όταν όλα τα φαινόμενα είναι χωρίς εαυτό, ποιός μπορεί να κάνει κακό σε ποιόν;»

Κάποιος που έχει ακούσει την Διδασκαλία έχει περισσότερη κατανόηση από αυτούς που δεν την έχουν ακούσει. Επομένως, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι σωστό να θυμώνουμε επειδή κάποιος άλλος που δεν έχει κατανόηση κάνει κάτι λάθος. Γιατί να είμαστε θυμωμένοι με κάποιον που δεν έχει επίγνωση (του τί κάνει); Όταν το θυμόμαστε αυτό, συσσωρεύουμε την τελειοποίηση της υπομονής, αποφεύγουμε τον θυμό, και μπορούμε να συγχωρέσουμε αυτό το άτομο.

Διαβάζουμε:

«Όταν αυτός που με αδικεί είναι προικισμένος με ευγενείς ιδιότητες, δεν πρέπει να θυμώνω μαζί του. Εάν πάλι δεν έχει κανένα ευγενικό προσόν, τότε θα πρέπει να τον αντιμετωπίζω με συμπόνια. Διότι εξ' αιτίας του θυμού, η φήμη μου και οι ευγενείς μου ιδιότητες μειώνονται, και προς ευχαρίστηση των εχθρών μου ασχημαίνω, κοιμάμαι με δυσφορία, κλπ».

Όταν ένα άτομο είναι θυμωμένο, η καλή του φήμη και οι ευγενικές του ιδιότητες εξαφανίζονται. Όταν λόγω του θυμού επιδεικνύει μια ανάρμοστη συμπεριφορά, μπορούμε να δούμε το μειονέκτημα της ανυπομονησίας και το όφελος της τελειοποίησης της υπομονής.

Διαβάζουμε:

«Ο θυμός είναι ο μόνος πραγματικός εχθρός, διότι είναι ο φορέας όλων των βλαβερών ιδιοτήτων και ο καταστροφέας όλων των καλών ιδιοτήτων».

Και: «Όταν κάποιος έχει υπομονή δεν έχει εχθρούς».

Έχουμε ακόμα φαυλότητα, έχουμε ακόμα νοητικές μολύνσεις, και αυτά προκαλούν την εμφάνιση της δυσαρέσκειας. Ωστόσο, πρέπει να ξέρουμε εάν αυτός με τον οποίο είμαστε θυμωμένοι έχει καλές ιδιότητες. Αν έχει, δεν πρέπει να θυμώνουμε. Αν πάλι συμπεριφέρεται με ανάρμοστο τρόπο, θα πρέπει να τον συμπονούμε. Διότι όταν μια καλή συνείδηση προκύπτει μαζί με την μνήμη και την ενσυνειδητότητα, αυτό είναι προϋπόθεση για να αυξηθεί η υπομονή.

Διαβάζουμε στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς», ότι ο Μποντισάττχα γεννήθηκε κάποτε σαν Βούβαλος<sup>1</sup>. Ένας πίθηκος ούρησε τέσσερεις φορές πάνω στον ώμο, στο μέτωπο και στα φρύδια του. Ένας *yakkha* (δαίμονας), τον συμβούλεψε να σκοτώσει τον πίθηκο, αλλά ο Μποντισάττχα δεν ενέδωσε στον θυμό. Ήθελε να διατηρήσει την αγνότητα της ηθικής διαγωγής του, και δεν σκότωσε τον πίθηκο. Φιλοδοξούσε για παντογνωσία. Είπε:

«Κάποιος που είναι σοφός, που συγχωρεί την ασέβεια μεταξύ των κατώτερων, των μεσαίων, και των ανώτερων, αποκτά με αυτόν τον τρόπο την προσήλωση του νου σύμφωνα με την επιθυμία του».

Ένα σοφό άτομο έχει υπομονή και μπορεί να αντέξει λόγια περιφρόνησης, ανεξάρτητα από το αν αυτά λέγονται από κάποιον που είναι ανώτερης τάξης, κατώτερης τάξης, ή από έναν κακό άνθρωπο, διότι πρέπει να αναπτύσσει κανείς υπομονή απέναντι σε όλους.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», ότι ο Μποντισάττχα γεννήθηκε ως Dhamma Devaputta (γιος ενός θεού) και ο Devadatta ως Adhamma<sup>2</sup>. Ο Dhamma τις ημέρες της *Uposatha* (ημέρες αγρυπνίας) εμφανιζόταν ανάμεσα στους ανθρώπους και διέδιδε αυτό που ήταν ορθό, δηλαδή τις δέκα καλές πράξεις, ενώ ο Adhamma προπαγάνδιζε τις δέκα φαύλες πράξεις.

Μια μέρα, τα άρματα τους συναντήθηκαν στον αέρα και ο καθένας τους διεκδίκησε το δικαίωμα διέλευσης.

Διαβάζουμε στο «Dhamma Τζάτακα» (αρ. 457) που δίνει την ίδια ιστορία, ότι ο Adhamma είπε στον Dhamma, ενώ συνέκρινε τον εαυτό του με το σίδηρο και τον Dhamma Devaputta με τον χρυσό:

«Με τον σίδηρο χτυπιέται ο χρυσός· ούτε εμείς τον χρυσό να χρησιμοποιείται για το χτύπημα του σιδήρου, έχουμε δει ποτέ:  
Αν το Άδικο ενάντια στο Δίκαιο κερδίσει τον αγώνα σήμερα,  
Το σίδηρο τόσο όμορφο όσο ο χρυσός θα είναι».

---

<sup>1</sup> *Khuddaka Nikāya*, II,5, “Conduct of Buffalo-King” «Συμπεριφορά του Βασιλιά-Βούβαλου». Πρόσθεσα το περιεχόμενο της ιστορίας, όπως αναφέρεται στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς».

<sup>2</sup> Σχετικά με την «Συμπεριφορά του Dhamma, ο Devaputta» (Conduct of Dhamma the Devaputta). Βλ. Τζάτακα αρ. 457, Dhamma Jātaka. Έχω προσθέσει το περιεχόμενο της ιστορίας όπως αναφέρεται σε αυτή την Τζάτακα και επίσης στις Στροφές. Στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», η λέξη ασήμι χρησιμοποιείται αντί για χρυσός. Λέγεται: «Με σίδηρο το ασήμι χτυπιέται».

Διαβάζουμε στο Τζάτακα ότι ο Dhamma απάντησε με την Στροφή:

«Αν όντως είσαι δυνατός στη μάχη,  
Παρ'όλο που δεν είναι ούτε καλό ούτε σοφό αυτό που λες,  
Θα καταπιώ όλα αυτά τα κακά σου λόγια,  
Και θέλοντας και μη θα ανοίξει ο δρόμος σου».

Ο Dhamma δεν ήθελε να ενδώσει στον θυμό και σύμφωνα με το Σχόλιο, εγέρθηκε μέσα του υπομονή, φιλικότητα, και συμπόνια. Έδωσε στον Adhamma το δικαίωμα διέλευσης, αλλά η γη σχημάτισε μια ρωγμή και κατάπιε τον Adhamma.

Όπως διαβάζουμε, ο Adhamma θα μπορούσε να σκοτώσει τον Dhamma όπως ο σίδηρος μπορεί να νικήσει τον χρυσό, ενώ ο χρυσός δεν μπορεί να νικήσει τον σίδηρο. Οι άνθρωποι που είναι στο πλευρό του Adhamma, που κάνουν λάθος, πιστεύουν ότι είναι σαν τον σίδηρο και μπορούν να κάνουν τον σίδηρο να φαίνεται τόσο όμορφος όσο ο χρυσός· έτσι κάνουν την φαύλη πράξη να φαίνεται καλή.

Όταν κάποιος έχει κάνει λάθος, είναι πιθανό να κατηγορηθεί από την κοινωνία. Αν πιστεύουμε ότι πρέπει να συμμετάσχουμε στο να κρίνουμε αυτό το άτομο και να το κατηγορούμε συνεχώς, τότε η συνείδησή μας είναι φαύλη και είμαστε στην πραγματικότητα στο πλευρό του Adhamma, όχι του Dhamma. Εάν όμως προκύψουν μνήμη και ενσυνειδητότητα, μπορούμε να έχουμε φιλικότητα και υπομονή. Αποφεύγουμε να κατηγορήσουμε κάποιον άλλον, και έτσι δεν αυξάνονται η αποστροφή και τα άλλα είδη φαύλων συνειδητήσεων.

Όπως διαβάζουμε, ο Dhamma απάντησε ότι θα είχε υπομονή και θα άντεχε τον χοντροκομμένο λόγο του Adhamma. Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» (Διάφορες Ρήσεις):

«Επίσης, μόνον ο σοφός άνθρωπος μπορεί να ανεχθεί υπομονετικά τα λάθη των άλλων, και όχι ο άνθρωπος με αμβλυμένο πνεύμα. Στον άνθρωπο που δεν έχει σοφία, τα λάθη των άλλων προκαλούν μόνο ανυπομονησία. Αλλά για τον σοφό, προσκαλούν την υπομονή του στο παιχνίδι και την κάνουν ακόμα πιο δυνατή».

Πώς θα ζήσουμε από εδώ και πέρα; Αν έχουμε ορθή κατανόηση, μπορούμε να ανεχτούμε υπομονετικά τα λάθη κάποιου άλλου, αλλά αν δεν έχουμε κατανόηση, η ανυπομονησία μας θα αυξηθεί. Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Μόνον ο σοφός άνθρωπος είναι ικανός να φροντίζει για την ευημερία όλων των όντων χωρίς να κάνει διακρίσεις μεταξύ αγαπητών ανθρώπων, ουδέτερων και εχθρών».

Όλες οι διδασκαλίες είναι ωφέλιμες. Μπορούμε να δούμε ότι ο Βούδας βοηθούσε τους οπαδούς του με το να τους διδάσκει την Διδασκαλία, και τους παρότρυνε συνεχώς να εξετάζουν το όφελος των καλών φαινομένων. Διαβάζουμε στο κείμενο: «Μόνον ο σοφός άνθρωπος είναι ικανός να φροντίζει για την ευημερία όλων των όντων, χωρίς να κάνει διακρίσεις μεταξύ αγαπημένων ανθρώπων, ουδέτερων, και εχθρών».

Αυτό μας υπενθυμίζει ότι πρέπει να είμαστε επιδέξιοι στην παροχή της ευημερίας όλων των όντων· ότι πρέπει να είμαστε αμερόληπτοι στο να παρέχουμε βοήθεια στους άλλους και όχι να βοηθάμε μόνο τους στενούς μας φίλους.

Όταν κάποιος είναι πραγματικά επιδέξιος, έχει υπομονή ώστε να είναι προσηλωμένος σε ό,τι είναι ωφέλιμο. Ενώ όταν είναι ανυπόμονος, αυτό δεν τον ωφελεί.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», αρ.1, την Συμπεριφορά του Akitti:

«Η ηθική διαγωγή, ονομάστηκε «*tapa*», δηλαδή ασκητισμός ή λιτότητα, επειδή καίει<sup>1</sup> την ακαθαρσία που προέρχεται από τις φαύλες πράξεις. Λόγω της λαμπρότητας και της δύναμης της τελειοποίησης της υπομονής και της τελειοποίησης της ενεργητικότητας, αυτές οι τελειοποιήσεις ονομάστηκαν επίσης ασκητισμός: καίνε την ακαθαρσία της σφοδρής επιθυμίας και της νωθρότητας. Ο Μποντισάττχα ανέπτυξε αυτές τις τελειοποιήσεις στον ανώτατο βαθμό, όταν ήταν σε αυτή την ζωή.

Πρέπει να ειπωθεί ότι τις ανέπτυξε με την δύναμη της τελειοποίησης της υπομονής (*khanti pāramittānubhāvena*), επειδή η αυτοσυγκράτηση μέσω της υπομονής οδηγεί σε αυτό που είναι υπέρτατο.

Ο Έξοχος είπε: «Η υπομονή είναι ο ανώτατος ασκητισμός» (*khanti paramaṇ tapo*).

Οι πρώτες λέξεις του κειμένου «Προτροπή προς την Μοναστική Διαγωγή (*Pāṭimokkha*)» είναι: «Η υπομονή είναι ο υψηλότερος ασκητισμός». Όταν απουσιάζουν η υπομονή και η αντοχή, οι τελειοποιήσεις δεν μπορούν να οδηγήσουν στην συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών. Θα πρέπει να αναλογισθούμε την υπομονή των ανθρώπων την εποχή που ο Βούδας δεν είχε ακόμα πεθάνει οριστικά.

Όταν διαβάζουμε τις Σούττας και τις αναλογιζόμαστε με λεπτομέρεια, μπορούμε να δούμε την υπομονή και την αντοχή των ανθρώπων εκείνης της εποχής που εφάρμοζαν την Διδασκαλία στην συμπεριφορά και στην εξάσκησή τους.

---

<sup>1</sup> *Tappati* είναι η παθητική μορφή του *Tapati*. *Tappati* σημαίνει καίγομαι, λάμπω.

Διαβάζουμε στην «Ομιλία περί Ανάλυσης των Στοιχείων»<sup>1</sup>:

«Έτσι άκουσα: Κάποτε ο Κύριος, περπατώντας κατά την διάρκεια μιας περιοδείας ανάμεσα στον λαό της Magadha, έφτασε στη Rājagaha και πλησίασε τον αγγειοπλάστη Bhaggava. Αφού πλησίασε, μίλησε έτσι στον Bhaggava τον αγγειοπλάστη: «Αν δεν σας είναι άβολο, Bhaggava, θα μπορούσα να περάσω μια νύχτα στο σπίτι σας».

«Δεν είναι άβολο<sup>2</sup>, σεβάσμιε κύριε, αλλά υπάρχει ένας που προσχώρησε<sup>3</sup> και ήρθε πριν από εσάς για να μείνει. Αλλά εάν το επιτρέψει, μείνετε σεβάσμιε κύριε, όπως σας ευχαριστεί».

Βλέπουμε εδώ την υπομονή του Βούδα που περιπλανήθηκε προς όφελος των άλλων διδάσκοντας την Διδασκαλία, για να βοηθήσει εκείνους που ήταν σε θέση να συνειδητοποιήσουν τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Περπάτησε περιοδεύοντας στην Magadha, σταμάτησε στην πόλη Rājagaha και πήγε να δει τον αγγειοπλάστη. Δεν πήγε σε ένα μέρος που ήταν ευχάριστο και άνετο. Ζήτησε να κοιμηθεί στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη μόνο για μια νύχτα.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο αυτής της Σούττα, της «*Papañcasūdanī*», ότι ο αγγειοπλάστης Bhaggava σκέφτηκε:

«Οι μοναχοί έχουν συνήθως διαφορετικές κλίσεις: σε άλλους αρέσει να κάνουν παρέα και σε άλλους αρέσει να είναι μόνοι. Αν ο μοναχός που ήρθε πρώτος εδώ, είναι κάποιος που θέλει να μείνει μόνος, θα πει, «Αξιότιμε κύριε μην μείνετε εδώ, γιατί είμαι ήδη σε αυτό το σπίτι», ώστε αυτός που θα έρθει μετά να φύγει. Αν συνέβαινε αυτό, και οι δύο άνθρωποι θα μάλωναν. Επομένως, ό,τι έχει δοθεί θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν ως έχει, και αυτό που έχει γίνει δεν μπορεί να αλλάξει».

Το Σχόλιο αναφέρει:

«Γι' αυτό, είπε: «Δεν είναι άβολο, σεβάσμιε κύριε, αλλά υπάρχει ένας που προσχώρησε και ήρθε πριν από εσάς για να μείνει. Αλλά αν το επιτρέψει, μείνετε σεβάσμιε κύριε, όπως σας ευχαριστεί».

Διαβάζουμε περαιτέρω στην Σούττα:

«Εκείνη την εποχή υπήρχε ένας νεαρός ευγενούς οικογένειας, ονόματι Pukkusāti, ο οποίος μετέβει από το σπίτι του στην

---

<sup>1</sup> “Discourse on the Analysis of the Elements” (Middle Length Sayings III, no 140)

<sup>2</sup> Η Αγγλική μετάφραση P.T.S. έχει ως : “Δεν είναι βολικό σε μένα, σεβάσμιε κύριε. Διότι υπάρχει εδώ...” Εγώ ακολουθώ το κείμενο της Πάλι.

<sup>3</sup> Αυτός που προσχώρησε ή μετέβει στην άστεγη ζωή, δηλαδή ένας μοναχός ή ερημίτης.



άστεγη ζωή, λόγω της πίστης του στον Έξοχο. Ήταν αυτός που είχε φτάσει πρώτος στην κατοικία του αγγειοπλάστη. Τότε ο Έξοχος πλησίασε τον σεβάσμιο Pukkusāti:

«Αν δεν είναι άβολο για σένα μοναχέ, θα περάσω μια νύχτα σε αυτό το σπίτι».

«Ευρύχωρη, φίλε, είναι η κατοικία του αγγειοπλάστη. Ας μείνει ο σεβάσμιος όπως τον ευχαριστεί».

Διαβάζουμε στο Σχόλιο αυτής της Σούττα:

«Ο Βασιλιάς Pukkusāti βασιλεύε στο βασίλειό του στην πόλη Takkasilā, και ο Βασιλιάς Bimbisāra βασιλεύε στο βασίλειό του στην πόλη Rājagaha. Είχαν και οι δύο την ίδια ηλικία. Ανάμεσά τους υπήρχε ένας βαθύς δεσμός στοργής, αν και δεν είχαν δει ποτέ ο ένας τον άλλον. Η φιλία τους γεννήθηκε μέσω των εμπόρων που ταξίδευαν μεταξύ των δύο χωρών τους για εμπορικούς σκοπούς.

Ο Βασιλιάς Bimbisāra έλαβε από τον Βασιλιά Pukkusāti ως δώρο, οκτώ πολύτιμα ενδύματα, από τα οποία πρόσφερε τέσσερα στον Εξυψωμένο, και τα άλλα τέσσερα τα κράτησε για δική του χρήση στο παλάτι του. Του γεννήθηκε η ακόλουθη σκέψη:

«Όταν θα στείλω ένα δώρο ως αντάλλαγμα, θα πρέπει να είναι καλύτερο από αυτό που μου έστειλε προηγουμένως ο Βασιλιάς Pukkusāti. Ο φίλος μου μου έστειλε ένα ανεκτίμητο δώρο· τί να του στείλω εγώ; Στην πόλη της Rājagaha δεν υπάρχει κανένα αντικείμενο πιο πολύτιμο από αυτό».

Ο Βασιλιάς Bimbisāra είχε εξαιρετικές ιδιότητες και επίσης, από την εποχή που είχε γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα, τίποτα άλλο εκτός από το Τριπλό Κόσμημα δεν μπορούσε να του προκαλέσει χαρά. Έτσι εξέφρασε την επιθυμία του να επιλέξει το «Κόσμημα» για να το προσφέρει ως δώρο στον Βασιλιά Pukkusāti.

Κανονικά υπάρχουν δύο είδη κοσμημάτων<sup>1</sup>. Το κόσμημα χωρίς συνείδηση είναι ο χρυσός, το ασήμι, κλπ. Το κόσμημα με συνείδηση συνδέεται με τις ικανότητες<sup>2</sup>. Τα κοσμήματα χωρίς συνείδηση χρησιμοποιούνται για την διακόσμηση αυτών που έχουν συνείδηση. Από αυτά τα δύο είδη κοσμημάτων, το κόσμημα με συνείδηση θεωρείται το κορυφαίο.

---

<sup>1</sup> Βλέπε επίσης το Σχόλιο για τα «Μικρά Αναγνώσματα», το “Illustrator of Ultimate Meaning”, Ch VI, The Jewel Discourse.

<sup>2</sup> Έμβια όντα που έχουν ελεγκτικές ικανότητες (*indriyas*), όπως είναι η αίσθηση των ματιών, κλπ.

Το κόσμημα με συνείδηση είναι διπλό: το ζωικό κόσμημα και το ανθρώπινο κόσμημα. Το ζωικό κόσμημα που περιλαμβάνει το Κόσμημα του Ελέφαντα και το Κόσμημα του Αλόγου, χρησιμοποιείται για την μεταφορά των ανθρώπων. Ως εκ τούτου, το ανθρώπινο κόσμημα θεωρείται το σπουδαιότερο.

Το ανθρώπινο κόσμημα είναι διπλό: το κόσμημα της γυναίκας και το κόσμημα του άνδρα. Το γυναικείο κόσμημα προσφέρει υπηρεσία στον Μονάρχη-που Περιστρέφει-τον Τροχό<sup>1</sup>. Επομένως, το ανδρικό κόσμημα θεωρείται το σπουδαιότερο από τα δύο αυτά κοσμήματα.

Το ανδρικό κόσμημα είναι διπλό: το κόσμημα της οικιακής ζωής και το κόσμημα της άστεγης ζωής. Ένας Μονάρχης-που Περιστρέφει-τον Τροχό είναι κορυφαίος μεταξύ των κοσμημάτων της οικιακής ζωής, αλλά αφού αποτίει φόρο τιμής με την πενταπλή προσκύνηση ακόμη και σε έναν αρχάριο (*sāmañera*) που προσχώρησε στην άστεγη ζωή εκείνη την ημέρα, το κόσμημα της άστεγης ζωής θεωρείται το σπουδαιότερο.

Το κόσμημα της άστεγης ζωής είναι διπλό: το κόσμημα του «μαθητή» και το κόσμημα του «μη μαθητή»<sup>2</sup>. Από τα δύο κοσμήματα της άστεγης ζωής, η αξία των κοσμημάτων ακόμη και εκατοντάδων χιλιάδων μαθητών, δεν ισούται με την αξία του κοσμήματος ενός μη μαθητή, και επομένως, ο μη μαθητής θεωρείται ο σπουδαιότερος».

Ο μαθητής είναι ο ευγενής του επιπέδου του Εισερχόμενου στο Ρεύμα (*Sotāpanna*), μέχρι και του επιπέδου του Μη Επιστρέφοντος (*Anāgāmi*). Ο μη μαθητής δεν χρειάζεται πλέον να εκπαιδεύει τον εαυτό του και να ακολουθεί την πρακτική που οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων, διότι έχει εξαλείψει εντελώς όλες τις νοητικές μολύνσεις. Ο μη μαθητής είναι ο Άραχατ. Διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Το κόσμημα του μη μαθητή είναι διπλό: το κόσμημα του Βούδα και το κόσμημα του ακόλουθου. Από τα κοσμήματα των μη μαθητών, η αξία των κοσμημάτων ακόμα και εκατοντάδων

---

<sup>1</sup> Ένας Παγκόσμιος Βασιλιάς που κυβερνά τις τέσσερις ηπείρους, ο οποίος κατέχει τα κοσμήματα του τροχού, του ελέφαντα, του αλόγου, του πολύτιμου λίθου, της συζύγου, του θησαυροφύλακα, και του συμβούλου.

<sup>2</sup> Ο μαθητής (*sekkha*), έχει φτάσει στην φώτιση αλλά όχι στον βαθμό της Αξιότητας δηλαδή της κατάστασης του Άραχατ, ενώ ο μη μαθητής (*asekkha*), έχει φτάσει στην κατάσταση του Άραχατ.

χιλιάδων ακολούθων δεν ισούται με την αξία του κοσμήματος του Βούδα. Επομένως, το κόσμημα του Βούδα θεωρείται το ανώτερο.

Το κόσμημα του Βούδα είναι διπλό: το κόσμημα του Σιωπηλού ή Μοναχικού Βούδα και το κόσμημα του Πλήρως Αυτοφωτισμένου. Όσον αφορά το κόσμημα του Βούδα, η αξία των κοσμημάτων εκατοντάδων χιλιάδων Μοναχικών Βουδών δεν ισούται με την αξία του κοσμήματος του Πλήρως Αυτοφωτισμένου. Επομένως, το κόσμημα του Πλήρως Αυτοφωτισμένου θεωρείται το ανώτερο. Έτσι, όπως είναι γνωστό, δεν υπάρχει κόσμημα ίσο με το κόσμημα του Βούδα, ούτε σε αυτόν τον κόσμο ούτε στους κόσμους των θεών.

Ο Βασιλιάς Bimbisāra ο οποίος ήταν Εισερχόμενος στο Ρεύμα, σκέφτηκε: «Τίποτα άλλο δεν είναι πιο πολύτιμο από το Τριπλό Κόσμημα». Γι' αυτό, ρώτησε τους εμπόρους που ήταν πολίτες της Takkasilā: «Είναι γνωστό στην χώρα σας το Τριπλό Κόσμημα του Βούδα, της Διδασκαλίας και της Κοινότητας των Μοναχών (*Sangha*);» Οι έμποροι από την Takkasilā είπαν: «Στη χώρα μας κανείς δεν το έχει ακούσει ποτέ. Πού θα μπορούσε να το δει κάποιος;»

Αυτός ήταν ο λόγος που ο Βασιλιάς Bimbisāra έδωσε εντολή να φτιάξουν ένα φύλλο χρυσού μήκους τεσσάρων πήχεων, μιας σπιθαμής σε πλάτος, και με πάχος που ήταν το σωστό: ούτε πολύ λεπτό, ούτε πολύ παχύ. Έπλενε το κεφάλι του νωρίς το πρωί, τηρούσε τις ημέρες αγρυπνίας, έπαιρνε πρωινό και μετά χάραζε επιγραφές στο φύλλο χρυσού. Είχε επιγραφές που αφορούσαν τις εξαιρετικές ιδιότητες του Βούδα, την ανάπτυξη των δέκα τελειοποιήσεων, τις εξαιρετικές ιδιότητες της Διδασκαλίας, τους τριάντα επτά παράγοντες της Φώτισης, τα τέσσερα είδη της εφαρμογής της μνήμης, την οκταπλή Οδό, τις εξαιρετικές ιδιότητες της Κοινότητας των Μοναχών ή Μαθητών (*Sangha*), και την Ενσυνειδητότητα της Αναπνοής».

Οι εξαιρετικές ιδιότητες της Κοινότητας των Μοναχών εκείνη την εποχή, ήταν οι ιδιότητες των ευγενών που ήταν ικανοποιημένοι με τα τέσσερα αναγκαία πράγματα<sup>1</sup>, που μπορούσαν να υποτάξουν τα εμπόδια, να φτάσουν στην έκσταση, να αποκτήσουν υπερφυσικές δυνάμεις, και να γίνουν «μεγάλοι άνθρωποι» (*mahā-purisa*)<sup>2</sup>.

Ο Βασιλιάς Bimbisāra θεώρησε ότι είχε φτιάξει ένα δώρο ανώτερο από οτιδήποτε άλλο: τις εξαιρετικές ιδιότητες του Τριπλού Κοσμήματος που είχε χαράξει στο χρυσό φύλλο.

<sup>1</sup> Τα τέσσερα αναγκαία του μοναχού: ρούχα, τροφή, κατοικία, και φάρμακα.

<sup>2</sup> Μεγάλοι άνθρωποι ή ήρωες, με ξεχωριστές ιδιότητες.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Στην συνέχεια χάραξε τα παρακάτω: «Οι διδασκαλίες του Κυρίου Βούδα είναι καλά ειπωμένες, και ελευθερώνουν τα όντα από την ταλαιπωρία. Αν εσύ φίλε μου, μπορείς πραγματικά να το αντιληφθείς αυτό, είτε μετά να εισχωρήσεις στον μοναχισμό!»

Ο Βασιλιάς τύλιξε γύρω από το χρυσό φύλλο ένα κάλυμμα από τρίχες ζώων λεπτής υφής, και το τοποθέτησε σε ένα γερό κιβώτιο. Αυτό το κιβώτιο τοποθετήθηκε μέσα σε ένα άλλο κιβώτιο από χρυσάφι, και αυτό το χρυσό κιβώτιο μέσα σε ένα ασημένιο κιβώτιο, και κάθε κιβώτιο τοποθετήθηκε διαδοχικά σε ένα άλλο πολύτιμο κιβώτιο που ήταν φτιαγμένο από ασήμι, μαργαριτάρια, κοράλλια, ρουμπίνια, σμαράγδια, κρύσταλλο, ελεφαντόδοντο, και πολύτιμους λίθους όλων των ειδών. Στην συνέχεια όλα αυτά τοποθετήθηκαν μέσα σε ένα κιβώτιο από ψάθα μπαμπού.

Αυτό τοποθετήθηκε μέσα σε ένα μεγάλο και γερό κιβώτιο μεταφοράς, αυτό πάλι σε ένα ανάλογο μεγάλο χρυσό κιβώτιο, και μετά διαδοχικά σε άλλα μεγάλα κιβώτια μεταφοράς, με τον ίδιο τρόπο όπως πριν στην περίπτωση των κιβωτίων.

Το μεγάλο κιβώτιο μεταφοράς που ήταν φτιαγμένο από όλα τα είδη πολύτιμων λίθων τοποθετήθηκε μέσα σε ένα κοντέινερ από ψάθα μπαμπού, και αυτό σε ένα κοντέινερ από σκληρό ξύλο. Έτσι κάθε κοντέινερ τοποθετήθηκε μέσα σε ένα άλλο με τον ίδιο τρόπο. Το μεγάλο κοντέινερ που ήταν φτιαγμένο από όλα τα είδη πολύτιμων λίθων και το οποίο ήταν τοποθετημένο μέσα σε αυτό από ψάθα μπαμπού, τυλίχθηκε με ύφασμα και σφραγίσθηκε με την βασιλική σφραγίδα.

Ο Βασιλιάς έδωσε εντολή στους αυλικούς να στολίσουν τον αγαπημένο του ελέφαντα, να βάλουν στην πλάτη του τον θρόνο, να βάλουν πάνω στον θρόνο την λευκή πολυεπίπεδη βασιλική ομπρέλα, να στολίσουν τους δρόμους της πόλης με όμορφα στολίδια και λάβαρα, και να αποδώσουν σεβασμό με αρώματα, θυμίαμα, και λουλούδια, σε όλη την διαδρομή που θα μεταφερόταν το βασιλικό δώρο.

Όσον αφορά τον ίδιο τον Βασιλιά, ήταν στολισμένος με κάθε είδους στολίδια, και περικυκλωμένος από την ακολουθία του που όλοι τους κρατούσαν μουσικά όργανα.

Ο Βασιλιάς θεώρησε ότι έπρεπε να συνοδεύσει το δώρο με την παρουσία του, μέχρι την συνοριακή περιοχή της χώρας του, δίνοντας μια επίσημη επιστολή στους συνοδούς ώστε να την παραδώσουν στον Βασιλιά Pukkusāti.

Το περιεχόμενο αυτής της επιστολής είχε ως εξής:

«Όταν θα λάβετε αυτό το δώρο, μην το παραλάβετε στα διαμερίσματα των γυναικείων βασιλικών υπηρετριών, αλλά μπορείτε να πάτε στο βασιλικό παλάτι και να το παραλάβετε εκεί».

Όταν ο Βασιλιάς έδωσε την επίσημη επιστολή, σκέφτηκε: «Ο Δάσκαλος πηγαίνει τώρα στην συνοριακή χώρα», και απέδωσε τιμές με πενταπλή υπόκλιση, γονάτισε βάζοντας τα χέρια και το κεφάλι του στο έδαφος, και μετά επέστρεψε».

Το δώρο που είναι το ανώτατο, είναι το Τριπλό Κόσμημα. Έχουμε συναντήσει ό ένας τον άλλον, από την μια ζωή στην άλλη μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, σε κάποιες ζωές ως φίλοι, σε άλλες ζωές ως εχθροί, ή ως γονείς και συγγενείς. Ωστόσο, το να γεννηθούμε ως φίλοι στην Διδασκαλία, που συνεργάζονται για την διάδοση των διδασκαλιών, είναι πολύ ωφέλιμο. Μια τέτοια ζωή είναι ανώτερη από άλλες ζωές στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, όπου γεννηθήκαμε αλλού χωρίς μια τέτοια ευκαιρία.

Στην συνέχεια, διαβάζουμε στο Σχόλιο:

«Όσον αφορά τον Βασιλιά Pukkusāti, φρόντισε για τους στολισμούς ξεκινώντας από την συνοριακή περιοχή. Κανόνισε να διακοσμηθεί η πόλη έτσι ώστε να παραληφθεί το βασιλικό δώρο του Βασιλιά Bimbisāra. Όταν το βασιλικό δώρο έφτασε στην Takkasilā, ήταν ημέρα αγρυπνίας. Οι αυλικοί που παρέλαβαν το βασιλικό δώρο, ανακοίνωσαν το περιεχόμενο της βασιλικής επιστολής προς τον Βασιλιά.

Αφού το άκουσε ο Βασιλιάς, σκέφτηκε τα καθήκοντα που έπρεπε να εκπληρώσει απέναντι στους αυλικούς που είχαν έρθει να προσφέρουν το βασιλικό δώρο. Άφησε το βασιλικό δώρο να μεταφερθεί στο παλάτι και είπε: «Να μην μπει κανένας εδώ».

Ζήτησε από τους ανθρώπους να φρουρούν την πύλη, άνοιξε το παράθυρο (που χρησιμοποιείτο για την υποδοχή σε επίσημες εκδηλώσεις), τοποθέτησε το βασιλικό δώρο σε μια ψηλή βάση, και ο ίδιος κάθισε σε ένα χαμηλό κάθισμα.

Έσπασε την βασιλική σφραγίδα και έβγαλε τα καλύμματα. Όταν στην συνέχεια άνοιξε τα κιβώτια διαδοχικά και είδε το κιβώτιο που ήταν φτιαγμένο από ψάθα μπαμπού, σκέφτηκε: «Πιστεύω ότι άλλοι πολύτιμοι λίθοι δεν έχουν τέτοια συνοδεία, επομένως πρέπει να δώσουμε βάση σε αυτό το Κόσμημα. Αυτό το Κόσμημα σίγουρα γεννήθηκε στην Μέση Χώρα».

Όταν άνοιξε εκείνα τα κιβώτια και έσπασε την βασιλική σφραγίδα, έβγαλε από τις δύο πλευρές το λεπτεπίλεπτο κάλυμμα από τρίχες ζώων, είδε το χρυσό φύλλο και το ξετύλιξε.

Σκέφτηκε:

«Αυτά τα γράμματα είναι πραγματικά όμορφα χαραγμένα σε όλες τις λεπτομέρειες· είναι ίσου μεγέθους, τακτοποιημένα και τετράπλευρα. Θα ξεκινήσω να τα διαβάζω από την αρχή».

Ένα έντονο αίσθημα χαράς εγέρθηκε στον Βασιλιά όταν διάβασε και ξαναδιάβασε για τις εξαιρετικές ιδιότητες του Βούδα που εμφανίστηκε σε αυτόν τον κόσμο. Οι άκρες των ενενήντα εννέα χιλιάδων τριχών του σώματός του ορθώθηκαν. Εξ' αιτίας της υπερβολικής του χαράς και της αγαλλίασής του, ο Βασιλιάς δεν ήξερε αν έπρεπε να σταθεί όρθιος ή να καθίσει.

Όταν μέσα στον Βασιλιά εγέρθηκε έντονη αγαλλίαση, είπε: «Μάθαμε τις διδασκαλίες με τις οποίες είναι δύσκολο να συναντηθούμε ακόμα και σε εκατό χιλιάδες αιώνες, και αυτό θα μπορούσε να συμβεί μόνο εξ' αιτίας ενός φίλου».

Όταν ο Βασιλιάς δεν μπορούσε να συνεχίσει το διάβασμα, κάθισε κάτω, μέχρι που η αγαλλίασή του καταλάγιασε.

Έπειτα άρχισε να διαβάζει για τις εξαιρετικές ιδιότητες της Διδασκαλίας: «Η Διδασκαλία που ορθά διδάχθηκε από τον Βούδα...» Ο Βασιλιάς βίωσε έντονη αγαλλίαση και κάθισε κάτω ξανά μέχρι να ηρεμήσει η δύναμη της αγαλλίασής του.

Μετά από αυτό, διάβασε για τις εξαιρετικές ιδιότητες της Κοινότητας των Μοναχών ή Μαθητών (*Sangha*): «Οι ευγενείς μαθητές εξασκούνται με τον ορθό τρόπο...» και βίωσε έντονη αγαλλίαση με τον ίδιο τρόπο.

Στην συνέχεια διάβασε για το θέμα του διαλογισμού της Ενσυνειδητότητας της Αναπνοής, και τελικά πέτυχε το τέταρτο και το πέμπτο επίπεδο της έκστασης.

Ο Βασιλιάς περνούσε τον χρόνο του με την ευτυχία της έκστασης. Άλλοι άνθρωποι δεν μπορούσαν να τον δουν, εκτός από τον βασιλικό ακόλουθο. Πέρασε έτσι περίπου ένας μήνας. Οι πολίτες συγκεντρώθηκαν στην βασιλική αυλή και ανήγγειλλαν με βοή:

«Από την ημέρα που ο Βασιλιάς έλαβε το βασιλικό δώρο, δεν προσέχει πια την πόλη, ούτε παρακολουθεί τις παραστάσεις των χορευτριών, ούτε έχει δικάσει. Είθε ο Βασιλιάς να επιστρέψει το βασιλικό δώρο στον φίλο του».

Οι πολίτες είπαν στην συνέχεια:

«Συνήθως οι βασιλιάδες προσπαθούν να εξαπατήσουν ακόμα και με δώρα. Προσπαθούν να κατακτήσουν το βασίλειο άλλων Βασιλέων. Τί θα κάνει ο Βασιλιάς μας;».

Ο Βασιλιάς άκουσε τον ήχο αυτών των ανακοινώσεων και σκέφτηκε: «Θα υπερασπιστούμε το Βασίλειο ή θα υπερασπιστούμε τις διδασκαλίες;»

Μετά από αυτό σκέφτηκε: «Θα υπερασπιστούμε τις διδασκαλίες αυτού του Δασκάλου».

Πήρε το σπαθί του που το φύλαγε στο κρεβάτι του και έκοψε τα μαλλιά του. Ζήτησε από τον βασιλικό του ακόλουθο να αγοράσει δύο κίτρινα ράσα και ένα πήλινο κύπελλο ελεημοσύνης από την αγορά. Αφιερώθηκε στον Δάσκαλο με τα εξής λόγια: «Άραχας που βρίσκεστε σε αυτόν τον κόσμο, αφιερώνουμε τον εαυτό μας στην μετάβαση (στην άστεγη ζωή)». Φόρεσε το ένα ράσο και μετά φόρεσε και το άλλο. Πήρε το κύπελλο στον ώμο του και έφυγε από το παλάτι του.

Οι πολίτες είδαν τρεις χορεύτριες να στέκονται στις τρεις θύρες, αλλά δεν μπόρεσαν να αναγνωρίσουν τον Βασιλιά που βγήκε από το παλάτι. Νόμιζαν ότι ήταν ένας Σιωπηλός Βούδας που είχε έρθει να κηρύξει την Διδασκαλία στον Βασιλιά».

Ο Βασιλιάς Rukkusāti άφησε το βασιλικό του παλάτι και όλα τα υπάρχοντά του για να μεταβεί στην άστεγη ζωή. Πρέπει να είχε την μέγιστη υπομονή ώστε να αλλάξει τον συνηθισμένο τρόπο ζωής του και την κοινωνική του θέση, για να μπορέσει να συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Αν κάποιος δεν έχει συγκεντρώσει τέτοια υπομονή δεν μπορεί να ενεργήσει όπως ο Βασιλιάς Rukkusāti.

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Ο γιος της ευγενούς οικογένειας (δηλαδή ο βασιλιάς που είχε γίνει μοναχός)<sup>1</sup> σκέφτηκε: «Ο Δάσκαλός μας άφησε την οικιακή ζωή και προχώρησε μόνος, πήρε τον δρόμο του μόνος του. Νιώθω σεβασμό και δέος σε σχέση με τον Δάσκαλο. Άκουσα ότι αφού έφυγε ο Δάσκαλός μας, δεν έφυγε πάνω σε κάποιο όχημα, και δεν χρησιμοποίησε κανένα υπόδημα, ούτε καν ένα στρώμα, ούτε ένα χάρτινο σκίαστρο».

Αυτός ο γιος της ευγενούς οικογένειας σκέφτηκε: «Ταξιδεύω μακριά και επομένως δεν πρέπει να πάω μόνος. Θα ακολουθήσω μια ομάδα εμπόρων».

---

<sup>1</sup> Ο όρος «Γιος ευγενούς οικογένειας» χρησιμοποιείται γενικά για να αναφερθεί στον μοναχό που είναι στην πραγματικότητα ένας γιος του Βούδα.

Όταν ο γιος της ευγενούς οικογένειας που ήταν εκ φύσεως ευαίσθητος περπάτησε σε πολύ ζεστό έδαφος, τα πέλματα και των δύο ποδιών του γέμισαν με πύον και πληγές, και ως εκ τούτου, βίωσε οδυνηρή αίσθηση.

Όταν οι έμποροι έστησαν μια κατασκήνωση και κάθισαν να ξεκουραστούν, ο γιος της ευγενούς οικογένειας απομακρύνθηκε για να καθίσει στην ρίζα ενός δέντρου. Δεν υπήρχε κανείς εκεί για να φροντίσει τα πόδια του ή για να του τρίψει την πλάτη. Αυτός ο γιος ευγενούς οικογένειας, πέτυχε την τέταρτη έκσταση με την ενσυνειδητότητα της αναπνοής, και έτσι μπόρεσε να καταστείλει τις δυσκολίες του ταξιδιού, την κούραση και την αναταραχή του. Πέρασε τον χρόνο του με την χαρά της έκστασης.

Την επόμενη μέρα τα ξημερώματα, φρόντισε για τις σωματικές του ανάγκες και πήγε ξανά στην ομάδα των εμπόρων. Όταν έφτασε η ώρα του πρωινού, οι έμποροι πήραν την κούπα του γιου της ευγενούς οικογένειας και έβαλαν μέσα στερεή και μαλακιά τροφή ως προσφορά. Αυτό το φαγητό αποτελούνταν από ωμό αποφλοιωμένο ρύζι που δεν ήταν νόστιμο, κάρυ που ήταν σαν σωρός από χαλίκια, και σούπα με πολύ αλμυρά υλικά. Ο γιος της ευγενούς οικογένειας στοχαζόταν στο μέρος της ανάπαυσής του, και ενώ κατάπινε όλα αυτά με πολύ νερό, η σκληρή και μαλακή τροφή του φαινόταν σαν θεϊκό νέκταρ.

Ταξίδεψε συνολικά εκατόν ενενήντα δύο λεύγες<sup>1</sup>, και παρ' όλο που πέρασε κοντά από τις πύλες του Άλσους Jeta, δεν ρώτησε πού έμενε ο Δάσκαλος.

Γιατί δεν ρώτησε;

Η απάντηση είναι ότι σεβόταν τον Δάσκαλο, αλλά και επίσης λόγω της βασιλικής επίσημης επιστολής που είχε στείλει ο Βασιλιάς Bimbisāra, η οποία φαινόταν να μεταδίδει ότι ο Δάσκαλος είχε εμφανιστεί στην Rājagaha, αφού έλεγε: «Ο Ταθαγκάτα εμφανίστηκε σε αυτόν τον κόσμο». Γι' αυτό κατάλαβε ότι ο Βούδας κατοικούσε στην πόλη Rājagaha. Παρ' όλο που πήγε κοντά στην πύλη του Άλσους Jeta, ταξίδεψε σαράντα πέντε λεύγες περισσότερες.

Κατά την δύση του ηλίου, ο γιος της ευγενούς οικογένειας έφτασε στην Rājagaha και εκεί ρώτησε πού έμενε ο Δάσκαλος.

---

<sup>1</sup> Ένα γιογκάνα ή λεύγα, είναι 7,3 χιλιόμετρα.



Όταν ένας χωρικός έμαθε ότι καταγόταν από την βόρεια χώρα (Uttara Pradesh), τον ενημέρωσε ως εξής: «Πέρασες την πόλη Sāvatthī και ταξίδεψες σαράντα πέντε λεύγες μέχρι την Rājagaha, αλλά ο Δάσκαλος κατοικεί στην Sāvatthī».

Ο γιος της ευγενούς οικογένειας, ο Pukkusāti, σκέφτηκε: «Τώρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να επιστρέψω στην πόλη Sāvatthī, και σήμερα θα βρω ένα κατάλυμα εδώ. Αύριο θα πάω στο μέρος που κατοικεί ο Δάσκαλος». Ρώτησε τον χωρικό πού μπορούσαν να βρουν κατάλυμα οι ερημίτες που έφταναν σε ακατάλληλη ώρα. Ο χωρικός απάντησε ότι μπορούσε να καταλύσει στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη.

Τότε ο γιος της ευγενούς οικογένειας ρώτησε τον αγγειοπλάστη αν μπορούσε να καταλύσει εκεί. Μπήκε και κάθισε, για να κάνει χρήση του καταλύματος στο εργαστήριο εκείνου του αγγειοπλάστη.

Το πρωί, πριν ο Pukkusāti πάει να μείνει στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη, ο Βούδας ερεύνησε τον κόσμο και είδε τον γιο της ευγενούς οικογένειας, τον Pukkusāti.

Σκέφτηκε: «Αυτός, ο γιος ευγενούς οικογένειας, έφυγε από το βασίλειό του μόλις διάβασε την επίσημη επιστολή που του έστειλε ο φίλος του. Προχώρησε στην άστεγη ζωή και αφιερώθηκε ειδικά σε μένα, ταξιδεύοντας και τις εκατόν είκοσι λεύγες μέχρι την πόλη Rājagaha.

Αν δεν πάω εκεί, δεν θα συνειδητοποιήσει τους καρπούς ενός ερημίτη (δεν θα συνειδητοποιήσει τις τέσσερεις ευγενείς Αλήθειες). Δεν θα συνειδητοποιήσει τους τρεις καρπούς ενός ερημίτη, δηλαδή, δεν θα φτάσει στο τρίτο στάδιο της Φώτισης, στο στάδιο του Μη Επιστρέφοντος. Θα πεθάνει χωρίς κανένα καταφύγιο αφού θα έχει μείνει εκεί μόνο για μια νύχτα. Όταν θα πάω εκεί θα συνειδητοποιήσει τους τρεις καρπούς ενός ερημίτη. Εφ' όσον ανέπτυξα όλες τις τελειοποιήσεις κατά την διάρκεια τεσσάρων ανυπολόγιστων περιόδων και εκατοντάδων χιλιάδων αιώνων μόνο και μόνο για το όφελος και την υποστήριξη των ανθρώπων, θα βοηθήσω αυτόν τον γιο της ευγενούς οικογένειας, τον Pukkusāti».

Νωρίς το πρωί, ο Βούδας μερίμνησε για τις σωματικές του ανάγκες, και περιτριγυρισμένος από μοναχούς πήγε για ελεημοσύνη στην πόλη της Sāvatthī. Αφού έλαβε ελεημοσύνη, επέστρεψε από την ελεημοσύνη του και μπήκε στην ευωδιαστή του κάμαρα.

Σταμάτησε μετά την προσπάθεια του περπατήματος μόνο για μια στιγμή, και δεν είπε τίποτα στους ηλικιωμένους μοναχούς.

Ήταν παρόντες ο Σεβάσμιος Sāriputta, ο Σεβάσμιος Moggallāna, και άλλοι μοναχοί. Ο Κύριος πήρε την κούπα και το ράσο του και βγήκε έξω μόνος.

Κατά την διάρκεια της διαδρομής του, δεν πέταξε μέσα από τον αέρα ούτε έκανε την έκταση που περπάτησε πιο σύντομη<sup>1</sup>. Σκέφτηκε ξανά: «Αυτός ο γιος της ευγενούς οικογένειας έχει σεβασμό και δέος για μένα, δεν κάθεται καν σε όχημα, σε ελέφαντα, άλογο, άρμα, ή χρυσό φορείο, κλπ. Και τέλος, δεν χρησιμοποιεί ούτε ένα στρώμα, ούτε υποδήματα, ούτε κρατάει σκιάστρο. Επομένως, πρέπει να περπατήσω». Έτσι, ο Βούδας ταξίδεψε απλώς περπατώντας.

Ο Βούδας έκρυψε την μεγαλοπρέπεια της Φώτισής του, δηλαδή, τα ογδόντα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του, το δύο μέτρων φωτοστέφανό του, και τα τριανταδύο χαρακτηριστικά ενός Μεγάλου Ανθρώπου<sup>2</sup>. Ταξίδεψε με το παρουσιαστικό ενός συνηθισμένου μοναχού, σαν πανσέληνος που κρύβεται από ένα ομιχλώδες σύννεφο.

Σε λιγότερο από μία μέρα (μετά το φαγητό), περπάτησε σαράντα πέντε λεύγες και έφτασε στο εργαστήριο εκείνου του αγγειοπλάστη κατά την δύση του ηλίου.

Όταν ο Βούδας περπατούσε με αυτόν τον τρόπο, δεν τρώμαζε τους ανθρώπους λέγοντας: «Είμαι ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος». Έτσι, απλώς πήγε στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη και στάθηκε στην πύλη.

Για να δώσει στον γιο της ευγενούς οικογένειας μια ευκαιρία<sup>3</sup> είπε: «Μοναχέ, αν δεν είναι άβολο για σένα, θα ήθελα να μείνω σε αυτή την κατοικία για μία μόνο νύχτα».

Ο Rukkusāti απάντησε: «Ευρύχωρη φίλε, είναι η κατοικία του αγγειοπλάστη. Μείνε φίλε, όπως σε ευχαριστεί».

Ο Άρχοντας του Κόσμου, που είχε την πιο λεπτεπίλεπτη κράση, που είχε αφήσει την αρωματική του κάμαρα που έμοιαζε με θεική κατοικία, άπλωσε ένα κάλυμμα από χόρτα στο πάτωμα του εργαστηρίου του αγγειοπλάστη, όπου στάχτες ήταν σκορπισμένες παντού, που ήταν βρώμικο εξ' αιτίας των σπασμένων σκευών, των ξερών χόρτων, κλπ, που ήταν σαν ένας σωρός σκουπιδιών. Άπλωσε κάτω το κουρελιασμένο του ράσο και κάθισε σαν να είχε μπει στην ευωδιαστή του κάμαρα με την θεική της μυρωδιά. Σαν να ήταν θεική κατοικία. Έτσι κάθισε».

---

<sup>1</sup> Με υπερφυσικές δυνάμεις.

<sup>2</sup> Αυτά είναι συγκεκριμένα σωματικά χαρακτηριστικά ενός Βούδα.

<sup>3</sup> Την ευκαιρία να μοιραστεί το κατάλυμά του με έναν Βούδα.

Εάν θέλουμε να αναπτύξουμε την τελειοποίηση της υπομονής, δεν πρέπει να ξεχνάμε να συσσωρεύουμε αντοχή σε κάθε περίπτωση που συναντάμε, είτε πρόκειται για καθίσματα, για κρεβάτια, ή για οτιδήποτε άλλο στο περιβάλλον μας.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Ο Βούδας γεννήθηκε σε μια οικογένεια ευγενών, και ο Pukkusāti γεννήθηκε επίσης στην μήτρα μιας μητέρας ευγενούς οικογένειας, μιας οικογένειας *Khattiya*<sup>1</sup>. Ο Βούδας πέτυχε αυτό που φιλοδοξούσε, όπως και ο γιος της ευγενούς οικογένειας. Και οι δύο είχαν αφήσει το βασιλείο τους για να γίνουν μοναχοί. Ο Βούδας είχε χρυσόχρωμο δέρμα και το ίδιο και ο γιος της ευγενούς οικογένειας.

Και οι δύο είχαν συγκεκριμένα επιτεύγματα (*samāpatti*). Και οι δύο ήταν Βασιλιάδες... και οι δύο είχαν αφήσει την βασιλική τους ιδιότητα για να ακολουθήσουν την άστεγη ζωή... Μπήκαν στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη και κάθισαν κάτω με τον συγκεκριμένο τρόπο. Για αυτόν τον λόγο, το εργαστήριο του αγγειοπλάστη έγινε εξαιρετικά όμορφο και απολαυστικό.

Στον νου του Βούδα δεν αναδύθηκε η σκέψη ότι είχε λεπτεπίλεπτη ιδιοσυγκρασία, ότι είχε ταξιδέψει σαράντα πέντε λεύγες μέσα σε μια μέρα, και ότι θα έπρεπε να πάρει πρώτα τη «στάση του λιονταριού»<sup>2</sup> για μια στιγμή, ώστε να συνέλθει από την κούραση που του προκάλεσε το ταξίδι. Επομένως, ο Βούδας κάθισε και μπήκε στην επίτευξη της καρποφορίας (*phala samāpatti*)<sup>3</sup>.

Όσον αφορά τον Pukkusāti, δεν του πέρασε από τον νου ότι είχε διανύσει εκατόν είκοσι εννέα λεύγες, και ότι έπρεπε πρώτα να ξεκουραστεί μόνο για μια στιγμή, για να διώξει την κούραση που του προκάλεσε το ταξίδι. Κάθισε και μπήκε στην τέταρτη έκσταση με την Ενσυνειδητότητα της Αναπνοής.

---

<sup>1</sup> Η φυλή *Khattiya* ήταν η ανώτατη φυλή.

<sup>2</sup> Η στάση ύπνου του Βούδα στο δεξιό πλευρό του.

<sup>3</sup> Οι Ευγενείς (Αρίγιας) που έχουν πετύχει τις εκστάσεις, μπορούν να έχουν ένα είδος συνείδησης που ονομάζεται υπερκόσμια συνείδηση καρποφορίας (*lokuttara vipākacitta*), η οποία βιώνει το Νιμπάνα, και η οποία αναδύεται ξανά πολλές φορές μετά από την στιγμή της φώτισης.

Ερώτηση: Δεν είχε πάει ο Βούδας εκεί με την σκέψη να διδάξει την Διδασκαλία στον γιο της ευγενούς οικογένειας; Γιατί τότε δεν δίδαξε;

Απάντηση: Δεν δίδαξε διότι ο γιος της ευγενούς οικογένειας ήταν κουρασμένος από το ταξίδι του, και έτσι δεν είχε επαρκή ηρεμία για να λάβει την Διδασκαλία. Πρώτα θα έπρεπε να ξεπεράσει την κούραση του ταξιδιού του και να ηρεμήσει...»

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Όταν ο Βούδας εγέρθηκε από το επίτευγμα της καρποφορίας, είδε ότι ο Pukkusāti ήταν προσεκτικός ως προς την θέση των χεριών και των ποδιών του, ότι το κεφάλι του ήταν σταθερό, και ότι καθόταν ακλόνητος σαν το θεμέλιο ενός φράγματος γερής κατασκευής. Ήταν ακίνητος σαν χρυσό άγαλμα.

Ο γιος της ευγενούς οικογένειας είχε μια στάση που ενέπνεε αυτοπεποίθηση. Εάν μια στάση εμπνέει αυτοπεποίθηση, είναι κατ' αυτόν τον τρόπο.

Από τις τέσσερις στάσεις διαλογισμού, οι τρεις δεν είναι όμορφες. Όταν κάποιος περπατάει, τα χέρια του ταλαντεύονται, τα πόδια του κινούνται και το κεφάλι του κουνιέται. Όταν κάποιος στέκεται, το σώμα του είναι σκληρό και άκαμπτο, και όταν ξαπλώνει, το σώμα του δεν είναι όμορφο.

Ωστόσο, όταν ένας μοναχός έχει ξεσκονίσει και σκουπίσει το μέρος όπου θα ξεκουραστεί την ημέρα, μετά το γεύμα του, όταν απλώσει ένα πανί για να καθίσει, όταν καθαρίσει καλά τα χέρια και τα πόδια του και καθίσει οκλαδόν στην στάση του λωτού, τότε η στάση αυτή είναι όντως όμορφη. Ο γιος της ευγενούς οικογένειας είχε καθίσει οκλαδόν και είχε εισέλθει στην τέταρτη έκσταση μέσω της Ενσυνειδητότητας της Αναπνοής, με αυτόν τον τρόπο».

Διαβάζουμε στην Σούττα «Ανάλυση των Στοιχείων», ότι εκείνη την ώρα ο Βούδας ρώτησε τον Pukkusāti:

«Για λογαριασμό ποιανού, προχώρησες στην άστεγη ζωή μοναχέ; Ποιός είναι ο δάσκαλός σου; Ποιανού την Διδασκαλία πρεσβεύεις;»

Ο Pukkusāti απάντησε: «Υπάρχει φίλε, ο ερημίτης Gotama, γιος των Sakyans, που προχώρησε (στην άστεγη ζωή) από την φυλή των Sakyans.

Σχετικά με αυτόν τον Κύριο Gotama, μια υπέροχη φήμη έχει εξαπλωθεί στην ευρύτερη περιοχή, ως εξής: «Είναι πράγματι ο Κύριος, ο Τελειοποιημένος, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος, προικισμένος με ορθή συμπεριφορά και γνώση, καλοπροαίρετος, γνώστης των κόσμων, απαράμιλλος δαμαστής ανθρώπων που πρέπει να δαμασθούν, δάσκαλος των θεών και των ανθρώπων, ο Αφυπνισμένος, ο Κύριος. Λόγω αυτού του Κυρίου προχώρησα στην άστεγη ζωή, και αυτός ο Κύριος είναι ο δάσκαλός μου. Αυτού του Κυρίου την Διδασκαλία πρεσβεύω».

«Αλλά μοναχέ, πού μένει τώρα αυτός ο Κύριος, ο Τελειοποιημένος, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος;»

«Υπάρχει μια πόλη, φίλε, στην βόρεια περιοχή, που ονομάζεται Sāvatthī. Αυτός ο Κύριος, ο Τελειοποιημένος, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος, μένει τώρα εκεί».

«Εσύ μοναχέ, έχεις δει ποτέ αυτόν τον Κύριο; Αν τον έβλεπες θα τον αναγνώριζες;»

«Όχι φίλε, δεν έχω δει ποτέ αυτόν τον Κύριο, οπότε δεν θα τον αναγνώριζα αν τον έβλεπα».

Διαβάζουμε περαιτέρω στην Σούττα:

«Τότε ο Κύριος σκέφτηκε: «Αυτός ο νεαρός άντρας από αξιοσέβαστη οικογένεια, μετέβει στην άστεγη ζωή για χάρη μου. Να υποθέσω ότι πρέπει να του διδάξω την Διδασκαλία;»

Έτσι, ο Κύριος απευθύνθηκε στον σεβάσμιο Pukkusāti, λέγοντας: «Θα σου διδάξω την Διδασκαλία μοναχέ. Άκουσε προσεκτικά, δώσε προσοχή και θα μιλήσω».

«Ναι φίλε» απάντησε ο σεβάσμιος Pukkusāti στον Κύριο, συμφωνώντας με αυτό...»

Στην συνέχεια, ο Βούδας του δίδαξε την Σούττα της «Ανάλυσης των Στοιχείων»<sup>1</sup>.

Διαβάζουμε περαιτέρω στην Σούττα:

---

<sup>1</sup> Analysis of the Elements. Σε αυτή την Σούττα ο Βούδας δίδαξε στον Pukkusāti για τα έξη στοιχεία: της γης, του νερού, της φωτιάς, του αέρα, του χώρου και της συνείδησης. Δίδαξε ότι αυτά δεν πρέπει να θεωρούνται ως «δικά μου», ούτε ως «εγώ», ούτε ως «ο εαυτός μου». Δίδαξε για τα αισθήματα και τις συνθήκες που τα προκαλούν, για τις άυλες εκστάσεις (*arūpa jhānas*), και για το γεγονός ότι όλα αυτά είναι συνθηκοκρατημένα φαινόμενα. Μίλησε για την παύση της γέννησης και για το μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο.

«Τότε ο σεβάσμιος Rukkusāti σκέφτηκε: «Πράγματι, είναι ο Δάσκαλος Αυτός που ήρθε σε μένα. Πράγματι, είναι ο Καλοπροαίρετος που ήρθε σε μένα. Πράγματι, είναι ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος Αυτός που ήρθε σε μένα». Σηκώθηκε από την θέση του, τακτοποίησε το ράσο του στον ένα ώμο, έκλινε το κεφάλι του στα πόδια του Κυρίου, και μίλησε έτσι στον Κύριο:

«Μια παράβαση, Σεβάσμιε Κύριε, νίκησε εμένα τον ανόητο, που πλανεμένος και άπειρος όπως ήμουν, θεώρησα ότι ο Κύριος θα μπορούσε να προσφωνηθεί με το επίθετο: φίλος. Σεβάσμιε κύριε, είθε ο Κύριος να αναγνωρίσει την παράβασή μου ως παράβαση, για λόγους αποφυγής της στο μέλλον».

«Πράγματι μοναχέ, ένα παράπτωμα σε κυριέυσε σε αυτό... νόμιζες ότι μπορεί να με προσφωνήσουν με το επίθετο: φίλε. Αν όμως εσύ, μοναχέ, βλέποντας το παράπτωμα αυτό ως παράβαση, το ομολογείς σύμφωνα με τον κανόνα, σου το αναγνωρίζουμε. Διότι αυτή είναι η ανάπτυξη της πειθαρχίας μοναχέ, για έναν ευγενή· ότι όποιος, βλέποντας μια παράβαση ως παράβαση την ομολογεί σύμφωνα με τον κανόνα, πετυχαίνει την αποφυγή της στο μέλλον».

«Αξιότιμε Κύριε, μπορώ να λάβω χειροτονία ενώπιον του Κυρίου;»

«Μα είσαι, μοναχέ, πλήρης όσον αφορά την κούπα και το ράσο;»

«Αγαπητέ Κύριε, δεν είμαι πλήρης όσον αφορά την κούπα και το ράσο».

«Μοναχέ, οι Tathāgatas δεν χειροτονούν κανέναν που δεν είναι ολοκληρωμένος σε σχέση με την κούπα και το ράσο».

Τότε ο σεβάσμιος Rukkusāti, αφού χάρηκε γι' αυτό που είπε ο Κύριος, τον ευχαρίστησε γι' αυτό, σηκώθηκε από την θέση του, χαιρέτησε τον Κύριο, και κρατώντας το δεξί του πλευρό στραμμένο προς το μέρος του, έφυγε για να ψάξει για κούπα και ράσο. Αλλά ενώ τριγυρνούσε αναζητώντας μία κούπα και ένα ράσο, μια αγελάδα τον παρέσυρε και του στέρησε την ζωή.

Τότε, ένας αριθμός μοναχών πλησίασε τον Κύριο. Αφού πλησίασαν, χαιρέτησαν τον Κύριο και κάθισαν σε απόσταση σεβασμού. Ενώ ήταν καθισμένοι σε απόσταση σεβασμού, αυτοί οι μοναχοί είπαν στον Κύριο: «Αυτός ο νεαρός της οικογένειας, ο Rukkusāti, Σεβάσμιε Κύριε, τον οποίον ο Κύριος παρότρυνε με μια σύντομη παραίνεση, πέθανε. Ποιά είναι η επαναγέννησή του, ποιά είναι η μελλοντική του κατάσταση;»

«Έξυπνος, μοναχοί, ήταν ο Pukkusāti, ο νεαρός άνδρας της οικογένειας. Ακολούθησε την Διδασκαλία σύμφωνα με τα διάφορα μέρη της Διδασκαλίας, και δεν με ενόχλησε με ερωτήσεις σχετικά με αυτήν. Μοναχοί, ο Pukkusāti, ο νεαρός άνδρας της οικογένειας, με την πλήρη καταστροφή των πέντε δεσμών που δεσμεύουν κάποιον σε αυτήν την κατώτερη (όχθη), είναι πλέον αυθόρμητης έγερσης, είναι κάποιος που έφτασε στην απέναντι όχθη, στο Νιμπάνα, και δεν είναι υποχρεωμένος να επιστρέψει από εκεί<sup>1</sup>».

Όταν ο Βούδας έδωσε αυτή την Ομιλία, οι μοναχοί χάρηκαν με το λόγια του Εξυψωμένου».

Διαβάζουμε στην συνέχεια στο Σχόλιο της «Ανάλυσης των Στοιχείων»:

«Έχει γίνει η ερώτηση: Γιατί δεν ήρθαν στον Pukkusāti η κούπα ελεημοσύνης και τα ράσα που μπορούν να εμφανισθούν από υπερφυσικές δυνάμεις;

Απάντηση: Διότι ο γιος της ευγενούς οικογένειας δεν πρόσφερε στο παρελθόν τα οκτώ προαπαιτούμενα<sup>2</sup> πράγματα.

Ωστόσο, ο γιος αυτής της ευγενούς οικογένειας, ο Pukkusāti, είχε κάνει προσφορές και είχε ιδανικά, άρα, δεν μπορεί να πει κανείς ότι ο λόγος (για να μην αποκτήσει τα απαραίτητα) ήταν η έλλειψη γενναιοδωρίας του στο παρελθόν...

Όμως τα ράσα και οι κούπες που εμφανίζονται με υπερφυσικές δυνάμεις, μπορούν να έρθουν μόνο σε μαθητές που βρίσκονται στην τελευταία τους ζωή, έχουν φτάσει δηλαδή στην κατάσταση της Αξιοτήτας.

Για τον γιο αυτής της επιφανούς οικογένειας, υπήρχε ακόμα μια επαναγέννηση, διότι είχε φτάσει στην κατάσταση του Μη-Επιστρέφοντος, όχι του Άραχατ.

Επιπλέον, η διάρκεια ζωής αυτού του γιου της ευγενούς οικογένειας επρόκειτο να λήξει.

Όσον αφορά τον Pukkusāti, μπορεί να ειπωθεί ότι ήταν σαν ο Μέγας Βράχμα του κόσμου των θεών βράχμα, ο μη-Επιστρέφων των Αγνών Διαμονών (suddhanāsa)<sup>3</sup>, να είχε έρθει στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη και να κάθισε εκεί.

---

<sup>1</sup> Είχε φτάσει στο τρίτο στάδιο της φώτισης, στο στάδιο του Μη-Επιστρέφοντος.

<sup>2</sup> Τα οκτώ προαπαιτούμενα, (*parikkhāra*), είναι: τρία ράσα, μία κούπα ελεημοσύνης, ένα ξυράφι, μια βελόνα, μια ζώνη, και ένα φίλτρο νερού.

<sup>3</sup> Υπάρχουν πέντε Αγνές Διαμονές, επίπεδα *Suddhanāsa*, για τους μη-Επιστρέφοντες, τα οποία είναι αποτελέσματα της τέταρτης έκστασης (ή του πέμπτου πενταπλού συστήματος), και ο Pukkusāti γεννήθηκε στο πρώτο από αυτά, στο επίπεδο *Avihā*.

Στην συνέχεια, ξαναγεννήθηκε ως θεός βράχμα στο ουράνιο επίπεδο της Anihā, δηλαδή στην πρώτη από τις Αγνές Διαμονές. Μόνο εκείνοι που έχουν φτάσει στο στάδιο του μη-Επιστρέφοντος και έχουν αναπτύξει το πέμπτο στάδιο της έκστασης, μπορούν να ξαναγεννηθούν στις Αγνές Διαμονές.

Ο Rukkusāti, πριν η διάρκεια της ζωής του φτάσει στο τέλος της, κόντευε να γίνει θεός βράχμα του λεπτοφυούς υλικού επιπέδου στις Αγνές Διαμονές, και ως εκ τούτου, το Σχόλιο αναφέρει:

«Ο Μέγας Βράχμα του κόσμου των θεών βράχμα, ο μη-Επιστρέφων των Αγνών Διαμονών, ήρθε στο εργαστήριο του αγγειοπλάστη και κάθισε εκεί».

Πολύ σύντομα η ζωή του ως Rukkusāti θα άλλαζε στην ζωή ενός θεού βράχμα του λεπτοφυούς υλικού επιπέδου των Αγνών Διαμονών».

Το *Paramatthadīpanī*<sup>1</sup> αναφέρει:

«Η τελειοποίηση της σοφίας που υποστηρίζει και εκπληρώνει όλες τις άλλες τελειοποιήσεις, όπως την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας και τις υπόλοιπες όλων των Μποντισάππχας, φέρνει σταδιακά σε ωριμότητα και πλήρη εκπλήρωση την αφυπνιστική σοφία του Βούδα με την οποία Εκείνος έφθασε στην φώτιση. Επίσης αντίστοιχα, στην περίπτωση των Σιωπηλών ή Μοναχικών Βουδών και των μαθητών, φέρνει σταδιακά σε ωριμότητα και πλήρη εκπλήρωση, την αφυπνιστική σοφία των Σιωπηλών Βουδών και των μαθητών...

Η ανώτατη υπομονή για την ανάπτυξη των καλών πράξεων της γενναιοδωρίας, κλπ., για την αφυπνιστική σοφία των Σιωπηλών Βουδών και των μαθητών, θεωρείται ως προσπάθεια ή ενεργητικότητα (*virīya*).

Η αντοχή κατά την αποχή από τον θυμό, θεωρείται ως υπομονή (*khantī*).

Η εκτέλεση της γενναιοδωρίας, η ανάληψη των ηθικών κανόνων κλπ., καθώς και η αποχή από την ομιλία που αποκλίνει από την αλήθεια, θεωρείται ως φιλαλήθεια (*sacca*).

Η αποφασιστικότητα που είναι ακλόνητη, σταθερή, και επιτυγχάνει ό,τι είναι ωφέλιμο από κάθε άποψη, θεωρείται ως αποφασιστικότητα (*aditṭhāna*).

---

<sup>1</sup> *Paramatthadīpanī*, το Σχόλιο στην *Khuddaka Nikāya*, Commentary to the «Theragāthā», Nidāna Kathā



Η πρόθεση για το όφελος των άλλων όντων που είναι το θεμέλιο για την εκτέλεση της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής κλπ., θεωρείται ως φιλικότητα (*mettā*).

Η γαλήνη απέναντι στις ακατάλληλες πράξεις που γίνονται από άλλα όντα, θεωρείται ως αταραξία (*upekkhā*).

Επομένως, όταν υπάρχει γενναιοδωρία (*dāna*), ηθική διαγωγή (*sīla*) και νοητική ανάπτυξη (*bhāvanā*), ή όταν είναι παρούσες η ηθική διαγωγή, η αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*) και η σοφία (*paññā*), οι τελειοποιήσεις όπως αυτή της ενεργητικότητας, κλπ., θεωρούνται ως ολοκληρωμένες».

Το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς», Διάφορες Ρήσεις, μας υπενθυμίζει να εξετάζουμε την δική μας υπομονή:

«Επίσης, μόνον ο σοφός άνθρωπος μπορεί να ανεχθεί υπομονετικά τα λάθη των άλλων, όχι ο άνθρωπος που έχει αμβλυμένο νου.

Στον άνθρωπο που δεν έχει σοφία, τα λάθη των άλλων προκαλούν μόνο ανυπομονησία. Αλλά για τον σοφό, προσκαλούν την υπομονή του στο παιχνίδι και την κάνουν ακόμα πιο δυνατή».

Υπάρχει διαφορά μεταξύ ενός ατόμου με σοφία και ενός ατόμου χωρίς σοφία. Για το άτομο με σοφία: ανεξάρτητα από τί κακό του έχει κάνει κάποιος άλλος, αυτό το γεγονός συντελεί στο να γίνει η υπομονή του πιο σταθερή και πιο ολοκληρωμένη. Για το άτομο χωρίς σοφία: τα λάθη κάποιου άλλου του προκαλούν αύξηση της ανυπομονησίας, δηλαδή το αντίθετο της υπομονής. Χρειάζεται να έχουμε υπομονή σε σχέση με το περιβάλλον μας στις διαφορετικές καταστάσεις της καθημερινότητας. Η καθημερινότητα μπορεί να είναι μια δοκιμασία για την υπομονή και την αντοχή μας.

Διαβάζουμε στις «Βαθμιαίες Ρήσεις»<sup>1</sup>, ότι ο Βούδας είπε:

«Μοναχοί, ένας πρεσβύτερος που ανάμεσα στους συντρόφους του στην ευλαβική ζωή (*brahma cariya*), κατέχεται από πέντε (φαύλα) χαρακτηριστικά, δεν γίνεται ούτε αγαπητός, ούτε ευχάριστος, ούτε σεβαστός, ούτε επαινούμενος. (Ποιά είναι αυτά;)

Δεν ανέχεται μορφές, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις και αγγίγματα. Μοναχοί, έχοντας αυτά τα πέντε (φαύλα) χαρακτηριστικά, ο πρεσβύτερος δεν γίνεται ούτε αγαπητός, ούτε ευχάριστος, ούτε σεβαστός, ούτε επαινούμενος.

---

<sup>1</sup> “Gradual Sayings”, Book of the Fives, Ch IX, §5, “He cannot endure”

Με τις αντίθετες ιδιότητες, ένα άτομο που μπορεί να υπομείνει μορφές (ορατά αντικείμενα), ήχους, μυρωδιές, γεύσεις και αγγίγματα, θα είναι ανάμεσα στους συντρόφους του στην ευλαβική ζωή, αγαπητός, ευχάριστος, σεβαστός και επαινούμενος».

Ο Βούδας δεν δίδαξε την Διδασκαλία μόνο στους μοναχούς, αλλά και σε όλους τους οπαδούς του που είχαν αναπτύξει σοφία. Δίδαξε την Διδασκαλία ώστε να διαπιστώσει κανείς ότι η αλήθεια είναι αλήθεια. Αυτός που είναι αγαπητός, ευχάριστος, σεβαστός και που πρέπει να επαινείται, είναι ένα άτομο που μπορεί να υπομένει και να ανέχεται ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, και αγγίγματα.

Μερικοί άνθρωποι δεν αναλογίζονται και δεν σκέφτονται την υπομονή και την αντοχή· δεν έχουν συσσωρεύσει υπομονή. Μπορούμε να δούμε τον κίνδυνο της ανυπομονησίας όταν κάποιος που είναι ο ίδιος ευτυχισμένος και χωρίς προβλήματα, δεν μπορεί να αντέξει την ευτυχία ενός άλλου ανθρώπου. Διαβάζουμε στο Σχόλιο των Βαθμιαίων Ρήσεων<sup>1</sup>, «Τσιγκουνιά» (*machari*)<sup>2</sup>, για τα πέντε είδη τσιγκουνιάς (*macchariya*) ενός τσιγκούνη:

«Όσον αφορά την τσιγκουνιά προς την κατοικία (*ānāsa*), δεν αντέχει να δει κάποιον άλλον σε αυτή την κατοικία.

Όσον αφορά την τσιγκουνιά προς την οικογένεια (*kula*), δεν αντέχει να δει κάποιον άλλον να επισκέπτεται αυτήν την οικογένεια.

Όσον αφορά την τσιγκουνιά προς το κέρδος (*lābha*), δεν αντέχει κάποιος άλλος να αποκτήσει κάτι.

Όσον αφορά την τσιγκουνιά προς τον έπαινο (*vaṇṇa*), δεν αντέχει όταν οι άνθρωποι επαινούν τις καλές ιδιότητες των άλλων.

Όσον αφορά την τσιγκουνιά προς την Διδασκαλία, δεν θέλει να εξηγήσει την θεωρία της Διδασκαλίας σε κάποιον άλλον».

Αυτό δείχνει την σημασία της υπομονής. Αν προκύψει η μνήμη που δεν ξεχνάει τις καλές πράξεις, μπορεί κανείς να έχει αντοχή.

---

<sup>1</sup> Commentary to the Gradual Sayings, Book of the Fives §5, “Begrudging”, «Φθόνος» (*machari*).

<sup>2</sup> *Macchariya* είναι η φιλαργυρία ή η τσιγκουνιά. Υπάρχουν πέντε τύποι φιλαργυρίας που εξηγούνται στις Γραφές: φιλαργυρία σε σχέση με την κατοικία, με την οικογένεια (που δίνει τα απαραίτητα σε έναν μοναχό), με το κέρδος (για τα προαπαιτούμενα που λαμβάνει ο μοναχός), με τον έπαινο, και με την Διδασκαλία.

Πρέπει να γνωρίζουμε τί λένε οι Γραφές για την υπεροχή της υπομονής και για το μειονέκτημα της ανυπομονησίας.

Διαβάζουμε στις «Βαθμιαίες Ρήσεις»<sup>1</sup>, ότι ο Βούδας είπε:

«Μοναχοί, υπάρχουν αυτά τα πέντε μειονεκτήματα όταν είναι κανείς ανυπόμονος. Ποιά πέντε;

Δεν είναι αγαπητός και ευχάριστος σε πολλούς ανθρώπους. Είναι γεμάτος κακοβουλία. Παθαίνει μεγάλες ζημιές. Πεθαίνει με μπερδεμένες σκέψεις. Και γεννιέται σε δυστυχημένους κόσμους, όπως στα επίπεδα της κόλασης.

Μοναχοί, αυτά είναι τα πέντε μειονεκτήματα όταν είναι κανείς ανυπόμονος».

Είναι αλήθεια ότι κάποιος που είναι ανυπόμονος δεν είναι αγαπητός και ευχάριστος σε πολλούς ανθρώπους, είναι γεμάτος κακία, και μπορεί να προκαλέσει καυγάδες, τραυματισμούς, τσακωμούς, βλάβες και φόνους. Όταν λοιπόν είναι εκνευρισμένος και δυσαρεστημένος λόγω μιας δυσάρεστης εμπειρίας, θα πρέπει να γνωρίζει ότι είναι οι συσσωρευμένες τάσεις του που τον κάνουν να είναι κακοδιάθετος και ανυπόμονος και ότι σαν συνέπεια θα βιώσει την βλαβερή επίδραση της δικής του φαυλότητας.

Κανείς άλλος δεν μπορεί να τον βλάψει παρά μόνον οι δικές του νοητικές μολύνσεις. Αυτές θα του κάνουν κακό, και επιπλέον, θα πεθάνει με τις σκέψεις του μπερδεμένες. Όταν κάποιος είναι συχνά ανυπόμονος και κυριευμένος από θυμό, μπορεί να είναι έτσι και όταν πλησιάζει στον θάνατο. Όλοι πρέπει να φύγουν από αυτόν τον κόσμο, και όταν η συνείδηση κάποιου κατά την στιγμή του θανάτου είναι ακάθαρτη, αυτή η φαύλη συνείδηση είναι η προϋπόθεση για την επαναγέννησή του σε κάποιο επίπεδο δυστυχίας όπως αυτό της κόλασης. Αυτός είναι ένας κίνδυνος πολύ πιο τρομακτικός από τους κινδύνους αυτού του κόσμου.

Επομένως, θα πρέπει να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας στην υπομονή, την αποδοχή, και την αντοχή αναφορικά με τις συνθήκες της ζωής μας και το περιβάλλον μας· το να έχουμε υπομονή σε κάθε είδους περίσταση.

Η υπομονή έχει πολλούς βαθμούς. Για παράδειγμα, χρειαζόμαστε υπομονή για να ακούσουμε την Διδασκαλία, για να την μελετήσουμε, και για να την αναλογισθούμε, ώστε να έχουμε ορθή κατανόηση αυτού που διδασκόμαστε. Δεν πρέπει απλώς να ακούμε, αλλά πρέπει επίσης να εξετάζουμε με συνετή προσοχή αυτά που έχουμε ακούσει. Η Διδασκαλία είναι πολύ λεπτοφυής και βαθυστόχαστη και αν δεν αναλογισθούμε διεξοδικά αυτά που έχουμε ακούσει και αυτά που έχουμε μελετήσει, μπορεί εύκολα να προκύψει σύγχυση και λανθασμένη κατανόηση, και να υπάρξουν συνθήκες για λανθασμένη συμπεριφορά και για λανθασμένη εξάσκηση.

---

<sup>1</sup> Βιβλίο των Πέντε, Ανυπομονησία, “Gradual Sayings” (III), Book of the Fives, Ch XXII, § 5

Όταν αυξηθεί η υπομονή μας αναφορικά με την ακρόαση της Διδασκαλίας, θα δούμε τα οφέλη που έχουμε από όλα τα είδη καλών πράξεων και θα τις εφαρμόσουμε περαιτέρω. Αυτό σημαίνει ότι θα έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση της ορθής αιτίας που φέρνει τα ανάλογα αποτελέσματα.

Διαβάζουμε στο «Ομοειδείς Ρήσεις»<sup>1</sup>, ότι όταν ο Βούδας διέμενε στην *Sāvatthī*, υπενθύμιζε στους μοναχούς το ορθό είδος υπομονής και το λανθασμένο είδος υπομονής. Διαβάζουμε:

«Μοναχοί, οι βραχμάνοι διακηρύττουν αυτή την πρακτική που οδηγεί στην ευημερία, διδάσκοντας τους μαθητές τους με τον εξής τρόπο: «Ελάτε, καλοί μου άνθρωποι! Εγερθείτε εγκαίρως και προχωρήστε στραμμένοι προς την ανατολή. Μην αποφεύγετε μια τρύπα, μια λιμνούλα του χωριού, ή έναν βόθρο. Θα πρέπει να πάτε να συναντήσετε τον θάνατό σας ό,που κι αν πέσετε. Έτσι, καλοί μου άνθρωποι, με την διάλυση του σώματος, θα επαναγεννηθείτε μετά τον θάνατο στο Ευτυχισμένο Μέρος, στον Ουράνιο Κόσμο».

Αυτοί οι βραχμάνοι δίδαξαν την αντοχή και την υπομονή. Αλλά αν η υπομονή δεν συνοδεύεται και από σοφία, δεν είναι καθόλου ωφέλιμη. Η διδασκαλία αυτών των βραχμάνων ήταν στερημένη από σοφία, ήταν παράλογη και όχι ωφέλιμη. Διαβάζουμε παρακάτω ότι ο Βούδας είπε:

«Αλλά, μοναχοί, αυτή η πρακτική των βραχμάνων είναι ο τρόπος των ανόητων, είναι ο τρόπος του παραλογισμού. Δεν οδηγεί σε αποστροφή, σε αταραξία, σε παύση, σε ηρεμία, στην πλήρη επίγνωση, στην σοφία· δεν οδηγεί στο Νιμπάνα.

Τώρα, μοναχοί, διακηρύττω κι εγώ στους Ευγενείς μαθητές μια πρακτική που οδηγεί στην ευημερία, αλλά αυτή είναι μια πρακτική που συμβάλλει στην απόλυτη αποστροφή, στην αταραξία, στην παύση, στην ηρεμία, στην πλήρη επίγνωση, στην σοφία, στο Νιμπάνα».

Εκείνοι οι βραχμάνοι χρησιμοποιούσαν την ίδια διατύπωση, «που οδηγεί στην ευημερία», αλλά το νόημα είναι διαφορετικό και αναφέρεται σε διαφορετικό τρόπο εξάσκησης. Διαβάζουμε ότι ο Βούδας είπε:

«Εδώ, μοναχοί, ο Ευγενής μαθητής έχει ακλόνητη πίστη στον Βούδα.. στην Διδασκαλία.. στην Κοινότητα των Μοναχών. Είναι ευλογημένος με τις αρετές που είναι αγαπητές στους Ευγενείς· αρετές αδιάσπαστες, ολόκληρες, ακηλίδωτες, άψογες, αρετές

---

<sup>1</sup> V, Mahā-vagga, Kindred Sayings on Streamwinning, Ch II, § 2, Brahmins

αμόλυντες, που οδηγούν στην συγκέντρωση του νου. Αυτή, μοναχοί, είναι η εξάσκηση που οδηγεί στην απόλυτη αποστροφή, στην αταραξία, στην παύση, στην ηρεμία, στην πλήρη επίγνωση, στην σοφία, στο Νιμπάνα».

Αυτό είναι ένα σύντομο κείμενο, που ασχολείται όμως με τα φαινόμενα που εμφανίζονται φυσικά όπως ακριβώς είναι, αυτή την στιγμή. Αυτή είναι η μέθοδος που οδηγεί στην αταραξία, στην ηρεμία, στην πλήρη επίγνωση, στην φώτιση, στο Νιμπάνα.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» Διάφορες Ρήσεις (*Miscellaneous Sayings*), για τις νοητικές μολύνσεις που μπορεί να προκύψουν κατά την διαδικασία ανάπτυξης των τελειοποιήσεων. Όταν κάποιος αναπτύσσει την τελειοποίηση της υπομονής, μπορεί να προκύψουν νοητικές μολύνσεις εξ' αιτίας «διακρίσεων που κάνει κάποιος για τον εαυτό του και για τους άλλους».

Για μερικούς ανθρώπους η υπομονή είναι περιορισμένη· έχουν υπομονή μόνο σε σχέση με κάποιους ανθρώπους και μόνο μερικές φορές. Συγκρίνουν ένα άλλο άτομο με τον εαυτό τους, και αυτό είναι προϋπόθεση για να προκληθεί ανυπομονησία. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η μολυσματικότητα των σκέψεων διάκρισης μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων εμποδίζει την ανάπτυξη της υπομονής. Διαβάζουμε στην ίδια ενότητα του Σχολίου, ότι μπορεί κανείς να παραπλανηθεί από την νοητική μόλυνση της σφοδρής επιθυμίας και ότι αυτό εμποδίζει την ανάπτυξη όλων των τελειοποιήσεων.

Στην *Onāda-pāṭimokkha*, ο Βούδας παροτρύνει τους μοναχούς να έχουν υπομονή. Υπάρχουν δύο είδη *Pāṭimokkha*: η *Onāda-pāṭimokkha* και η *Āṇā-pāṭimokkha*<sup>1</sup>. Η *Onāda-pāṭimokkha*, η προτροπή προς την *Pāṭimokkha*, είναι μια σημαντική αρχή διδασκαλίας ή οδηγίας. Η *Āṇā-pāṭimokkha* είναι οι κανόνες της μοναστικής διαγωγής (*Vinaya*) που αποτελούν έναν σημαντικό ακρογωνιαίο λίθο που πρέπει να εφαρμόζουν οι μοναχοί στην συμπεριφορά τους. Στην *Onāda-pāṭimokkha*, ο Βούδας δίδαξε την σημασία της τελειοποίησης της υπομονής σε τρεις στροφές (*stanzas*) και σε επιπλέον δύο ακόμα στίχους.

Διαβάζουμε στην «Μεγαλειώδη Ιστορία» (*Mahāpadāna Sutta, Dialogues of the Buddha II*, αρ. XIV):

Στροφή 1:

*khantī paramaṇ tapo titikkhā*<sup>2</sup> : Η υπομονή είναι η ύψιστη ασκητική.

---

<sup>1</sup> *Pāṭimokkha* σημαίνει υποχρέωση, καθήκον. *Onāda* σημαίνει παραίνεση ή προτροπή. *Āṇā* σημαίνει εντολή.

<sup>2</sup> *Titikkhā* σημαίνει αντοχή.

nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā: Το Νιμπάνα είναι το υπέρτατο, λένε οι Βούδες.

na hi pabbajito parūpaghāti: Πραγματικά, αυτός που βλάπτει κάποιον άλλον, δεν είναι ερημίτης.

samaṇo hoti paraṃ vihethayanto : Ούτε είναι ασκητής αυτός που καταπιέζει τους άλλους.

Στροφή 2:

sabba-pāpassā akaraṇaṃ: Μην κάνεις κακό.

kusalassa upasampadā: Τελειοποίησε αυτό που είναι ωφέλιμο, εφαρμόζοντας όλα τα είδη καλών πράξεων.

sacitta-pariyodapanaṃ: Εξάγνισε την συνείδησή σου.

etaṃ Buddhānasāsaṇaṃ: Αυτή είναι η διδασκαλία των Βουδών.

Στροφή 3:

anupavādo anupaghāto: Μην προσβάλλεις, μην βλάπτεις.

pātimokkhe saṅgāro: Συγκρατήσου σύμφωνα με την *Pātimokkha*.

mattaññutā ca bhattasmiṃ: Γνώριζε το μέτρο στο φαγητό.

pantañca sayan' āsaṇaṃ: Μία απομονωμένη κατοικία.

adhicitta ca āyogo: Προσπάθεια για ανώτερη συνείδηση (ανάπτυξη ηρεμίας της συνείδησης)

etaṃ Buddhānasāsaṇaṃ: Αυτή είναι η διδασκαλία των Βουδών».

Το Σχόλιο σε αυτήν την Σούττα, το «*Sumaṅgalaviāsiniṃ*», εξηγεί ως προς την Πρώτη Στροφή, τον πρώτο στίχο:

«*khantī paramaṃ tapo titikkhā*» (η υπομονή, είναι η ύψιστη ασκητική). Η υπομονή είναι *Adhivāsana-khantī*. Η υπομονή είναι προϋπόθεση για την ανάπτυξη όλων των καλών πράξεων, ενώ η ανυπομονησία είναι προϋπόθεση για την ανάπτυξη κάθε είδους φαύλων πράξεων πρωτίστως μέσω της συνείδησης και στην συνέχεια μέσω του σώματος και της ομιλίας.

Η *Adhivāsana-khantī* είναι η αντοχή σε όλες τις καταστάσεις της καθημερινής μας ζωής μέσα στο περιβάλλον μας, και αυτό είναι ο υψηλότερος ασκητισμός, η ανώτατη εγκράτεια.

Το Σχόλιο εξηγεί τον δεύτερο στίχο:

«Οι λέξεις «*nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā*» (το Νιμπάνα είναι το υπέρτατο, λένε οι Βούδες), σημαίνουν ότι όλοι οι Βούδες λένε ότι το Νιμπάνα είναι το υπέρτατο φαινόμενο από όλες τις απόψεις».

Δεν υπάρχει άλλο φαινόμενο που να είναι ανώτερο από το Νιμπάνα, διότι τα άλλα φαινόμενα προκύπτουν λόγω συνθηκών, είναι παρόντα μόνο για μια πολύ μικρή στιγμή, και μετά παρακμάζουν εντελώς. Τα

φαινόμενα του νου και τα φαινόμενα της ύλης εγείρονται λόγω των κατάλληλων συνθηκών μόνο για μια στιγμή και μετά παρακμάζουν. Επομένως, πώς μπορούν τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα να είναι καταφύγιο;

Ο Βούδας είπε ότι το Νιμπάνα είναι το υπέρτατο φαινόμενο, είναι το φαινόμενο μέσω του οποίου οι νοητικές μολύνσεις εξαλείφονται τελείως, έτσι ώστε να μην εμφανιστούν ποτέ ξανά.

Διαβάζουμε για τον τρίτο και τέταρτο στίχο:

«Όσον αφορά τις λέξεις «*na hi rabbajito parūraghāti*» (αυτός που βλάπτει κάποιον άλλον, πραγματικά, δεν είναι ερημίτης), σημαίνουν ότι ένα άτομο που βλάπτει, ταλαιπωρεί και πληγώνει κάποιον άλλον επειδή του λείπει η αντοχή, δεν μπορεί να ονομαστεί ερημίτης.

Όσον αφορά την λέξη «*rārūraghāti*» (βλάπτει), σημαίνει ότι παραβιάζει την ηθική διαγωγή, επειδή η ηθική διαγωγή ονομάζεται *paramaṇa*, που σημαίνει υπέρτατη. Εξηγείται ότι ένας ασκητής που ενοχλεί ένα άλλο ον ή που προσβάλλει ένα άλλο ον, καταστρέφει στην ουσία την δική του ηθική διαγωγή. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι δυνατόν να τον αποκαλούν ερημίτη».

Όταν ένας μοναχός που πρέπει να τηρεί την δική του ηθική διαγωγή, την παραβιάζει και την καταστρέφει, δεν μπορεί να θεωρείται μοναχός.

Όσον αφορά έναν λαϊκό, αν εφαρμόσει τις διδασκαλίες, οι νοητικές του μολύνσεις μπορούν να εξαλειφθούν. Θα πρέπει να εξετάζει με ακρίβεια, με όλες τις λεπτομέρειες τις πράξεις και την ομιλία του και θα πρέπει να γνωρίζει αν αυτές επηρεάζουν ή βλάπτουν κάποιον άλλον. Ακόμα κι αν δεν προφέρει σκληρά λόγια, θα πρέπει να γνωρίζει αν πληγώνει τα αισθήματα κάποιου άλλου. Θα πρέπει να έχει μια εκλεπτυσμένη γνώση των συνειδησών του.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο:

«Ένας άνθρωπος βλάπτει κάποιον άλλον επειδή δεν έχει αντοχή (*adhivāsana-khanti*)<sup>1</sup>. Αν σκοτώσει άλλα όντα, ακόμα και μύγες και κουνούπια, δεν μπορεί να θεωρείται ερημίτης. Ποιός είναι ο λόγος; Διότι δεν μπορεί να απαλλαγεί από τις μίανσεις. Κάποιος θεωρείται ερημίτης (*rabbajita*) επειδή έχει απαλλαγεί από τις μίανσεις μέσα του. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό ενός ερημίτη».

---

<sup>1</sup> Το Σχόλιο εξηγεί την *khanti* ως *adhivāsana-khanti*: υπομονή σε σχέση με το περιβάλλον κάποιου.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο ως προς την Δεύτερη Στροφή:

«Οι λέξεις «sabba-pāpassa» (κάθε κακού), σημαίνουν: όλα τα είδη φαύλων πράξεων».

Εάν γνωρίζουμε ότι κάτι είναι φαύλο, όσο ασήμαντο κι αν είναι, θα πρέπει να απέχουμε από αυτό εάν μπορούμε να το κάνουμε.

Διαβάζουμε:

«Η λέξη «akaraṇaṇa» σημαίνει, δεν προκαλεί την εμφάνιση. Η λέξη «kusalassa» (από το kusala) σημαίνει, το καλό των τεσσάρων επιπέδων<sup>1</sup>.

Η λέξη «urasampadā» (paṭilābho), σημαίνει επίτευγμα, συγκεκριμένη απόκτηση.

Οι λέξεις «sacitta-pariyodapaṇaṇa» σημαίνουν, κάθαρση της συνείδησης κάποιου, και αυτό γίνεται μέσω της κατάστασης του Άραχατ, του Άξιου.

Έτσι, όταν οι ερημίτες έχουν εξαλείψει κάθε κακό μέσω των περιορισμών που θέτει η ηθική διαγωγή, και έχουν εκπληρώσει το καλό με τον ηρεμιστικό διαλογισμό και τον διορατικό διαλογισμό, η συνείδησή τους εξαγνίζεται με την επίτευξη του καρπού της Αξιότητας (*arahatta phala*).

Αυτή είναι η διδασκαλία, η προτροπή, η παραίνεση των Βουδών.»

Όλα αυτά ξεκινούν με την υπομονή που είναι η ύψιστη εξάσκηση.

Διαβάζουμε στην συνέχεια ως προς την Τρίτη Στροφή:

«Η λέξη «anuravādo» (μην προσβάλλεις), σημαίνει να μην προσβάλλεις κανέναν με την ομιλία σου.

Η λέξη «anuraghāto» (μην βλάπτεις), σημαίνει, να μην προξενείς βλάβη μέσω του σώματος.

Η λέξη «pāṭimokkha» (σύμφωνα με την pāṭimokkha), σημαίνει πλήρη απελευθέρωση, που είναι η ανώτατη ηθική διαγωγή. Προστατεύει με έναν υπέρτατο τρόπο, φρουρεί δηλαδή τις ευτυχισμένες καταστάσεις. Απελευθερώνει από τον κίνδυνο, τον κίνδυνο ενός δυστυχισμένου προορισμού. Ή προστατεύει τις ευτυχισμένες καταστάσεις και ελευθερώνει από τις

---

<sup>1</sup> Το καλό των τεσσάρων επιπέδων της συνείδησης: το ευνοϊκό επίπεδο της αισθησιακής συνείδησης (*kāmāvacara*), το ευνοϊκό επίπεδο της συνείδησης της λεπτοφυούς υλικής έκστασης (*rūpa-jhāna*), το ευνοϊκό άυλο επίπεδο συνείδησης (*arūpa-jhāna*), και το ευνοϊκό επίπεδο της υπερκόσμιας συνείδησης (*lokuttara*).



δυστυχημένες καταστάσεις. Επομένως, αυτή η ηθική διαγωγή ονομάζεται *Pāṭimokkha*<sup>1</sup>.

Αν κάποιος τηρήσει την ηθική διαγωγή της *Pāṭimokkha*, θα ελευθερωθεί από τους κόσμους της δυστυχίας και θα μπορέσει να μεταβεί σε κόσμους ευτυχίας. Διαβάζουμε:

«Η λέξη «*mattaññutā*» (γνώριζε το μέτρο), σημαίνει, να γνωρίζεις το μέτρο στην λήψη και στο φαγητό.

Οι λέξεις «*paṇṭhaṇṇa sāyaṇ āsanaṇ*» (μία απομονωμένη κατοικία), σημαίνει μια κατοικία απαλλαγμένη από τα πλήθη.

Εξηγείται μέσω αυτών των δύο προϋποθέσεων<sup>2</sup>, ότι είναι ικανοποιημένος με τα τέσσερα αναγκαία πράγματα».

Τα τέσσερα αναγκαία είναι η κατοικία, τα ρούχα, τα τρόφιμα και τα φάρμακα. Διαβάζουμε:

«Οι λέξεις «*etaṇ Buddhānasāsaṇaṇ*» (αυτή είναι η διδασκαλία των Βουδών), σημαίνουν την μη βλάβη κάποιου άλλου, την αυτοσυγκράτηση σύμφωνα με την *Pāṭimokkha*, το να γνωρίζει κανείς το μέτρο στην λήψη και στο φαγητό, και το να ζει σε ένα απομονωμένο μέρος, επειδή είναι ένα άτομο που είναι ικανό στις οκτώ επιτεύξεις<sup>3</sup>.

Αυτή είναι η διδασκαλία, η προτροπή, η παραινέση των Βουδών».

Οι άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι είναι πολύ δύσκολο να έχεις υπομονή για να ακούς και να διαβάζεις τον *Tipiṭaka*, τον Τριμελή Κανόνα.

Όμως η υπομονή και η αντοχή είναι απαραίτητες από όλες τις απόψεις και για όλες τις καταστάσεις. Όταν αναλογιζόμαστε τις προηγούμενες ζωές των μαθητών βλέπουμε ότι πριν αναπτύξουν υπομονή σε υψηλό βαθμό, είχαν κι αυτοί απληστία και προσκόλληση, μίσος και αποστροφή, άγνοια και αυταπάτη. Έκαναν πληθώρα φαύλων πράξεων όπως και οι άνθρωποι σήμερα.

Ωστόσο, είχαν αναπτύξει σοφία και είχαν καταλάβει το όφελος της υπομονής και των καλών ιδιοτήτων. Ως εκ τούτου, κατάφεραν με υπομονή να αναπτύξουν όλα τα είδη των καλών ιδιοτήτων, έτσι ώστε τελικά οι τελειοποιήσεις τους να φτάσουν στην εκπλήρωση μέσω της συνειδητοποίησης των τεσσάρων ευγενών Αληθειών.

---

<sup>1</sup> *Pāṭi* σημαίνει φρούρηση ή προστασία, και *mokkheti* σημαίνει απελευθέρωση.

<sup>2</sup> Εδώ αναφέρονται οι προϋποθέσεις τροφής και κατοικίας.

<sup>3</sup> Η επίτευξη των σταδίων έκστασης της υλικής σφαίρας, και έκστασης της άυλης σφαίρας.

Πριν καταφέρουμε να φτάσουμε στην εκπλήρωση των τελειοποιήσεων, θα πρέπει να συνεχίσουμε να τις αναπτύσσουμε με υπομονή και αντοχή, την μια ζωή μετά την άλλη. Αυτό είναι μια «*cira kāla bhāvana*», μια εξέλιξη που διαρκεί πολύ (*cira kāla*).

Χρειάζεται πολύ χρόνος για να αναπτυχθεί η σοφία σε τέτοιο βαθμό που να μπορεί να εξαλείψει τις νοητικές μολύνσεις. Όταν βλέπουμε την έκταση των νοητικών μολύνσεων που έχουμε ακόμα, είναι προφανές ότι η ανάπτυξη της σοφίας μπορεί να διαρκέσει για ατελείωτα μεγάλο διάστημα. Οι νοητικές μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν αν δεν ακούμε την Διδασκαλία και δεν την αναλογιζόμαστε. Όλες οι διδασκαλίες που ακούμε, ασχολούνται με την ανάπτυξη της σοφίας και την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Αν έχουμε υπομονή για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, αυτές θα φτάσουν στην ολοκλήρωση, και δεν θα τις έχουμε αναπτύξει μάταια: τελικά θα φτάσουν στην ωριμότητα, πράγμα που σημαίνει ότι θα μπορούν επιτέλους να πραγματοποιηθούν οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Οι τελειοποιήσεις του Εξυψωμένου, του Πλήρως Αυτοφωτισμένου, έφτασαν στην ωριμότητα και την ολοκλήρωση έτσι ώστε να μπορέσει να αποκτήσει την Βουδότητα κάτω από το δέντρο Bodhi στην Bodhgaya.

Οι Βουδιστές οπαδοί που είναι γεμάτοι εμπιστοσύνη στον Βούδα, επιθυμούν να αποδίδουν σεβασμό στους ιερούς τόπους όπου έλαβαν χώρα τα πιο σημαντικά γεγονότα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου του. Ωστόσο, όταν αποδίδουμε σεβασμό στους ιερούς τόπους, θα πρέπει επίσης να εξετάζουμε τις διδασκαλίες του Βούδα με συνετή προσοχή. Ο στοχασμός των μαθητών του Βούδα πάνω στην υπομονή κατά την διάρκεια των διαφορετικών ζώων τους, μπορεί επίσης να εμπνεύσει κι εμάς να αναπτύξουμε υπομονή και αντοχή ακόμα και σε σχέση με συνηθισμένα γεγονότα της καθημερινής μας ζωής.

Διαβάζουμε στο «*Kassapamandiya Jātaka*», (αρ. 312):

«Εκείνη την εποχή, ενώ ο Βούδας διέμενε στο Άλσος Τζέτα, μίλησε για έναν ηλικιωμένο μοναχό και έδωσε την ακόλουθη εξήγηση για την Διδασκαλία με τα λόγια που ξεκινούν ως εξής: «Θα έπρεπε οι ανόητοι νέοι...» (*appikassapamandiya*).

Ένας νεαρός ευγενής στην Sāvatti, λέει η παράδοση, είδε τον κίνδυνο των αισθησιακών απολαύσεων και έλαβε την χειροτονία από τα χέρια του Βούδα. Μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα έφτασε στην κατάσταση του Άραχατ. Μετά από αυτό, όταν πέθανε η μητέρα του, έπεισε τον ηλικιωμένο πατέρα του και τον μικρότερο αδελφό του να γίνουν μοναχοί και να εγκατασταθούν στο Άλσος Τζέτα.

Όταν πλησίαζε η αρχή της εποχής των βροχών, εγκαταστάθηκαν σε ένα χωριό όπου έβγαζαν εύκολα τα απαραίτητα, έτσι ώστε να μπορέσουν να συνεχίσουν την επαγρύπνηση εκεί την εποχή των βροχών. Όταν τελείωσε η εποχή των βροχών, ξεκίνησαν για να επιστρέψουν στο Άλσος Τζέτα.

Ο νεαρός μοναχός διέταξε τον αρχάριο που ήταν ο μικρότερος αδελφός του, να αφήσει τον ηλικιωμένο μοναχό τον πατέρα του, πρώτα να ξεκουραστεί, και μετά να τον πάρει μαζί του ήσυχα. Ο ίδιος θα προχωρούσε για να προετοιμάσει εκ των προτέρων τα καταλύματα στο Άλσος Τζέτα.

Επειδή ο ηλικιωμένος μοναχός περπατούσε πολύ αργά, ο αρχάριος τον έσπρωξε στην πλάτη με το κεφάλι του για να τον κάνει να περπατήσει πιο γρήγορα. Τότε ο ηλικιωμένος μοναχός γύρισε πίσω και ξεκίνησε ξανά από το ίδιο σημείο· και αυτό συνεχίστηκε μέχρι την δύση του ηλίου. Όταν έφτασαν πια στο Άλσος Τζέτα, είχε ήδη νυχτώσει.

Ο νεαρός μοναχός που ήταν ο μεγάλος αδελφός και τους περίμενε μέχρι το βράδυ, πήρε μια δάδα και πήγε να τους συναντήσει. Όταν ρώτησε τον λόγο που ήρθαν τόσο αργά, ο ηλικιωμένος μοναχός που ήταν ο πατέρας του, του είπε τί είχε συμβεί. Εκείνη την ημέρα ο νεαρός μοναχός δεν κατάφερε να αποτίσει τα σέβη του στον Βούδα.

Την επόμενη μέρα, όταν εκείνος ο μοναχός πήγε να αποτίσει τα σέβη του στον Βούδα, ο Βούδας ήξερε ότι αυτός ο μοναχός είχε φτάσει την προηγούμενη μέρα, αλλά δεν είχε έρθει για να τον τιμήσει. Ως εκ τούτου, κατηγόρησε τον ηλικιωμένο μοναχό, και είπε ότι και σε προηγούμενη ζωή είχε ενεργήσει με τον ίδιο τρόπο».

Ίσως αναρωτηθούμε γιατί έπρεπε να κατηγορηθεί ο ηλικιωμένος μοναχός που ήταν ο πατέρας, και όχι ο αρχάριος που ήταν ο μικρότερος γιος. Ποιός έπρεπε να έχει υπομονή;

Διαβάζουμε για αυτό σε μια ιστορία του παρελθόντος:

«Παλαιότερα, σε μια προηγούμενη ζωή, ο Βούδας ήταν ο Μποντισάττχα. Έγινε ασκητής στην χώρα των Ιμαλαΐων. Ο ηλικιωμένος μοναχός εκείνη την εποχή, ήταν ο πατέρας του Μποντισάττχα. Η συνήθης συμπεριφορά τους ήταν σχεδόν η ίδια όπως στην παρούσα ζωή. Έτσι, την εποχή των βροχών έφυγαν από την χώρα των Ιμαλαΐων και πήγαν κοντά στα σύνορα μιας πόλης, και όταν οι καρποί στην χώρα των Ιμαλαΐων είχαν ωριμάσει, επέστρεψαν εκεί.

Εκείνη την εποχή ο Μποντισάττχα, στοίβαξε τα αναγκαία των δύο ερημιτών<sup>1</sup>, έκανε μπάνιο τον πατέρα του, του έπλυνε και του άλειψε τα πόδια, και του έτριψε την πλάτη. Τοποθέτησε δίπλα του ένα ταψί με κάρβουνα, και όταν ο πατέρας του συνήλθε από την κούραση, κάθισε κοντά του. Είπε:

«Πατέρα, τα νεαρά αγόρια είναι σαν πήλινα αγγεία, σπάνε σε μια στιγμή. Μόλις σπάσουν, δεν είναι δυνατόν να επισκευαστούν. Τα νεαρά αγόρια μπορεί να κακοποιούν ή να επικρίνουν τους άλλους, αλλά οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να τους ανέχονται υπομονετικά.»

Για να νουθετήσει τον πατέρα του, τον Κάσσαπα, είπε αυτές τις Στροφές:

«Μπορεί η ανόητη νεολαία να επιπλήξει, να υβρίσει, ή να κατηγορήσει, (όμως)

Ο σοφός που έχει σοφία θα πρέπει να υπομείνει

Όλα τα στραβά που κάνουν τα νεαρά αγόρια...

Ακόμα και οι σοφοί μπορεί να τσακωθούν,

Αλλά γρήγορα μπορούν να ενωθούν και πάλι στενά.

Αλλά οι ανόητοι χωρίζονται σαν άργιλος.

Δεν μπορούν να κατευνάσουν το μίσος τους».

Αν θέλουμε να συνειδητοποιήσουμε την έγερση και την παρακμή των νοητικών και των υλικών φαινομένων, αν θέλουμε να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις και να διεισδύσουμε στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να εξετάσουμε προσεκτικά την Διδασκαλία που περιέχεται σε αυτές τις Στροφές, οι οποίες ασχολούνται με την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων και μας προτρέπουν στην υπομονή.

Διαβάζουμε:

«Ακόμα και οι σοφοί μπορεί να μαλώνουν, αλλά γρήγορα μπορούν να ενωθούν ξανά στενά».

---

<sup>1</sup> Αυτό συνέβει σύμφωνα με το Τζάτακα, αφού ο πατέρας και ο γιος του έφτασαν στο ερημητήριο, όπου είχε πάει προηγουμένως ο Μποντισάττχα.

Ακόμα και οι σοφοί άνθρωποι μπορεί να είναι κυκλοθυμικοί και θυμωμένοι, αλλά μπορούν να το διορθώσουν γρήγορα και να ενωθούν ξανά. Αυτό οφείλεται στην σοφία τους.

Όταν πεθαίνουμε, όλα τα γεγονότα αυτής της ζωής ξεχνιούνται, αλλά όσο είμαστε ακόμα ζωντανοί θυμόμαστε τί συνέβη στην ζωή μας. Μπορεί να θυμόμαστε το λάθος που έκανε κάποιος άλλος, όμως αν είμαστε σοφοί μπορούμε να τον συγχωρήσουμε.

Ακόμα κι αν οι σοφοί άνθρωποι τσακωθούν, μπορούν να συγχωρήσουν ο ένας τον άλλον. Μπορούν να ξαναγίνουν στενοί φίλοι μεταξύ τους, και από εκεί και πέρα μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον. Αυτό οφείλεται στην επίγνωση που έχουν για την Διδασκαλία. Όσον αφορά τους ανόητους ανθρώπους, αυτοί διαλύονται σαν χωμάτινα αγγεία που δεν έχουν υποστεί σκλήρυνση. Δεν μπορούν να κατευιάσουν το μίσος τους.

Διαβάζουμε ότι ο Μποντισιάττχα είπε:

«Αν κάποιος αναγνωρίσει το λάθος με το οποίο προσέβαλε κάποιον άλλον και εκφράσει με λόγια ότι έκανε λάθος, τότε και οι δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν με μεγαλύτερη αρμονία και η φιλία τους δεν μπορεί να καταστραφεί».

Δεν αρκεί μόνο να γνωρίζουμε το λάθος με το οποίο προσβάλαμε κάποιον άλλον, αλλά πρέπει επίσης και να το ομολογούμε. Αν δεν εκφράσουμε την μεταμέλειά μας, θα συνεχίσουμε να κάνουμε σκέψεις για αυτό που συνέβη και να είμαστε εκνευρισμένοι. Εάν ένα άτομο που προσέβαλε κάποιον άλλον εκφράσει με λόγια ότι έκανε λάθος, τότε και οι δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν με μεγαλύτερη αρμονία. Θα καταλάβουν ο ένας τον άλλον πιο καθαρά και η στενή τους φιλία δεν θα μπορεί να καταστραφεί.

Διαβάζουμε:

«Αν κάποιος, όταν ένας άλλος τον προσβάλλει, μπορεί να κάνει και τους δυο τους να ενωθούν με αρμονία, θεωρείται άτομο που αναλαμβάνει ένα σημαντικό και άξιο έργο».

Αυτό σημαίνει ότι εάν ένα άτομο έχει συγχωρήσει κάποιον άλλον, και αυτός ο άλλος παρά το γεγονός αυτό, εξακολουθεί να τον προσβάλλει, τότε αν ο πρώτος καταφέρει να συμφιλιωθεί με τον άλλον και να ζήσουν αρμονικά, θεωρείται άνθρωπος ανώτερος που εκπληρώνει ένα σπουδαίο καθήκον. Ένας σοφός άνθρωπος ξέρει πώς να συμπεριφέρεται με τρόπο που είναι προς όφελος των άλλων. Εάν όμως του λείπει η σοφία, δεν θα ακολουθήσει την συμβουλή του Βούδα σχετικά με την ευεργετική συμπεριφορά.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο:

«Κάποιος μπορεί να δεχθεί προσβολή από ένα άλλο άτομο το οποίο το έχει κυριεύσει ο θυμός και που διαπράττει ένα λάθος αλλά δεν ζητά καν συγγνώμη. Ωστόσο, αυτός που αδικείται μπορεί να κάνει τον άλλον και τον εαυτό του να συμφιλιωθούν και να ενωθούν με φιλία, λέγοντας τα ακόλουθα λόγια:

«Πρέπει να έρθεις, να μάθεις την απαγγελία, να ακούσεις τις εξηγήσεις (της Διδασκαλίας), και να είσαι επιμελής στην νοητική σου ανάπτυξη. Ποιός είναι ο λόγος που αποξενώθηκες;»

Αυτή είναι η άποψή του, διότι είναι στην φύση του να είναι γεμάτος φιλικότητα. Είναι ανώτερος, και μπορεί να θεωρηθεί ως κάποιος που εκπληρώνει ένα σημαντικό έργο, διότι αναλαμβάνει το έργο της φιλίας.

Ο Μποντισάττχα παρότρυνε με αυτόν τον τρόπο τον ερημίτη που ήταν πατέρας του. Από τότε, ο ερημίτης που ήταν πατέρας του εκπαιδεύτηκε και αφοσιώθηκε σε ασκητικές εξασκήσεις».

Ωστόσο, αυτό έγινε στην προηγούμενη ζωή του. Στην τωρινή του ζωή ενήργησε όπως ήταν η συνήθειά του. Όταν ο γιος του τον έσπρωξε στην πλάτη με το κεφάλι του, θύμωσε και έγινε ανυπόμονος. Γύρισε πίσω και ξεκίνησε εκ νέου από το ίδιο σημείο και περπάτησε πάλι από εκεί, με αποτέλεσμα να φτάσουν στο Άλσος Τζέτα όταν είχε ήδη νυχτώσει.

Αυτό μας δείχνει ότι κανείς δεν μπορεί να ελέγξει τα φαινόμενα, ανεξάρτητα από το αν αυτά είναι καλά ή φαύλα. Μερικές φορές υπάρχουν προϋποθέσεις για την εμφάνιση καλών φαινομένων και μερικές φορές υπάρχουν προϋποθέσεις για την εμφάνιση φαύλων φαινομένων που δεν έχουν ακόμα εξαλειφθεί.

Κατά την διάρκεια της περιόδου μιας ζωής, μπορεί να προσπαθήσει κανείς να εκπαιδεύσει τον εαυτό του ώστε να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις, αλλά εάν αυτές δεν εξαλειφθούν πλήρως, τότε παραμένουν σαν κρυμμένες τάσεις που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στον νου και μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση της φαυλότητας ανά πάσα στιγμή. Η δύναμη των συσσωρευμένων νοητικών μολύνσεων είναι αυτή που καθορίζει τις πράξεις κάποιου.

Έχοντας ακούσει την Διδασκαλία επανειλημμένως, διαπιστώνουμε ότι αυτά που δίδαξε ο Βούδας είναι βαθυστόχαστα, και ότι είναι δύσκολο να κατανοήσουμε και να διεισδύσουμε στα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων τα οποία έχουν συνειδητοποιήσει ξεκάθαρα οι Ευγενείς. Χρειάζεται να εφαρμόσουμε υπομονή για να αναπτύξουμε κατανόηση των πραγματικοτήτων, και μόνο τότε μπορούμε να δούμε ότι η κατανόηση αυτή αυξάνεται πολύ σταδιακά και μεγαλώνει συνεχώς.

Μια μέρα στο μέλλον, θα λάβουμε το αποτέλεσμα της ύψιστης εξάσκησης της υπομονής, που δεν είναι άλλο από την συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών.

Ένα άτομο με σοφία θα διαπιστώσει ότι είναι απαραίτητο να έχει την μέγιστη υπομονή σε κάθε κατάσταση της ζωής του. Πρέπει κανείς να έχει υπομονή ώστε να απέχει από το μίσος, την δυσαρέσκεια, την λύπη, ή από το αίσθημα περιφρόνησης που εγείρονται λόγω των πράξεων και της ομιλίας κάποιου άλλου. Να έχει υπομονή σε όλες τις καταστάσεις και υπομονή επίσης όσον αφορά τα ζητήματα της ζωής και του θανάτου.

Όταν κατανοήσουμε την Διδασκαλία θα δούμε την σημαντικότητα της υπομονής. Της υπομονής που είναι απαραίτητη για να είμαστε επιμελείς στην μελέτη της Διδασκαλίας, στην ακρόαση της Διδασκαλίας, και στην έρευνα και στην εξέταση της Διδασκαλίας.

Θα πρέπει να μελετήσουμε και να εξασκήσουμε την Διδασκαλία με ειλικρίνεια, ειλικρίνεια που μπορεί να μας οδηγήσει στην τελειοποίηση της φιλαλήθειας την οποία θα εξετάσουμε στο επόμενο κεφάλαιο.

## Κεφάλαιο 7

### Η Τελειοποίηση της Φιλαλήθειας (*sacca*)

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Φιλαλήθειας ως ακολούθως:

«Η Φιλαλήθεια (*sacca*) έχει το χαρακτηριστικό της μη εξαπάτησης στον λόγο. Η λειτουργία της είναι να επαληθεύει σύμφωνα με τα γεγονότα. Η εκδήλωσή της είναι η αριστεία. Η ειλικρίνεια είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας (*sacca pāramī*) είναι η ειλικρίνεια σε σχέση με τις πραγματικότητες. Σημαίνει ειλικρίνεια μέσω του σώματος, του λόγου, και του νου. Για να συνειδητοποιήσει κανείς τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες πρέπει να είναι ειλικρινής, ειλικρινής σε σχέση με τον εαυτό του, και αυτό σημαίνει ειλικρινής σε σχέση με τις πραγματικότητες που εμφανίζονται όπως ακριβώς είναι. Το καλό είναι καλό, και το φαύλο είναι φαύλο. Δεν μπορούν να είναι διαφορετικά, ανεξάρτητα με το αν προκύπτουν είτε στον εαυτό μας είτε σε κάποιον άλλον.

Αν δούμε το μειονέκτημα της αναλήθειας και του ψεύδους, θα αναπτύξουμε περαιτέρω την τελειοποίηση της φιλαλήθειας. Στον *Τριμελή Κανόνα*, ο δόλιος λόγος συγκρίνεται με την φασολάδα<sup>1</sup>, διότι όταν κάποιος μαγειρεύει φασολάδα, μερικά φασόλια μαγειρεύονται ενώ άλλα δεν μαγειρεύονται. Όταν τρώει κανείς, συναντά μερικές φορές σκληρά φασόλια που δεν είναι μαγειρεμένα. Το ίδιο συμβαίνει και με την ομιλία: όταν ένα άτομο μιλάει πολύ, μερικές παραπλανητικές λέξεις μπορεί να διαποτίσουν την ομιλία του. Ή μπορεί επίσης όλα όσα λέει να είναι αληθινά, από την πρώτη λέξη μέχρι την τελευταία.

Μόνο σε σχέση με τον εαυτό μας μπορούμε να γνωρίζουμε πότε είμαστε ανειλικρινείς και πότε φιλαλήθεις. Και αυτό το κάνουμε μέσω της σοφίας η οποία αναγνωρίζει την φαυλότητα ως φαυλότητα. Τότε μπορεί να αρχίσουμε να βλέπουμε ότι η φαυλότητα είναι άσχημη, ότι είναι λάθος. Η σοφία που είναι υψηλότερου βαθμού μπορεί σταδιακά να εξαλείψει την φαυλότητα. Ωστόσο, εάν κάποιος δεν δει το μειονέκτημα και τον κίνδυνο των φαύλων φαινομένων, αυτά θα αυξηθούν. Η συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων, αλλά για να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς στις πράξεις, στην ομιλία, και στον νου μας.

<sup>1</sup> Βλέπε επίσης *Visuddhimagga* I, 75, σχετικά με την φασολάδα.



Τα φαύλα φαινόμενα εγείρονται λόγω των κατάλληλων συνθηκών τους. Εάν κατά την στιγμή της έγερσής τους προκύψει η εφαρμογή της μνήμης, μπορεί να έχει κανείς επίγνωση του χαρακτηριστικού του φαύλου φαινομένου και η φαυλότητα να εγκαταλειφθεί. Δεν πρέπει να καθυστερήσουμε να αντιληφθούμε το χαρακτηριστικό του φαινομένου που εγείρεται φυσιολογικά, ώστε να μπορεί να αναγνωρισθεί ως έχει. Όταν εμφανίζεται ένα φαύλο φαινόμενο και εκείνη την στιγμή έχουμε επίγνωση αυτού, μπορούμε αμέσως να το εγκαταλείψουμε.

Έχουμε πολλές νοητικές μολύνσεις, και χωρίς την υποστήριξη των τελειοποιήσεων, είναι αδύνατον να διεισδύσουμε στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες και να γίνουμε ένας «Εισερχόμενος στο Ρεύμα» που δεν ξαναγεννιέται περισσότερες από επτά φορές πριν από την επίτευξη της Αξιότητας.

Ακόμα και ο Sāriputta ο οποίος είχε σοφία στον βαθμό του πρώτιστου μαθητή, ανέπτυξε τις τελειοποιήσεις κατά την διάρκεια μιας ανυπολόγιστης περιόδου και εκατοντάδων χιλιάδων αιώνων, ώστε να μπορέσει να γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα. Στην συνέχεια, αφού είχε συγκεντρώσει τις τελειοποιήσεις για τόσο μεγάλο διάστημα, μπόρεσε να γίνει Άραχτα δεκαπέντε μέρες μετά την επίτευξη του σταδίου του Εισερχόμενου στο Ρεύμα.

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι η φιλαλήθεια ή η ειλικρίνεια στην εκδήλωση καλών πράξεων με στόχο την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Εάν δεν υπάρχει ειλικρίνεια όσον αφορά την εκδήλωση καλών πράξεων, οι νοητικές μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν.

Η ειλικρίνεια σχετικά με την εκδήλωση καλών πράξεων με στόχο την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων, ξεκινά με την ειλικρίνεια απέναντι στο Τριπλό Κόσμημα. Θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και έντιμοι με τον εαυτό μας όταν εξετάζουμε με ποιον τρόπο δείχνουμε την ευλάβεια, τον σεβασμό, και την εμπιστοσύνη μας προς το Τριπλό Κόσμημα.

Μπορούμε για παράδειγμα, να εξετάσουμε την ειλικρίνειά μας προς το Τριπλό Κόσμημα, αν γνωρίζουμε τις σκέψεις μας την ώρα που βλέπουμε ένα άγαλμα του Βούδα.

Έχουμε ειλικρινή σεβασμό και εμπιστοσύνη στον Βούδα, τον Εξυψωμένο, όταν βλέπουμε ένα άγαλμα του Βούδα;

Καταφεύγουμε στο Τριπλό Κόσμημα με ειλικρίνεια;

Σκεφτόμαστε τις εξαιρετικές ιδιότητες του Βούδα με σεβασμό, ευλάβεια και εκτίμηση; Ή αντιθέτως, όταν βλέπουμε ένα άγαλμα του Βούδα, ζητάμε χάρες όπως προστασία, αποκτήματα, έπαινο, ή κάποια τιμητική θέση;

Πρέπει να γνωρίζουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είναι. Πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και να μην ζητάμε κέρδη και χάρες. Την ώρα που δείχνουμε σεβασμό στον Δάσκαλό μας, τον Εξυψωμένο, θα πρέπει εκείνη την στιγμή να έχουμε την πρόθεση να εφαρμόσουμε την Διδασκαλία.

Όταν είμαστε ειλικρινείς στην εφαρμογή της Διδασκαλίας όπως διδάσκει ο Βούδας, μπορούμε με αυτόν τον τρόπο να πάρουμε πραγματικά το καταφύγιό μας στο Τριπλό Κόσμημα.

Αφού τελικά πέθανε ο Βούδας, ο Εξυψωμένος, η Διδασκαλία έγινε ο δάσκαλός μας στην θέση του. Φιλαλήθεια απέναντι στην Διδασκαλία σημαίνει να την μελετάς με ειλικρίνεια και με στόχο να την κατανοήσεις ορθά. Δεν πρέπει να μελετάμε την Διδασκαλία με σκοπό να κερδίσουμε κάτι, να κερδίσουμε τιμές ή έπαινο, αλλά μόνο για να την κατανοήσουμε ορθά. Οφείλουμε να αναπτύξουμε ορθή επίγνωση των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται, έτσι ώστε οι νοητικές μας μολύνσεις να εξαλειφθούν και η άγνοιά μας να εγκαταλειφθεί.

Ο ναός είναι μια κατοικία, ένα μέρος στο οποίο μπορούμε να ακούσουμε την Διδασκαλία και να την μελετήσουμε. Δεν ανήκει στους μοναχούς αλλά ανήκει στο Τριπλό Κόσμημα. Λόγω της εμπιστοσύνης που έχουν οι άνθρωποι στις εξαιρετικές ιδιότητες του Τριπλού Κοσμήματος, χτίζονται ναοί ως τόποι κατοικίας, ως μέρη στα οποία μπορεί κανείς να μελετήσει την Διδασκαλία. Θα πρέπει συνεχώς να εξετάζουμε ποιοι τρόποι είναι πραγματικά ωφέλιμοι για να αποδίδουμε τιμή και σεβασμό στο Τριπλό Κόσμημα.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο «Ο Επεξηγηματικός του Τελικού Νοήματος»<sup>1</sup> σχετικά με το πρώτο Συμβούλιο, ότι ο Σεβάσμιος Mahā-Kassapa, ο Σεβάσμιος Urāli, ο Σεβάσμιος Ānanda, και οι άλλοι Άραχας, πεντακόσιοι μοναχοί συνολικά, συναντήθηκαν για την πρώτη λεπτομερή αφήγηση της Διδασκαλίας για την Μοναστική Διαγωγή (*Dhamma Vinaya*), κοντά στην είσοδο του σπηλαιού Sattaraṇṇi, στις πλαγιές του Βράχου Vebhāra, στην Rājagaha. Διαβάζουμε ότι όταν ορισμένες θεότητες είδαν τον Σεβάσμιο Ānanda να κάθεται στο κάθισμα για (να παρουσιάσει) την Αληθινή Διδασκαλία, περιτριγυρισμένον από την ομάδα εκείνων που είχαν αποκτήσει κυριαρχία (σε αυτήν), έκαναν την εξής σκέψη:

«Αυτός ο Σεβάσμιος, ο Οραματιστής Videhan, είναι ο φυσικός κληρονόμος του Ευλογημένου, σαν βλαστός της φυλής των Sakyan, και διέπρεψε πέντε φορές στην Πρώτιστη αυτή (Ομιλία) κατέχοντας τις Τέσσερις Υπέροχες και Θαυμάσιες Απόψεις που τον κάνουν αγαπητό και πολύτιμο στα τέσσερα είδη συνελεύσεων<sup>2</sup>. Έτσι σίγουρα, αφού κληρονόμησε το Βασίλειο της Αληθινής Διδασκαλίας του Ευλογημένου, έγινε ένας Φωτισμένος».

---

<sup>1</sup> «Illustrator of Ultimate Meaning» (Paramatthajotikā), Σχόλιο στην Μικρή Συλλογή (*Khuddakapāṭha*) της *Khuddakanikāya*, στο Σχόλιο της «Ομιλίας του Καλού Οικονομικού» (*Maṅgala Sutta*).

<sup>2</sup> Τα τέσσερα είδη συνελεύσεων είναι οι μοναχοί, οι μοναχές, οι άνδρες και οι γυναίκες λαϊκοί ακόλουθοι. Χαίρονται όταν βλέπουν τον Ānanda, χαίρονται όταν τον ακούν να κηρύττει, και αισθάνονται άβολα όταν σιωπά. (Διάλογοι του Βούδα, αρ. XVI, 145).

«Γνωρίζοντας (ο Ānanda) με τον νου του τις σκέψεις αυτών των θεοτήτων, δεν συμφώνησε με μια τέτοια εσφαλμένη απόδοση ανύπαρκτων εξαιρετικών ιδιοτήτων προς αυτόν. Κατά συνέπεια, για να δείξει την δική του μαθητεία, είπε:

*‘Evaṇ me suttaṇ. Ekaṇ samayaṇ bhagavā Sāvattiyaṇ viharati Jetavane Anāthariṇḍikassa ārāme...»*, που σημαίνει:

«Έτσι έχω ακούσει. Κάποτε ο Ευλογημένος ζούσε στην Sāvattiḥ στο Δάσος Τζέτα, στο Άλσος του Anāthariṇḍika...»

Αυτά τα λόγια ειπώθηκαν από τον Σεβάσμιο Ānanda, πάνω από δύο χιλιάδες πεντακόσια χρόνια πριν. Σήμερα, μόνο που ακούμε αυτά τα λόγια, «Έτσι άκουσα», εντυπωσιαζόμαστε από τις σκέψεις του Σεβάσμιου Ānanda που με την ευκαιρία της πρώτης λεπτομερούς αφήγησης της Διδασκαλίας, ξεκαθάρισε ότι ήταν μόνο μαθητής. Γι’ αυτό είπε: «Έτσι άκουσα». Δεν εξέφραζε τα δικά του λόγια, διότι δεν ήταν ο Εξυψωμένος. Ήταν μόνο ένας μαθητής που είχε ακούσει αυτά τα λόγια από τον Εξυψωμένο.

Όταν οι Βουδιστές ακούν τις λέξεις, «Έτσι άκουσα», ακόμα και μετά από περισσότερα από δύο χιλιάδες πεντακόσια χρόνια, εγείρεται μέσα τους ενθουσιασμός και χαρά επειδή έχουν την ευκαιρία να ακούσουν ξανά αυτές τις λέξεις. Έτσι, μπορούν να εξετάσουν σοβαρά τις διδασκαλίες του Βούδα όταν αυτός ζούσε στο Άλσος Τζέτα ή σε άλλα μέρη. Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Εν τω μεταξύ, οι πεντακόσιοι Άραχας καθώς και πολλές χιλιάδες θεότητες, χειροκρότησαν τον Σεβάσμιο Ānanda, λέγοντας «Εύγε, εύγε (*sādhū*)», ενώ την ίδια στιγμή σείστηκε η γη, μια βροχή από διάφορα είδη λουλουδιών έπεσαν από τον ουρανό, εκδηλώθηκαν πολλά άλλα θαύματα, και σε πολλές θεότητες αναδύθηκε μια αίσθηση επείγοντος (με την σκέψη): «Αυτό που ακούσαμε παρουσία του Ευλογημένου, αναπαράγεται τώρα και ερήμην του!»

Ο Βούδας είχε πεθάνει οριστικά, και οι Άραχας που ήταν παρόντες σε αυτό το πρώτο Συμβούλιο για την λεπτομερή αφήγηση των διδασκαλιών, είχαν ακούσει αυτά τα λόγια και προηγουμένως. Ωστόσο, παρ’ όλο που τα λόγια που άκουσαν είχαν ειπωθεί και στο παρελθόν και δεν θα τα άκουγαν πλέον κατά την παρουσία του Ευλογημένου, υπήρχε ακόμα η ευκαιρία να ακούσουν ξανά την Διδασκαλία. Αυτό το γεγονός μπορεί να ανακληθεί ξανά με σεβασμό στο Τριπλό Κόσμημα, από όλους τους ακροατές σήμερα.

Αν και αυτά τα γεγονότα συνέβησαν πριν από πολύ καιρό, κάθε φορά που ακούμε την Διδασκαλία μπορούμε να διαπιστώνουμε τα οφέλη της και να καταλάβουμε ότι η συσσώρευση καλών πράξεων κατά το παρελθόν, είναι η προϋπόθεση για το καλό επακόλουθο κάρμα (*kusala*

*vipāka*) που έχουμε ώστε να ακούμε ξανά την Διδασκαλία σε αυτή την ζωή.

Ο Ānanda παρηγόρησε τους ανθρώπους που ήταν απογοητευμένοι επειδή δεν είχαν δει τον Ευλογημένο, διαβεβαιώνοντάς τους ότι αυτή δεν ήταν μια διδασκαλία ενός νεκρού δασκάλου, αλλά ότι η ίδια η Διδασκαλία της Μοναστικής Διαγωγής ήταν ο δάσκαλός τους.

Με τα λόγια «*evaṃ me suttaṃ*» (έτσι έχω ακούσει), ο Σεβάσμιος Ānanda ήθελε να παρηγορήσει τους Βουδιστές στους επόμενους καιρούς, οι οποίοι μπορεί να αισθάνονται απογοήτευση που δεν μπορούν να δουν τον Βούδα αυτοπροσώπως. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι αυτό που ακούμε δεν είναι η διδασκαλία ενός νεκρού δασκάλου, αλλά ότι η ίδια η Διδασκαλία είναι πλέον ο δάσκαλός μας.

Θα διαπιστώσουμε κατά πόσον ο Βούδας είναι ο αληθινός μας δάσκαλος, αν ακούσουμε, μελετήσουμε και ακολουθήσουμε την ορθή εξάσκηση.

Όταν ο Σεβάσμιος Ānanda είπε την λέξη «*evaṃ*» (έτσι), απέδειξε την υπεροχή της διδασκαλίας, διότι πρέπει να υπάρχει ένα άτομο που διδάσκει και επίσης ένα άτομο που ακούει. Δεν μπορεί να υπάρξει ακροατής χωρίς δάσκαλο.

Με την λέξη «έτσι», απέδειξε την υπεροχή της διδασκαλίας. Όταν είπε, «έχω ακούσει», απέδειξε την υπεροχή της μαθητείας. Αυτός ο μαθητής ήταν ο Σεβάσμιος Ānanda, όχι κάποιος άλλος. Ο Σεβάσμιος Ānanda, ο μαθητής που διέπρεψε πέντε φορές στην Πρώτη αυτή (Ομιλία), είπε, «έτσι έχω ακούσει».

Όταν είπε «*ekaṃ samayaṃ*» (σε κάποια περίπτωση), απέδειξε την τελειότητα ή την υπεροχή της εποχής, της εποχής που άκουσε την διδαχή της Διδασκαλίας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι η τέλεια χρονική στιγμή για να ακούσουμε την Διδασκαλία είναι τώρα. Διότι δεν είναι εύκολο να βρούμε την ευκαιρία να ακούσουμε την Διδασκαλία. Όταν οι άνθρωποι έχουν να εκπληρώσουν σημαντικά καθήκοντα, δεν μπορούν να ακούν την Διδασκαλία, αλλά ακούν άλλα πράγματα. Με τα λόγια «*ekaṃ samayaṃ*», (σε κάποια περίπτωση), ο Σεβάσμιος Ānanda έδειξε την υπεροχή της ευκαιρίας που είχε να ακούσει την διδαχή της Διδασκαλίας.

Όταν είπε την λέξη «*bhagavā*», (Ευλογημένος), διαδήλωσε την υπεροχή του δασκάλου, ο οποίος δεν ήταν ένας συνηθισμένος άνθρωπος. Ο «*Bhagavā*», ο Arahatta Sammāsambuddha, ήταν το άτομο που διδάξε την Διδασκαλία.

Με τα λόγια, «στην *Sāvattḥī*, στο Δάσος Τζέτα, στο Άλσος του *Anāthariṇḍika*», ο Σεβάσμιος Γέροντας κατέδειξε την υποστήριξη των λαϊκών οπαδών του Βούδα με την αναφορά του στην *Sāvattḥī*, και έδειξε την υποστήριξη των μοναχών με την αναφορά του στο Δάσος Τζέτα.

Διαβάζουμε στο «*Paramatthadīpanī*»<sup>1</sup>, μια επεξεργασία των λέξεων «*arahat*» και «*bhagavā*».

Διαβάζουμε για τέσσερα σταθερά φαινόμενα (*adiṭṭhāna dhammas*), φαινόμενα που αποτελούν σταθερά θεμέλια όλων των τελειοποιήσεων.

Διαβάζουμε ότι τα τέσσερα σταθερά ή θεμελιώδη φαινόμενα είναι: φιλαλήθεια (*sacca*), παραίτηση (*cāga*), ηρεμία ή ειρήνη (*upasama*), και σοφία<sup>2</sup>. Η φιλαλήθεια είναι η ειλικρίνεια αναφορικά με την ανάπτυξη της σοφίας με στόχο να πραγματοποιηθούν οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο της *Lobha Sutta*:

«Η λέξη «*arahaṇ*» σημαίνει ότι πρέπει να υπάρχει φιλαλήθεια, όσον αφορά την ανάπτυξη των καλών πράξεων...

Η λέξη «*bhagavā*» αναφέρεται στην εκπλήρωση των σταθερών φαινομένων της φιλαλήθειας, και της παραίτησης».

Έτσι, εάν η φιλαλήθεια και η παραίτηση δεν εδραιωθούν σταθερά, οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν.

Διαβάζουμε:

«Η λέξη «*bhagavā*» αναφέρεται στην εκπλήρωση των σταθερών φαινομένων της φιλαλήθειας και της παραίτησης, και εξηγεί την ειλικρίνεια του όρκου (*paṭiññā*) του Ευλογημένου, την ειλικρίνεια της ομιλίας του, και την ειλικρίνεια της σοφίας του.

---

<sup>1</sup> «*Paramatthadīpanī*», το Σχόλιο στο «*Itivuttaka*», «Όπως ειπώθηκε», *Khuddaka Nikāya*, Το Σχόλιο στους Ένα, Κεφ. 1, παράγρ. 1, *Lobha Sutta*.

<sup>2</sup> Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» ότι αυτά είναι φαινόμενα που είναι σταθερά θεμέλια. Το *adiṭṭhāna* εκτός από αποφασιστικότητα, μεταφράζεται επίσης και ως σταθερότητα. Διαβάζουμε στους «Διαλόγους του Βούδα», αρ. 33, *The Recital*, IV, XXVII: «Τέσσερις Αποφάσεις για να αποκτήσεις αντίληψη: να αποκτήσεις ενόραση, να κερδίσεις την αλήθεια, να υποτάξεις (κάθε τι φαύλο), να κυριαρχήσεις στον εαυτό σου (γαλήνη)».

Το Σχόλιο «*Sumaṅgala Vilāsinī*», δηλώνει ότι η αποφασιστικότητα της σοφίας (*paññādiṭṭhāna*) ξεκινά ως διορατική σοφία (*vipassanā paññā*) δηλαδή ως σοφία που συνειδητοποιεί την ιδιοκτησία του Κάρμα μέσω της διόρασης ότι ο καθένας είναι ιδιοκτήτης του κάρμα του, και έχει ως υπέρτατο καρπό της την καρποφορία της κατάστασης του Άραχατ. Η φιλαλήθεια που ξεκινάει με την ειλικρίνεια στην ομιλία, καταλήγει στην απόλυτη αλήθεια του Νιμπάνα.

Όσον αφορά την παραίτηση ή εγκατάλειψη, αυτή ξεκινά με την αποκόλληση από τα αντικείμενα των αισθήσεων και τελειώνει με την εξάλειψη όλων των νοητικών μολύνσεων μέσω της ανώτατης Οδού.

Όσον αφορά την αυτοκυριαρχία, αυτή αρχίζει με την καθυστόαση των νοητικών μολύνσεων κατά την επίτευξη των εκστάσεων, και τελειώνει με την παύση όλων των νοητικών μολύνσεων μέσω της ανώτατης Οδού.

Εξηγεί επίσης την εγκατάλειψη των αντικειμένων αίσθησης που θεωρούνται σημαντικά στον κόσμο, όπως είναι το κέρδος, η τιμή, και ο έπαινος, καθώς και την πλήρη εγκατάλειψη των «καρμικών δραστηριοτήτων» (*abhisañkhāras*)<sup>1</sup>, που σημαίνει ότι δεν έχουν απομείνει άλλες νοητικές μολύνσεις».

Η παραίτηση ή εγκατάλειψη, δεν αναφέρεται μόνο στην εγκατάλειψη των περιουσιακών στοιχείων αλλά και στην εγκατάλειψη της προσκόλλησης στα αντικείμενα αίσθησης, όπως στα ορατά αντικείμενα και στα απτά αντικείμενα. Εκτός από αυτό, αναφέρεται επίσης στην εγκατάλειψη αυτών που θεωρούνται σημαντικά στον κόσμο, όπως είναι το κέρδος, η τιμή και ο έπαινος. Επιπλέον, αναφέρεται στην εγκατάλειψη όλων των νοητικών μολύνσεων. Η αληθινή εγκατάλειψη ή παραίτηση είναι η παραίτηση από τα πάντα, ακόμα και από όλες τις νοητικές μολύνσεις. Από την αρχή επίσης χρειάζεται κανείς και την φιλαλήθεια, ως γερό θεμέλιο για να εξαλειφθούν οι μολύνσεις.

Ακούγοντας την Διδασκαλία και κατανοώντας την, αντιλαμβανόμαστε ότι έχουμε ακόμα πολλές νοητικές μολύνσεις. Επομένως, χρειάζεται να συσσωρεύσουμε και να αναπτύξουμε περαιτέρω όλες τις τελειοποιήσεις για να συνειδητοποιήσουμε τις ευγενείς Αλήθειες και να επιτύχουμε την αληθινή παραίτηση.

Διαβάζουμε στην συνέχεια:

«Η λέξη «*arahattā*» αναφέρεται στην εκπλήρωση των τεσσάρων θεμελιωδών φαινομένων, της ηρεμίας ή γαλήνης και της σοφίας. Η εκπλήρωση αυτή εκδηλώνεται με την επίτευξη της γαλήνευσης όλων των συνθηκοκρατημένων πραγματικοτήτων, καθώς και με την επίτευξη της αφυπνιστικής σοφίας».

Διαβάζουμε για την σημασία της φιλαλήθειας ως εξής:

«Ως εκ τούτου, το θεμελιώδες φαινόμενο της φιλαλήθειας είναι η τελειοποίηση που αναπτύχθηκε από τον Βούδα όταν ήταν ακόμα Μποντισάττχα και είχε εκφράσει την φιλοδοξία (*abhinihāra*) για την εκπλήρωση του ύψιστου αγαθού που είναι υπερκόσμιο».

---

<sup>1</sup> Οι καρμικές δραστηριότητες είναι ένας από τους δώδεκα δεσμούς της Εξαρτώμενης Γένεσης. Περιλαμβάνουν καλό κάρμα, φαύλο κάρμα, και αδιατάρακτο κάρμα (άυλη έκσταση). Όσο διαπράττεται κάρμα, θα υπάρχει αποτέλεσμα (*virāka*), και ο κύκλος της γέννησης και του θανάτου θα συνεχίζεται. Ένας Άραχατ έχει εξαλείψει όλες τις νοητικές μολύνσεις και γι' αυτόν δεν υπάρχουν πλέον καρμικές δραστηριότητες.

Μια φιλοδοξία (*abhinihāra*), είναι μία σημαντική αιτία για να λάβουμε ένα βαρυσήμαντο αποτέλεσμα, που δεν είναι άλλο από την επίτευξη της Βουδότητας.

Διαβάζουμε:

«Για αυτόν τον λόγο συσσωρεύσε κάθε τελειοποίηση σύμφωνα με τον όρκο του, πράγμα που ήταν εμπνευσμένο από την μεγάλη του συμπόνια. Εκπλήρωσε το θεμελιώδες φαινόμενο της παραίτησης ως τελειοποίηση, επειδή παραιτήθηκε από αυτό που ήταν εχθρός<sup>1</sup>».

Η μελέτη της Διδασκαλίας, η εφαρμογή της και η γνώση της σημασίας της αλήθειας, είναι η μέθοδος που οδηγεί στην συνειδητοποίηση των ευγενών Αληθειών.

Στους «Στίχους Ενθάρρυνσης»<sup>2</sup>, έχει εξηγηθεί ότι αν κάποιος δεν συσσωρεύσει μνήμη και ενσυνειδητότητα θα παραπλανηθεί.

Διαβάζουμε:

«Έτσι άκουσα: Κάποτε ο Ευλογημένος έμενε κοντά στην Gayā, στο Κεφαλάρι της Gayā. Τώρα, σε εκείνη την περίπτωση, ένας μεγάλος αριθμός ασκητών, στις κρύες νύχτες του χειμώνα μεταξύ των όγδων<sup>3</sup> και σε ώρα χιονόπτωσης, βουτούσαν πάνω κάτω (μέσα στο νερό), ραντίζοντας και καίγοντας προσφορές, σκεπτόμενοι ότι: Με αυτόν τον τρόπο επέρχεται εξαγνιση.

Ο Ευλογημένος τότε, βλέποντας εκείνον τον μεγάλο αριθμό ασκητών να κάνουν έτσι και αντιλαμβανόμενος το νόημα αυτής της πράξης, είπε εκείνη την ώρα αυτό το εδάφιο εμπύχωσης:

«Δεν εξαγνίζεται κανείς με το νερό, παρά το ότι πολλοί άνθρωποι λούζονται εδώ.

Σε αυτόν που υπάρχει η αλήθεια και η Διδασκαλία, αυτός είναι αγνός, και αυτός είναι βραχμάνος».

---

<sup>1</sup> Οι νοητικές μολύνσεις είναι σαν εχθροί. Ο Βούδας παραιτήθηκε από όλες τις νοητικές μολύνσεις.

<sup>2</sup> Udāna, Κεφ. 1, αρ. 9, Matted Hair (Jaṭila)

<sup>3</sup> Η όγδοη ημέρα πριν και μετά την πανσέληνο της Māgha, Ιανουαρίου, και Phagguha, Φεβρουαρίου.

Διαβάζουμε στο «*Paramatthadīpanī*»<sup>1</sup>, την ακόλουθη εξήγηση αυτής της Σούττα<sup>2</sup>:

«... Ἡ αλλιώς, δεν υπάρχει κανένας που να είναι καθαρός, ούτε έχει ειπωθεί ότι κάποιο ον εξαγνίσθηκε από τις κηλίδες του κακού, μέσω του προαναφερθέντος νερού. Γιατί;

...Ἡ αλλιώς, άφθονος κόσμος θα έκανε μπάνιο εδώ. Διότι αν υπήρχε αυτό που είναι γνωστό ως εξαγνιση από το κακό μέσω βύθισης στο νερό και ούτω καθεξής, όπως προαναφέρθηκε, άφθονοι θα λούζονταν εδώ στο νερό, μια και θα υπήρχε εξαγνιση από το κακό για όλους – και για εκείνον που κάνει κακές πράξεις όπως έναν μητροκτόνο και ούτω καθ' εξής, καθώς και για οποιοδήποτε άλλο πλάσμα από κάτω προς τα πάνω, συμπεριλαμβανομένων ακόμα και των ψαριών και των χελώνων, των αγελάδων και των βουβαλιών κλπ., αλλά αυτό δεν ισχύει. Γιατί;

Λόγω του ότι το μπάνιο δεν είναι πολέμιος των βασικών αιτιών του κακού. Διότι σίγουρα (αν κάτι μπορεί να ειπωθεί ότι είναι) αντίπαλος αυτού που πρέπει να καταστραφεί, όπως το φως είναι αντίπαλος του σκότους, και η γνώση είναι αντίπαλος της άγνοιας, το μπάνιο δεν είναι τέτοιος αντίπαλος του κακού.

Επομένως, πρέπει να συναχθεί το συμπέρασμα ότι: «Δεν υπάρχει εξαγνιση μέσω του νερού».

Στην συνέχεια λέει: «Σε αυτόν που υπάρχει η αλήθεια...» για να υποδείξει μάλλον, τα μέσα με τα οποία είναι κάποιος καθαρός. Εδώ, οι λέξεις «Σε αυτόν...» (*yaṇhī*) εννοεί: το άτομο στο οποίο. Οι λέξεις «υπάρχει η αλήθεια...» (*saccaṇ*) εννοεί: υπάρχουν και τα δύο, δηλαδή το να λες την αλήθεια, αλλά και η αλήθεια ως αποχή (από τον ψευδή λόγο).

Ἡ εναλλακτικά, υπάρχει αυτό που είναι αλήθεια: υπάρχει και αυτό που είναι αλήθεια υπό την μορφή της γνώσης, και αυτό που είναι αλήθεια υπο την μορφή της υψηλότερης αίσθησης<sup>3</sup>.

Διδασκαλία (*dhammo*): Διδασκαλία με την μορφή των Οδών των Ευγενών, και Διδασκαλία με την μορφή των καρποφοριών τους. Το άτομο στο οποίο ανακαλύπτονται όλα αυτά - που είναι αυτός που είναι ο εξαγνισμένος, και αυτός που είναι ο βραχμάνος (*so suci so ca brāhmaṇo*): αυτό το Ευγενές άτομο (*ariyapuggala*) και ειδικά αυτός στον οποίον έχουν καταστραφεί οι νοητικές

---

<sup>1</sup> «*Paramatthadīpanī*», το Σχόλιο στους «Στίχους Ενθάρρυνσης» (*Udāna*), *Khuddaka Nikāya*.

<sup>2</sup> Αυτό είναι το Σχόλιο του Achāriya Dhammapala, σε μετάφραση P. Masfield. Ο Dhammapala είναι ο συγγραφέας πολλών σχολίων και δευτερευόντων σχολίων, συμπεριλαμβανομένων αυτών των σχολίων του Buddhaghosa.

<sup>3</sup> Η αλήθεια της σοφίας (*ñāṇa saccaṇ*), και η απόλυτη αλήθεια (*paramattha saccaṇ*).



διαφθορές (*āsavas*), είναι αυτός που μέσω μιας αέναης αγνότητας είναι ο καθαρός και ο βραχμάνος.

Αλλά γιατί, σε αυτό το πλαίσιο, η φιλαλήθεια περιλαμβάνεται χωριστά από την Διδασκαλία;

Λόγω του γεγονότος ότι η φιλαλήθεια είναι πολύ χρήσιμη. Για παράδειγμα, οι αρετές της φιλαλήθειας γίνονται φανερές σε αμέτρητα αποσπάσματα των Σούττα».

Στην συνέχεια, το Σχόλιο αναφέρεται σε διαφορετικά αποσπάσματα της Σούττα:

«Η φιλαλήθεια είναι πράγματι η Αθάνατη λέξη.

Η φιλαλήθεια είναι σίγουρα, η πιο γλυκειά από τις γεύσεις.

Στην φιλαλήθεια, και ως προς τον στόχο και ως προς την Διδασκαλία, είναι το καλό εγκατεστημένο.

Βραχμάνοι ερημίτες τοποθετούνται στην φιλαλήθεια..., κλπ.

Εκείνο που είναι αντίθετο της φιλαλήθειας, εκφράζεται με:

«Άτομο που έχει κάνει παράβαση, που λέει ψέματα, που δεν κάνει τίποτα σωστό», και

«Αυτός που μιλάει για κάτι που δεν έχει γίνει, πηγαίνει στην κόλαση», και ούτω καθ' εξής».

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με την σοφία, έτσι ώστε οι τέσσερις ευγενείς Αλήθειες να μπορούν να πραγματοποιηθούν. Χρειαζόμαστε θάρρος για να είμαστε επιμελείς και να απομακρυνθούμε άμεσα από τις φαύλες συμπεριφορές. Εάν αργήσουμε πολύ να απομακρυνθούμε από την φαυλότητα, αργότερα θα είναι πιο δύσκολο ή ακόμα θα είναι και πολύ αργά για να το κάνουμε, όπως μάλλον συνέβει σε όλες τις προηγούμενες ζωές την μια μετά την άλλη.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Itivuttaka»<sup>1</sup> που αναφέρθηκε παραπάνω (στην υποσημείωση 1, της σελ. 148):

«Η αφοσίωση στον Βούδα είναι αφοσίωση με σταθερή εμπιστοσύνη. Ένα άτομο που έχει τέτοια εμπιστοσύνη, είτε είναι μοναχός, είτε θεότητα, δαίμονας, ή Βράχμα, είναι αδύνατον να την εγκαταλείψει. Κάποιος που είναι σταθερός στην αφοσίωσή του δεν εγκαταλείπει την εμπιστοσύνη του στον Βούδα ή στις διδασκαλίες του ακόμα και όταν κινδυνεύει η ζωή του.

Επομένως, ο Βούδας είπε ότι ένα άτομο με σοφία και ευγνωμοσύνη, είναι ένας ευγενής φίλος που είναι σταθερός στην αφοσίωσή του».

---

<sup>1</sup> «Itivuttaka», «Όπως ειπώθηκε», The Ones, Κεφ. 1, §1, Lobha Sutta.

Η αφοσίωση σε άλλα άτομα εκτός του Βούδα μπορεί να είναι διαφορετικών βαθμών και μπορεί να είναι περιορισμένη· μπορεί να διαρκέσει πολύ ή μπορεί να διαρκέσει μόνο μια στιγμή. Ωστόσο, η αφοσίωση των Βουδιστών προς τον Βούδα διαρκεί για πάντα, μέχρι το τέλος της ζωής τους. Από την παιδική ηλικία μέχρι να ενηλικιωθεί, μπορεί κανείς να ακούει από το πρωί μέχρι το βράδυ την ψαλμωδία των κειμένων που ξαναφέρνουν στην μνήμη τις εξαιρετικές ιδιότητες του Τριπλού Κοσμήματος.

Αυτό μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε την ανωτερότητα της ειλικρίνειας του Βούδα στην ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, ώστε να μπορέσει να διεισδύσει στις ευγενείς Αλήθειες και να γίνει στήριγμα πέρα από κάθε μέτρο για τα έμβια όντα, τους θεούς και την ανθρωπότητα.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Itivuttaka»:

«Ο Βούδας ονομάζεται «*bhagavā*» επειδή οι άνθρωποι είναι σταθεροί στην αφοσίωσή τους προς αυτόν, αφού και ο ίδιος είναι πάντα προσηλωμένος στο όφελος όλων των έμβιων όντων στον κόσμο, και αποφασίζει με την μεγάλη του συμπόνια να διδάξει την Διδασκαλία.

Διδάσκει την Διδασκαλία έτσι ώστε όλα τα όντα να αποκτήσουν σταθερότητα στην ηθική διαγωγή, στην αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) που είναι η ελευθερία από τις νοητικές μολύνσεις, και στην σοφία.

Οι Βουδιστές οπαδοί, τόσο οι μοναχοί όσο και οι λαϊκοί, θα πρέπει να είναι ειλικρινείς στην πίστη τους στον Βούδα, και να μπορούν να το εκφράζουν αυτό προσφέροντας κάθε είδους δώρα, όπως λουλούδια, θυμίαμα, αλοιφές, και άλλα πράγματα με τα οποία μπορούν να τον τιμήσουν».

Μπορούμε να καταλάβουμε ότι ο Βούδας που είναι φιλαλήθης, ειλικρινής, και προσηλωμένος στην ευημερία των άλλων όντων στον κόσμο, έχει εξαλείψει όλες τις νοητικές μολύνσεις. Οι άνθρωποι μπορούν να δούν την μεγάλη συμπόνια και την σοφία του, και γι' αυτόν τον λόγο η αφοσίωσή τους στον Βούδα, τον Εξυψωμένο, ξεπερνά την αφοσίωσή τους σε οποιονδήποτε άλλον.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», «Διάφορες Ρήσεις»:

«Μόνον ο σοφός άνθρωπος είναι ικανός να φροντίζει για την ευημερία όλων των όντων...

Το να μην εξαπατάς, να αναλαμβάνεις να υποστηρίζεις τους άλλους, και να μην εκφέρεις λόγια που αποκλίνουν από την αλήθεια, αυτό ονομάζεται εξάσκηση με ειλικρίνεια».

Αυτή είναι η πρακτική του Έξοχου, του Πλήρως Αυτοφωτισμένου. Αυτή είναι η επιδεξιότητα της πρόνοιας του για την ευημερία όλων των όντων, διδάσκοντάς τους τον τρόπο για να εξαλείψουν την προσκόλληση. Δείχνει τον κίνδυνο της φαύλης συμπεριφοράς και εξηγεί τον τρόπο ανάπτυξης της καλής συμπεριφοράς. Δεν εξαπατά, προσπαθεί να στηρίξει τους άλλους, και δεν προφέρει λόγια που αποκλίνουν από την αλήθεια. Αυτό ονομάζεται εξάσκηση με ειλικρίνεια.

Αν κάποιος δεν είναι ειλικρινής με την εξάσκηση που οδηγεί στην συνειδητοποίηση των ευγενών Αληθειών, θα προσκολληθεί στα υπάρχοντά του, στις τιμές και στην φήμη. Θα ενθαρρύνει μάλιστα και τους άλλους να ακολουθήσουν μια πρακτική που δεν οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Μερικοί άνθρωποι λένε ότι κάποιος πρέπει απλώς να εξασκείται και να μην μελετά, ή ότι δεν είναι απαραίτητο να έχει κατανόηση της Διδασκαλίας, ενώ άλλοι λένε ότι πρώτα πρέπει κανείς να μελετήσει και να κατανοήσει την Διδασκαλία πριν εξασκηθεί.

Ποιόν να πιστέψουμε;

Θα πρέπει να αναλογιστούμε ποια είναι η σωστή αιτία που φέρνει το κατάλληλο αποτέλεσμα. Αν εμπιστευόμαστε ένα άλλο άτομο θα πρέπει να ξέρουμε για ποιον λόγο το κάνουμε.

Το κάνουμε επειδή είναι διάσημος, ή επειδή εξηγεί την σωστή αιτία που φέρνει το κατάλληλο αποτέλεσμα και είναι σε θέση να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν ορθά την Διδασκαλία;

Η φιλαλήθεια είναι το φαινόμενο που ενισχύει την ανάδυση και την ανάπτυξη όλων των καλών συμπεριφορών, διότι φιλαλήθεια είναι η ειλικρίνεια όσον αφορά την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Όταν η καλή συμπεριφορά δεν αναδύεται, τότε μπορεί να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε ειλικρινείς στην ανάπτυξή της. Όμως αυτή η αποδοχή με την σειρά της μπορεί να γίνει προϋπόθεση για την ανάπτυξή της.

Όταν εμφανίζεται η φαύλη συμπεριφορά θα πρέπει πάλι να είμαστε ειλικρινείς, και αυτό γίνεται η προϋπόθεση να εμφανιστεί η μνήμη και η ενσυνειδητότητα που γνωρίζουν το χαρακτηριστικό της φαυλότητας. Με αυτόν τον τρόπο η φαύλη συμπεριφορά μπορεί να εγκαταλειφθεί και να αναπτυχθεί η καλή συμπεριφορά.

Ο Μποντισάττχα ανέπτυξε στην καθημερινή του ζωή όλα τα είδη καλών πράξεων σε υψηλό βαθμό, συμπεριλαμβανομένων και των πολύ λεπτοφυών και εκλεπτισμένων καλών πράξεων. Οι άνθρωποι που δεν έχουν συνειδητοποιήσει ακόμα τις ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να ακολουθήσουν τα βήματα του Μποντισάττχα.

Αυτό σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να αναπτύξει όλους τους βαθμούς της σοφίας με στόχο την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων. Θα πρέπει να αναλογιστούμε την καθημερινή ζωή του Μποντισάττχα προτού πετύχει την Βουδότητα. Ήταν ειλικρινής στην ανάπτυξη των καλών

πράξεων, με στόχο να εγκαταλείψει και να εξαλείψει τις νοητικές μολύνσεις.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο «Κανόνας της Συμπεριφοράς», στις «Διάφορες Ρήσεις», για τον τρόπο εξάσκησης του Μποντισάττχα την εποχή που ανέπτυξε τις τελειοποιήσεις.

Αν κάποιος θέλει να συνειδητοποιήσει τις ευγενείς Αλήθειες, είτε είναι μοναχός είτε λαϊκός, θα πρέπει να σκεφτεί ποιού είδους εξάσκηση πρέπει να ακολουθήσει για να το πετύχει αυτό, και να είναι συγχρόνως φιλαλήθης και ειλικρινής σε αυτή του την εξάσκηση.

Διαβάζουμε:

«Θα πρέπει να εργάζεται δυναμικά για την ευημερία των όντων, να είναι ικανός να υπομένει τα πάντα, είτε επιθυμητά είτε ανεπιθύμητα, και θα πρέπει να μιλά χωρίς να εξαπατά τους άλλους».

Αυτή είναι μόνο μια σύντομη φράση, αλλά μπορούμε να κατανοήσουμε την ουσία της εξετάζοντάς την βαθιά και εφαρμόζοντάς την. Για να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε αυτές τις λέξεις, θα πρέπει να είμαστε υπομονετικοί σχετικά με το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο.

Διαβάζουμε:

«Θα πρέπει να μιλά χωρίς να εξαπατά τους άλλους.

Θα πρέπει να γεμίζει όλα τα όντα με συμπαντική φιλικότητα και συμπόνια.

Οτιδήποτε προκαλεί ταλαιπωρία στα όντα, τα πάντα όλα, θα πρέπει να είναι έτοιμος να τα πάρει επάνω του.

Και θα πρέπει να χαίρεται με τις αρετές όλων των όντων».

Πρέπει να εξετάσουμε το τί ειπώθηκε αναφορικά με την εφαρμογή της ενεργητικότητας για την ευημερία των όντων: δεν πρέπει να έχουμε εγωιστικά κίνητρα ούτε και να ενεργούμε για το συμφέρον μας όταν δίνουμε υποστήριξη στους άλλους. Χρειαζόμαστε ενεργητικότητα, διαφορετικά δεν μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους με ανιδιοτελή τρόπο. Πρέπει να υποστηρίζουμε τους άλλους όσο μπορούμε· όπως να μοιραζόμαστε την εκτέλεση των καθηκόντων τους και να ελαφραίνουμε τα βάρη τους. Σε τέτοιες στιγμές μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε αμέσως ότι χρειαζόμαστε ενεργητικότητα όταν θέλουμε να βοηθήσουμε τους άλλους.

Μπορούμε να καταλάβουμε ότι για να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις, οφείλουμε να ακολουθήσουμε το παράδειγμα της εξάσκησης του Μποντισάττχα. Οφείλουμε να χρησιμοποιήσουμε ενεργητικότητα για την ευημερία των όντων με όποιον τρόπο μπορούμε, ανάλογα με την κατάσταση της καθημερινότητάς μας, ακόμα και μέσω της ομιλίας, δίνοντας καθοδήγηση στους άλλους.

Ίσως να είναι κάπως ενοχλητικό για εμάς να βοηθάμε τους άλλους, αλλά η υποστήριξή μας μπορεί να τους βοηθήσει να αναπτύξουν κι αυτοί μεγάλη ποσότητα καλών πράξεων στην ζωή τους. Μπορούμε να υποστηρίξουμε τους άλλους χρησιμοποιώντας την ενεργητικότητά μας προς όφελός τους.

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο: «Πρέπει κανείς να είναι ικανός να υπομένει τα πάντα, είτε επιθυμητά είτε ανεπιθύμητα». Όταν είμαστε παθιασμένοι με κάτι, μπορεί να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν πρόκειται για συνηθισμένη προσκόλληση αλλά για έναν ισχυρότερο βαθμό απληστίας. Μπορεί να είμαστε απορροφημένοι από το αντικείμενο της προσκόλλησης, αλλά μόλις εμφανισθούν η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να υπομείνουμε τα πάντα, είτε αυτά είναι επιθυμητά είτε είναι ανεπιθύμητα. Εάν σταδιακά μάθουμε να είμαστε υπομονετικοί θα γνωρίσουμε ποιό είναι το χαρακτηριστικό της αληθινής υπομονής.

Μπορούμε να συγκεντρώσουμε υπομονή απέναντι σε όλες τις καταστάσεις, ανεξάρτητα από το αν βιώνουμε αντικείμενα μέσω της αίσθησης του σώματος, ή αν ακούμε την ομιλία κάποιου άλλου. Μπορούμε να μάθουμε να είμαστε υπομονετικοί και να μην παραπονιόμαστε για το κρύο, την ζέστη, ή τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής. Τότε θα καταλάβουμε τί είναι υπομονή.

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο: «πρέπει κανείς να μιλάει χωρίς να εξαπατά». Ο δίκαιος μιλάει σύμφωνα με τη αλήθεια, ενώ ο φαύλος λέει παραπλανητικά λόγια. Όταν δεν μιλάμε σύμφωνα με την αλήθεια, θα πρέπει να εξετάζουμε εξονυχιστικά τον εαυτό μας για να διαπιστώσουμε αν είμαστε δίκαιοι ή φαύλοι.

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο: «Θα πρέπει να γεμίζει όλα τα όντα με συμπαντική φιλικότητα και συμπόνια». Η φιλικότητα κάποιου πρέπει να είναι καθολική, χωρίς μεροληψία. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι έχουν φιλικότητα για κάποιον που είναι δίκαιος, και όχι για ένα κακό άτομο. Αυτό δείχνει ότι η φιλικότητα και η συμπόνια δεν επεκτείνονται σε όλα τα όντα, ότι δεν είναι ακόμα καθολικές. Αν όμως κάποιος έχει αναπτύξει την φιλικότητα μπορεί να την επεκτείνει σε όλα τα όντα, είτε αυτά είναι δίκαια είτε είναι φαύλα. Διότι μέσω της μνήμης και της ενσυνειδητότητας έχει επίγνωση και κατανοεί τί είναι ορθό και τί είναι ακατάλληλο.

Όταν είμαστε θυμωμένοι και δυσαρεστημένοι, όταν κοιτάζουμε υποτιμητικά κάποιον που είναι κακός ή που διαπράττει κακές πράξεις, τότε έχει εγερθεί μέσα μας μια φαύλη συνείδηση. Η συνείδησή μας σε αυτή την περίπτωση είναι ίδια με την συνείδηση αυτού του κακού ανθρώπου, διότι τον περιφρονούμε.

Έτσι, ακόμα και μια σύντομη φράση της Διδασκαλίας μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μνήμη και ενσυνειδητότητα και να κατανοήσουμε όλο και περισσότερο τις πραγματικότητες που

προκύπτουν μέσα μας, ώστε να μπορέσουμε να αναπτύξουμε περαιτέρω καλές πράξεις.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο: «Θα πρέπει κανείς να χαιρέται για τις αρετές όλων των όντων».

Όταν παρατηρούμε τις καλές πράξεις κάποιου άλλου και χαιρόμαστε γι' αυτό, είμαστε τότε ειλικρινείς· είμαστε ειλικρινείς στην εκτίμηση που δείχνουμε για τις καλές του πράξεις. Μπορεί να μην είμαστε σε θέση να κάνουμε εμείς οι ίδιοι μια καλή πράξη, αλλά μπορούμε τουλάχιστον να εκτιμήσουμε την καλή πράξη κάποιου άλλου. Αν δεν μπορούμε να το εκτιμήσουμε αυτό, τότε η συνείδησή μας είναι φαύλη.

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι απαραίτητη. Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», στις «Διάφορες Ρήσεις», ότι η τελειοποίηση της φιλαλήθειας πρέπει να επανεξετάζεται ως εξής:

«Χωρίς φιλαλήθεια, η αρετή, κλπ., είναι ακατόρθωτη, και δεν θα μπορεί να υπάρξει εξάσκηση που να συμφωνεί με τους όρκους που έχει πάρει κάποιος. Όλες οι φαύλες καταστάσεις συγκλίνουν στην παράβαση της φιλαλήθειας. Αυτός που δεν είναι αφοσιωμένος στην φιλαλήθεια είναι αναξιόπιστος και ο λόγος του δεν μπορεί να γίνει αποδεκτός στο μέλλον.

Αντιθέτως, κάποιος που είναι αφοσιωμένος στην φιλαλήθεια, εξασφαλίζει τα θεμέλια όλων των ευγενών ιδιοτήτων. Με βάση την φιλαλήθεια, είναι ικανός να εξαγνίσει και να εκπληρώσει όλες τις προϋποθέσεις για την φώτιση. Χωρίς να ξεγελαστεί ως προς την αληθινή φύση των φαινομένων, εκτελεί τις λειτουργίες όλων των προϋποθέσεων για την φώτιση και ολοκληρώνει την εξάσκηση της οδού του Μποντισάττχα».

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο, «χωρίς φιλαλήθεια, η αρετή, κλπ., είναι ανέφικτη». Αυτό σημαίνει ότι χωρίς φιλαλήθεια, δεν μπορεί κανείς να πει την αλήθεια, ενεργεί με εξαπάτηση και όλες οι πράξεις του είναι ανέντιμες. Χωρίς φιλαλήθεια, δεν μπορεί κανείς να παρατηρήσει την ηθική διαγωγή του κι ούτε μπορεί να εξασκηθεί σύμφωνα με τους όρκους που έχει πάρει. Όρκος (*paṭiññā*), σημαίνει να είσαι σταθερός στην φιλαλήθεια<sup>1</sup>. Αν κάποιος δεν λέει την αλήθεια δεν μπορεί να ενεργήσει σύμφωνα με τον όρκο του.

Όπως διαβάζουμε στο Σχόλιο, «Όλες οι φαύλες καταστάσεις συγκλίνουν στην παράβαση της φιλαλήθειας. Αυτός που δεν είναι αφοσιωμένος στην φιλαλήθεια είναι αναξιόπιστος, και ο λόγος του δεν μπορεί να γίνει αποδεκτός στο μέλλον».

---

<sup>1</sup> Ο Μποντισάττχα είχε κάνει τον όρκο να πετύχει την Βουδότητα.

Επομένως, βλέπουμε εδώ την σημασία της τελειοποίησης της φιλαλήθειας, που είναι η φιλαλήθεια και η ειλικρίνεια όσον αφορά την ορθή εξάσκηση η οποία οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη όλων των ειδών των καλών πράξεων έτσι ώστε οι ευγενείς Αλήθειες να μπορούν να πραγματοποιηθούν. Χρειαζόμαστε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας όσον αφορά την ορθή εξάσκηση, διότι: ο μοναδικός μας σκοπός πρέπει να είναι η διείσδυση στην αληθινή φύση των πραγματικότητων.

Ίσως να μην γνωρίζουμε διεξοδικά και με όλες τις λεπτομέρειες ποιά είναι η ορθή εξάσκηση. Μπορούμε όμως να αναλογισθούμε την εξάσκηση που έκανε ο Μποντισάττχα πριν πετύχει την Βουδότητα, και τότε θα διαπιστώσουμε ότι μας έδωσε ένα καλό παράδειγμα για την ορθή εξάσκηση της καλής συμπεριφοράς. Μιας συμπεριφοράς που είναι πολύ λεπτή και εκλεπτυσμένη. Μπορούμε λοιπόν να ακολουθήσουμε αυτό το παράδειγμα στην καθημερινότητά μας.

Η τελειοποίηση της σοφίας θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με τις άλλες τελειοποιήσεις. Δεν μπορούμε να παραιτηθούμε από καμία τελειοποίηση, διότι κάθε τελειοποίηση είναι απαραίτητο στήριγμα για τις άλλες. Η φιλαλήθεια για παράδειγμα, είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της γενναιοδωρίας. Χωρίς φιλαλήθεια η γενναιοδωρία δεν μπορεί να φτάσει στην τελειοποίηση. Χωρίς φιλαλήθεια, ούτε η ηθική διαγωγή μπορεί να φτάσει στην ολοκλήρωση. Έτσι η φιλαλήθεια είναι απαραίτητη για την εκπλήρωση και των άλλων τελειοποιήσεων.

Διαβάζουμε για την έννοια της φιλαλήθειας<sup>1</sup>:

«Ο όρος φιλαλήθεια έχει πολλές έννοιες: μπορεί να σημαίνει ειλικρίνεια στην ομιλία (*vācā sacca*), ή μπορεί να σημαίνει ειλικρίνεια στην αποχή (*virati sacca*). Είναι η σταθερότητα στην αλήθεια και στην αποχή από τις φαύλες πράξεις.

Μπορεί να σημαίνει ειλικρίνεια της νόησης (*ditṭhi sacca*), δηλαδή φιλαλήθεια ως προς την ορθή νόηση.

Η φιλαλήθεια μπορεί επίσης να αναφέρεται στην αλήθεια του βραχμάνου (*brahmana sacca*)<sup>2</sup>, την απόλυτη αλήθεια (*paramattha sacca*), και τις ευγενείς αλήθειες (*ariya sacca*).

---

<sup>1</sup> «*Paramattha Jotikā*», το Σχόλιο της «*Sutta Nipāta*», The Group of Discourses, I, The Snake Chapter 10, Āṅvaka

<sup>2</sup> Φιλαλήθεια σε σχέση με την αγία ζωή, την ζωή κάποιου που αναπτύσσει την οκταπλή Οδό η οποία οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Ο όρος «*saccena*» (με την αλήθεια), σημαίνει ότι κάποιος αποκτά καλή φήμη επειδή λέει την αλήθεια και επειδή είναι ειλικρινής. Οι Βούδες, οι Μοναχικοί Βούδες, και οι Ευγενείς μαθητές, έχουν μεγάλη φήμη λόγω της απόλυτης αλήθειας (*paramattha sacca*)<sup>1</sup>».

Μόνον η σοφία μπορεί να καταλάβει την αληθινή φύση κάθε φαινομένου. Ωστόσο, η ανάπτυξη της σοφίας εξαρτάται από την ακρόαση της Διδασκαλίας και από την εξέτασή της σε όλες τις λεπτομέρειες. Έτσι, πρέπει κάποιος να αναπτύξει την σοφία σταδιακά, βήμα προς βήμα.

Κατά την διάρκεια αυτής της ζωής εξακολουθούμε μεν να έχουμε νοητικές μολύνσεις, αλλά από την άλλη μεριά ακούμε την Διδασκαλία και έχουμε καταφύγει σε αυτήν. Αυτό δείχνει ότι ακολουθούμε τον τρόπο για την ανάπτυξη της σοφίας, ώστε να διεισδύσουμε στα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων όπως αυτά εμφανίζονται αυτή την στιγμή. Πρέπει να ακολουθήσουμε τα βήματα των Μποντισάττχας και να συσσωρεύσουμε τις τελειοποιήσεις.

Οι άνθρωποι λένε ότι θέλουν να εξασκήσουν την Διδασκαλία. Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουν ότι η εξάσκηση της Διδασκαλίας είναι η εγκατάλειψη της φαυλότητας: της απληστίας και της προσκόλλησης, του θυμού και του μίσους, της άγνοιας και της αυταπάτης. Γι' αυτό, αν κάποιος θέλει να εφαρμόσει την Διδασκαλία δεν πρέπει να το καθυστερήσει.

Όταν εγείρεται η προσκόλληση πρέπει να την εγκαταλείψουμε· αυτή είναι η εξάσκηση της Διδασκαλίας.

Όταν εγείρεται ο θυμός, θα πρέπει να τον εγκαταλείψουμε ώστε να μην υπάρχει μίσος· αυτή είναι η εξάσκηση της Διδασκαλίας.

Όταν προκύψει ζήλια, τσιγκουνιά, ή άλλα είδη αυταπάτης, θα πρέπει να τα εγκαταλείψουμε· αυτή είναι η εξάσκηση της Διδασκαλίας.

Ωστόσο, οι νοητικές μας μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν σύμφωνα με τις επιθυμίες ή τις προσδοκίες μας. Ακόμα και ο Μποντισάττχα που είχε συγκεντρώσει τις τελειοποιήσεις κατά την διάρκεια αναρίθμητων ζώων, παρέμενε επιρρεπής στην δύναμη της φαυλότητας διότι δεν είχε εξαλείψει ακόμα τις νοητικές του μολύνσεις.

Πρέπει να αναλογιζόμαστε τον Μποντισάττχα ο οποίος συσώρευσε τις τελειοποιήσεις με σκοπό να συνειδητοποιήσει τις ευγενείς Αλήθειες. Ήθελε να καταλάβει την αλήθεια των τεσσάρων υπέρτατων φαινομένων: της συνείδησης, των νοητικών παραγόντων, της ύλης και του Νιμπάνα. Γι' αυτό και εμείς πρέπει να αναπτύξουμε την σοφία ώστε να συνειδητοποιήσουμε όχι μόνο την αλήθεια της Διδασκαλίας, αλλά και να δούμε το όφελος της φιλαλήθειας ως προς την εξάσκηση της Διδασκαλίας

---

<sup>1</sup> Έχουν συνειδητοποιήσει την αληθινή φύση των απόλυτων φαινομένων των συνειδήσεων, των νοητικών παραγόντων, της ύλης και του Νιμπάνα.



που θα μας επιτρέψει να αντιληφθούμε ότι τα υπέρτατα φαινόμενα που είναι τα μόνα αληθινά φαινόμενα, έχουν αναλλοίωτα χαρακτηριστικά.

Θα πρέπει να ανακαλύψουμε ποιό είναι το αληθινό χαρακτηριστικό των συνειδησών, των νοητικών παραγόντων, και της ύλης, που δεν είναι ένας εαυτός, ούτε ένα ον, ούτε ένα πρόσωπο. Θα πρέπει να ανακαλύψουμε ποιά είναι η αληθινή φύση του Νιμπάνα, του φαινομένου αυτού που διαφέρει από την συνείδηση, τους νοητικούς παράγοντες, και την ύλη. Όταν λοιπόν κάποιος αναζητά την αλήθεια, διεισδύει σε αυτήν και επομένως μπορεί να δει την ωφέλειά της.

Θα πρέπει λοιπόν να αναπτύξουμε όλους τους βαθμούς φιλαλήθειας ξεκινώντας από την ειλικρίνεια στην ομιλία.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο στο «*Hārīta Jātaka*» (αρ. 431), ότι ο Βασιλιάς Brahmadatta βασίλευε εκείνη την εποχή στο Βαρανάσι. Ο Βασιλιάς Brahmadatta στο παρελθόν ήταν ο Σεβάσμιος Ānanda της σημερινής εποχής. Το κείμενο αναφέρει:

«Εκείνη την εποχή, ο Μποντισάττχα γεννήθηκε σε μια οικογένεια Βραχμάνων που διέθετε πλούτο αξίας ογδόντα εκατομμυρίων κρόρις, και λόγω της χρυσόχρωμης επιδερμίδας του οι γονείς του τον αποκαλούσαν Νεαρό Χρυσόδερμο, *Hārīta Kumāra*. Όταν μεγάλωσε και είχε τελειώσει τις σπουδές του στην *Takkasilā*, σκέφτηκε: «Ο θησαυρός που συγκέντρωσαν οι γονείς μου είναι ακόμα εδώ, αλλά οι γονείς μου που επιζητούσαν αυτόν τον θησαυρό έχουν πεθάνει, δεν υπάρχουν πια».

Ενώ το σκεφτόταν αυτό, κατάλαβε ότι και ο ίδιος θα έπρεπε να πεθάνει. Έτσι, μοίρασε τα πλούτη του, έγινε ερημίτης στα Ιμαλάια όπου καλλιέργησε τις εκστάσεις, μέχρι που κατάφερε να πραγματοποιήσει τις πέντε υπερφυσικές δυνάμεις και τα οκτώ επιτεύγματα.

Όταν επιθύμησε να λάβει αλμυρό και ξινό φαγητό, έφυγε από το δάσος, πήγε στην πόλη του Βαρανάσι και έφτασε στο Βασιλικό Πάρκο. Όταν τον είδε ο Βασιλιάς, τον εμπιστεύτηκε και προσφέρθηκε να του φτιάξει μια κατοικία μέσα στο Βασιλικό Πάρκο. Του διόρισε και έναν συνοδό για να τον φροντίζει. Ο ερημίτης έπαιρνε τροφή από το παλάτι και έζησε εκεί δώδεκα χρόνια.

Κάποια στιγμή ο Βασιλιάς έφυγε για να κατευθάσει μια σύγκρουση στα σύνορα, και παρέδωσε την φροντίδα του ερημίτη στην βασίλισσα που από τότε τον υπηρετούσε με τα ίδια της τα χέρια. Μία μέρα που του είχε ετοιμάσει το φαγητό, ο ερημίτης καθυστέρησε να έρθει. Έτσι εκείνη έκανε μπάνιο σε αρωματικό νερό, φόρεσε έναν απαλό χιτώνα από λεπτό ύφασμα, και ανοίγοντας το πλέγμα, ξάπλωσε σε έναν καναπέ και άφησε τον αέρα να παίξει πάνω στο σώμα της.

Όταν ο ερημίτης έφτασε πετώντας στον αέρα από το παράθυρο, η βασίλισσα άκουσε το θρόισμα των ενδυμάτων του. Σηκώθηκε γρήγορα, και ο λεπτός χιτώνας της έπεσε κάτω.

Μόλις ο ερημίτης το είδε αυτό, οι νοητικές του μολύνσεις που ήταν αδρανείς για χιλιάδες αιώνες, εγέρθηκαν σαν ένα δηλητηριώδες φίδι που πετάγεται μέσα από ένα κουτί, και ως εκ τούτου, η ικανότητά του στις εκστάσεις εξαφανίστηκε. Ο ερημίτης που δεν μπορούσε πλέον να εφαρμόσει την ενσυνειδητότητα, μπήκε μέσα, έπιασε την βασίλισσα από το χέρι της και μετά παραδόθηκαν σε ανάρμοστη συμπεριφορά».

Η φήμη της ανάρμοστης συμπεριφοράς του ερημίτη διαδόθηκε σε ολόκληρη την πόλη, και οι υπουργοί του Βασιλιά το ανέφεραν αυτό στέλνοντας μια επιστολή προς τον Βασιλιά. Ο Βασιλιάς δεν μπορούσε να πιστέψει αυτό που του είπαν και σκέφτηκε:

«Το λένε αυτό, γιατί θέλουν να τον βλάψουν».

Όταν αποκατέστησε την ειρήνη στην συνοριακή χώρα επέστρεψε στο Βαρανάσι και ρώτησε την βασίλισσα: «Είναι αληθινή η φήμη ότι εσύ και ο ερημίτης Hārīta συμπεριφερθήκατε με ανάρμοστο τρόπο;» Η βασίλισσα απάντησε ότι ήταν αλήθεια.

Ο Βασιλιάς δεν το πίστεψε, αν και η βασίλισσα είπε ότι ήταν αλήθεια. Ο Βασιλιάς πήγε στο πάρκο, χαιρέτησε τον ερημίτη, και καθισμένος με σεβασμό στο πλάι, είπε την πρώτη Στροφή με την μορφή ερώτησης:

«Μεγάλε Βραχμάνε, άκουσα να λένε, ότι  
Ο ερημίτης Hārīta διάγει μια αμαρτωλή ζωή.  
Θεωρώ ότι αυτο δεν είναι η αλήθεια·  
Η συμπεριφορά σου είναι αγνή;»

Ο ερημίτης σκέφτηκε: «Αν πω ότι δεν επιδόθηκα στην αμαρτία, ο Βασιλιάς θα με πιστευε, αλλά σε αυτόν τον κόσμο δεν υπάρχει πιο σταθερό θεμέλιο από την φιλαλήθεια. Κάποιος που εγκαταλείπει την φιλαλήθεια δεν μπορεί να αποκτήσει την ιδιότητα της φώτισης ακόμα κι αν κάθεται στον ιερό περίβολο του Δέντρου Μπόντι. Ως εκ τούτου, πρέπει να πω μόνο την αλήθεια. Σε ορισμένες περιπτώσεις ένας Μποντισάττχα μπορεί να καταστρέψει την ζωή, να πάρει ό,τι δεν του έχει δοθεί, να διαπράξει μοιχεία, να πει δυνατό ποτό, αλλά δεν μπορεί να πει ψέματα, λόγια δηλαδή που παραβιάζουν την αλήθεια».

Έτσι, λέγοντας μόνο την αλήθεια, πρόφερε την δεύτερη Στροφή:

«Οι φήμες Μεγάλε Βασιλιά,  
που άκουσες είναι αληθινές.  
Μαγεμένος από τα αντικείμενα της αυταπάτης,  
έκανα λάθος».

Ακούγοντάς το αυτό ο Βασιλιάς είπε την τρίτη Στροφή:

«Η οξυδερκής σοφία είναι προσηλωμένη σε αυτό που είναι ωφέλιμο.

Μπορείς να εγκαταλείψεις την λαγνεία που έχει προκύψει μέσα σου.

Διότι ποιό το όφελος να έχεις σοφία,  
αν δεν μπορείς να διώξεις τις αμαρτωλές σκέψεις;»

Οι άρρωστοι άνθρωποι γενικά εξαρτώνται από την ιατρική. Παρομοίως, η οξυδερκής σοφία είναι σαν ένα φάρμακο, έχει σαν σκοπό αυτό που είναι ωφέλιμο, και μπορεί να μας θεραπεύσει από την λαγνεία που έχει προκύψει. Διαβάζουμε:

«Τότε ο ερημίτης Hārīta επισήμανε την δύναμη των νοητικών μολύνσεων στον Βασιλιά και είπε την τέταρτη Στροφή:

«Τέσσερεις νοητικές μολύνσεις στον κόσμο, Μεγάλε Βασιλιά,  
είναι χονδροειδείς και έχουν μεγάλη δύναμη.

Είναι: η λαγνεία, το μίσος, η άγνοια και η μέθη.

Όταν κυριαρχούν στα όντα, η σοφία δεν μπορεί να αναπτυχθεί,  
(και τα όντα) είναι σαν να πέφτουν σε ένα μεγάλο ποτάμι».

Ο Βασιλιάς μόλις το άκουσε αυτό είπε την πέμπτη Στροφή:

«Σου αξίζει ο έπαινος Hārīta,  
Είσαι ένας άγιος,  
Τέλειος σε ηθική, με καθαρή συμπεριφορά,  
Είσαι σοφός, με αληθινή σοφία».

Στην συνέχεια ο Hārīta είπε την έκτη Στροφή:

«Οι φαύλες σκέψεις Μεγάλε Βασιλιά, προκαλούν προσκόλληση σε  
μια εικόνα, θεωρώντας την όμορφη,  
και συνοδεύονται από ενθουσιασμό.

Είναι βέβαιο ότι θα βλάψουν ακόμα και ένα άτομο με σοφία,  
που τείνει προς την ανωτερότητα της απομόνωσης».

Αυτά τα λόγια μπορούν να μας υπενθυμίσουν τον κίνδυνο των νοητικών μολύνσεων. Κάποιος μπορεί να πιστεύει ότι είναι εκτός κινδύνου επειδή έχει αναπτύξει έναν ορισμένο βαθμό σοφίας, αλλά δεν πρέπει είναι αμελής. Η φαυλότητα μπορεί να βλάψει ακόμα και ένα άτομο με σοφία το οποίο έχει έντονο ενδιαφέρον για την Διδασκαλία και απολαμβάνει τα οφέλη της.

Διαβάζουμε:

«Ο Βασιλιάς, ενθαρρύνοντας τον ερημίτη Hārīta να κάνει μια προσπάθεια για να εγκαταλείψει τις νοητικές του μολύνσεις, είπε την έβδομη Στροφή:

«Η λαγνεία εγείρεται στο σώμα σου και καταστρέφει την ομορφιά σου<sup>1</sup>.  
Εγκατέλειψε τον λάγνο ενθουσιασμό, και θα ευημερήσεις.  
Θα σε επαινέσουν πολλοί για την σοφία σου».

Όταν ο Μποντισιάττχα το άκουσε αυτό, κατάφερε να ανακτήσει την ενσυνειδητότητά του και να σκεφτεί τον κίνδυνο των αισθησιακών απολαύσεων. Ως αποτέλεσμα, είπε την όγδοη Στροφή:

«Οι αισθησιακές απολαύσεις τυφλώνουν· προκαλούν πολλά δεινά.  
Τραυματίζουν βαριά.  
Θα αναζητήσω την ρίζα του αισθησιασμού·  
Θα κόψω την λαγνεία και τα δεσμά της».

Η ρίζα της αισθησιακής επιθυμίας είναι η ασύνετη προσοχή (*ayoniso manasikāra*). Περαιτέρω διαβάζουμε ότι ο ερημίτης ανέπτυξε τον ηρεμιστικό διαλογισμό και μπόρεσε και πάλι να φτάσει στις εκστάσεις. Βλέποντας τον κίνδυνο στο να κατοικεί σε ένα ακατάλληλο μέρος όπως ήταν το Βασιλικό Πάρκο, επέστρεψε στο δάσος για να απαλλαγεί από κάθε ίχνος γυναικείου φύλου. Όταν έφτασε στο τέλος της ζωής του, εισήλθε στο επίπεδο του Βράχμα.

Ο Βούδας διηγήθηκε αυτή την ιστορία στο Άλσος Τζέτα εξ' αιτίας ενός δυσαρεστημένου μοναχού. Αυτός ο μοναχός είχε δει μια γυναίκα που ήταν όμορφα στολισμένη κι αυτό έγινε η αιτία να εγερθούν μέσα του οι νοητικές του μολύνσεις που τον έκαναν να θέλει να εγκαταλείψει τον μοναχισμό. Όταν ο δάσκαλος και παιδαγωγός του τον έφερε με το ζόρι μπροστά στον Βούδα και ο Βούδας τον ρώτησε αν ήταν αλήθεια ότι ήταν αποστάτης, αυτός ο μοναχός είπε ότι ήταν αλήθεια.

Τότε ο Βούδας είπε:

«Μοναχέ, οι νοητικές μολύνσεις δεν οδηγούν στην ευτυχία, καταστρέφουν τις καλές ιδιότητες και προκαλούν επαναγέννηση στην κόλαση. Γιατί οι μολύνσεις σου να μην προκαλέσουν την καταστροφή σου; Γιατί ένας δυνατός άνεμος που χτυπά το Όρος Sineru να μην παρασύρει μακριά ένα μαραμένο φύλλο; Εγώ ο ίδιος, κατά την διάρκεια της ζωής που ήμουν ο ερημίτης Hārīta, είχα αποκτήσει τις πέντε υπερφυσικές δυνάμεις και τα οκτώ επιτεύγματα και προσπάθησα να αφυπνίσω την σοφία. Ωστόσο, παρά το γεγονός αυτό, λόγω αυτού του είδους της νοητικής μόλυνσης δεν μπορούσα να έχω ενσυνειδητότητα και απομακρύνθηκα από τις εκστάσεις».

---

<sup>1</sup> Vanḥa: εμφάνιση ή ποιότητα.

Ο Βούδας δίδαξε αυτή την ιστορία για να μπορέσουμε να δούμε το μειονέκτημα της φαυλότητας και την δύναμη των συσσωρευμένων νοητικών μολύνσεων.

Θα πρέπει να αναλογιστούμε αυτό που διαβάζουμε: «Γιατί ένας δυνατός άνεμος που χτυπά το Όρος Sineru να μην μεταφέρει μακριά ένα μαραμένο φύλλο;»

Όλοι έχουμε νοητικές μολύνσεις που δεν έχουν ακόμα εξαλειφθεί, και επομένως δεν είμαστε τόσο σταθεροί όσο το Όρος Sineru.

Είμαστε μόνον σαν μαραμένα φύλλα, που είναι ελαφριά και μπορούν να παρασυρθούν από τον άνεμο, τον άνεμο της απληστίας, του μίσους, και της αυταπάτης. Διαβάζουμε:

«Όταν ο Βούδας τέλειωσε την αφήγηση της Hārīta Jātaka και εξήγησε τις Αλήθειες, αυτός ο μοναχός πέτυχε την καρποφορία του Άραχατ».

Φιλαλήθεια σημαίνει ειλικρίνεια στην ανάπτυξη των καλών πράξεων σε βαθμό τελειοποίησης. Αν δεν υπάρχει φιλαλήθεια, εάν δεν υπάρχει ειλικρίνεια στις πράξεις κάποιου, τότε αυτές δεν μπορούν να φτάσουν στην ολοκλήρωση. Η φιλαλήθεια είναι απαραίτητη για όλα τα είδη των καλών πράξεων, είτε πρόκειται για γενναιοδωρία, είτε για ηθική διαγωγή, είτε για νοητική ανάπτυξη. Δεν πρέπει κανείς να παραμελεί την ανάπτυξη των καλών πράξεων ακόμα και του πιο μικρού βαθμού.

Αν κάποιος αναπτύξει τις τελειοποιήσεις με σκοπό την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων, θα πρέπει να παρατηρήσει επίσης και τις λεπτοφυείς νοητικές του μολύνσεις, όπως είναι τα παραπλανητικά λόγια ακόμα και για μικρά ζητήματα. Αν ο παραπλανητικός λόγος γίνει συνήθεια κάποιου, τότε θα του είναι εύκολο να λέει ψέματα και θα πιστεύει ότι δεν είναι λάθος να το κάνει.

Εάν κάποιος απέχει από τον παραπλανητικό λόγο, εάν είναι ειλικρινής και ενεργεί σύμφωνα με την υπόσχεση που έδωσε, η φιλαλήθεια θα του γίνει φυσική. Τότε θα είναι σε θέση να βλέπει τον κίνδυνο της φαυλότητας την στιγμή ακριβώς που λέει ένα ψέμα. Ο παραπλανητικός λόγος ακόμα και για ασήμαντα θέματα είναι μια φαύλη πράξη, και αν κάποιος συσσωρεύει παραπλανητικό λόγο όλη την ώρα, δεν θα μπορεί να δει τον κίνδυνό του. Έτσι, βλέπουμε ότι δεν είναι εύκολο να διακρίνουμε το χαρακτηριστικό της φαυλότητας.

Μπορούμε να έχουμε κατανόηση των πραγματικοτήτων που προκύπτουν από την ακρόαση της Διδασκαλίας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά τους όταν αυτές εμφανίζονται. Θα πρέπει να αναπτύξουμε περαιτέρω την αντίληψή μας σύμφωνα με όσα μάθαμε από την ακρόαση, για να έχουμε επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων. Μπορεί να μιλάμε παραπλανητικά έστω και για λίγο, ή μπορεί να μην ενεργούμε σύμφωνα με την υπόσχεσή μας, όμως

αν έχουμε μνήμη και ενσυνειδητότητα μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτά είναι φαύλες πράξεις.

Κατά την διάρκεια της ημέρας, εγείρονται στον νου μας πολλά είδη φαύλων συνειδήσεων, αλλά εμείς δεν μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε λόγω της έλλειψης μνήμης. Δεν έχουμε επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικοτήτων ούτε μπορούμε να τις κατανοήσουμε ως έχουν. Η αντίληψή μας επομένως πρέπει να γίνει πολύ πιο λεπτομερής και εκλεπτυσμένη, έτσι ώστε τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων να μας γίνονται γνωστά όπως πραγματικά είναι.

Η ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης, θα οδηγήσει σε μια πιο ακριβή διάκριση μεταξύ των διαφορετικών πραγματικοτήτων, και έτσι, η σοφία θα είναι σε θέση να γνωρίζει το χαρακτηριστικό μιας φαύλης πραγματικότητας. Όταν εγείρεται ένα φαύλο φαινόμενο, η σοφία μπορεί να γνωρίζει τί είδους φαύλο φαινόμενο είναι αυτό και μπορεί να αναγνωρίσει ότι το χαρακτηριστικό του είναι διαφορετικό από αυτό ενός καλού φαινομένου. Με αυτόν τον τρόπο, το καλό φαινόμενο μπορεί σταδιακά να αναπτυχθεί περαιτέρω.

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας συνοδεύει την τελειοποίηση της σοφίας. Θα πρέπει να κάνουμε μια προσπάθεια για να μάθουμε τί είναι η φιλαλήθεια: Δεν είναι άλλο παρά η ειλικρίνεια ως προς την ανάπτυξη των καλών πράξεων· δηλαδή, καμία απόκλιση από τις καλές πράξεις. Αν τύχει και παρεκκλίνουμε από τις καλές πράξεις, αυτό είναι απόδειξη ότι οι καλές ιδιότητες μέσα μας δεν έχουν φτάσει ακόμα στην ολοκλήρωση, ότι οι νοητικές μας μολύνσεις είναι ακόμα πολύ ισχυρές, και ότι όντας χωρίς σοφία αποκλίνουμε εύκολα από την καλή συμπεριφορά.

Όταν όμως προκύπτει μνήμη και ενσυνειδητότητα, συνειδητοποιούμε τότε κάνουμε λάθος και αυτό αποτελεί προϋπόθεση για μελλοντική αυτοσυγκράτηση.

Η φιλαλήθεια της ανώτερης μορφής (*ariya sacca*), είναι το είδος της αλήθειας στην οποία διεισδύει ένας Ευγενής. Η διείσδυση στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες είναι η προϋπόθεση για να γίνει κανείς Ευγενής, ένας φωτισμένος άνθρωπος. Προς το παρόν, προσπαθούμε να ακούσουμε και να κατανοήσουμε την αληθινή Διδασκαλία. Τίποτα άλλο δεν μπορεί να είναι πιο ωφέλιμο στην ζωή μας από την επίγνωση της αληθινής φύσης των πραγματικοτήτων<sup>1</sup>. Θα πρέπει να κάνουμε μια προσπάθεια να κατανοήσουμε τις πραγματικότητες που εμφανίζονται και να αναπτύξουμε επίσης όλα τα υπόλοιπα είδη καλών ιδιοτήτων. Τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων μπορούν να γίνουν κατανοητά σε συνδιασμό με την επίγνωση που αποκτάται μέσω της ακρόασης και της μελέτης της Διδασκαλίας.

---

<sup>1</sup> Αναπτύσσοντας κανείς την επίγνωση της αληθινής φύσης των πραγματικοτήτων, θα καταφέρει να διεισδύσει στις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Αυτό είναι και το απόλυτο όφελος της φιλαλήθειας.

Αυτήν ακριβώς την στιγμή, οι πραγματικότητες εγείρονται και παρακμάζουν· δεν είναι ένα ον, ούτε ένα άτομο, ούτε ένας εαυτός. Ωστόσο, εμείς δεν μπορούμε να δούμε αυτή την έγερση και την παρακμή τους λόγω των πολλών νοητικών μας μολύνσεων και λόγω της άγνοιας που κρύβει την αλήθεια. Έτσι έχουμε ανάγκη την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, ώστε να είμαστε ειλικρινείς ως προς την ανάπτυξη όλων των βαθμών των καλών πράξεων, μέσω του σώματος, του λόγου και του νου, είτε είναι γενναιοδωρία, είτε ηθική διαγωγή, είτε νοητική ανάπτυξη.

Διαφορετικά θα μας κυριεύσει η δύναμη των φαύλων ιδιοτήτων.

Το να βλέπουμε το όφελος της φιλαλήθειας είναι προϋπόθεση για την συσσώρευσή της. Γι' αυτό, πέρα από την παρατήρηση της φιλαλήθειας μέσα μας, πρέπει επίσης να αναλογιζόμαστε και την ειλικρίνεια του Βούδα όταν ήταν ακόμα ο Μποντισάττχα και ανέπτυσε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Διαβάζουμε στον «Κανόνα Συμπεριφοράς» III, 11, Συμπεριφορά του Καηhadīrāyana<sup>1</sup>, για τον Καηhadīrāyana που ήταν δυσαρεστημένος για περισσότερα από πενήντα χρόνια με την ζωή του ως ερημίτης, και που μόνο τις τελευταίες επτά ημέρες της ζωής του κατάφερε να ζήσει με αυτοπεποίθηση:

«Επιπλέον, όταν ήμουν ο Καηhadīrāyana<sup>2</sup>, ο ερημίτης, ήμουν δυσαρεστημένος για περισσότερο από πενήντα χρόνια.

Κανείς δεν γνώριζε για τον δυσαρεστημένο νου μου διότι δεν το είχα πει σε κανέναν. Η δυσaréσκεια ακολουθούσε τον νου μου. (Κάποτε) ένας συνοδοιπόρος στην άγια ζωή, ο Μαηḍανγα, φίλος μου και μεγάλος ερημίτης, εξ' αιτίας μιας προηγούμενης πράξης παλουκώθηκε σε έναν πάσσαλο.

Εγώ, αφού τον φρόντισα, αποκατέστησα την υγεία του.

Στην συνέχεια, αφού του ζήτησα την άδεια, επέστρεψα στο δικό μου ερημητήριο.

Ένας φίλος μου Βραχμάνος, έφερε την γυναίκα του και τον μικρό του γιο· και οι τρεις μαζί πλησίασαν ως επισκέπτες.

Ενώ αντάλλαζα χαιρετισμούς μαζί τους καθισμένος στο ερημητήριό μου, ο νεαρός πέταξε μια μπάλα και εξόργισε ένα δηλητηριώδες φίδι.

Τότε εκείνο το μικρό αγόρι, ψάχνοντας να δει πού είχε πάει η μπάλα, άγγιξε με το χέρι του το κεφάλι του δηλητηριώδους φιδιού.

---

<sup>1</sup> Βλέπε επίσης *Καηhadīrāyana Jātaka*, αρ. 444.

<sup>2</sup> *Καηha* σημαίνει μαύρο. Το σώμα του λερώθηκε όταν κάθισε κάτω από το σώμα του φίλου του, του Μαηḍανγα, ο οποίος ήταν καρφωμένος σε έναν πάσσαλο και έσταζε αίμα.

Στο άγγιγμά του, το φίδι εξοργισμένο, στηριζόμενο στο δυνατό του δηλητήριο, θυμωμένο με απόλυτο μίσος, δάγκωσε αμέσως τον νεαρό.

Δαγκωμένο από το δηλητηριώδες φίδι, το νεαρό αγόρι έπεσε στο έδαφος, με αποτέλεσμα να στεναχωρηθώ εγώ. (Διότι) εκείνη η λύπη (των γονέων) επέδρασε επάνω μου.

Παρηγορώντας τους στεναχωρημένους, συνταραγμένους από την θλίψη γονείς, έκανα πρώτα απ' όλα τον υψηλότερο, υπέρτατα ένδοξο ισχυρισμό της αλήθειας:

«Για επτά μόνο ημέρες, εγώ, με τον νου μου γεμάτο πίστη, επιθυμώντας ένα ευεργετικό αποτέλεσμα, αποκατέστησα την υγεία του συνοδοιπόρου μου στην άγια ζωή.

Μέχρι εκείνη την στιγμή, η πορεία μου για περισσότερα από πενήντα χρόνια ήταν απρόθυμη.

Με αυτήν την αλήθεια, είθε να υπάρξει ευημερία, το δηλητήριο να καταστραφεί, και είθε ο Yaññadatta να ζήσει».

Με αυτόν τον ισχυρισμό αλήθειας που έγινε από εμένα, το αγόρι του Βραχμάνου που έτρεμε από την δύναμη του δηλητηρίου, ανασηκώθηκε, στάθηκε όρθιο και έγινε καλά.

Δεν υπήρχε κανένας ίσος με εμένα στην αλήθεια – αυτή ήταν η τελειοποίηση της Φιλαλήθειάς μου».

Διαβάζουμε στο Σχόλιο αυτού του αποσπάσματος:

«Ο Μποντισάττχα που σε εκείνη την ζωή ονομαζόταν Dīrāyana, πήγε να δει τον φίλο του, τον Mañḍavya. Αυτός (ο Mañḍavya), είχε παλουκωθεί σε έναν πάσσαλο και επειδή ο Dīrāyana είχε διαπρέψει στην ηθική, δεν παραμέλησε αυτόν τον ερημίτη.

Στάθηκε εκεί ακουμπισμένος σε ένα κοντάρι καθ' όλη την διάρκεια των τριών αγρυπνιών της νύχτας.

Απέκτησε το όνομα Kañhadīrāyana (*kañha* σημαίνει μαύρο), επειδή το σώμα του είχε γίνει μαύρο από τις σταγόνες αίματος που έτρεχαν από το σώμα του ερημίτη Mañḍavya και είχαν στεγνώσει επάνω του.

Ερώτηση: Ποιά είναι η αιτία που ο Μεγάλος Άνθρωπος, που κατά την διάρκεια πολλών χιλιάδων υπάρξεων είχε την κλίση να αποσυρθεί από τα εγκόσμια και είχε βρει την ευτυχία στην ζωή του ερημίτη, ήταν σε αυτή την ζωή δυσαρεστημένος με αυτή;

Απάντηση: Αυτό οφείλεται στην αστάθεια που είναι χαρακτηριστικό των μη φωτισμένων ανθρώπων.

Ερώτηση: Γιατί δεν εισήλθε ξανά στον έγγαμο βίο;

Απάντηση: Αρχικά είδε το μειονέκτημα των αισθησιακών απολαύσεων και λόγω της τάσης του προς την απάρνηση έγινε



μοναχός. Ωστόσο, λόγω της έλλειψης συνετούς εξέτασης, κατέληξε να είναι δυσαρεστημένος με την ζωή του ερημίτη. Παρ' όλο που δεν μπορούσε να παραιτηθεί από αυτή την δυσαρέσκεια, δεν του άρεσε κιόλας να τον κατηγορούν οι άνθρωποι που θα μπορούσαν να πουν: «Ο Kanhadirāyana ξεσπάει συνεχώς, είναι αναξιόπιστος. Άφησε τα πλούτη του και έφυγε από την οικιακή ζωή. Άφησε τα υπάρχοντά του και τώρα θέλει να επιστρέψει ξανά σε αυτά».

Επειδή φοβόταν ότι θα καταστραφεί η αίσθηση της ντροπής και ο φόβος της ευθύνης, ο Μεγάλος Άνθρωπος γεμάτος βάσανα και αισθήματα δυστυχίας, έφτασε στο σημείο να κλαίει και να χύνει δάκρυα που κυλούσαν στο πρόσωπό του. Με αυτόν τον τρόπο συνέχιζε την ζωή του ερημίτη και δεν την εγκατέλειπε».

Όπως διαβάζουμε στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς», ο Μποντισάττχα εκτιμούσε ιδιαιτέρως την φιλαλήθεια. Είπε την αλήθεια, λέγοντας ότι μόνο για επτά ημέρες ήταν ερημίτης ολόψυχα και με πλήρη εμπιστοσύνη στις καλές πράξεις. Εξέφρασε την εμπιστοσύνη του στις καλές πράξεις και στην φιλαλήθεια με μια επίσημη ρήση, τον «Ισχυρισμό της Αλήθειας». Αυτή ήταν η προϋπόθεση για να αναρρώσει το αγόρι του Βραχμάνου.

Ο «Ισχυρισμός της Αλήθειας» είναι μια σθεναρή επιβεβαίωση της πίστης στην αλήθεια, η οποία μπορεί να επηρεάσει άμεσα την κατάσταση κάποιου άλλου<sup>1</sup>.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν αμφιβολίες σχετικά με τον «Ισχυρισμό της Αλήθειας» που αναφέρεται στο παραπάνω απόσπασμα. Ή, μπορεί να έχουν ακούσει ότι ένας Ισχυρισμός της Αλήθειας μπορεί να φέρει το αποτέλεσμα του σύμφωνα με την επιθυμία κάποιου. Ωστόσο, όταν ένα άτομο πρέπει να βιώσει βάσανα και στεναχώρια, δεν αρκεί για να ξεπεράσει τα βάσανά του να προφέρει απλώς έναν Ισχυρισμό Αλήθειας αν δεν γνωρίζει τί είναι η αλήθεια, και δεν κατανοεί την υψηλή αξία της.

Είναι σημαντικό πριν κάνει κάποιος έναν Ισχυρισμό Αλήθειας, να δει την ανωτερότητα και το όφελος της φιλαλήθειας. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να αναπτύξει την τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Εάν κάποιος αναπτύξει καλές ιδιότητες και ο στόχος του είναι η συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι η μέθοδος που οδηγεί σε αυτόν τον στόχο είναι η ανάπτυξη όλων των τελειοποιήσεων. Εάν κάποιος συσσωρεύσει την τελειοποίηση της φιλαλήθειας μαζί με τις άλλες τελειοποιήσεις έτσι ώστε να τις κάνει

---

<sup>1</sup> Έχω προσθέσει ολόκληρη αυτή την παράγραφο με μια εξήγηση του «Ισχυρισμού της Αλήθειας».

ισχυρές, και αν συγχρόνως δει το όφελος της φιλαλήθειας, μπορεί τότε να εκφράσει έναν Ισχυρισμό Αλήθειας.

Ωστόσο, δεν μπορούν όλοι να το κάνουν αυτό, διότι δεν εξαρτάται μόνον από την δύναμη των καλών ιδιοτήτων που υπάρχουν μέσα σε κάποιον, αλλά και από τον βαθμό κατανόησης της φιλαλήθειας.

Ο καθένας πρέπει να γνωρίζει ποιον βαθμό καλών πράξεων θέλει να αναπτύξει για τον εαυτό του και σε ποια έκταση. Εάν κάποιος για παράδειγμα, δεν ακούει την Διδασκαλία και δεν συγκεντρώνει κάθε είδους καλών πράξεων, μπορεί να μην έχει καν σαν σκοπό την ανάπτυξη των καλών πράξεων. Μπορεί απλώς να είναι παθιασμένος με τις αισθησιακές απολαύσεις και ως εκ τούτου να κάνει πολύ λίγες καλές πράξεις.

Αν πάλι, κάποιος έχει ακούσει και σε περασμένες ζωές την Διδασκαλία των προηγούμενων Βουδών, αν έχει συλλογιστεί την Διδασκαλία και έχει αποκτήσει περισσότερη κατανόηση, θα έχει την τάση σε αυτή την ζωή να αναπτύξει καλές πράξεις. Μερικοί άνθρωποι μπορεί σε όλη την διάρκεια της ζωής τους να μην έχουν καμία διάθεση να αναπτύξουν καλές πράξεις ενώ μπορούν. Μπορεί να μην έχουν συσσωρεύσει τις κατάλληλες συνθήκες έστω και για να αναλογιστούν τις καλές πράξεις, και ως εκ τούτου δεν μπορούν να τις εκτελέσουν.

Κάποιος μπορεί να μην έχει πρόθεση να βοηθήσει άλλους, ή να έχει λανθασμένη αντίληψη για τις καλές πράξεις. Μπορεί να αναρωτιέται γιατί να πρέπει να κουράσει τον εαυτό του και να κάνει τον κόπο να βοηθήσει τους άλλους.

Αυτό μας δείχνει την ποικιλόμορφη φύση των συνειδήσεων που συγκεντρώνουμε μέρα με την μέρα. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι παρ' όλο που έχουν ακούσει την Διδασκαλία, δεν είναι σε θέση να συγχωρήσουν τους άλλους επειδή δεν μπορούν να την εφαρμόσουν.

Είναι απαραίτητο να συγκεντρώσουμε καλές πράξεις από δω και στο εξής, ώστε να μπορούν αυτές να αναπτυχθούν περαιτέρω. Μπορούμε να αρχίσουμε με το να είμαστε προσηλωμένοι στο να συγχωρούμε τους άλλους και όχι να τους αποδοκιμάζουμε.

Όλοι εμείς που διανύουμε τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου, έχουμε πολλές νοητικές μολύνσεις και ως εκ τούτου θα πρέπει να αναπτύξουμε όλους τους διαφορετικούς τρόπους συσσώρευσης των καλών πράξεων, έτσι ώστε οι νοητικές μας μολύνσεις να εξαλειφθούν. Εάν σκεφτόμαστε απλώς την συγκέντρωση των καλών πράξεων αλλά δεν τις εφαρμόζουμε, τότε αυτές δεν θα είναι αρκετά ισχυρές ώστε να αποτελέσουν προϋπόθεση για φιλαλήθεια και ειλικρίνεια, και για την εξάσκησή μας σύμφωνα με τις υποσχέσεις που δίνουμε.

Η συγκέντρωση καλών ιδιοτήτων είναι η προϋπόθεση για να έχουμε ειλικρίνεια στις πράξεις μας και στην ομιλία μας. Πρέπει λοιπόν να

συνεχίσουμε να συγκεντρώνουμε καλές πράξεις και να μην παραμελούμε την εφαρμογή και την εξάσκησή τους.

Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε την αλήθεια, ακόμα και για τα εγκόσμια ζητήματα. Για παράδειγμα, όταν ακούμε ειδήσεις μέσα από διαφορετικά μέσα ενημέρωσης για ένα γεγονός που συνέβει είτε κοντά μας είτε μακριά από εμάς, είναι δύσκολο να μάθουμε αν είναι αλήθεια.

Αυτό που ακούμε μερικές φορές δεν είναι αληθινό, αλλά το εκλαμβάνουμε ως αλήθεια. Η σύγχυσή μας και οι νοητικές μας μολύνσεις, καθιστούν πολύ δύσκολο να γνωρίζουμε τί είναι αληθινό.

Από την άλλη μεριά, το να γνωρίζουμε τις πραγματικότητες ως έχουν, είναι ακόμα πιο δύσκολο από το να γνωρίζουμε την αλήθεια των εγκόσμιων θεμάτων. Γι αυτό πρέπει να δούμε την αξία της φιλαλήθειας, συμπεριλαμβανομένης της ειλικρίνειας σε σχέση με τον εαυτό μας. Πρέπει να αναπτύξουμε ειλικρίνεια στις πράξεις, στην ομιλία, και στις σκέψεις μας, ακόμα και για φαινομενικά ασήμαντα θέματα. Αυτό σημαίνει ειλικρίνεια στα λόγια μας, ακόμα και όταν πρόκειται για ραντεβού ή υποσχέσεις.

Κάποιος μπορεί να πιστέψει ότι αυτά τα θέματα είναι ασήμαντα. Όμως πρέπει να ξέρουμε τί είδους συνείδηση εγείρεται όταν αισθανόμαστε ότι σε σχέση με ασήμαντα θέματα, δεν χρειάζεται να είμαστε ειλικρινείς και δεν χρειάζεται να ενεργούμε σύμφωνα με τα λόγια μας και τις σκέψεις μας. Η συνείδηση του κάθε ατόμου είναι πολύ περίπλοκη, και αν δεν υπάρχει σοφία που να συνοδεύει την μνήμη, είναι αδύνατον να καταλάβουμε ότι ακόμα και ένας ελαφρύς βαθμός φαυλότητας που αναδύεται, εξαρτάται από τις συσσωρευμένες νοητικές μας μολύνσεις.

Οι νοητικές μας μολύνσεις έχουν συσσωρευτεί όχι μόνον κατά την διάρκεια αυτής της ζωής, αλλά και σε προηγούμενες ζωές. Η ζωή μας σήμερα εξαρτάται από τις προηγούμενες ζωές, και η συσσώρευση των νοητικών μας μολύνσεων θα συνεχίζεται από την μια ζωή στην άλλη.

Κάποιος που αναπτύσσει ένθερμα την σοφία, δεν πρέπει μόνο να έχει πρόθεση να γνωρίζει την αλήθεια, αλλά πρέπει επίσης να αγωνίζεται για την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων ώστε να είναι ειλικρινής στις πράξεις του και στα λόγια του.

Πρέπει να παραμείνει σταθερός και ακλόνητος στην ανάπτυξη των καλών ιδιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης και της τελειοποίησης που ακολουθεί: την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

## **Κεφάλαιο 8**

### ***Η Τελειοποίηση της Αποφασιστικότητας (adiṭṭhāna)***

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς», εξηγεί την τελειοποίηση της Αποφασιστικότητας ως ακολούθως:

«Η Αποφασιστικότητα (adiṭṭhāna) έχει το χαρακτηριστικό να καθορίζει τις προϋποθέσεις<sup>1</sup> της φώτισης. Η λειτουργία της είναι να ξεπεράσει τα αντίθετά τους. Η εκδήλωσή της είναι το να μένει κανείς ακλόνητος σε αυτό το έργο. Οι προϋποθέσεις της φώτισης είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, είναι η σταθερή αποφασιστικότητα να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, παρ' όλο που πρέπει να διανύσουμε πολύ δρόμο και να χρειαστούμε ατελείωτα πολύ χρόνο μέχρι να φτάσουμε στον στόχο.

Ωστόσο, αν αξιοποιήσουμε την Οδό με σταθερή αποφασιστικότητα θα φτάσουμε τελικά στον στόχο. Αποφασιστικότητα σε αυτή την ζωή σημαίνει αποφασιστικότητα στο να αναπτύξουμε κάθε είδους καλή ιδιότητα, με στόχο να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Δεν πρέπει να παρεκκλίνουμε από αυτόν τον στόχο στοχεύοντας σε ευχάριστα αντικείμενα κέρδους, τιμής, επαίνου και ευεξίας, ή σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις, και απτά αντικείμενα. Διότι σε αυτή την περίπτωση, αντί παραίτησης και εγκατάλειψης, θα συσσωρεύαμε προσκόλληση και απληστία.

Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας θα μας οδηγήσει σε απόσπαση από την επιθυμία για αντικείμενα αίσθησης. Διότι αν είμαστε γοητευμένοι με τα αντικείμενα αίσθησης, αν παραπλανηθούμε από αυτά και προσκολληθούμε σε αυτά, τότε θα ευχόμαστε να τα έχουμε συνεχώς χωρίς να είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι. Σαν αποτέλεσμα, δεν θα έχουμε την τάση να αναπτύξουμε τις τελειοποιήσεις μέσω των οποίων θα εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις.

Πολλά διαφορετικά είδη συνειδήσεων εγείρονται και παρακμάζουν: εγείρονται οι καλές συνειδήσεις και μετά από λίγο εγείρονται οι φαύλες συνειδήσεις.

---

<sup>1</sup> Αυτές είναι οι δέκα τελειοποιήσεις. Η αποφασιστικότητα προς τις προϋποθέσεις της φώτισης σημαίνει να έχεις την σταθερή αποφασιστικότητα να αναπτύξεις τις δέκα τελειοποιήσεις.

Μερικές φορές δείχνουμε αποφασιστικότητα για την καλή συνείδηση, αλλά όταν η φαύλη συνείδηση εγείρεται και μας παρακινεί να ενδώσουμε στην φαυλότητα, εγκαταλείπουμε με ευκολία το καλό, και επιδιώκουμε το φαύλο. Αυτό δείχνει ότι χρειάζεται να έχουμε μια σταθερή αποφασιστικότητα για να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις.

Εάν θέλουμε να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να αντιληφθούμε το όφελος του να είμαστε ακλόνητοι ως προς την ανάπτυξη των καλών ιδιοτήτων και την εγκατέλειψη των νοητικών μολύνσεων. Αν μας λείπει η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, οι καλές ιδιότητες δεν θα μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Τώρα θέλω να μιλήσω για την ζωή του Μποντισάττχα κατά την οποία ανέπτυξε τον υψηλότερο βαθμό τελειοποίησης της αποφασιστικότητας, την απόλυτη τελειοποίηση (*paramatthapāramī*) της αποφασιστικότητας<sup>1</sup>.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα Συμπεριφοράς» (III. 6, Συμπεριφορά του Σοφού Temiya)<sup>2</sup>, ότι ο Βούδας αφηγήθηκε μία από τις προηγούμενες ζωές του:

«Όταν ήμουν ο γιος του Βασιλιά Kāsi, με ονόμασαν Mūga-Pakkha (σημαίνει κωφάλαος και ανάπηρος), αλλά οι άνθρωποι με αποκαλούσαν Temiya<sup>3</sup>. Ο πατέρας και η μητέρα μου αλλά και άλλοι άνθρωποι με αποκαλούσαν Mūga-Pakkha επειδή με θεωρούσαν κωφάλαο και ανάπηρο. Όμως ως Μποντισάττχα (γεννημένος) σε εκείνη την ζωή, προκάλεσα μεγάλη αγαλλίαση και χαρά στον Βασιλιά και στους υπουργούς, και γι' αυτό έλαβα το όνομα Temiya».

Έτσι, είχε δύο ονόματα, Temiya και Mūga-Pakkha, για διαφορετικούς λόγους. Διαβάζουμε:

«Κατά την διάρκεια εκείνης της ζωής, ο Βασιλιάς Kāsi-rājā βασίλευε στο Βαρανάσι. Είχε δεκαέξι χιλιάδες συζύγους, αλλά καμία από αυτές δεν απέκτησε ούτε γιο ούτε κόρη.

Οι πολίτες ανησυχούσαν, λέγοντας: «Ο Βασιλιάς μας δεν έχει γιο για να διατηρήσει την γενεαλογία του», και παρακαλούσαν τον Βασιλιά να προσευχηθεί για έναν γιο.

Όλες αυτές οι σύζυγοι λάτρευαν την σελήνη, αλλά δεν απέκτησαν παιδιά.

---

<sup>1</sup> Οι δέκα τελειοποιήσεις (*paṇṇāsi*) μπορούν επίσης να ταξινομηθούν ως τριάντα παραμís: δέκα βασικές παραμís, δέκα ενδιάμεσες παραμís, και δέκα υπέρτατες παραμís.

<sup>2</sup> Τζάτακα αρ. 538, *Mūga-Pakkha Jātaka*.

<sup>3</sup> *Temiya* σημαίνει υγρό. Την ημέρα της γέννησής του μια μεγάλη βροχή τον έκανε μούσκεμα.

Εν τω μεταξύ, η πρώτη Βασίλισσα, η Candādevī, κόρη του βασιλιά του Maddas, ζούσε μια ενάρετη ζωή. Έτσι ο Βασιλιάς ζήτησε επίσης και από αυτήν να προσευχηθεί για έναν γιο.

Την ημέρα της πανσελήνου, η Βασίλισσα τήρησε τους όρκους της αγρυπνίας, και συλλογιζόμενη την ενάρετη ζωή της έκανε έναν ισχυρισμό αλήθειας λέγοντας: «Αν δεν έχω παραβεί ποτέ την ηθική διαγωγή, είθε με αυτόν τον ισχυρισμό της αλήθειας να γεννηθεί σε μένα ένας γιος».

Έτσι, εκείνη την εποχή, ο Μποντισάττχα συνελήφθη στην μήτρα της Βασίλισσας Candādevī. Όταν γεννήθηκε ο Μποντισάττχα, γεννήθηκαν επίσης πεντακόσιοι νέοι ευγενείς στα σπίτια των υπουργών. Ο Βασιλιάς διέταξε ότι αυτοί οι νέοι ευγενείς θα ήταν η ακολουθία του βασιλικού πρίγκηπα. Έστειλε πεντακόσιες τροφούς-παραμάνες και πεντακόσιες πριγκηπικές ενδυμασίες στους πεντακόσιους νέους ευγενείς. Επιπλέον, κανόνισε ώστε εξήντα τέσσερεις παραμάνες να φροντίσουν τον Μποντισάττχα.

Όταν ο νεαρός πρίγκηπας έγινε ενός μηνός, οι παραμάνες τον έφεραν στον Βασιλιά και ο Βασιλιάς τον έβαλε να κάτσει στο ισχύο του. Εκείνη την ώρα, έφεραν τέσσερεις ληστές μπροστά στον Βασιλιά για να τους δικάσει. Ένας από αυτούς καταδικάστηκε από τον Βασιλιά σε χίλια χτυπήματα με αγκαθωτά μαστίγια, ένας άλλος καταδικάστηκε να φυλακιστεί με αλυσίδες, ο τρίτος να χτυπηθεί με μία λόγχη, και ο τέταρτος να παλουκωθεί. Όταν ο Μποντισάττχα άκουσε την ετυμηγορία του πατέρα του, απογοητεύτηκε, διότι φοβόταν μήπως διαπράξει οδυνηρές πράξεις που θα τον οδηγούσαν σε επαναγέννηση στην κόλαση.

Την επόμενη μέρα, οι παραμάνες του τον ξάπλωσαν σε ένα κρεβάτι κάτω από μια λευκή ομπρέλα. Αφού είχε κοιμηθεί για λίγο, άνοιξε τα μάτια του και είδε την λευκή ομπρέλα. Σκέφτηκε: «Από πού ήρθα σε αυτό το παλάτι;» Με την ανάμνηση των προηγούμενων ζωών του, θυμήθηκε ότι είχε έρθει κάποτε από ένα ουράνιο επίπεδο, και μετά, ενώ συνέχιζε να αναθυμάται τις προηγούμενες ζωές, θυμήθηκε ότι είχε υποφέρει στην «Κόλαση της Ussada».

Όταν ανακάλεσε την ζωή του πριν από αυτήν εδώ, θυμήθηκε ότι ήταν ο βασιλιάς σε αυτήν ακριβώς την πόλη. Τότε του ήρθαν οι ακόλουθες σκέψεις: «Δεν χρειάζομαι το βασίλειο. Πώς μπορώ να ξεφύγω από αυτό το σπίτι των ληστών;»

Τότε μια θεά που κατοικούσε στην ομπρέλα και η οποία σε μια προηγούμενη ζωή ήταν η μητέρα του, επιδιώκοντας το όφελός

του τον συμβούλεψε να παριστάνει τον μουγγό, τον ανάπηρο και τον κουφό, για να μπορέσει να ξεφύγει από το να γίνει βασιλιάς.

Από εκείνη την στιγμή ο Μποντισάττχα προσποιήθηκε ότι ήταν μουγγός, ανάπηρος και κουφός. Οι γονείς του και οι παραμάνες του, όταν έλαβαν υπ' όψιν τους τον σχηματισμό των σιαγόνων που είχαν οι μουγγοί, την δομή των αυτιών που είχαν οι κουφοί, και τα χέρια και τα πόδια που είχαν οι ανάπηροι, παρατήρησαν ότι δεν υπήρχαν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά σε αυτόν.

Σκέφτηκαν ότι έπρεπε να υπάρχει κάποιος λόγος για την συμπεριφορά του. Επομένως, άρχισαν να δοκιμάζουν τον πρίγκηπα με το να μην του δίνουν γάλα για μια ολόκληρη ημέρα. Ο Μποντισάττχα, αν και πεινούσε, δεν έβγαζε κανέναν ήχο για να τους δείξει ότι ήθελε γάλα.

Η μητέρα του σκέφτηκε: «Το αγόρι είναι πεινασμένο, οι παραμάνες πρέπει να του δίνουν γάλα» και έβαλε τις παραμάνες να του δώσουν γάλα. Του έδιναν γάλα κατά διαστήματα για έναν ολόκληρο χρόνο, αλλά δεν μπορούσαν να ανακαλύψουν το αδύνατο σημείο του.

Οι παραμάνες πίστευαν ότι στα παιδιά αρέσουν συνήθως τα κέικ, τα γλυκά, τα φρούτα, τα παιχνίδια και τα διάφορα είδη συγκεκριμένων φαγητών. Του έδωσαν λοιπόν όλα αυτά για να μπορέσουν να ελέγξουν αν ήταν πραγματικά ανάπηρος, αλλά κατά την διάρκεια των πέντε ετών που τον δοκίμαζαν, δεν κατάφεραν να ανακαλύψουν κανένα αδύνατο σημείο.

Στην συνέχεια οι παραμάνες σκέφτηκαν ότι τα παιδιά συνήθως φοβούνται την φωτιά, τους άγριους ελέφαντες, τα φίδια, ή έναν άνθρωπο που κραδαίνει ένα σπαθί, και γι' αυτό δοκίμασαν τον πρίγκηπα με αυτά τα πράγματα. Αλλά και πάλι αυτός δεν είδε κανέναν κίνδυνο σε αυτά.

Ο Μποντισάττχα ήταν ακλόνητος στην απόφασή του διότι σκεφτόταν τον κίνδυνο της κόλασης. Σκεφτόταν: «ο κίνδυνος της κόλασης είναι πιο τρομακτικός, είναι εκατονταπλάσιος, χιλιοπλάσιος, ακόμη και εκατοντάδες φορές πιο τρομακτικός».

Οι παραμάνες που τον δοκίμασαν με αυτούς τους τρόπους, δεν είδαν κανένα αδύνατο σημείο στον Μποντισάττχα.

Στην συνέχεια οι παραμάνες σκέφτηκαν ότι στα παιδιά αρέσει να παρακολουθούν μίμους. Έτσι οργάνωσαν μια συγκέντρωση με μίμους, και κανόνισαν οργανοπαίκτες κοχυλιών και τυμπάνων να προκαλέσουν εκκωφαντικούς θορύβους, αλλά και πάλι δεν κατάφεραν να κάνουν τον Μποντισάττχα να αλλάξει γνώμη.

Άναβαν λάμπες στο σκοτάδι, ή φλόγες φωτιάς για να φωτίσουν το σκοτάδι.

Του άλειφαν όλο το σώμα με μελάσσα και τον άφηναν ξαπλωμένο σε μέρος γεμάτο μύγες.

Δεν τον άφηναν να κάνει μπάνιο και τον έβαζαν να ξαπλώνει στα περιττώματα και τα ούρα του. Οι άνθρωποι τον σάρκαζαν, τον κοροϊδεύαν, τον επέπληταν, και τον αποδοκίμαζαν, διότι καθόταν στα ούρα του και στα περιττώματά του.

Άναβαν τηγάνια με καυτή φωτιά και τα έβαζαν στο κρεβάτι κάτω από αυτόν.

Χρησιμοποίησαν πολλά κόλπα για να τον δοκιμάσουν, αλλά παρ' όλα αυτά δεν μπορούσαν να κάνουν τον πρίγκηπα να αλλάξει γνώμη.

Οι παραμάνες τον υπέβαλαν σε δοκιμασίες μέχρι τα δεκαέξι του χρόνια. Τότε σκέφτηκαν: «Όταν τα παιδιά είναι δεκαέξι ετών, ανεξάρτητα από το αν είναι ανάπηρα, κουφά και μουγγά, απολαμβάνουν ό,τι είναι ευχάριστο, ή θέλουν να δουν πράγματα που αξίζει να τα δει κανείς. Γι' αυτό θα κανονίσουμε να έρθουν γυναίκες που παίζουν θεατρικά έργα για να αποπλανήσουν τον πρίγκηπα».

Έτσι τον έλουσαν με αρωματικό νερό, τον στόλισαν σαν γιο των θεών, και τον κάλεσαν σε μια βασιλική σουίτα γεμάτη ευχάριστα πράγματα.

Γέμισαν τον εσωτερικό του θάλαμο με λουλούδια, αρωματικές κρέμες και γιρλάντες, ακριβώς σαν κατοικία των θεών.

Έβαλαν γυναίκες που έμοιαζαν τόσο χαριτωμένες όσο οι θεές Arassara<sup>1</sup>, να περιμένουν τον πρίγκηπα για να τον αποπλανήσουν και να τον κάνουν να τις χαρεί.

Ωστόσο, ο Μποντισάττχα με την τέλεια σοφία του, σταμάτησε να εισπνέει και να εκπνέει, ελπίζοντας ότι οι γυναίκες δεν θα ακουμπούσαν το σώμα του.

Όταν εκείνες οι γυναίκες δεν μπορούσαν να αγγίξουν το σώμα του πρίγκηπα, σκέφτηκαν: «Αυτό το αγόρι έχει ένα άκαμπο σώμα, και επομένως, δεν είναι άνθρωπος αλλά πρέπει να είναι yakka». Έτσι έφυγαν όλες.

Οι γονείς του δεν μπορούσαν να τον κάνουν να αλλάξει γνώμη, αν και τον δοκίμαζαν για δεκαέξι χρόνια με μεγάλες δοκιμασίες αλλά και με πολλές μικρότερες. Τον παρακάλεσαν να αλλάξει γνώμη πολλές φορές, λέγοντας:

---

<sup>1</sup> Ουράνιες θηλυκές οντότητες, που συνδέονται με το πνεύμα του νερού και των συννέφων. Περιγράφονται ως όμορφες, νεανικές και κομψές και λέγεται ότι μπορούν να αλλάξουν την μορφή τους κατά βούληση. Κατοικούν στα παλάτια των θεών και είναι γνωστές για την αποπλάνηση των σοφών, εμποδίζοντάς τους να αποκτήσουν θεϊκές δυνάμεις.



«Πρίγκηπα Temiya, αγαπητό μας παιδί, οι γονείς σου ξέρουν ότι δεν είσαι χαζός, διότι το στόμα, τα αυτιά και τα πόδια σου, δεν είναι σαν αυτά κάποιου που είναι μουγγός, κουφός και ανάπηρος. Είσαι ο γιος που επιθυμούσαν οι γονείς σου. Μην μας καταστρέψεις τώρα, αλλά λύτρωσέ μας από την μομφή όλων των βασιλιάδων της Γης του Ροδόχρωμου Μήλου». Αν και τον παρακάλεσαν με αυτόν τον τρόπο, το αγόρι έκανε ότι δεν τους άκουσε.

Τότε ο Βασιλιάς κάλεσε τους μάντεις που είχαν πει ότι τα πόδια του πρίγκηπα κλπ., δεν ήταν σαν αυτά κάποιου που είναι ανάπηρος. Αυτοί τώρα είπαν:

«Αυτό το αγόρι δεν είναι ανάπηρο, μουγγό και κουφό. Είναι όμως άτομο κακότυχο. Εάν ένα τέτοιο άτομο μείνει στο παλάτι σας, τρεις κίνδυνοι θα γίνουν απειλητικοί: για την ζωή σας, για την δύναμή σας, και για την βασίλισσα. Αλλά όταν γεννήθηκε, δεν θέλαμε να σας στεναχωρήσουμε και γι' αυτό είπαμε ότι ο πρίγκηπας είχε όλα τα ευοίωνα χαρακτηριστικά».

Ο Βασιλιάς που φοβήθηκε αυτούς τους κινδύνους, έδωσε εντολή να βάλουν το αγόρι σε μια κακοφτιαγμένη άμαξα, να το βγάλουν έξω από την πίσω αυλή, και να το θάψουν στην περιοχή του νεκροταφείου. Όταν ο Μποντισάττχα το άκουσε αυτό, χάρηκε πολύ και σκέφτηκε: «Η ευχή που είχα εδώ και πολύ καιρό θα πραγματοποιηθεί».

Όταν η Βασίλισσα Candādevī έμαθε ότι ο Βασιλιάς είχε δώσει εντολή να θάψουν τον πρίγκηπα, επισκέφτηκε τον Βασιλιά και του ζήτησε σαν δώρο, να δώσει το βασίλειο στον πρίγκηπα.

Ο Βασιλιάς είπε: «Ο γιος σου είναι κακότυχος, δεν μπορώ να του δώσω το βασίλειο».

Τότε η Βασίλισσα είπε: «Αν δεν του το δώσεις για όλη του την ζωή, δώστου το για επτά χρόνια».

Ο Βασιλιάς είπε: «Δεν μπορώ να το δώσω».

Η Βασίλισσα είπε: «Τότε δώστου το για έξη χρόνια, για πέντε, τέσσερα, τρία, δύο, για έναν χρόνο. Δώστου το για επτά μήνες, για έξη, πέντε, τέσσερεις, τρεις, δύο μήνες, έναν μήνα, για μισό μήνα, ή ακόμα και για επτά ημέρες μόνο».

Τότε ο Βασιλιάς συναίνεσε. Στην συνέχεια, η Βασίλισσα Candādevī στόλισε τον γιο της και διακήρυξε στην πόλη υπό τον ρυθμό τυμπάνων την εξής ανακοίνωση: «Αυτή είναι η βασιλεία του πρίγκηπα Temiya». Τον έβαλαν να καθίσει πάνω σε έναν

ελέφαντα με μια λευκή ομπρέλα που κρατούσαν πάνω από το κεφάλι του, και τον οδήγησαν θριαμβευτικά στην πόλη.

Όταν επέστρεψε τον ξάπλωσαν στο βασιλικό του κρεβάτι.

Η Βασίλισσα Candādevī τον ικέτευε όλη την νύχτα: «Ω Temiya, δεν κοιμήθηκα για δεκαέξη χρόνια· έκλαψα εξ' αιτίας σου παιδί μου, έτσι που τα μάτια μου έχουν πρηστεί και η καρδιά μου έχει διαπεραστεί από λύπη. Ξέρω ότι δεν είσαι ανάπηρος, κουφός και μουγγός, μη με καταστρέψεις τελείως».

Η Βασίλισσα παρακαλούσε τον πρίγκηπα κάθε μέρα επί πέντε ημέρες.

Τότε, την έκτη μέρα, ο Βασιλιάς κάλεσε τον αρματηλάτη Sunanda και του είπε: «Αύριο νωρίς το πρωί, πρέπει να πάρεις το αγόρι σε μια κακοφτιαγμένη άμαξα και να το θάψεις στον χώρο του νεκροταφείου. Μετά γεμίστε όλο το πηγάδι με χρώμα και επιστρέψτε».

Όταν η Βασίλισσα το άκουσε αυτό, είπε στον γιο της: «Παιδί μου, ο Βασιλιάς του Kāsi έδωσε εντολή να σε θάψουν αύριο στον χώρο του νεκροταφείου. Αύριο θα πεθάνεις». Όταν το άκουσε αυτό ο Μποντισάττχα, χάρηκε πολύ που τα δεκαέξη χρόνια προσπάθειάς του είχαν σχεδόν φτάσει στο τέλος τους. Αλλά η καρδιά της μητέρας του ήταν σαν να είχε σχιστεί.

Στο τέλος εκείνης της νύχτας, νωρίς το πρωί, ο αρματηλάτης έζευξε την άμαξα και την άφησε να παραμείνει στην πύλη.

Πήγε στην Βασίλισσα Candādevī και της είπε: «Ω Βασίλισσα, μην θυμώνεις μαζί μου. Απλώς ακολουθώ την εντολή του Βασιλιά». Μετά κουβάλησε τον πρίγκηπα και κατέβηκε από το παλάτι. Η Βασίλισσα έκλαψε γοερά με μια δυνατή κραυγή και κατέρρευσε. Τότε ο Μποντισάττχα κοίταξε την μητέρα του και σκέφτηκε: «Αν δεν μιλήσω θα πεθάνει εξ' αιτίας της λύπης της, και επομένως θα ήθελα να μιλήσω». Αλλά απέφυγε να μιλήσει, σκεπτόμενος ότι: «Αν μιλήσω, οι προσπάθειές μου των δεκαέξη ετών θα αποβούν άκαρπες. Αλλά αν δεν μιλήσω, θα είναι προς όφελος δικό μου και των γονιών μου».

Στην συνέχεια, ο αρματηλάτης τον ανέβασε στην άμαξα, διέσχισε μια απόσταση τριών λευγών, και εκεί, η άκρη ενός δάσους φάνηκε στον αρματηλάτη σαν να ήταν χώρος νεκροταφείου. Σκέφτηκε ότι ήταν κατάλληλο μέρος, και γυρίζοντας την άμαξα την σταμάτησε στην άκρη του δρόμου. Έβγαλε όλα τα στολίδια του Μποντισάττχα και τα άφησε κάτω. Στην συνέχεια, πήρε ένα φυτάρι και άρχισε να σκάβει μια τρύπα όχι μακριά από εκεί.

Όταν ο αρματηλάτης Sunanda άνοιγε την τρύπα, ο Μποντισάττχα σκέφτηκε: «Τώρα είναι η ώρα για προσπάθεια».

Σηκώθηκε, έτριψε τα χέρια και τα πόδια του και διεπίστωσε ότι είχε ακόμα δύναμη. Σκέφτηκε ότι μπορούσε να κατέβει από την άμαξα, και έτσι έκανε. Περπάτησε πολλές φορές μπρός-πίσω, και σκέφτηκε ότι είχε την δύναμη να πάει ακόμα και εκατό λεύγες. Έπιασε το πίσω μέρος της άμαξας και την σήκωσε σαν να ήταν παιδικό καροτσάκι.

Σκέφτηκε: «Αν ο αρματηλάτης θέλει να με βλάψει, έχω αρκετή δύναμη για να υπερασπιστώ τον εαυτό μου...».

Στην συνέχεια διαβάζουμε ότι ο Μποντισάττχα δίδαξε την Διδασκαλία στον αρματηλάτη, λέγοντας:

«Εξαρτάσαι από εμένα, τον γιο του Βασιλιά. Αν με θάψεις στο δάσος, θα κάνεις κακό. Αυτός που κάθεσαι ή ξαπλώνεις στην σκιά ενός δέντρου δεν σπάει τα κλαδιά. Διότι κάποιος που βλάπτει τον φίλο του είναι κακός άνθρωπος. Ο Βασιλιάς είναι σαν το δέντρο, εγώ είμαι σαν το κλαδί, κι εσύ, ο αρματηλάτης, είσαι σαν τον ταξιδιώτη που κάθεσαι στην σκιά του δέντρου. Αν με θάψεις στο δάσος διαπράττεις μια κακή πράξη».

Διαβάζουμε στην συνέχεια, ότι μόλις ο αρματηλάτης το άκουσε αυτό, παρακάλεσε τον Μποντισάττχα να επιστρέψει, διότι ήξερε ότι δεν ήταν χαζός. Ο Μποντισάττχα εξήγησε τον λόγο για τον οποίον δεν ήθελε να επιστρέψει και μίλησε για την κλίση του να γίνει ερημίτης. Εξήγησε για τις προηγούμενες ζωές του και τον φόβο του για τον κίνδυνο της κόλασης.

Όταν ο αρματηλάτης άκουσε την Διδασκαλία του Μποντισάττχα, θέλησε να την εφαρμόσει και να γίνει επίσης ερημίτης. Τότε ο Μποντισάττχα είπε:

«Ω αρματηλάτη, πάρε την άμαξα πίσω και γύρνα αφού πληρώσεις τα χρέη σου, διότι ο ερημίτης δεν πρέπει να έχει χρέη, σύμφωνα με την προτροπή όλων των ασκητών».

Μετά έστειλε την άμαξα πίσω στον Βασιλιά. Ο αρματηλάτης πήρε την άμαξα και τα στολίδια, επισκέφτηκε τον Βασιλιά, και τον ενημέρωσε για το τί είχε συμβεί. Τότε ο Βασιλιάς αναχώρησε από την πόλη μαζί με τον τετραπλό στρατό του, τις παραμάνες, τους πολίτες και τους χωρικούς, για να επισκεφτούν τον Μποντισάττχα.

Εν τω μεταξύ, ο Μποντισάττχα που ήθελε να γίνει ερημίτης κάθισε σε ένα χαλάκι φτιαγμένο από κλαδιά. Πέτυχε τις οκτώ επιτεύξεις και τις πέντε υπερφυσικές γνώσεις. Κάθισε σε μια καλύβα με μεγάλη ευχαρίστηση στην απομόνωσή του.

Ο Βασιλιάς του Kāsi επισκέφτηκε τον Μποντισάττχα και τον προέτρεψε να κυβερνήσει το βασίλειο. Ο πρίγκηπας Temiya το αρνήθηκε. Δίδαξε την Διδασκαλία στον Βασιλιά με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, και αυτό ήταν η αιτία για να αποκτήσει ο Βασιλιάς την αίσθηση του επείγοντος και να δει την παροδικότητα και τα μειονεκτήματα των αισθησιακών απολαύσεων. Είδε το όφελος της απομάκρυνσης από αυτά, και θέλησε να γίνει ερημίτης, μαζί με την Βασίλισσα Candādevī και πολλούς από τους αυλικούς.

Στο τέλος της ζωής τους, ξαναγεννήθηκαν όλοι στον κόσμο του Βράχμα.

Ο Βούδας είπε στο τέλος αυτής της ιστορίας, ότι η θεά που κατοικούσε στην λευκή ομπρέλα εκείνη την εποχή ήταν ο Uppalavanaḥā, ότι ο αρματηλάτης ήταν ο Πρεσβύτερος Sāriputta, οι γονείς η βασιλική οικογένεια και οι αυλικοί, ήταν οι Βουδιστές οπαδοί, και ο Σοφός Temiya ήταν ο ίδιος ο Βούδας, ο προστάτης του κόσμου.

Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας του Μποντισάττχα σε εκείνη την ζωή, είναι η ανωτάτου βαθμού τελειοποίηση της αποφασιστικότητας «*adiṭṭhāna paramattha pāramī*».

Η τελειότητα της αποφασιστικότητας είναι η σταθερή αποφασιστικότητα για την τέλεση καλών πράξεων με στόχο την ανάπτυξη της σοφίας και την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Ωστόσο, μπορεί να μην έχουμε συσσωρεύσει επαρκώς αυτή την τελειοποίηση. Μπορεί να βλέπουμε ότι οι καλές πράξεις είναι ωφέλιμες, ότι πρέπει να αναπτυχθούν και να συσσωρευτούν, και ότι η αποφασιστικότητά μας για αυτές θα πρέπει να γίνει ισχυρότερη. Αλλά λόγω του ότι έχουμε συγκεντρώσει πάρα πολλές φαύλες πράξεις είναι δύσκολο να παραμείνουμε σταθεροί σε αυτή μας την απόφαση. Οι φαύλες πράξεις είναι η αιτία που παραμένουμε ασταθείς και δεν είμαστε σταθεροί στην αποφασιστικότητά μας να αναπτύξουμε τις καλές πράξεις.

Κάποιος που έχει μελετήσει την Διδασκαλία, συλλογίζεται τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου και το μέγεθος των νοητικών του μολύνσεων. Λαχταρά το τέλος των επαναγεννήσεων. Ωστόσο, το να επιθυμεί κανείς το τέλος των επαναγεννήσεων δεν είναι το ίδιο με το να είναι σταθερός στην αποφασιστικότητά του να αναπτύξει την σοφία. Αυτό το άτομο δεν ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη της μνήμης και ενσυνειδητότητας, παρ' όλο που έχει ακούσει την Διδασκαλία και έχει δει το όφελος της μνήμης και ενσυνειδητότητας.

Δεν είναι σταθερός στην αποφασιστικότητά του να ακούσει την Διδασκαλία και να αναπτύξει σοφία. Δεν έχει τις προϋποθέσεις για την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Δεν πρέπει λοιπόν να αμελούμε την αποφασιστικότητά μας για καλές πράξεις. Διότι εξ' αιτίας της αμέλειας, την μια μέρα μετά την άλλη, παραμένουμε γοητευμένοι με τα αντικείμενα που εμφανίζονται μέσα από τα μάτια, τα αυτιά, την μύτη, την γλώσσα, και την αίσθηση του σώματος, και απορροφημένοι με την σκέψη των αντικειμένων που βιώνουμε.

Όταν ακούμε συχνά την Διδασκαλία, ενδυναμώνουμε την τάση να την αναλογιζόμαστε αντί να σκεφτόμαστε ασήμαντα πράγματα. Ακόμα κι αν δεν έχουμε πάντα την ευκαιρία να ακούμε την Διδασκαλία, μπορούμε τουλάχιστον να την σκεφτόμαστε, και αυτό μας δείχνει την δύναμη των συσσωρευμένων προδιαθέσεων που έχουμε. Μας υπενθυμίζει να μην είμαστε αμελείς όσον αφορά την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Η Διδασκαλία όπως την δίδαξε ο Βούδας, είναι ένα τεράστιο όφελος για όλους μας και θα πρέπει να την εξετάζουμε σε όλες τις λεπτομέρειές της. Εάν επιθυμούμε να αναπτύξουμε την σοφία και όλους τους διαφορετικούς τρόπους των καλών πράξεων, δεν θα πρέπει να παραμελούμε να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε την δική μας φαυλότητα. Διαφορετικά δεν θα είναι δυνατόν να συσσωρεύσουμε τις τελειοποιήσεις της αποφασιστικότητας και της φιλαλήθειας.

Η κατανόηση του κινδύνου και των μειονεκτημάτων της φαυλότητας, μπορεί να γίνει το έναυσμα για την έγερση μιας σταθερής απόφασης να αναπτύξουμε τις καλές πράξεις με στόχο την εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων. Αυτή είναι η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Εάν ένα άτομο δεν γνωρίζει τον εαυτό του όπως πραγματικά είναι, και παράλληλα πιστεύει ότι είναι ανώτερος από τους άλλους ανθρώπους, θα προσκολληθεί στις καλές ιδιότητες που εσφαλμένα προσποιείται ότι έχει. Είμαστε γεμάτοι από κάθε είδους φαυλότητα, ανεξάρτητα από το αν εκείνη την ώρα τρώμε, διασκεδάζουμε, ή εκτελούμε τα καθήκοντά μας στην καθημερινή μας ζωή.

Εάν δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είναι και θεωρήσουμε ότι είμαστε ένα δίκαιο άτομο που δεν χρειάζεται να αναπτύξει καλές ιδιότητες, τότε δεν θα αντιληφθούμε ότι είμαστε κάτω από την καθοδήγηση της φαυλότητας.

Καθώς αναπτύσσουμε την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, θα είμαστε σταθεροί στην απόφασή μας να αναπτύξουμε την σοφία μέσω της μελέτης και της εξάσκησης της Διδασκαλίας, με στόχο την εξάλειψη όλων των νοητικών μολύνσεων. Χρειαζόμαστε επίσης την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και ευθείς στην αποφασιστικότητά μας.

Εάν δεν αναπτύξουμε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, θα υπάρξει αμφιταλάντευση μέσα μας και στο τέλος θα νικηθούμε από την φαυλότητα. Είναι εμφανές ότι χρειαζόμαστε μια πιο εκλεπτυσμένη και λεπτομερή κατανόηση των διαφορετικών μας συνειδήσεων για την ανάπτυξη των καλών πράξεων. Δεν πρέπει να το παραμελούμε αυτό.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» για τέσσερα νοητικά φαινόμενα που είναι σταθερά θεμέλια, φαινόμενα αποφασιστικότητας, φαινόμενα που είναι βασικά σε όλες τις τελειοποιήσεις.

Αυτά είναι: α) φιλαλήθεια, β) παραίτηση, γ) ηρεμία ή γαλήνη, και δ) σοφία.

α) Το πρώτο θεμελιώδες φαινόμενο της φιλαλήθειας είναι η σταθερότητα στην ειλικρίνεια. Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας σε ποιον βαθμό είμαστε σταθεροί στην φιλαλήθεια και την ειλικρίνεια. Συνειδητοποιούμε τότε ότι δεν είμαστε σταθεροί στην φιλαλήθεια. Έτσι πρέπει να έχουμε εκλεπτυσμένη γνώση του εαυτού μας ώστε να βλέπουμε το μειονέκτημα της ανειλικρινούς πράξης και ομιλίας.

Πρέπει να ξέρουμε πότε παρεκκλίνουμε από την αλήθεια ακόμα και για θέματα που τα θεωρούμε ασήμαντα. Διότι σε τέτοιες στιγμές, μας κυριεύει η δύναμη των νοητικών μολύνσεων που έχουμε συσσωρεύσει.

Εάν σκεφτούμε και παρατηρήσουμε τις φαύλες πράξεις μας, μπορούμε να δούμε το μειονέκτημα της φαυλότητας που έχουμε συσσωρεύσει και η οποία προκαλεί την κακή συμπεριφορά. Μπορούμε να δούμε το μειονέκτημα της έλλειψης ειλικρίνειας μας και ως εκ τούτου μπορούμε να γίνουμε πιο σταθεροί στην φιλαλήθεια. Ένα άτομο που είναι χωρίς νοητικές μολύνσεις, δεν θα πει ψέματα και οι πράξεις του θα είναι σύμφωνες με τις σκέψεις και την ομιλία του.

Το άτομο αυτό θα είναι σταθερά εδραιωμένο στην φιλαλήθεια.

Κάποιος που δεν είναι σταθερός στην φιλαλήθεια, δεν ενεργεί σύμφωνα με τον λόγο του, και αυτό συμβαίνει εξ' αιτίας της δύναμης των νοητικών του μολύνσεων.

Μερικοί άνθρωποι για παράδειγμα, πιστεύουν ότι δεν είναι και τόσο σημαντικό να τηρήσει κανείς τα ραντεβού του. Εδώ βλέπουμε ότι η συσσώρευση φαύλων ιδιοτήτων μας οδηγεί στο να μην είμαστε ειλικρινείς στην εκπλήρωση όσων υποσχεθήκαμε. Όταν οι άνθρωποι δεν βλέπουν την σημασία της φιλαλήθειας στην ομιλία, αυτός είναι ένας λόγος για να μην αναζητήσουν την αλήθεια η οποία περιλαμβάνει επίσης την αλήθεια των Ευγενών.

Όσον αφορά την τήρηση της φιλαλήθειας στην ομιλία, ακόμα και τα μικρά παιδιά μπορούν να παρατηρήσουν αν κάποιος ενεργεί σύμφωνα με τα λόγια του. Όταν μεγαλώσουν, απεχθάνονται ακόμα περισσότερο την ευγλωττία που είναι απατηλή, την ομιλία που δεν είναι αληθινή, που δεν είναι ο λόγος των Ευγενών.

Όταν κάποιος διατηρεί την φιλαλήθεια στην ομιλία, στην ομιλία που δεν παρεκκλίνει από την αλήθεια, θα συνεχίσει να είναι σταθερός από κάθε άποψη, ακόμα κι όταν κινδυνεύει η ζωή του. Αυτό είναι σταθερότητα στην αλήθεια (*saccadiṭṭhāna*).

Πρέπει να είμαστε σταθερά τοποθετημένοι στην φιλαλήθεια, ώστε να φτάσουμε στην απέναντι όχθη, στο Νιμπάνα.

β) Το δεύτερο θεμελιώδες φαινόμενο, είναι η σταθερότητα στην παραίτηση, δηλαδή στην εγκατάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Παραίτηση δεν είναι μόνο η προσφορά πραγμάτων προς όφελος και ευτυχία των άλλων, όπως οι πράξεις γενναιοδωρίας. Αλλά είναι και παραίτηση από τις νοητικές μολύνσεις προς όφελος και ευτυχία του εαυτού μας. Όταν χαρίζουμε υλικά πράγματα σε άλλους, θα πρέπει να είμαστε αποφασισμένοι να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις. Θα πρέπει να εξετάσουμε εάν οι πράξεις και η ομιλία μας υποκινούνται από κάποια καλή συνείδηση· διότι δεν πρέπει να δίνουμε με την προσδοκία να λάβουμε κάτι σε αντάλλαγμα.

Η προσκόλληση είναι το αντίθετο, είναι ο εχθρός όλων των τελειοποιήσεων. Όταν έχουμε προσκόλληση, όταν επιθυμούμε να κερδίσουμε κάτι, ή όταν περιμένουμε κάτι σε αντάλλαγμα για την καλή μας πράξη, αυτό αντιτίθεται στην ανάπτυξη των τελειοποιήσεων. Επομένως θα πρέπει να δίνουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε η σταθερή μας απόφαση να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις να μπορεί να αυξηθεί.

Όταν δίνουμε δεν πρέπει να περιμένουμε τίποτα σε αντάλλαγμα, και επιπλέον, δεν πρέπει να θεωρούμε ότι το να δίνουμε είναι κουραστικό. Δεν πρέπει να δίνουμε χωρίς κέφι και γενναιοδωρία αλλά να δίνουμε ολόψυχα. Χρειάζεται να έχουμε μια λεπτή και λεπτομερή γνώση των συνειδήσεών μας, διαφορετικά οι νοητικές μας μολύνσεις δεν θα μπορέσουν να εξαλειφθούν.

Όταν βλέπουμε την γενναιοδωρία κάποιου άλλου, μπορούμε να χαρούμε για την καλή του πράξη, μπορούμε να νιώσουμε ενθουσιασμό γι' αυτήν. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι και η συγχώρεση είναι ένα είδος γενναιοδωρίας, διότι ευχόμαστε κάποιος άλλος να είναι απαλλαγμένος από οποιαδήποτε αντιξοότητα ή κίνδυνο. Έτσι, γενναιοδωρία δεν είναι απλώς η παροχή υλικών αγαθών. Μπορεί να υπάρξει αγνότητα της συνείδησης όταν με τις πράξεις γενναιοδωρίας μας σκοπεύουμε να υποστηρίξουμε κάποιον άλλον και να τον απαλλάξουμε από κάτι κακό. Μπορεί να είμαστε σε θέση να χαιρόμαστε που δίνουμε κάτι, και επίσης, να εγκαταλείψουμε σε τέτοιες στιγμές τις δικές μας νοητικές μολύνσεις.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» ότι ο Μποντισάττχα χρειαζόταν να έχει μια δυνατή επιθυμία, μια δυνατή λαχτάρα να γίνει ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος.

Διαβάζουμε στις «Διάφορες Ρήσεις»:

«Ισχυρή επιθυμία (*chandatā*): υγιής επιθυμία, επιθυμία για ολοκλήρωση. Κάποιος που κατέχει τις προαναφερθείσες ιδιότητες πρέπει να έχει έντονη επιθυμία, λαχτάρα και πόθο, να εξασκήσει

τις ιδιότητες που εκβάλλουν στην Βουδότητα. Μόνο τότε πετυχαίνει η φιλοδοξία του, όχι αλλιώς».

Οι παρακάτω παρομοιώσεις απεικονίζουν το μέγεθος της επιθυμίας που απαιτείται:

«Αν άκουγε ότι: «Στην Βουδότητα φτάνει μόνον αυτός που μπορεί να διασχίσει ένα ολόκληρο κοσμικό σύστημα γεμάτο με νερό, και να φτάσει στην απέναντι όχθη με την γυμνή δύναμη των χεριών του», δεν θα το θεωρούσε δύσκολο, αλλά θα ήταν γεμάτος με επιθυμία για το έργο και δεν θα οπισθοχωρούσε.  
Αν άκουγε ότι: «Στην Βουδότητα φτάνει μόνον αυτός που μπορεί να περπατήσει διασχίζοντας ένα ολόκληρο κοσμικό σύστημα γεμάτο με άφλογα, άκαπνα πυρωμένα κάρβουνα, και να φτάσει στην απέναντι όχθη», δεν θα το θεωρούσε τόσο δύσκολο...»

Δεν αποθαρρύνεται, δεν δείχνει την παραμικρή αντιπάθεια όταν ακούει: «Στην Βουδότητα φτάνει μόνον αυτός που μπορεί να διασχίσει ένα ολόκληρο κοσμικό σύστημα γεμάτο με νερό, και να φτάσει στην απέναντι όχθη με την γυμνή δύναμη των χεριών του». Είναι γεμάτος χαρά και προσπαθεί να αποκτήσει την Βουδότητα. Διαβάζουμε:

«Αν άκουγε ότι: «Στην Βουδότητα φτάνει μόνον αυτός που μπορεί να διασχίσει ένα ολόκληρο κοσμικό σύστημα που έχει μεταμορφωθεί σε μια ζούγκλα από ακανθώδη αναρριχητικά φυτά, καλυμμένα από ένα συμπαγές δάσος μπαμπού, και να φτάσει στην άλλη πλευρά...» κλπ...

Αν άκουγε ότι: «Η Βουδότητα μπορεί να επιτευχθεί μόνον αφού βασανιστεί κάποιος στην κόλαση για τέσσερεις ανυπολόγιστους και 100.000 αιώνες», δεν θα το θεωρούσε δύσκολο να το κάνει, αλλά θα ήταν γεμάτος επιθυμία για το έργο και δεν θα οπισθοχωρούσε.

Τέτοιο είναι το μέγεθος της επιθυμίας που απαιτείται».

Ο Μποντισάττχα πίστευε ότι θα μπορούσε να το πετύχει, αλλά η αποφασιστικότητά του δεν ήταν ακόμα αρκετά σταθερή. Έπρεπε να συνεχίσει να συγκεντρώνει έντονη και εκλεπτυσμένη σοφία, έτσι ώστε οι ευγενείς του ιδιότητες να φτάσουν στην ολοκλήρωση.

Όταν είχε επισκεφτεί τον Πλήρως Αυτοφωτισμένο και οι ευγενείς του ιδιότητες ολοκληρώθηκαν στον βαθμό που ήταν πλέον ικανός να αποφασίσει να πετύχει την Βουδότητα, άρχισε να επιλύει το θέμα της συσσώρευσης των τελειοποιήσεων.

Βλέπουμε ότι είναι εξαιρετικά δύσκολο να συσσωρευθούν οι τελειοποιήσεις που οδηγούν στην επίτευξη της υπέρτατης σοφίας του



Βούδα. Διότι μόνον όταν ο Βούδας διείσδυσε στην αλήθεια των πραγματικοτήτων που εγείρονται και παρακμάζουν την παρούσα στιγμή, κατάφερε να εξαλείψει τελείως όλες τις νοητικές του μολύνσεις και να πετύχει την Βουδότητα.

Αυτός που έχει την υπέρτατη φιλοδοξία να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, θα πρέπει να έχει οκτώ προσόντα: την ανθρώπινη κατάσταση, το αρσενικό φύλο, την αιτία (που είναι οι απαραίτητες υποστηρικτικές συνθήκες), την όραση του Δασκάλου, την μετάβαση (στην άστεγη ζωή), την επίτευξη ευγενών ιδιοτήτων, την μέγιστη αφοσίωση, και την έντονη επιθυμία.

Ως προς το πρώτο προσόν, την ανθρώπινη κατάσταση, αυτό είναι απαραίτητο για την εκπλήρωση της φιλοδοξίας του.

Ως προς το δεύτερο προσόν, το αρσενικό φύλο, αυτό είναι απαραίτητο διότι μια γυναίκα δεν μπορεί να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος.

Το τρίτο προσόν είναι η αιτία (*hetu*), και αυτό σημαίνει ότι στην ζωή που φιλοδοξεί να είναι ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος, πρέπει να είναι προικισμένος με τις απαραίτητες υποστηρικτικές συνθήκες.

Όσον αφορά το τέταρτο προσόν, την όραση του Δασκάλου, πρέπει να βρίσκεται μπροστά στην παρουσία ενός Πλήρως Αυτοφωτισμένου. Η φιλοδοξία του θα επιτευχθεί μόνον όταν γίνει παρουσία ενός ζωντανού Πλήρως Αυτοφωτισμένου, όχι αφού τελικά πεθάνει. Η φιλοδοξία του δεν θα επιτευχθεί όταν γίνεται κάτω από ένα δέντρο Μπόντι, μπροστά σε ένα ιερό, μπροστά σε μια εικόνα, μπροστά σε έναν Σιωπηλό ή Μοναχικό Βούδα, ή μπροστά στους μαθητές του Βούδα.

Η φιλοδοξία του πραγματοποιείται μόνον όταν γίνεται παρουσία ενός Πλήρως Αυτοφωτισμένου. Διότι όταν δεν έχει συναντήσει προσωπικά έναν Πλήρως Αυτοφωτισμένο, θα του λείπει η δύναμη που είναι απαραίτητη για να επιβεβαιώσει την αφοσίωσή του.

Όσον αφορά το πέμπτο προσόν, την μετάβαση στην άστεγη ζωή, πρέπει να έχει προχωρήσει στην κατάσταση του άστεγου, είτε ως ασκητής, είτε ως μοναχός, που πιστεύει στον νόμο του κάρμα και στο ανάλογο αποτέλεσμα. Η φιλοδοξία του δεν επιτυγχάνεται όταν ζει ως λαϊκός. Την στιγμή που παίρνει την απόφασή του να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος θα πρέπει να έχει κάνει την μετάβαση, διότι ένας μοναχός είναι πιο δυνατός στην αποφασιστικότητά του από έναν λαϊκό.

Όσον αφορά το έκτο προσόν, την επίτευξη ευγενών ιδιοτήτων, διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς»:

«6) Η επίτευξη ευγενών ιδιοτήτων (*guṇasampattī*): η επίτευξη τέτοιων ευγενών ιδιοτήτων όπως είναι οι άμεσες γνώσεις κλπ. Διότι η φιλοδοξία επιτυγχάνεται μόνον όταν γίνεται από κάποιον που έχει προχωρήσει στην άστεγη ζωή και έχει αποκτήσει τα οκτώ επιτεύγματα διαλογισμού (*samāpattī*) και τα πέντε εγκόσμια είδη άμεσης γνώσης. Δεν επιτυγχάνεται από κάποιον που δεν έχει αυτές τις ιδιότητες. Γιατί; Διότι κάποιος που δεν τις έχει είναι ανίκανος να ερευνήσει τις τελειοποιήσεις. Λόγω όμως του ότι διαθέτει τις απαραίτητες υποστηρικτικές συνθήκες και τις άμεσες γνώσεις, ο Μεγάλος Άνθρωπος, αφού έχει εκδηλώσει την φιλοδοξία να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος, είναι σε θέση να ερευνήσει μόνος του τις τελειοποιήσεις».

Όσον αφορά το έβδομο προσόν, την μέγιστη αφοσίωση, διαβάζουμε:

«7) Μέγιστη αφοσίωση (*adhikāra*): μέγιστη ευλάβεια. Η φιλοδοξία επιτυγχάνεται μόνον για κάποιον που είναι προικισμένος με τις προαναφερθείσες ιδιότητες, που εκείνη την στιγμή έχει τόσο ισχυρή αφοσίωση στους Βούδες, που είναι έτοιμος να παραιτηθεί κι από την ίδια του την ζωή για χάρη τους».

Κατά την διάρκεια της ζωής του Μποντισάττχα ως Sumedha, οι άνθρωποι άνοιξαν τον δρόμο για να περάσει ο Βούδας Dīpaṅkara, αλλά επειδή δεν ήταν ακόμα έτοιμοι, ο Sumedha πετάχτηκε στον δρόμο για να τον πατήσει ο Βούδας και να μην περπατήσει στην λάσπη.

Για το όγδοο προσόν διαβάζουμε:

«8) Έντονη επιθυμία (*chandatā*): υγιής επιθυμία, επιθυμία για ολοκλήρωση. Κάποιος που κατέχει τις προαναφερθείσες ιδιότητες πρέπει να έχει έντονη επιθυμία, λαχτάρα, και πόθο, να εξασκήσει τις ιδιότητες που εκβάλλουν στην Βουδότητα.

Μόνο τότε επιτυγχάνεται η φιλοδοξία του, όχι αλλιώς».

Αυτό μας δείχνει την μεγάλη συμπόνια του Βούδα. Λόγω της μεγάλης του συμπόνιας, έχουμε ακόμα την ευκαιρία να ακούμε σήμερα την Διδασκαλία. Διαβάζουμε στην συνέχεια, για την φιλοδοξία του Μποντισάττχα που είναι προικισμένος με αυτούς τους οκτώ παράγοντες:

«Το χαρακτηριστικό αυτής της ευγενούς φιλοδοξίας είναι η ορθή αποφασιστικότητα να επιτύχει την υπέρτατη φώτιση.

Η λειτουργία της είναι να λαχταράει: «Ω, είθε να αφυπνιστώ στην υπέρτατη τέλεια φώτιση και να φέρω ευημερία και ευτυχία σε όλα τα όντα!»

Εμφανίζεται ως η βασική αιτία για τις προϋποθέσεις της φώτισης. Η εγγύτατη αιτία της είναι η μεγάλη συμπόνια, ή η επίτευξη των απαραίτητων συνθηκών υποστήριξης.

Εφ' όσον έχει ως αντικείμενο το ασύλληπτο επίπεδο των Βουδών και την ευημερία όλων των αμέτρητων κόσμων των όντων, θα πρέπει να θεωρηθεί ως η υψηλόφρονη, η πιο θεσπέσια και ύψιστη διάκριση ευεργετικής πράξης, προικισμένη με αμέτρητη ισχύ, βασική αιτία όλων των ιδιοτήτων που εκβάλλουν στην Βουδότητα.

Ταυτόχρονα με την εμφάνισή της, ο Μεγάλος Άνθρωπος εισέρχεται στην εξάσκηση του οχήματος προς την μεγάλη φώτιση (*Mahābodhiyānapaṭipatti*).

Σταθεροποιεί το πεπρωμένο του, γίνεται μη αναστρέψιμος, και ως εκ τούτου κερδίζει ορθώς τον χαρακτηρισμό «μποντισιάττχα». Ο νους του αφιερώνεται πλήρως στην υπέρτατη φώτιση στην πληρότητά της, και η ικανότητά του να εκπληρώσει την εκπαίδευση στις προϋποθέσεις της φώτισης καθιερώνεται».

Εδώ βλέπουμε την μεγάλη συμπόνια του Βούδα για όλους μας. Δεν χρειάζεται να εκπληρώσουμε εξαιρετικά δύσκολα καθήκοντα συγκριτικά με τα κείμενα, όπως το να διασχίσουμε κοσμικά συστήματα που είναι εξαιρετικά καυτά, ή να διασχίσουμε μια ζούγκλα από ακανθώδη αναρριχητικά φυτά. Δεν χρειάζεται να συσσωρεύσουμε τις τελειοποιήσεις για μια ανυπολόγιστη περίοδο και εκατό χιλιάδες αιώνες.

Ο Βούδας, του οποίου οι εξαιρετικές ιδιότητες είναι ασύγκριτες, μας εξέφρασε την μεγάλη του συμπόνια. Έγινε Πλήρως Αυτοφωτισμένος για να μπορέσουμε εμείς να κερδίσουμε το όφελος της Διδασκαλίας που δίδαξε σε όλους τους ανθρώπους.

Δίδαξε την Διδασκαλία σε εμάς που μπορούμε να την διερευνήσουμε και να την αναλογισθούμε, και αυτή είναι η προϋπόθεση για να προκύψει η σοφία που οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων και στην συνειδητοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών.

Όταν βλέπουμε το απέραντο όφελος της Διδασκαλίας που δίδαξε ο Βούδας λόγω της μεγάλης του συμπόνιας, γινόμαστε ταπεινοί και ευσεβείς. Γινόμαστε άνθρωποι που «διδάσκονται εύκολα», δηλαδή ανοιχτόμυαλοι απέναντι στην Διδασκαλία, και με αυτόν τον τρόπο οι νοητικές μας μολύνσεις μπορούν σταδιακά να εξαλειφθούν.

Το θεμελιώδες φαινόμενο της παραίτησης, αφορά την εγκατάλειψη των νοητικών μολύνσεων, αφορά την ηθική συμπεριφορά μας μέσω του σώματος, του λόγου και του νου, στην καθημερινή μας ζωή. Θα πρέπει να διερευνήσουμε εάν, παρά το ότι έχουμε ακούσει την Διδασκαλία, έχουμε ήδη εξαλείψει κάποια από τις λανθασμένες συμπεριφορές του σώματος και της ομιλίας μας, ή όχι ακόμα,.

Η εγκατάλειψη των νοητικών μολύνσεων στην συμπεριφορά μας, είναι προϋπόθεση για να προσέχουμε με σύνεση τις πράξεις και την ομιλία μας.

Μπορούμε να το παρατηρήσουμε αυτό σε κάποιον που έχει ευχάριστους τρόπους, που είναι ευγενικός και δεν δείχνει θυμό, που δεν προκαλεί ανησυχία στους άλλους με μια δύστροπη και άγρια έκφραση στο πρόσωπό του ή με σκληρούς τρόπους.

Η προσεκτικότητα στην συμπεριφορά πρέπει να εφαρμόζεται στην καθημερινή μας ζωή. Όταν εμφανίζεται η καλή συνείδηση, η συμπεριφορά μας αλλάζει. Προσεκτικότητα στην ομιλία μας σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψουμε την φαύλη ομιλία. Μερικοί άνθρωποι είναι ευθείς, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να λένε δυσάρεστες λέξεις και να είναι απρόσεκτοι στην ομιλία τους.

Όταν αυξάνεται το καλό κάρμα που είναι η «διόρθωση των απόψεων κάποιου» (*diṭṭhujukamma*), τότε έχει κανείς ορθή επίγνωση και γνωρίζει πότε υπάρχει καλωσύνη που πρέπει να αναπτυχθεί και πότε υπάρχει φαυλότητα που πρέπει να εγκαταλειφθεί. Το να «διορθώσει κάποιος τις απόψεις του» μπορεί να αυξήσει το καλό του κάρμα και να γίνει η φύση του.

Εάν θέλουμε να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις, και εάν θέλουμε να είμαστε σταθεροί στην παραίτηση (*cāgādiṭṭhāna*) όσον αφορά την ηθική συμπεριφορά μας στις πράξεις, στον λόγο και στον νου, πρέπει να προστατεύουμε τις ικανότητες των ματιών, των αυτιών, της μύτης, της γλώσσας, του σώματος και της θύρας του νου, σε καθημερινή βάση.

Όταν εμφανίζεται μια φαύλη συνείδηση, σημαίνει ότι οι ικανότητες των αισθήσεων και η θύρα του νου είναι αφύλακτες, ενώ όταν εμφανίζεται μια καλή συνείδηση, σημαίνει ότι αυτές φυλάσσονται καλά.

Όταν η θύρα του ματιού δεν φυλάσσεται καλά, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να βλέπουμε λανθασμένα, να καταλαβαίνουμε λανθασμένα, και ως εκ τούτου θα υπάρχουν περισσότερα προβλήματα και αναστάτωση στην ζωή μας.

Πολύ συχνά δεν μπορούμε να αποφύγουμε να ακούμε παράλογα λόγια, αλλά όταν είμαστε προσεκτικοί ως προς την ικανότητα του αυτιού, δεν θα δίνουμε σημασία σε τέτοια λόγια. Πρέπει να γνωρίζουμε από μόνοι μας πότε προκύπτει μνήμη και ενσυνειδητότητα, πότε είμαστε δηλαδή προσεκτικοί, και πότε δεν προσέχουμε.

Μπορεί επίσης να υπάρχει προσεκτικότητα όσον αφορά την ικανότητα της μύτης. Τότε δεν θα μας γοητεύουν οι δελεαστικές μυρωδιές, δεν θα προσκολλώμαστε σε αυτές, δεν θα προσπαθούμε να τις βιώσουμε, και έτσι δεν θα μας ενοχλούν. Μερικοί άνθρωποι προσκολλώνται στο άρωμα

των λουλουδιών, και αν προσπαθούν να βιώνουν συνεχώς περισσότερες οσμές τέτοιου είδους, θα οδηγηθούν σε στεναχώρια.

Όταν είμαστε προσεκτικοί απέναντι στις αισθητηριακές ικανότητες, όλο το άγχος σταδιακά μειώνεται.

Όταν είμαστε προσεκτικοί σε σχέση με το σώμα, δεν θα παρεμβαίνουμε, δεν θα αστευόμαστε, δεν θα γελοιοποιούμε τους άλλους, δεν θα είμαστε απερίσκεπτοι στην συμπεριφορά μας, δεν θα παρενοχλούμε και δεν θα βλάπτουμε τους άλλους.

Όταν είμαστε προσεκτικοί όσον αφορά τον νου μας, δεν θα ανησυχούμε, δεν θα είμαστε κυριευμένοι από σκέψεις, και δεν θα σκεφτόμαστε πράγματα που μας κάνουν δυστυχισμένους.

Μερικοί άνθρωποι δείχνουν να είναι χαρούμενοι στην εμφάνιση, αλλά στην πραγματικότητα ανησυχούν συνεχώς. Αν ήξεραν ότι σε τέτοιες στιγμές είναι παρούσες οι φαύλες συνειδήσεις, δεν θα ενέδιδαν στις ανησυχίες τους και δεν θα έκαναν τον εαυτό τους τόσο δυστυχισμένο.

Δεν θα σκέφτονταν θέματα που θα τους έκαναν να θυμώνουν, που θα τους έκαναν να ζηλεύουν ή να έχουν έπαρση. Αν μπορούσαν να θεωρήσουν τον εαυτό τους σαν ξεσκονόπανο<sup>1</sup>, θα ήταν σε θέση να φρουρήσουν τις ικανότητες των ματιών, των αυτιών, της μύτης, της γλώσσας, και του σώματος, και θα μπορούσαν να εγκαταλείψουν τις νοητικές τους μολύνσεις. Αυτό σημαίνει σταθερότητα στην παραίτηση.

Αν δίνουμε πράγματα για το όφελος και την ευτυχία κάποιου άλλου, αλλά ξεχνάμε τις νοητικές μας μολύνσεις, η αποφασιστικότητά μας να τις εξαλείψουμε δεν είναι ακόμα αρκετά σταθερή.

Χωρίς τα τέσσερα θεμελιώδη φαινόμενα της φιλαλήθειας, της παραίτησης, της ηρεμίας και της σοφίας, δεν μπορούμε να φτάσουμε στην απέναντι όχθη.

γ) Το τρίτο θεμελιώδες φαινόμενο είναι η ηρεμία ή γαλήνη.

Αν ένας άνθρωπος βλέπει το όφελος της σταθερότητας στην παραίτηση (*cāgadiṭṭhāna*) που είναι η εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων, θα έχει επίσης σταθερότητα και στην ηρεμία (*upasamadiṭṭhāna*). Η ηρεμία είναι η ελευθερία από τις νοητικές μολύνσεις. Είμαστε απορροφημένοι και ενοχλημένοι από ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις, και απτά αντικείμενα.

---

<sup>1</sup> Διαβάζουμε στις «Σταδιακές Ρήσεις» “Gradual Sayings” (IV), Book of the Nines, Ch 2, §1, ότι ένας μοναχός κατηγορήσε ψευδώς τον Σαριπούττα, αλλά ότι ο Σαριπούττα δεν αισθάνθηκε κακοβουλία. Συνέκρινε τον εαυτό του με ένα ξεσκονόπανο που σκουπίζει τα πάντα, αγνά και φαύλα, αλλά το ίδιο δεν είναι γεμάτο αηδία. Είπε στον Βούδα: «Ακόμα κι έτσι Κύριε, σαν ξεσκονόπανο, παραμένω με καρδιά μεγάλη, άφθονη, αμέτρητη, χωρίς μίσος, ούτε κακία...»

Η αληθινή ηρεμία είναι η ελευθερία από τον ερεθισμό που μας προκαλούν τα αισθητηριακά αντικείμενα.

Χρειάζεται επίσης να αναπτύξουμε την τελειοποίηση της απάρνησης, για να φτάσουμε σε αυτήν την ελευθερία. Ακόμα και κάποιος που είναι λαϊκός ακόλουθος, μπορεί σταδιακά να εγκαταλείψει την προσκόλληση στα αισθητηριακά αντικείμενα και στον έγγαμο βίο.

Μπορεί πάλι να είναι ένα λαϊκός ακόλουθος που δεν είναι παντρεμένος διότι βλέπει το μειονέκτημα του ισχυρού δεσμού της οικογενειακής ζωής που είναι ένα βάρος. Έτσι, βλέποντας κανείς το όφελος των συνθηκών απάρνησης σταθεροποιείται στην ηρεμία.

δ) Το τέταρτο θεμελιώδες φαινόμενο είναι αυτό της σοφίας.

Όταν κάποιος είναι σταθερά εδραιωμένος στο θεμελιώδες φαινόμενο της ηρεμίας, τελεί υπό τους όρους του θεμελιώδους φαινομένου της σοφίας. Η σταθερότητα στην σοφία (*Paññāditṭhāna*) είναι το τέταρτο θεμελιώδες φαινόμενο. Η σοφία μπορεί να συσσωρευτεί με την ακρόαση της Διδασκαλίας, με την εξέταση του νοήματός της, με την εφαρμογή της στην πράξη, και με την παράθεση ερωτήσεων.

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να επαληθεύσουμε τί είναι καλό, τί είναι φαύλο, τί είναι ορθό, τί είναι λάθος, και μπορούμε επίσης να κατανοήσουμε τί είναι το κάρμα και ποια είναι τα αποτελέσματά του. Όταν ακούμε την Διδασκαλία μπορούμε να διερευνήσουμε την αληθινή φύση των πραγματικοτήτων που είναι συγχρόνως και αιτία και αποτέλεσμα.

Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε κάθε ευκαιρία για να ακούσουμε την Διδασκαλία κατά την διάρκεια αυτής της ζωής. Κάποιος μπορεί να είναι αμελής στην ακρόαση της Διδασκαλίας και μπορεί να σκέπτεται ότι ακούγοντας μία ή λίγες μόνο φορές, μπορεί να απελευθερωθεί από τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Όταν συμβαίνει αυτό, σημαίνει ότι η αποφασιστικότητά του δεν είναι ακόμα αρκετά σταθερή.

Θα πρέπει να αναπτύξει περαιτέρω το θεμελιώδες φαινόμενο της σοφίας και με αυτόν τον τρόπο να πετύχει την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας. Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας είναι βασική προϋπόθεση για την τελειοποίηση της σοφίας που μας οδηγεί στο να φτάσουμε στην απέναντι όχθη, δηλαδή στην πραγματοποίηση του Νιμπάνα.

## **Κεφάλαιο 9**

### **Η Τελειοποίηση της Φιλικότητας (*mettā*)**

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Φιλικότητας, ως ακολούθως:

«Η Φιλικότητα (*mettā*) έχει το χαρακτηριστικό ότι προάγει την ευημερία (των έμβιων όντων). Η λειτουργία της είναι να παρέχει την ευημερία τους ή να απομακρύνει την δυσαρέσκειά τους. Η εκδήλωσή της είναι η καλωσύνη. Το να βλέπει κανείς την ευχάριστη πλευρά των όντων είναι η εγγύτατη αιτία της».

Ανάμεσα στις δέκα τελειοποιήσεις, η τελειοποίηση της φιλικότητας, ακολουθεί την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας. Στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» εξηγείται ο λόγος γι' αυτό:

«α) επειδή η φιλικότητα τελειοποιεί την αποφασιστικότητα να αναλάβουμε δράση για την ευημερία των άλλων, β) προκειμένου να απαριθμήσει το έργο της πραγματικής παροχής για την ευημερία των άλλων αμέσως μετά την δήλωση της αποφασιστικότητας να το πράξει, διότι «κάποιος που έχει αποφασίσει βάσει των απαιτήσεων της φώτισης παραμένει με φιλικότητα» και γ) επειδή η ανάληψη (δραστηριότητας για την ευημερία των άλλων) προχωρά αμετάβλητα μόνον όταν η αποφασιστικότητα είναι ακλόνητη».

Για κάποιον που είναι σταθερά εδραιωμένος στην ανάπτυξη των καλών πράξεων με στόχο να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις και που έχει συσσωρεύσει την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, είναι φυσικό να ασκεί φιλικότητα. Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας αν είμαστε σταθερά εδραιωμένοι στην ανάπτυξη των καλών πράξεων και αν αναπτύσσουμε φιλικότητα συνεχώς.

Όταν κάποιος δεν έχει προδιάθεση στον θυμό και ασκεί συχνά την φιλικότητα, σημαίνει ότι βλέπει το όφελος της αποχής από τον θυμό και το όφελος της ανάπτυξης των τελειοποιήσεων που οδηγούν στην εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Μπορεί κάποιος να πιστεύει ότι η ζωή του τού ανήκει, αλλά στην πραγματικότητα υπάρχουν μόνο διαφορετικά φαινόμενα που εγείρονται και παρακμάζουν αστραπιαία. Γι' αυτό θα πρέπει να αναπτύξει μια μεγαλύτερη κατανόηση της ζωής του, δηλαδή των καλών και των φαύλων συνειδήσεών του.

Αναλογιζόμενοι τις τελειοποιήσεις που αναφέρθηκαν προηγουμένως, όπως την γενναιοδωρία και την ηθική διαγωγή, μπορεί να πιστεύουμε ότι τις έχουμε ήδη αναπτύξει αρκετά.

Όσον αφορά την απάρνηση, μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε ήδη ικανοποιημένοι με λίγα, και ότι έχουμε λίγες επιθυμίες.

Όσον αφορά την ενεργητικότητα, μπορεί να πιστεύουμε ότι δεν απογοητευόμαστε εύκολα και ότι επιδεικνύουμε επιμέλεια και προσπάθεια στα επιχειρήματά μας.

Μπορεί να διαπιστώνουμε ότι έχουμε αρκετή υπομονή και αντοχή.

Μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε ειλικρινείς: ότι λέμε την αλήθεια και πράττουμε σύμφωνα με τις υποσχέσεις μας.

Μπορεί να πιστεύουμε επίσης ότι έχουμε αποφασιστικότητα και ότι είμαστε σταθερά εδραιωμένοι στις αποφάσεις μας.

Ωστόσο, θα πρέπει να αναρωτηθούμε εάν έχουμε ήδη αναπτύξει επαρκώς την τελειοποίηση της φιλικότητας ή όχι. Ίσως ξεχνάμε να βοηθάμε τους άλλους με φιλικότητα, ίσως ξεχνάμε να αναπτύσσουμε την φιλικότητα με αυτόν τον τρόπο συνεχώς. Όμως θα πρέπει να υποστηρίζουμε τους άλλους με φιλικότητα, ακόμα και όταν είναι ξένοι, άνθρωποι που δεν γνωρίζουμε. Διότι αν κάποιος δεν έχει ακόμα ολοκληρώσει όλες τις τελειοποιήσεις χωρίς να εξαιρεί καμία, δεν θα υπάρχουν επαρκείς προϋποθέσεις για την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων.

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ποιές είναι οι τελειοποιήσεις που εξακολουθούν να αναπτύσσονται ανεπαρκώς στην καθημερινή μας ζωή. Για παράδειγμα, την ώρα που βοηθάμε τους άλλους θα πρέπει να ανακαλύψουμε σε ποιόν βαθμό έχουμε αναπτύξει την φιλικότητα.

Όταν συγκρίνουμε την ανάπτυξη της φιλικότητας με την ανάπτυξη των άλλων τελειοποιήσεων, η φιλικότητα αναπτύσσεται περισσότερο, λιγότερο, ή το ίδιο με τις άλλες τελειοποιήσεις;

Εάν έχουμε αναπτύξει τις άλλες τελειοποιήσεις, αλλά η τάση μας να βοηθάμε τους άλλους με καλωσύνη είναι ελλιπής, θα πρέπει να μάθουμε τον λόγο που συμβαίνει αυτό. Είναι μήπως επειδή είμαστε ήδη ευχαριστημένοι με την δική μας καλωσύνη, ή μήπως λόγω νοητικών μολύνσεων όπως η έπαρση ή η προσκόλληση στην σημασία του εαυτού; Μπορεί να πιστεύουμε ότι δεν είναι απαραίτητο να βοηθήσουμε κάποιον άλλον. Ή, όταν έχουμε δώσει βοήθεια σε κάποιον άλλον, να αναρρωτιόμαστε τί θα σκεφτεί ο άλλος για εμάς. Θα πρέπει να μάθουμε αν τέτοιες σκέψεις είναι καλές ή φαύλες.

Αντιθέτως λοιπόν, οφείλουμε να βοηθάμε κάποιον χωρίς να προσέχουμε τί σκέφτεται για εμάς, ανεξάρτητα από το αν χαίρεται για την πράξη μας ή μας κατηγορεί, διότι στην πραγματικότητα δεν μπορεί να μας βλάψει. Αυτό που σκέφτεται για εμάς αφορά μόνο τον εαυτό του, όχι εμάς.



Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι όσες καλές πράξεις κι αν έχουμε κάνει ήδη, δεν είναι ακόμα αρκετές. Μπορεί να πιστεύουμε ότι είναι αρκετές, αλλά ακόμα και όταν έχουμε αναπτύξει την καλωσύνη και έχουμε συνειδητοποιήσει τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες μέχρι τον βαθμό του Εισερχόμενου στο Ρεύμα, πάλι δεν είναι αρκετό. Η συνειδητοποίηση ότι όλες οι νοητικές μολύνσεις πρέπει να εξαλειφθούν επιτυγχάνεται στο στάδιο του Άραχατ. Επομένως, εάν κάποιος είναι ακόμα ένας συνηθισμένος άνθρωπος και όχι ένας Ευγενής που έχει φτάσει στο στάδιο του Εισερχόμενου στο Ρεύμα, δεν πρέπει να παραμελεί τις καλές πράξεις πιστεύοντας ότι έχει κάνει ήδη αρκετές.

Όσες καλές πράξεις και να έχουμε κάνει, ποτέ δεν είναι αρκετές.

Όταν προκύπτει η μνήμη, μπορούμε να γνωρίζουμε ποιός τύπος φαυλότητας είναι ο λόγος που μας κάνει απρόθυμους να βοηθήσουμε κάποιον άλλον. Μπορεί να είναι λόγω εγωισμού, ή λόγω έπαρσης, ή επειδή πιστεύουμε ότι χάνουμε τον χρόνο μας, ή ότι δεν είναι χρήσιμο να βοηθάμε τους άλλους. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουν ήδη κάνει πολλές καλές πράξεις και ως εκ τούτου δεν θέλουν να συναναστραφούν με άλλους. Θα πρέπει να αναρρωτηθούμε αν μια τέτοια σκέψη είναι καλή ή φαύλη.

Αν συναναστρεφόμαστε με άλλους για να τους βοηθήσουμε, τότε η συνείδηση είναι καλή. Έτσι, θα πρέπει να συναναστρεφόμαστε με άλλους για να μπορούμε να τους υποστηρίξουμε σε μεγαλύτερο βαθμό. Όταν είμαστε σε θέση να έχουμε καλωσύνη προς όλους τους ανθρώπους, τότε δεν θα παραμελούμε την τελειοποίηση της φιλικότητας. Δεν πρέπει να υπάρχουν όρια στην καλωσύνη. Διότι αν την περιορίσουμε, μπορεί να μην υπάρξει φιλικότητα αλλά προσκόλληση, κάτι που είναι φαύλο και όχι καλό.

Αν λάβουμε υπόψη μόνο την εξωτερική εκδήλωση των πράξεών μας, η προσκόλληση και η φιλικότητα φαίνεται να είναι παρόμοιες. Για παράδειγμα, όταν κάνουμε μια καλή πράξη για χάρη κάποιου που είναι κοντά μας και τον οποίον σεβόμαστε και αγαπάμε, φαίνεται ότι αυτό υποκινείται από την φιλικότητα. Αν όμως είναι έτσι, τότε γιατί δεν μπορούμε να είμαστε το ίδιο ευγενικοί με κάποιον άλλον ανεξάρτητα από το ποιός είναι αυτός;

Όταν λοιπόν υπάρχει αληθινή φιλικότητα πρέπει να εκφράζεται ακριβώς το ίδιο, είτε κάνουμε μια πράξη καλωσύνης σε κάποιον που είναι κοντά μας και με τον οποίον είμαστε εξοικειωμένοι, είτε σε ένα άτομο που δεν γνωρίζουμε. Αν θέλουμε να υπάρχει αληθινή φιλικότητα και αν θέλουμε να αναπτύξουμε την τελειοποίησή της, τότε δεν θα πρέπει να την περιορίζουμε σε συγκεκριμένα πρόσωπα.

Όταν περιορίζουμε την φιλικότητα, θα πρέπει να διερευνήσουμε το χαρακτηριστικό της συνείδησης που εγείρεται εκείνη την στιγμή, ώστε να ξέρουμε αν πρόκειται για καλή συνείδηση ή για φαύλη συνείδηση.

Διαβάζουμε στον Τριμελή Κανόνα<sup>1</sup> ότι η εκτέλεση πράξεων που συνοδεύονται από φιλικότητα, είναι σαν την συμπεριφορά μιας μητέρας προς το παιδί της. Αν κοιτάξουμε την εξωτερική εμφάνιση των πράξεων, μπορεί να αναρωτηθούμε αν μια μητέρα έχει αληθινή αγάπη ή αν έχει απλώς εγωιστική στοργή για το παιδί της. Πρέπει να θυσιάσει τα πάντα για το παιδί της όταν το φροντίζει. Μερικές φορές το παιδί είναι βρώμικο και δυσάρεστο στο άγγιγμα, αλλά εκείνη εξακολουθεί να το φροντίζει. Θα πρέπει να εξετάσουμε αν μια μητέρα έχει αληθινή αγάπη για το παιδί της ή αν έχει μόνο εγωιστική στοργή.

Μια μητέρα πρέπει να γνωρίζει τις δικές της συνειδήσεις και πρέπει να είναι ειλικρινής όσον αφορά την πραγματικότητα: το καλό είναι καλό, και το φαύλο είναι φαύλο.

Είναι σωστό ότι ο Τριμελής Κανόνας εξηγεί ότι η φιλικότητα είναι το ίδιο με την συμπεριφορά μιας μητέρας προς το παιδί της. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η προσκόλληση μιας μητέρας στο παιδί της δεν είναι φιλικότητα. Αν κάποιος μπορεί να έχει την ίδια συμπεριφορά προς τους άλλους ανθρώπους όπως η ανιδιοτελής στοργική φροντίδα της μητέρας για το παιδί της, τότε εξασκεί την φιλικότητα.

Όταν βλέπουμε κάποιον άλλον να είναι ευγενικός με έναν ξένο, με κάποιον που δεν είναι κοντινός του, δεν πρέπει να αναρωτιόμαστε γιατί ενεργεί έτσι, διότι η αληθινή φιλικότητα δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένα άτομα. Όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, είτε είναι κοντά μας είτε όχι, είτε τους γνωρίζουμε είτε όχι.

Αναρωτηθήκαμε αν στην καθημερινή μας ζωή, βοηθούμε τους άλλους με γενναιοδωρία;

Αν πράγματι επιθυμούμε την ευημερία και την ευτυχία τους, τότε θα έχουμε φιλικότητα απέναντί τους. Όταν κάποιος βιώνει θλίψη και όταν υποφέρει, μπορούμε να έχουμε συμπόνια και να ευχόμαστε να απαλλαγεί από τα βάσανα. Όταν θέλουμε να βοηθήσουμε ένα άτομο που είναι άρρωστο και υποφέρει από πόνους, όταν θέλουμε να το φροντίσουμε, τότε έχουμε συμπόνια: ευχόμαστε αυτό το άτομο να είναι απαλλαγμένο από τα βάσανα.

Με την ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης, θα είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε την διαφορά ανάμεσα στα χαρακτηριστικά της φιλικότητας και σε αυτά της αποστροφής. Όταν αναγνωρίσουμε το χαρακτηριστικό της αποστροφής ως φαύλο, τότε η σοφία που βλέπει το μειονέκτημα και την ασχήμια της αποστροφής καθώς και όλα τα άλλα φαύλα φαινόμενα, γίνεται η αιτία για να αναπτυχθούν περαιτέρω τα καλά φαινόμενα. Με την ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης, θα δούμε ότι αντί για μίσος μπορεί να προκύψει και να αναπτυχθεί η φιλικότητα.

---

<sup>1</sup> Για παράδειγμα, στα «Μικρά Αναγνώσματα» “Minor Readings”, IX, “The Loving Kindness Discourse”.

Πρέπει επίσης να αναπτύσσουμε συνεχώς την τελειοποίηση της υπομονής, δηλαδή της αντοχής σε κάθε είδους περιστάσεις. Μπορεί να συμβεί κάποιος να νιώθει ενοχλημένος όταν το φαγητό δεν είναι νόστιμο, αλλά εάν καταφέρει να αντιληφθεί το χαρακτηριστικό της συνείδησης που εγείρεται εκείνη την στιγμή και καταλάβει ότι είναι μια φαύλη συνείδηση, θα είναι ικανοποιημένος με το φαγητό που είναι ακριβώς μπροστά του, και δεν θα κάνει τον κόπο να ψάξει για κάτι άλλο.

Η ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης είναι ευεργετική από όλες τις απόψεις. Για παράδειγμα, είναι ευεργετική για την ανάπτυξη της γενναιοδωρίας.

Ας πούμε ότι τυχαίνει κάποιος να είναι πολύ δεμένος με όμορφα πράγματα και να μαζεύει πολλά από αυτά. Ωστόσο, όταν μαθαίνει για την εφαρμογή της μνήμης και αρχίζει να την αναπτύσσει, αρχίζει να αντιλαμβάνεται το μειονέκτημα της προσκόλλησης, ιδιαίτερα δε, όταν έχει καταλάβει το χαρακτηριστικό της απάρνησης.

Διότι απάρνηση δεν είναι μόνο η απάρνηση υψηλού βαθμού όπως αυτή του μοναχικού βίου, αλλά μπορεί να υπάρξει και απάρνηση στην ζωή του λαϊκού, δηλαδή μια αίσθηση ικανοποίησης ότι αυτό που έχει κανείς είναι αρκετό. Αυτό το άτομο λοιπόν, νιώθει πλέον ότι έχει ήδη αρκετά πράγματα που βιώνονται μέσω των ματιών, των αυτιών, της μύτης, της γλώσσας, της σωματικής αίσθησης, και του νου. Καταλαβαίνει ότι έχει πολλά υπάρχοντα και ότι δεν ήθελε να τα δώσει.

Ωστόσο, τώρα που συνειδητοποιεί το μειονέκτημα της προσκόλλησης σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις, και απτά αντικείμενα, αρχίζει να καταλαβαίνει ότι αυτό που κατείχε μέχρι τώρα ήταν ήδη αρκετό και ότι έπρεπε να έχει μέτρο. Θέλει πλέον να απαλλαγεί από ό,τι δεν χρειάζεται πραγματικά, και γνωρίζει επίσης ότι δίνοντας πράγματα για το όφελος και την ευτυχία των άλλων θα μπορέσει να συγκεντρώσει καλές ιδιότητες.

Όταν κάποιος δεν έχει την συνήθεια να αναπτύσσει την εφαρμογή της μνήμης, τότε δεν είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων οι οποίες εμφανίζονται ανά μία κάθε στιγμή, και ούτε είναι σε θέση να τα εκλάβει απλώς ως νοητικά ή ως υλικά φαινόμενα. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν θα προκύψουν εύκολα άλλα είδη καλών πράξεων, αλλά αντιθέτως, θα υπάρξουν προϋποθέσεις για να προκύψουν πιο γρήγορα φαύλες πράξεις.

Ωστόσο, όταν κάποιος αναγνωρίζει τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων ακριβώς όπως αυτές εμφανίζονται, και αναγνωρίζει το χαρακτηριστικό του νοητικού φαινομένου απλώς ως νοητικό φαινόμενο και όχι ως ένα ον ή ως ένα άτομο, και το χαρακτηριστικό του υλικού φαινομένου απλώς ως υλικό φαινόμενο και όχι ως ένα ον ή ως ένα άτομο, τότε όχι μόνο η αντοχή και η υπομονή του θα αυξηθούν, αλλά θα αναπτυχθούν στην συνέχεια και άλλα είδη καλών πράξεων.

Κάποτε ένας μοναχός που ζούσε στην Ινδονησία, μίλησε για μια Ινδονήσια που έχασε τον άντρα της εξ' αιτίας της απρόσεκτης οδήγησης ενός νεαρού άνδρα. Ωστόσο, δεν της άρεσε να κινηθεί νομικά διότι δεν ήθελε να προκαλέσει δυστυχία σε κάποιον άλλον. Εξέφρασε επίσης την πρόθεση να δώσει υποτροφία για την μόρφωση του νεαρού. Αυτό ήταν πολύ δύσκολο για εκείνη, αλλά τα κατάφερε.

Τέτοιες μεγάλες πράξεις φιλανθρωπίας μπορούν να γίνουν από κάποιον που έχει συσσωρεύσει φιλικότητα και συμπόνια. Μπορεί κανείς να αναρωτηθεί αν η πράξη της Ινδονήσιας ήταν μια τελειοποίηση που αναπτύχθηκε στην καθημερινή της ζωή.

Οι άνθρωποι συγκεντρώνουν διαφορετικούς βαθμούς φιλικότητας. Το αν η φιλικότητα αυτή είναι τελειοποίηση ή όχι εξαρτάται από την δύναμή της. Όταν είναι τελειοποίηση, είναι μια υποστηρικτική συνθήκη που οδηγεί στην εξάλειψη των λανθασμένων απόψεων. Όταν όμως το φαύλο φαινόμενο είναι ισχυρό, τότε δεν είναι δυνατόν να εγκαταληφθεί η λανθασμένη άποψη που θεωρεί τις πραγματικότητες ως όντα, ως ανθρώπους ή ως εαυτό.

Η αληθινή φιλικότητα επεκτείνεται σε όντα και ανθρώπους, όποιοι κι αν είναι και όπου κι αν βρίσκονται. Όταν κάποιος έχει συσσωρεύσει φιλικότητα, είναι έτοιμος να βοηθήσει άλλους ανθρώπους ξανά και ξανά. Η φιλικότητα είναι μια «θεϊκή διαμονή» (*brahmavihāra*), ένα φαινόμενο που είναι ένας υπέροχος τρόπος για να παραμείνεις σε αυτό.

Διαβάζουμε στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς» ότι ο νους του Μεγάλου Όντος, του Μποντισάττχα, μπορούσε χωρίς δυσκολία να τοποθετηθεί σε κατάσταση γαλήνης, διότι ήταν σε θέση να επεκτείνει άμεσα την φιλικότητά του ακόμα και στους εχθρούς του. Μπορεί κανείς να είναι μερικές φορές εκνευρισμένος με τους άλλους, ή μπορεί να πιστεύει ότι συγκεκριμένα άτομα εμποδίζουν την δική του ευημερία με διάφορους τρόπους. Ωστόσο, εάν συσσωρεύσει καλές πράξεις και έχει την αποφασιστικότητα να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις, η συνείδησή του θα τοποθετηθεί χωρίς δυσκολία στην γαλήνη. Και θα είναι σε θέση να επεκτείνει άμεσα την φιλικότητά του ακόμα και στους εχθρούς του.

Αν θυμώσουμε με κάποιον, θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο θυμός εγείρεται για μια μόνο σύντομη στιγμή και μετά παρακμάζει, και άρα στην θέση του μπορεί να εγερθεί η φιλικότητα. Όταν έχουμε συσσωρεύσει τις τελειοποιήσεις, μπορούμε να γίνουμε σαν τον Μποντισάττχα που μπορούσε χωρίς δυσκολία να τοποθετείται στην φιλικότητα και να την επεκτείνει άμεσα προς τους εχθρούς του.

Θα πρέπει να επαληθεύσουμε μόνοι μας εάν είμαστε θυμωμένοι με κάποιον άλλον για πολύ καιρό ή όχι. Αν αντί αυτού μπορούμε να έχουμε φιλικότητα, σημαίνει ότι έχουμε αποκτήσει την τάση να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις.

Η φιλικότητα, είναι μία από τις θεϊκές διαμονές.

Υπάρχουν τέσσερις από αυτές: φιλικότητα (*mettā*), συμπόνια (*karuṇā*), αλτρουιστική χαρά (*muditā*), και αταραξία (*upekkhā*).

Η φιλικότητα είναι ο νοητικός παράγοντας του μη μίσους ή της μη αποστροφής (*adosa cetasika*).

Η συμπόνια είναι ο νοητικός παράγοντας της ευσπλαχνίας (*karuṇā cetasika*) που εγείρεται όταν κάποιος υποστηρίζει κάποιον άλλον θέλοντας να απαλύνει τον πόνο και την ταλαιπωρία του.

Η αλτρουιστική χαρά είναι ο νοητικός παράγοντας της συμπάθειας (*muditā cetasika*) που εγείρεται όταν κάποιος χαίρεται για την ευτυχία κάποιου άλλου.

Η αταραξία, είναι ο νοητικός παράγοντας της ισορροπίας (*tatramajjhataṭṭā cetasika*) που έγκειται στην απουσία προσκόλλησης και αποστροφής. Εγείρεται όταν κάποιος κατανοεί την αληθινή φύση του μη εαυτού.

Όταν εγείρεται η φιλικότητα, δηλαδή ο νοητικός παράγοντας του μη μίσους, είμαστε εκείνη την στιγμή απαλλαγμένοι από μίσος ή αποστροφή.

Όταν εμφανίζεται ο νοητικός παράγοντας της συμπόνιας, ανησυχούμε για κάποιον που υποφέρει και θέλουμε να τον βοηθήσουμε.

Όταν κάποιος άλλος είναι χαρούμενος λόγω κέρδους, τιμής, ή επαίνου, και χαιρόμαστε και εμείς για την ευτυχία του, υπάρχει ο νοητικός παράγοντας της αλτρουιστικής χαράς.

Όταν δεν έχουμε προσκόλληση ή μίσος, και είμαστε ισότιμοι και αμερόληπτοι προς όλα τα όντα, υπάρχει ο νοητικός παράγοντας της ισορροπίας που είναι η θεϊκή διαμονή της αταραξίας.

Εάν κάποιος θέλει να επεκτείνει την φιλικότητά του προς ένα άτομο που συμπεριφέρεται με δυσάρεστο και εκνευριστικό τρόπο, θα πρέπει αρχικά να αναπτύξει τον νοητικό παράγοντα του μη μίσους, το είδος δηλαδή της πραγματικότητας που είναι η ελευθερία από τον θυμό.

Οι θεϊκές διαμονές της φιλικότητας, της συμπόνιας, της αλτρουιστικής χαράς, και της αταραξίας, είναι φαινόμενα που είναι άψογα και ανώτερα. Ένα άτομο με φιλικότητα είναι άψογο, και όταν επεκτείνει αυτήν την φιλικότητα σε κάποιον άλλον είναι ανώτερο.

Η εξάσκηση των τεσσάρων θεϊκών διαμονών είναι η ορθή εξάσκηση προς όλα τα όντα.

Διαβάζουμε στο «Atthasālinī» (I, Μέρος V, XIII, The Divine States, 195):

«Και όπως οι θεότητες των κόσμων του Βράχμα ζουν με άψογες σκέψεις, έτσι και αυτοί οι ζηλωτές που συνδέονται με αυτές τις τέσσερις διαμονές ζουν σαν τους Βράχμα. Συνεπώς, λόγω της έννοιας του «θείου» και της άψογης φύσης τους, ονομάζονται «Θεϊκές Διαμονές».

Αυτές οι τέσσερις θεϊκές διαμονές οδηγούν στην γαλήνη, στην μη αναταραχή, και είναι άψογες. Είναι ο δρόμος που οδηγεί στην αγνότητα. Υπάρχει μια ιδιαίτερη τάξη στην καλλιέργεια των τεσσάρων θεϊκών διαμονών, με την φιλικότητα να είναι πρώτη, καθώς, κάθε μία από αυτές είναι μια υποστηρικτική συνθήκη για την επόμενη θεϊκή διαμονή<sup>1</sup>. Διαβάζουμε στο «Atthasālinī» (ίδια ενότητα, 196), για ποιόν λόγο αυτές είναι απέραντες:

«Και όλες αυτές εγείρονται σε ένα απέραντο πεδίο, επομένως ονομάζονται «Απέραντες». Διότι τα αμέτρητα όντα αποτελούν το πεδίο (ή το αντικείμενό) τους».

Δεν πρέπει να πιστεύουμε ότι έχουμε αναπτύξει ήδη αρκετά την φιλικότητα επειδή έχουμε ελαφρώς λιγότερο θυμό ή επειδή έχουμε φιλικότητα για λίγα μόνο άτομα. Αυτό δεν είναι αρκετό. Όταν συναντάμε άλλους ανθρώπους, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι πρέπει να επεκτείνουμε αυτές τις θεϊκές διαμονές προς αυτούς όπως απαιτεί η περίπτωση, με φιλικότητα, συμπόνια, αλτρουιστική χαρά, ή αταραξία, και ότι δεν πρέπει να υπάρχουν όρια στην επέκτασή τους. Δεν πρέπει να περιορίζουμε την επέκταση των θεϊκών διαμονών μόνο σε συγκεκριμένα πρόσωπα.

Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας εάν είμαστε έτοιμοι να αναπτύξουμε περαιτέρω τις θεϊκές διαμονές και να τις επεκτείνουμε σε άλλους συνεχώς. Αυτός είναι ο τρόπος για να ζει κανείς σαν τους Βράχμα.

Το «Atthasālinī»<sup>2</sup>, χρησιμοποιεί μια παρομοίωση για τις τέσσερις θεϊκές διαμονές.

---

<sup>1</sup> Διαβάζουμε στο «Atthasālinī» (I, Μέρος V, XIII, The Divine States, 196), ότι το άτομο που καλλιεργεί τις θεϊκές διαμονές, αφού έχει εργαστεί για το καλό των άλλων όντων, καλλιεργεί συμπόνια όταν τα δει να κατανικούνται από την δυστυχία. Στην συνέχεια, αφού δει την ευημερία εκείνων για τους οποίους είχε προσευχηθεί για ευημερία και την απομάκρυνσή τους από τον πόνο, θα πρέπει να εξασκήσει την αλτρουιστική χαρά με το να χαιρείται για την ευημερία τους. Τέλος, θα πρέπει να εξασκήσει την αταραξία, διότι δεν υπάρχει πλέον άλλη δουλειά που πρέπει να γίνει (μετά την εξάσκηση των τριών πρώτων θεϊκών διαμονών) και να προχωρήσει με ισότητα και αμεροληψία.

<sup>2</sup> «Atthasālinī»<sup>2</sup> (Βιβλίο I, Μέρος V, Κεφάλαιο XIII, Θεϊκές Διαμονές, 196).

Η φιλικότητα είναι σαν ένα μωρό, η συμπόνια είναι σαν ένα παιδί που είναι άρρωστο, η αλτρουιστική χαρά είναι σαν ένα παιδί που γίνεται έφηβος, και η αταραξία είναι σαν ένα παιδί που διαχειρίζεται τις υποθέσεις του.

Όσον αφορά την φιλικότητα που μοιάζει με ένα μωρό, όλοι επιθυμούμε να έχει το μωρό ευημερία και ευμάρεια στην ανάπτυξη του. Αλλά δεν πρέπει να έχουμε φιλικότητα μόνο για τα μικρά παιδιά. Όλοι είναι σαν ένα μωρό που πρέπει να το βοηθήσουμε, και αν σκεπτόμαστε με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να νιώσουμε αληθινή φιλικότητα για όλους τους ανθρώπους. Βέβαια, αυτό είναι μόνο μία παρομοίωση που μας βοηθά να κατανοήσουμε το χαρακτηριστικό της φιλικότητας.

Η φιλικότητα μοιάζει με την στάση μιας μητέρας απέναντι στο παιδί της που είναι ακόμα μωρό και έχει ανάγκη την στοργική της φροντίδα για να μεγαλώσει. Παρόμοια, θα πρέπει σαν στοργική μητέρα να υποστηρίζουμε τους άλλους ανθρώπους.

Η συμπόνια είναι σαν ένα άρρωστο παιδί. Μια μητέρα που έχει ένα άρρωστο παιδί πρέπει να προσπαθήσει να το φροντίσει για να θεραπευτεί ώστε να είναι απαλλαγμένο από βάσανα και ασθένειες. Όταν βλέπουμε άλλους ανθρώπους και όχι μόνο παιδιά, πρέπει να ευχόμαστε να είναι απαλλαγμένοι από τα βάσανα. Αυτό είναι συμπόνια. Δεν πρέπει να περιορίζουμε την συμπόνια προς συγκεκριμένους ανθρώπους, αλλά να την επεκτείνουμε απεριόριστα.

Η αλτρουιστική χαρά είναι η χαρά που νιώθουμε για την ευημερία κάποιου άλλου. Αυτό συγκρίνεται με την χαρά των γονιών που έχουν ένα παιδί που γίνεται έφηβος, και επιθυμούν το παιδί να συνεχίσει να απολαμβάνει τα καλά πράγματα της εφηβείας για πολύ καιρό.

Η αταραξία μοιάζει με ένα παιδί που μπορεί να διαχειριστεί μόνο του τις υποθέσεις του ώστε να μην είναι πια βάρος για τους γονείς του, και οι γονείς του να μην χρειάζεται να κουράζονται τον εαυτό τους σε σχέση με κάθε του πράξη.

Εάν οι θεϊκές διαμονές εξασκούνται με τους προαναφερθέντες τρόπους, οι νοητικές μολύνσεις μπορούν να εγκαταλειφθούν και να αναπτυχθεί η σοφία που γνωρίζει τι είναι ωφέλιμο και τι είναι μειονέκτημα. Οι θεϊκές διαμονές είναι οι πιο πολύτιμες, αλλά θα πρέπει να επαληθεύσουμε μόνοι μας εάν έχουμε πραγματικά φιλικότητα, συμπόνια, αλτρουιστική χαρά, και αταραξία.

Και δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η διαδικασία ανάπτυξης της σοφίας και της εξάλειψης των νοητικών μολύνσεων διαρκεί για ατελείωτα μεγάλο διάστημα.

Όπως είδαμε, η συμπόνια έχει σκοπό να απομακρύνει τα βάσανα των όντων. Ωστόσο, εφ' όσον η σοφία μας δεν είναι του βαθμού επίτευξης ενός Πλήρως Αυτοφωτισμένου, δεν είμαστε σε θέση να καταλάβουμε το αληθινό χαρακτηριστικό του πόνου ή της ταλαιπωρίας. Δεν αντιλαμβανόμαστε πλήρως την ταλαιπωρία της γέννησης, των γηρατειών, της αρρώστειας, και του θανάτου· την ταλαιπωρία που οφείλεται στην παροδικότητα στην οποία υπόκεινται όλα τα όντα.

Η έγερση και η παρακμή των πραγματικοτήτων, είναι η ευγενής Αλήθεια του πόνου, της πραγματικής ταλαιπωρίας. Η αληθινή συμπόνια που πηγάζει από αυτό το είδος ταλαιπωρίας, είναι άλλης διάστασης και μπορεί να ολοκληρωθεί μόνον από τον Βούδα<sup>1</sup>.

Στην καθημερινότητά μας δεν συνειδητοποιούμε συνήθως την έκταση της ταλαιπωρίας που συνεπάγεται η παραμονή μας μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Είναι δύσκολο για εμάς να έχουμε αληθινή συμπόνια εξ' αιτίας αυτού, και επομένως, υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για την εμφάνιση της φιλικότητας. Όταν βλέπουμε άλλα όντα και ανθρώπους, μπορούμε να επεκτείνουμε την φιλικότητά μας προς αυτούς και να τους βοηθήσουμε με αυτή την φιλικότητα.

Ωστόσο τυχαίνει πολλές φορές οι άλλοι άνθρωποι να είναι πέρα από το σημείο που μπορούν να δεχτούν βοήθεια. Όμως εάν έχουμε αναπτύξει σοφία, μπορούμε να παραμείνουμε ήρεμοι και ισορροπημένοι. Μπορούμε να έχουμε αμεροληψία και ισότητα όχι μόνον απέναντι στους δίκαιους ανθρώπους αλλά και στους ανθρώπους με λανθασμένη συμπεριφορά. Αυτή είναι η τελειοποίηση της αταραξίας.

Διαβάζουμε στο «*Atthasālinī*»<sup>2</sup> για τις τέσσερις θεϊκές διαμονές:

Διαβάζουμε για την φιλικότητα:

«... η φιλικότητα έχει το χαρακτηριστικό ότι είναι μια διαδικασία τρόπων ευεργεσίας. Έχει την λειτουργία ή την ιδιότητα να φέρνει το καλό. Η εκδήλωσή της ή το αποτέλεσμα της είναι η αφαίρεση του μίσους. Η εγγύτατη αιτία της είναι το να βλέπει κανείς την αξιαγάπητη πλευρά των όντων. Η ολοκλήρωσή της ή η επιτυχία

---

<sup>1</sup> Ο Μποντισάττχα ήθελε να επιτύχει την ιδιότητα της Φώτισης για να μπορέσει να βοηθήσει τα όντα να απελευθερωθούν από τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Αναφέρεται στο Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς» ότι οι τελειοποιήσεις που ανέπτυξε συνοδεύονταν από συμπόνια και επιδέξια μέσα. Διαβάζουμε:

«Ποιά είναι τα χαρακτηριστικά, οι λειτουργίες, οι εκδηλώσεις και οι κοντινές αιτίες τους; Κατ' αρχάς, όλες ανεξαιρέτως οι τελειοποιήσεις, έχουν ως χαρακτηριστικό τους την ωφέλεια των άλλων. Ως λειτουργία τους την παροχή βοήθειας σε άλλους ή την έλλειψη διαταγμού. Ως εκδήλωσή τους την επιθυμία για την ευημερία των άλλων ή για την Βουδότητα. Και ως κοντινή αιτία τους, την μεγάλη συμπόνια ή την συμπόνια και τα επιδέξια μέσα».

<sup>2</sup> «*Atthasālinī*», (Βιβλίο I, Μέρος V, Κεφ. XIII, Divine States, 193).



της είναι ο κατευνασμός της κακοβουλίας. Η αποτυχία της είναι η παραγωγή του πόθου».

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η καλωσύνη και η φαυλότητα μπορεί να είναι παρόμοιες στην εμφάνιση. Επομένως, θα πρέπει να ελέγχουμε ή να συνειδητοποιούμε συχνά τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων, ώστε να ξέρουμε αν αναπτύσσουμε καλωσύνη ή φαυλότητα.

Διαβάζουμε για την συμπόνια:

«Η συμπόνια έχει το χαρακτηριστικό της εξέλιξης του τρόπου αφαίρεσης του πόνου. Η λειτουργία της ή η ιδιότητά της είναι να μην αντέχει κανείς να βλέπει τους άλλους να υποφέρουν. Η εκδήλωσή της ή το αποτέλεσμα της είναι αυτή η ίδια η συμπόνια. Η εγγύτατη αιτία της είναι το να βλέπει κανείς την ανάγκη εκείνων που είναι κυριευμένοι από τον πόνο. Η ολοκλήρωσή της είναι ο κατευνασμός της σκληρότητας. Η αποτυχία της είναι η παραγωγή θλίψης».

Διαβάζουμε για την αλτρουιστική χαρά:

«Η αλτρουιστικότητα έχει το χαρακτηριστικό της χαράς. Η λειτουργία της ή η ιδιότητά της είναι η απουσία φθόνου. Η εκδήλωσή της ή το αποτέλεσμα της είναι η καταστροφή της δυσαρέσκειας (δυσφορίας). Η εγγύτατη αιτία της είναι το να βλέπει κανείς την ευημερία των άλλων όντων. Η ολοκλήρωσή της είναι ο κατευνασμός της αντιπάθειας. Η αποτυχία της είναι η παραγωγή χλευασμού (διασκέδασης εις βάρος των άλλων)».

Είναι δύσκολο να γίνει διάκριση μεταξύ αλτρουιστικής χαράς και προσκόλλησης. Όταν είμαστε ενθουσιασμένοι και χαιρόμαστε πολύ για το κέρδος, την τιμή, και τον έπαινο κάποιου άλλου, μπορεί να υπάρχει προσκόλληση και όχι αλτρουιστική χαρά.

Διαβάζουμε για την αταραξία:

«Η αταραξία έχει το χαρακτηριστικό της εξέλιξης του τρόπου ουδετερότητας όσον αφορά τα όντα. Η λειτουργία της ή η ιδιότητά της είναι να βλέπει την ισότητα στα όντα. Η εκδήλωσή της ή το αποτέλεσμα της είναι να κατευνάζει (τα δύο άκρα) την αποστροφή και την προσκόλληση. Η εγγύτατη αιτία της είναι να βλέπει κανείς την κληρονομιά του κάρμα που εμφανίζεται ως: «τα όντα είναι ιδιοκτησία του κάρμα τους». Με την επιρροή της τα όντα ή θα πετύχουν την ευχαρίστηση, ή θα απαλλαγούν από τον πόνο, ή δεν θα πέσουν από την ήδη αποκτηθείσα ευημερία. Η

ολοκλήρωσή της είναι ο κατευνασμός της αποστροφής και της προσκόλλησης. Η αποτυχία της είναι η παραγωγή μιας ασύνητης αδιαφορίας που βασίζεται στην οικιακή ζωή».

Ασύνητη αδιαφορία σημαίνει αδιαφορία που βασίζεται στην άγνοια ή την αυταπάτη. Όταν έχουμε άγνοια δεν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τα πράγματα όπως ακριβώς είναι, και κατά συνέπεια δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το κάρμα το οποίο παράγει το ανάλογο αποτέλεσμα.

Σχετικά με την έκφραση περί αταραξίας «βασισμένης στην οικιακή ζωή», αυτό σημαίνει «βασισμένη στα ορατά αντικείμενα, στους ήχους, τις οσμές, τις γεύσεις, και τα απτά αντικείμενα, δηλαδή στα αισθητηριακά αντικείμενα». Όταν βλέπουμε αυτό που εμφανίζεται μέσα από τα μάτια μας και παραμένουμε αδιάφοροι χωρίς φαινομενικά να δείχνουμε ότι έχουμε προσκόλληση ή αποστροφή, δεν πρέπει να πιστεύουμε ότι αυτό είναι απαραίτητως αταραξία. Στην πραγματικότητα είναι αδιαφορία «βασισμένη στην οικιακή ζωή» διότι σε τέτοιες στιγμές έχουμε άγνοια της αλήθειας.

Δεν θα μπορέσουμε να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις αν δεν ακούμε την Διδασκαλία και αν δεν την καταλαβαίνουμε· ή αν δεν υπάρχει σοφία που να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων ως έχουν.

Υπάρχει το είδος της αδιαφορίας που είναι ο κοντινός εχθρός<sup>1</sup> της θεϊκής διαμονής της αταραξίας, η οποία εγείρεται όταν δεν εξετάζουμε τί είναι ορθό και τί λάθος και όταν δεν ερευνούμε την αληθινή φύση των πραγματικοτήτων που εμφανίζονται μπροστά μας.

Η σκέψη μας για τους άλλους ανθρώπους και τις πράξεις τους μπορεί να παρακινηθεί από τις τέσσερις θεϊκές διαμονές της φιλικότητας, της συμπόνιας, της αλτρουιστικής χαράς, και της αταραξίας.

Τώρα, όταν οι άνθρωποι βλέπουν κάποιον να διαπράττει φαύλες πράξεις που είναι επιβλαβείς για την κοινωνία, αναστατώνονται και ελπίζουν ότι αυτός θα λάβει το ανάλογο αποτέλεσμα της πράξης του.

---

<sup>1</sup> Η Visuddhimagga IX, 98-101, αναφέρει τους κοντινούς εχθρούς και τους μακρινούς εχθρούς των θεϊκών διαμονών. Οι μακρινοί εχθροί των θεϊκών διαμονών είναι τα αντίθετά τους, και οι κοντινοί εχθροί είναι ιδιότητες που μοιάζουν με θεϊκές διαμονές αλλά στην πραγματικότητα είναι φαύλες. Φαίνονται ότι μοιάζουν με τις θεϊκές διαμονές και θα μπορούσε κανείς λανθασμένα να τις εκλάβει ως θεϊκές διαμονές. Στην περίπτωση της αταραξίας, ο κοντινός εχθρός είναι η άγνοια που βασίζεται στην εγκόσμια ζωή, «αφού και οι δύο μετέχουν στην αγνόηση των ελαττωμάτων και των αρετών». Η Visuddhimagga εξηγεί ότι όταν βλέπει κανείς ένα ορατό αντικείμενο, τότε «η δήθεν αταραξία εγείρεται στον ανόητο, γοητευμένο, συνηθισμένο άνθρωπο...». Αυτή δεν είναι η θεϊκή διαμονή της αταραξίας, που είναι γαλήνια.

Ωστόσο, θα πρέπει κάποιος να σκεφτεί τί είδους συνείδηση παρακινεί εκείνη την στιγμή την σκέψη του, εάν δηλαδή σκέφτεται με φιλικότητα, με συμπόνια, με αλτρουιστική χαρά, ή με αταραξία.

Όταν κάποιος δέχεται το αποτέλεσμα μιας κακής πράξης, όταν βρίσκεται σε μπελάδες και στεναχώρια, ή όταν πρέπει να υποφέρει, οι άνθρωποι τον λυπούνται.

Στην πραγματικότητα όμως, θα έπρεπε να τον λυπούνται και να αισθάνονται φιλικότητα και συμπόνια την στιγμή που διαπράττει την φαύλη πράξη, που θα είναι ουσιαστικά και η αιτία του μελλοντικού αποτελέσματος. Αν κάποιος συμπάσχει μαζί του όταν λαμβάνει ένα ανεπιθύμητο αποτέλεσμα, τότε συμπάσχει πολύ αργά.

Αν είμαστε πραγματικοί φίλοι, μπορούμε να βοηθήσουμε ένα άτομο να απαλλαγεί από πράξεις και σκέψεις που είναι φαύλες και να το βοηθήσουμε να έχει ενάρετη και όχι φαύλη συμπεριφορά.

Σε τελική ανάλυση, δεν υπάρχουν όντα ή πρόσωπα. Υπάρχουν μόνο πραγματικότητες που εγείρονται και παρακμάζουν η κάθε μία με το δικό της χαρακτηριστικό. Όταν κρίνουμε διαφορετικές καταστάσεις και άτομα έχοντας καλή ή φαύλη συνείδηση, πρέπει να γνωρίζουμε την διαφορά μεταξύ καλωσύνης και φαυλότητας.

Εάν ζούμε σύμφωνα με την Διδασκαλία, θα αναπτύξουμε περαιτέρω την σοφία και κάθε είδους καλές πράξεις. Έτσι θα ξέρουμε αμέσως σε ποια στιγμή δεν έχουμε φιλικότητα αλλά μόνο φαυλότητα. Στην συνέχεια θα είμαστε σε θέση να έχουμε φιλικότητα αμέσως, ακόμα και για ένα άτομο που συμπεριφέρεται σαν εχθρός.

## **Κεφάλαιο 10**

### ***Η Τελειοποίηση της Αταραξίας (urekkhā)***

Το Σχόλιο στο βιβλίο «Κανόνας της Συμπεριφοράς» εξηγεί την τελειοποίηση της Αταραξίας, ως ακολούθως:

«Η Αταραξία (urekkhā) έχει το χαρακτηριστικό της προώθησης της όψης της ουδετερότητας. Η λειτουργία της είναι να βλέπει τα πράγματα αμερόληπτα. Η εκδήλωσή της είναι η υποχώρηση της έλξης και της απώθησης. Ο προβληματισμός για το γεγονός ότι όλα τα όντα κληρονομούν τα αποτελέσματα του δικού τους κάρμα είναι η εγγύτατη αιτία της».

Η τελειοποίηση της αταραξίας είναι η ισότητα, η μη ενόχληση από την αμφιλεγόμενη συμπεριφορά των ανθρώπων ή από την δοκιμασία των γεγονότων.

Όταν δεν έχουμε αναπτύξει την εφαρμογή της μνήμης, επηρεαζόμαστε εύκολα από την προσκόλληση και την αποστροφή και η συνείδησή μας δεν είναι ήρεμη λόγω του ότι ερχόμαστε σε επαφή με εξωτερικά αντικείμενα που μας προκαλούν θλίψη και αγωνία. Η δυσάρεστη διάθεσή μας εξαρτάται από τα δυσάρεστα αντικείμενα που εμφανίζονται μέσα από τα μάτια, τα αυτιά, την μύτη, την γλώσσα, και την σωματική αίσθηση.

Οι άνθρωποι που είναι ελεύθεροι από την θλίψη και δεν επηρεάζονται από προσκόλληση ή αποστροφή προς τους ανθρώπους και τα γεγονότα, σημαίνει ότι έχουν αναπτύξει την τελειοποίηση της αταραξίας.

Όταν οι άνθρωποι βλέπουν κάποιον που σκοτώνει ένα φίδι, πιστεύουν ότι έχουν φιλικότητα και συμπόνια για το φίδι που σκοτώνεται, αλλά στην πραγματικότητα διαταράσσονται από αποστροφή προς το άτομο που σκοτώνει το φίδι. Κάποιος πρέπει να αναγνωρίζει και να διερευνά την συνείδησή του εκείνη την στιγμή: τί είδους συνείδηση εγείρεται όταν σκέφτεται κανείς το άτομο που σκοτώνει το φίδι;

Αν εκείνη την ώρα δεν έχουμε συνείδηση φιλικότητας, τουλάχιστον μπορούμε να έχουμε συνείδηση αταραξίας όταν συνειδητοποιούμε ότι ο καθένας λαμβάνει τα αποτελέσματα των πράξεών του. Όταν εμφανίζονται οι καλές συνειδήσεις μπορούμε να έχουμε καλωσύνη και συμπόνια και να λυπούμαστε για το άτομο που κάνει την φαύλη πράξη, διότι ξέρουμε ότι θα εισπράξει το αποτέλεσμα του φαύλου κάρμα. Έτσι, όταν προκύπτει αταραξία, δεν ενοχλούμαστε και δεν προφέρουμε ανάρμοστα λόγια εναντίον κάποιου που διαπράττει μια φαύλη πράξη.

Η φιλικότητα και η αταραξία εγείρονται με την καλή συνείδηση.

Δεν πρέπει να εκλαμβάνουμε την φαυλότητα ως φιλικότητα. Δεν πρέπει να πιστεύουμε ότι το φαύλο φαινόμενο είναι καλό και ότι πρέπει να ξεστομίζουμε σκληρά λόγια προς το άτομο που διαπράττει την φαύλη πράξη. Διότι μια διαταραγμένη συνείδηση είναι φαύλη συνείδηση.

Αν όμως αναπτύξουμε σοφία, μπορούμε να αναγνωρίσουμε το χαρακτηριστικό της συνείδησης που είναι σταθερή και ανεπηρέαστη από προσκόλληση και αποστροφή. Τότε μπορούμε να εξελίξουμε περαιτέρω την τελειοποίηση της αταραξίας.

Η συνετή προσοχή (*yoniso manasikāra*), είναι πολύ σημαντική. Όταν ακούμε την Διδασκαλία, ίσως έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε ότι πρέπει να φερόμαστε με συγκεκριμένο τρόπο ώστε να έχουμε συνετή προσοχή και να εγκαταλείπουμε τις νοητικές μολύνσεις. Όμως, εάν αντιλαμβανόμαστε τις πραγματικότητες ως μη εαυτό, τότε δεν θα σκεφτόμαστε με αυτόν τον τρόπο.

Αν αναλογιστούμε την εξάσκηση του Μποντισάττχα σε κάθε μία από τις ζωές του και αν αξιολογήσουμε και την δική μας εξάσκηση σε αυτήν την ζωή και την συγκρίνουμε με την δική του, μπορούμε να καταλάβουμε ότι θα χρειαστεί ατελείωτα μεγάλο διάστημα για να απαλλαγούμε από τις νοητικές μας μολύνσεις.

Χρειαζόμαστε μνήμη και ενσυνειδητότητα καθώς και την ανάπτυξη κάθε είδους καλών πράξεων με υπομονή και αντοχή, για να συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Δεν πρέπει να έχουμε προσδοκίες αναφορικά με την χρονική στιγμή που θα συνειδητοποιήσουμε τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες. Όσο έχουμε πολλές νοητικές μολύνσεις που εμφανίζονται επανειλημμένα και έχουμε επιθυμία για την πραγματοποίηση των τεσσάρων ευγενών Αληθειών, θα είμαστε πολύ μακριά από τον στόχο. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να αρχίσουμε να αναπτύσσουμε όλα τα είδη καλών πράξεων έτσι ώστε αυτές να γίνουν οι υποστηρικτικές συνθήκες που θα μας οδηγήσουν στην φώτιση.

Διαβάζουμε, ότι όλες οι τελειοποιήσεις υποστηρίζουν η μία την άλλη και αλληλοενισχύονται<sup>1</sup>:

«Η μέγιστη υπομονή στην συσσώρευση καλών ιδιοτήτων όπως η γενναιοδωρία (*dāna*), προκειμένου να επιτευχθεί η αφυπνιστική σοφία του «Μοναχικού ή Σιωπηλού Βούδα» ή η αφυπνιστική σοφία ενός μαθητή, ονομάζεται ενεργητικότητα (*viriyā*).

Η αντοχή ως προς τον θυμό λέγεται υπομονή (*khantī*).

---

<sup>1</sup> Σχόλιο του «Theragāthā», «Paramatthadīpanī», στο «Nidānakāthā».

Οι γενναιόδωρες πράξεις, η ανάληψη της ηθικής διαγωγής (*sīla*), και ούτω καθ' εξής, καθώς και η αποχή από την ομιλία που παρεκκλίνει από την αλήθεια, ονομάζεται φιλαλήθεια (*sacca*).

Η αποφασιστικότητα που είναι ακλόνητη και σταθερή ώστε να μπορεί κανείς να επιτύχει ό,τι είναι πιο ωφέλιμο σε όλες τις περιστάσεις, ονομάζεται αποφασιστικότητα (*aditṭhāna*).

Η εστίαση προς το όφελος όλων των όντων που είναι το θεμέλιο της εξάσκησης της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής και ούτω καθ' εξής, ονομάζεται φιλικότητα (*mettā*).

Η ισότητα απέναντι στις δύσκολες συνθήκες και την συμπεριφορά των άλλων όντων, ονομάζεται αταραξία (*upekkhā*).

Επομένως, όταν υπάρχουν η γενναιοδωρία, η ηθική διαγωγή, και η νοητική ανάπτυξη (*bhāvana*), ή όταν υπάρχουν η ηθική διαγωγή, η ηρεμία, και η σοφία, μπορεί να ειπωθεί ότι οι τελειοποιήσεις της ενεργητικότητας κλπ., έχουν επιτευχθεί με αυτούς τους τρόπους».

Χρειαζόμαστε την μέγιστη υπομονή για την συσσώρευση της γενναιοδωρίας· χρειαζόμαστε ενεργητικότητα· και πρέπει να είμαστε ακλόνητοι και σταθεροί για να πετύχουμε αυτό που είναι ωφέλιμο σε κάθε περίπτωση. Οι τελειοποιήσεις αναφέρονται με διαφορετικούς τρόπους και με ελαφρώς διαφορετικές διατυπώσεις αν και το νόημα είναι το ίδιο. Το να βλέπουμε όλες αυτές τις διαφορετικές πτυχές τους, είναι υπενθύμιση για την εφαρμογή τους.

Για παράδειγμα, διαβάζουμε στο Σχόλιο του «*Theragāthā*»:

«Η εστίαση προς το όφελος όλων των όντων που είναι το θεμέλιο της εξάσκησης της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής κλπ., ονομάζεται φιλικότητα».

Επομένως, εδώ βλέπουμε μια άλλη πτυχή της φιλικότητας. Οι άνθρωποι που κάνουν γενναιόδωρες πράξεις ίσως να μην ερευνούν τις συνειδήσεις τους σε τέτοιες στιγμές, ίσως να μην συνειδητοποιούν καν ότι δίνουν λόγω φιλικότητας. Είναι η φύση τους να δίνουν και επομένως, κάνουν γενναιόδωρες πράξεις και δίνουν πράγματα για το όφελος και την ευτυχία των άλλων. Αν βέβαια ερευνήσουν την καλή τους συνείδηση, θα καταλάβουν ότι η φιλικότητα είναι το θεμέλιο της γενναιοδωρίας τους.

Όταν απέχουν από τις φαύλες πράξεις του σώματος και της ομιλίας, το θεμέλιο της καλωσύνης τους είναι επίσης η φιλικότητα. Δεν θέλουν να προκαλέσουν πόνο και στεναχώρια στους άλλους με τις πράξεις ή με την ομιλία τους.

Το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς» στις «Διάφορες Ρήσεις», εξηγεί σε ποιό είδος φαυλότητας αντιτίθεται η κάθε μία από τις τελειοποιήσεις.

Διαβάζουμε για την γενναιοδωρία:

«Επιπλέον, η γενναιοδωρία αντιτίθεται στην απληστία, στο μίσος και στην αυταπάτη, επειδή εφαρμόζει τις ιδιότητες της μη απληστίας, του μη μίσους, και της μη αυταπάτης, πάνω στα δώρα, στους αποδέκτες των δώρων, και στους καρπούς της προσφοράς, αντίστοιχα».

Όπως διαβάζουμε, η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας έρχεται σε αντίθεση με την φαυλότητα της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης, διότι όταν κάποιος είναι γενναιόδωρος και συσσωρεύει την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, εξασκεί με το δώρο του την ιδιότητα της μη προσκόλλησης. Αν κάποιος εξακολουθεί να προσκολλάται στο αντικείμενο που σκοπεύει να δώσει, τότε είτε δεν μπορεί να το δώσει, είτε μετανιώνει για την απώλεια του δώρου του (αφού το έχει δώσει).

Μπορεί να σκέφτεται να δώσει αλλά δεν μπορεί να το κάνει και προτιμάει να περιμένει μια ευκαιρία για να δώσει. Εάν κάποιος δεν είναι σταθερά εδραιωμένος στην αποφασιστικότητά του να δώσει κάτι, μπορεί μεν να σκέφτεται να το δώσει, αλλά δεν το δίνει. Σε τέτοια περίπτωση, δεν υπάρχει γενναιοδωρία.

Ενώ, όταν υπάρχει αληθινή γενναιοδωρία που συνοδεύεται από την μη προσκόλληση και την μη απληστία, δεν προσκολλάται κανείς στο αντικείμενο που δωρίζει. Την στιγμή δε, που εμφανίζεται η καλή συνείδηση, υπάρχει επίσης και η μη αποστροφή προς αυτόν που παραλαμβάνει το δώρο.

Αν κάποιος είναι δυσαρεστημένος και αντιπαθεί τον αποδέκτη δεν θα του δώσει τίποτα. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν κάποιος δει έναν ζητιάνο και παρατηρήσει ότι έχει σωματική δύναμη. Μπορεί να εκνευριστεί από αυτό το γεγονός και ως εκ τούτου δεν του δίνει τίποτα. Ή όταν κάποιος βλέπει έναν ζητιάνο που παίρνει μαζί του ένα ανάπηρο παιδί, μπορεί να εκνευριστεί που ο ζητιάνος προκαλεί ταλαιπωρία στο παιδί, και έτσι δεν δίνει τίποτα.

Όταν όμως προκύπτει η γενναιοδωρία, πρέπει να συνοδεύεται από τις καλές ιδιότητες της μη προσκόλλησης στο δώρο, της μη αποστροφής προς τον αποδέκτη, και μπορεί επίσης να συνοδεύεται από την μη αυταπάτη ή την σοφία. Όταν η σοφία αναγνωρίζει το αποτέλεσμα της γενναιοδωρίας, όταν συνειδητοποιεί ότι η γενναιοδωρία είναι αρετή, τότε επέρχεται αληθινή ελευθερία και οι νοητικές μολύνσεις εγκαταλείπονται.

Διαβάζουμε στην συνέχεια στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» σχετικά με την ηθική διαγωγή και την απάρνηση:

«Η ηθική διαγωγή αντιτίθεται στην απληστία, στο μίσος, και στην αυταπάτη, διότι αφαιρεί την στρεβλότητα και την διαφθορά της σωματικής συμπεριφοράς, κλπ.

Η απάρνηση είναι αντίθετη σε αυτές τις τρεις διαφθορές, διότι αποφεύγει την τέρψη στις αισθησιακές απολαύσεις, την βλάβη των άλλων, και την αυτοκαταστροφή».

Όταν δεν προσκολλώμαστε στις αισθησιακές απολαύσεις, είναι φυσικό να έχουμε και λιγότερη αποστροφή. Εάν κάποιος έχει μεγάλη προσκόλληση σε κάποιο ορατό αντικείμενο, σε κάποιον ήχο, οσμή, γεύση, ή από αντικείμενο, και δεν το αποκτήσει, επόμενο είναι να δυσαρεστηθεί.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο για την σοφία:

«Η σοφία αντιτίθεται σε αυτές τις τρεις διαφθορές, καθ' όσον η απληστία, το μίσος και η αυταπάτη δημιουργούν άγνοια ενώ η γνώση αποκαθιστά την ορθή αντίληψη».

Η σοφία αντιτίθεται στην φαυλότητα, καθώς διώχνει το σκοτάδι της προσκόλλησης και της απληστίας και αποκαθιστά την ορθή αντίληψη. Με το που βλέπουμε κάτι, είναι βέβαιο ότι θα προκύψει προσκόλληση. Όταν η σοφία απουσιάζει, δεν υπάρχει αντίδραση προς την απληστία που είναι πολύ επιδέξια στο να προσκολλάται σε όλα τα αισθητηριακά αντικείμενα.

Ωστόσο, όταν εμφανίζεται η σοφία, η προσκόλληση δεν μπορεί να εμφανιστεί ταυτόχρονα. Η σοφία αντιτίθεται στην προσκόλληση. Μόνον η σοφία μπορεί να διαλύσει το σκοτάδι της προσκόλλησης.

Όταν αναδύεται η σοφία, είναι σε θέση να κατανοήσει κανείς την αληθινή φύση της πραγματικότητας που εμφανίζεται. Η σοφία αντιλαμβάνεται το καλό ως καλό, και το φαύλο ως φαύλο. Καθώς η σοφία αυξάνεται, αναγνωρίζει κανείς τα χαρακτηριστικά των πραγματικοτήτων όπως ακριβώς είναι, έτσι ώστε να νικηθεί το σκοτάδι της άγνοιας.

Διαβάζουμε για την ενεργητικότητα και την υπομονή:

«Η ενεργητικότητα αντιτίθεται στην απληστία διεγείροντας την ορθή μέθοδο που είναι απαλλαγμένη τόσο από την νωθρότητα όσο και από την ανησυχία.

Η υπομονή αντιτίθεται στην απληστία με το να αποδέχεται το επιθυμητό, το ανεπιθύμητο, και την κενότητα (ενός εαυτού)».

Κάθε μία από τις τελειοποιήσεις έχει μεγάλο όφελος, αρκεί να τις αναλογιζόμαστε δεόντως και να τις συσσωρεύουμε σταδιακά.

Εάν σε συνθήκες που αποτελούν δοκιμασία για την αντοχή μας σκεφτόμαστε με υπομονή, μπορούμε να την συσσωρεύσουμε.



Μπορούμε να έχουμε υπομονή τόσο όσον αφορά τα δυσάρεστα αντικείμενα όσο και τα επιθυμητά αντικείμενα, συνειδητοποιώντας την κενή τους φύση (ότι δηλαδή είναι κενά από έναν εαυτό).

Διαβάζουμε για την φιλαλήθεια:

«Η φιλαλήθεια αντιτίθεται στην απληστία διότι προχωρά σύμφωνα με την αλήθεια, ανεξάρτητα από το αν οι άλλοι προσφέρουν βοήθεια ή προκαλούν βλάβη».

Λόγω της φιλαλήθειας μπορούμε να γνωρίζουμε τί είναι σωστό και τί λάθος, ανεξάρτητα από τις συνθήκες στις οποίες βρισκόμαστε.

Διαβάζουμε για την αποφασιστικότητα:

«Η αποφασιστικότητα είναι το αντίθετο αυτών των τριών διαφθορών, διότι, αφού νικήσει ολοκληρωτικά τις αντιξοότητες του κόσμου, παραμένει ακλόνητη στην εκπλήρωση των απαιτήσεων της φώτισης με τον τρόπο που αυτές έχουν αναληφθεί».

Η αποφασιστικότητα αντιτίθεται στις διαφθορές της απληστίας, του μίσους, και της αυταπάτης. Θα πρέπει να γνωρίζουμε μόνοι μας εάν έχουμε ήδη σταθερή αποφασιστικότητα ως προς την ανάπτυξη του καλού, ή όχι. Αυτό είναι απαραίτητο για να γίνουμε ακλόνητοι στο να το πετύχουμε. Διότι η αποφασιστικότητά μας μπορεί εύκολα να αμφιταλαντευτεί, μπορεί να γίνει ασταθής, και η εμπιστοσύνη μας μπορεί επίσης να μην είναι σταθερή.

Διαβάζουμε για την φιλικότητα:

«Η φιλικότητα είναι το αντίθετο της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης, μέσω της απομόνωσής της από τα εμπόδια».

Τα εμπόδια (*nīvaraṇa*), είναι: αισθησιακή επιθυμία (*kāmacchanda*), κακοβουλία (*vyāpāda*), νωθρότητα και λήθαργος (*thīna-middha*), ανησυχία και στεναχώρια (*uddhacca-kukkucca*), και σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*).

Λέγεται ότι η φιλικότητα είναι το αντίθετο της απληστίας επειδή είναι απαλλαγμένη από τα εμπόδια. Μόνον η σοφία μπορεί να αναγνωρίζει αν υπάρχουν εμπόδια ή όχι. Εάν δεν υπάρχει σοφία, μπορεί κανείς να πιστέψει λανθασμένα ότι διαθέτει φιλικότητα. Στην πραγματικότητα όμως μπορεί να έχει απληστία, που δεν είναι άλλο από το εμπόδιο της αισθησιακής επιθυμίας. Η σοφία είναι απαραίτητη, και είναι επίσης ο

παράγοντας που προκαλεί την περαιτέρω ανάπτυξη όλων των καλών ιδιοτήτων.

Διαβάζουμε για την αταραξία:

«Η αταραξία είναι το αντίθετο των τριών εμποδίων, διότι διώχνει την έλξη και την απώθηση προς επιθυμητά και ανεπιθύμητα αντικείμενα αντιστοίχως, και ενεργεί αμερόληπτα κάτω από τις διάφορες συνθήκες».

Η αταραξία είναι το αντίθετο της προσκόλλησης, της αποστροφής, και της άγνοιας.

Έτσι πρέπει να διερευνήσουμε τα χαρακτηριστικά και των δέκα τελειοποιήσεων και να δούμε τα οφέλη τους τα οποία είναι αντίθετα από τα φαύλα φαινόμενα.

Οι πραγματικότητες είναι χωρίς εαυτό, είναι πέρα από τον έλεγχο. Οι συνειδήσεις εγείρονται και παρακμάζουν συνεχώς με διαδοχικό τρόπο, και αυτό κάνει την ζωή των ανθρώπων να είναι διαφορετική· συσσωρεύουν διαφορετικά είδη κάρμα που παράγουν τα αποτελέσματά τους αναλόγως, και έχουν επίσης διαφορετικές τάσεις που καθορίζουν του ποικίλους τρόπους σκέψης τους.

Διαβάζουμε στο Σχόλιο «Ομοειδείς Ρήσεις»<sup>1</sup>, ότι η Διδασκαλία που δίδαξε ο Βούδας προς όφελος όλων των όντων, μπορεί να συγκριθεί με χίλια αγαθά που τοποθετούνται μπροστά στο κατώφλι κάθε σπιτιού προς όφελος της οικογένειας. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να ανοίξουν την πόρτα και να παραλάβουν όλα αυτά τα αγαθά που είναι στοιβαγμένα στο κατώφλι τους, ενώ άλλοι δεν ανοίγουν καν την πόρτα τους.

Η άγνοια είναι η αιτία της αδυναμίας μας να δούμε το όφελος της Διδασκαλίας, ενώ η σοφία είναι η προϋπόθεση για να συνειδητοποιήσουμε την ωφέλειά της. Κάθε στιγμή ακρόασης της Διδασκαλίας είναι ευεργετική. Μπορεί να μην υπάρχει πάντα η ευκαιρία να την εφαρμόσουμε, αλλά όταν την έχουμε ακούσει, υπάρχουν προϋποθέσεις για να αναπτυχθούν τα καλά φαινόμενα και να μειωθούν σταδιακά τα φαύλα φαινόμενα. Θα πρέπει επίσης να έχουμε εκτίμηση για κάποιον που εξηγεί την Διδασκαλία όπως την δίδαξε ο Βούδας.

Όπως είδαμε, η διδασκαλία του Βούδα μπορεί να συγκριθεί με την εναπόθεση χιλίων αγαθών μπροστά από την πόρτα κάθε σπιτιού.

Διαβάζουμε σε άλλη ενότητα του ίδιου Σχολίου, ότι οι άνθρωποι είναι μπερδεμένοι και αναστατωμένοι επειδή δεν κατανοούν την αιτία και το αποτέλεσμα που ακολουθούν την πορεία τους κάθε στιγμή.

---

<sup>1</sup> “Kindred Sayings” (II, Ch XII, 6, Tree Suttas, § 60, The base, Nidāna Sutta).

Αυτή η κατάσταση συγκρίνεται με ένα βαμβακερό νήμα που είναι μπλεγμένο, που έχει γίνει κόμπος ή μπάλα, και που δεν μπορεί κανείς να το ξεμπλέξει μόνος του. Το Σχόλιο δηλώνει ότι ο κόμπος μπορεί να ξεμπερδευτεί μόνον από δύο άτομα, δηλαδή από έναν Πλήρως Αυτοφωτισμένο και από έναν Μοναχικό ή Σιωπηλό Βούδα<sup>1</sup>, οι οποίοι έχουν συσσωρεύσει τις τελειοποιήσεις και έχουν συνειδητοποιήσει από μόνοι τους τις τέσσερις ευγενείς Αλήθειες.

Η τελειοποίηση της αταραξίας είναι η ισορροπία, είναι η μη ενόχληση είτε από την αμφιλεγόμενη συμπεριφορά των ανθρώπων, είτε από την δοκιμασία των γεγονότων, είτε από τις αντιξοότητες της ζωής, ανεξάρτητα από το αν αυτές είναι επιθυμητές ή ανεπιθύμητες, όπως κέρδος και απώλεια, έπαινος και κατηγορία.

Προς το παρόν, υποφέρουμε επειδή διαταρασσόμαστε εύκολα και είμαστε ασταθείς. Εάν έχουμε όμως σαφή κατανόηση του κάρμα, μπορούμε να μείνουμε ανεπηρέαστοι από τις αντιξοότητες της ζωής.

Εάν κάποιος αναπτύξει την τελειοποίηση της αταραξίας, τότε δεν δίνει σημασία στα λάθη των άλλων, όπως εξηγεί το Σχόλιο στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς». Μπορεί να είναι αμερόληπτος, ισορροπημένος, και ανενόχλητος από τα λάθη των άλλων. Καταλαβαίνει ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν το αποτέλεσμα των δικών τους πράξεων.

Μερικοί άνθρωποι ίσως πιστεύουν, ότι όταν οι άλλοι λαμβάνουν δυσάρεστα αποτελέσματα τους αξίζει να τα πάθουν. Όμως αυτός που έχει αναπτύξει την τελειοποίηση της αταραξίας, δεν θα σκεφτεί με αυτόν τον τρόπο διότι είναι σε θέση να κατανοήσει τις απόλυτες πραγματικότητες (*paramattha dhammas*): τα φαινόμενα που είναι χωρίς εαυτό και πέρα από έλεγχο.

Διαβάζουμε στον «Κανόνα της Συμπεριφοράς»<sup>2</sup>, ότι ο Μποντισάττχα κατά την διάρκεια της ζωής του που ήταν ο σοφός Lomahaṅsa, ανέπτυξε την τελειοποίηση της αταραξίας στον υψηλότερο βαθμό, ως απόλυτη τελειοποίηση (*paramattha pāramī*).

Το Σχόλιο αναφέρει:

---

<sup>1</sup> Ένας Μοναχικός ή Σιωπηλός Βούδας, έχει συνειδητοποιήσει την Αλήθεια χωρίς να την έχει ακούσει από κάποιον άλλον, αλλά δεν μπορεί να διακηρύξει την Διδασκαλία στον κόσμο.

Ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, έχει συνειδητοποιήσει την Αλήθεια χωρίς να την έχει ακούσει από κάποιον άλλον, αλλά μπορεί να διακηρύξει την Διδασκαλία στον κόσμο.

<sup>2</sup> The Perfection of Equanimity (η Τελειοποίηση της Αταραξίας), III, 15, the Great Astounding Conduct (η Μεγάλη Εκπληκτική Συμπεριφορά).

«Το Μεγάλο Ον γεννήθηκε εκείνη την εποχή σε μια πλούσια οικογένεια και ολοκλήρωσε την εκπαίδευσή του, κατακτώντας όλους τους κλάδους της γνώσης υπό την καθοδήγηση του δασκάλου Disārāmuḥa. Όταν οι γονείς του πέθαναν, απογοητεύτηκε από τις εγκόσμιες συνθήκες και απέκτησε την αίσθηση του επείγοντος, αν και τα μέλη της οικογένειάς του τον παρακαλούσαν κλαίγοντας να φροντίσει τα υπάρχοντα της οικογένειας.

Είχε απογοητευτεί επειδή συλλογιζόταν την παροδικότητα με συνετή προσοχή, συλλογιζόταν την ακαθαρσία του σώματός του, και δεν ήθελε να ενδώσει στις νοητικές μολύνσεις που θα τον έκαναν να εμπλακεί με τον έγγαμο βίο.

Σκέφτηκε να εγκαταλείψει τα υπάρχοντά του και να γίνει μοναχός, αλλά μετά σκέφτηκε ότι ως μοναχός, οι καλές του ιδιότητες δεν θα φαίνονταν από μόνες τους ώστε να γίνουν αξιέπαινες. Γι' αυτόν τον λόγο το Μεγάλο Ον που αποστρεφόταν το κέρδος και τις τιμές, δεν εισχώρησε στην κατάσταση του μοναχισμού.

Αναλογίστηκε: «Θα πρέπει απλώς να έχω αρκετά υπάρχοντα και να ζω με μετριοπάθεια όσον αφορά το κέρδος, την απώλεια, και τις άλλες εγκόσμιες συνθήκες».

Κάποιος που γίνεται μοναχός, λαμβάνει επαίνους λόγω της ανωτερότητας που συνεπάγεται η ιδιότητα του μοναχισμού. Ωστόσο, το Μέγα Ον απέρριψε το κέρδος και τις τιμές που θα ελάμβανε σαν μοναχός. Σκέφτηκε ότι παρ' όλο που δεν θα ήταν μοναχός, θα συμπεριφερόταν με έναν αξιέπαινο τρόπο<sup>1</sup>.

Θα εξασκούσε το ελάχιστο των επιθυμιών του και δεν θα είχε τίποτα υπερβολικό. Αυτός είναι ένας τρόπος σκέψης που είναι σταθερά εδραιωμένος στο καλό.

Η κατάσταση του μοναχού είναι διαφορετική από εκείνη του λαϊκού. Ο μοναχός είναι βέβαιο ότι θα λάβει περισσότερες χάρες και τιμές από έναν λαϊκό, λόγω της ανώτερης κατάστασης του μοναχισμού. Ο Μποντισάττχα απέρριψε το κέρδος και τις τιμές και δεν προσκολλήθηκε σε αυτά. Σκέφτηκε ότι θα ζούσε μια ζωή ως λαϊκός χωρίς μεγάλα κέρδη και τιμές. Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο:

«Σκέφτηκε: «Θα συσσωρεύσω την εξάσκηση της υπέρτατης υπομονής, υπομένοντας χλευαστικά λόγια από τους άλλους. Θα αναπτύξω την τελειοποίηση της αταραξίας στον υψηλότατο βαθμό».

---

<sup>1</sup> Λόγω του υψηλότερου βαθμού αταραξίας που είχε αναπτύξει.

Έφυγε από το σπίτι του, ντυμένος μόνο με τα ρούχα που φορούσε.

Εξασκήθηκε στο έπακρο για να εξαλείψει τις νοητικές του μολύνσεις. Όταν ήταν αδύναμος, συμπεριφερόταν σαν να είχε δύναμη. Αν και δεν ήταν χαζός, συμπεριφερόταν σαν να ήταν χαζός, ενώ οι άλλοι τον χλεύαζαν λόγω της εμφάνισής του που έμοιαζε σαν αυτή ενός ανόητου.

Περιπλανήθηκε σε χωριά, πόλεις και πρωτεύουσα, και έμενε σε κάθε μέρος μόνο μια νύχτα. Όπου τον κορόιδευαν πολύ, έμενε περισσότερο καιρό.

Όταν τα ρούχα του φθάρθηκαν και έγιναν αντιαισθητικά, δεν δέχτηκε άλλο ρούχο από κάποιον άλλον. Περιπλανιόταν με ρούχα που χρησίμευαν μόνο για να καλύπτουν τα προσωπικά του μέρη. Ενώ περιπλανιόταν με αυτόν τον τρόπο, έφτασε στο σπίτι ενός χωριού».

Αυτή είναι η τελειοποίηση της αταραξίας στον υψηλότερο βαθμό της, που είναι και ο πιο δύσκολος να αναπτυχθεί. Είχε πολλά υπάρχοντα αλλά δεν προσκολλήθηκε σε αυτά. Ήθελε να συγκεντρώσει την τελειοποίηση της αταραξίας. Άντεχε τα χλευαστικά λόγια των άλλων και κυκλοφορούσε έξω καλυμμένος μόνο με ένα κομμάτι ύφασμα. Όταν ήταν χωρίς δυνάμεις, συμπεριφερόταν σαν να είχε δύναμη. Δεν ήταν αποκαρδιωμένος και είχε υπομονή. Παρ' όλο που δεν ήταν χαζός συμπεριφερόταν σαν κάποιος που είναι χαζός και δεν τον ενοχλούσε τίποτα. Ανεξάρτητα από το τί έλεγε κάποιος άλλος, ανεξάρτητα από το αν οι άλλοι τον κορόιδευαν λόγω της εξωτερικής του εμφάνισης που έμοιαζε σαν αυτή ενός ανόητου, δεν επηρεάστηκε.

Όλοι έχουμε διαφορετικές συσσωρευμένες τάσεις. Είμαστε δεμένοι με την εμφάνισή μας, με τα ρούχα μας, και με τα λόγια επιδοκίμασias και επαίνου από τους άλλους. Μας αρέσει να είμαστε ντυμένοι όμορφα, αλλά ο Μποντισάττχα σε εκείνη την ζωή είχε μεγάλη αντοχή, και έμενε ανεπηρέαστος όταν οι άλλοι τον κορόιδευαν για τον τρόπο με τον οποίον ήταν ντυμένος. Εκεί που τον χλεύαζαν πολύ, έμενε περισσότερο. Περιπλανώμενος με αυτόν τον τρόπο, έφτασε στο σπίτι ενός χωριού.

Διαβάζουμε:

«Εκεί, τα παιδιά αυτής της οικογένειας είχαν άτακτο χαρακτήρα, ήταν επιρρεπή στην βία, και τους άρεσε να χτυπούν άλλους ανθρώπους. Μερικά παιδιά ήταν συγγενείς ή δούλοι του βασιλικού οίκου. Είχαν σκληρό και άγριο χαρακτήρα, έλεγαν σαρκαστικά, χονδροειδή, υβριστικά λόγια, και κυκλοφορούσαν διαρκώς κοροϊδεύοντας.

Όταν αυτά τα παιδιά έβλεπαν ηλικιωμένους, άπορους ανθρώπους, έπαιρναν λεπτή σκόνη και την πετούσαν πάνω στις πλάτες τους.

Συμπεριφέρονταν με ανάρμοστο τρόπο και κορόιδευαν τους ανθρώπους που παρακολουθούσαν την σκηνή.

Βλέποντας το Μεγάλο Ον εκείνα τα άτακτα παιδιά να κυκλοφορούν στο χωριό, σκέφτηκε: «Τώρα θα χρησιμοποιήσω ένα τέχνασμα, ως μέσο για να συσσωρεύσω την τελειοποίηση της αταραξίας, και γι' αυτό θα μείνω σε αυτό το μέρος».

Όταν αυτά τα άτακτα παιδιά είδαν το Μεγάλο Ον, άρχισαν να συμπεριφέρονται με ανάρμοστο τρόπο. Το Μεγάλο Ον σηκώθηκε και προσποιήθηκε ότι δεν το άντεχε άλλο αυτό και ότι φοβόταν αυτά τα παιδιά.

Όταν τα παιδιά ακολούθησαν τον Μποντισάττχα, αυτός τα οδήγησε σε ένα νεκροταφείο σκεπτόμενος: «Εδώ κανείς δεν θα παρεμβαίνει στην συμπεριφορά αυτών των παιδιών».

Πήρε έναν σκελετό για μαξιλάρι για να στηριχθεί και ξάπλωσε<sup>1</sup>.

Στην συνέχεια, τα παιδιά συμπεριφέρθηκαν με ανάρμοστο τρόπο, όπως να τον φτύνουν, και μετά επέστρεψαν στο χωριό.

Κάθε μέρα συμπεριφέρονταν έτσι.

Όταν οι σοφοί είδαν την συμπεριφορά των παιδιών, τους απαγόρευσαν να φέρονται με αυτόν τον τρόπο, λέγοντας:

«Αυτός ο άνθρωπος έχει μεγάλες δυνάμεις, είναι ασκητής, σπουδαίος ασκούμενος της γιόγκα». Αυτοί οι σοφοί επαίνεσαν και τίμησαν πολύ τον Μποντισάττχα».

Όλοι οι Μποντισάττχας είναι ισορροπημένοι και αμερόληπτοι από κάθε άποψη. Διαβάζουμε ότι ο Βούδας είπε:

«Κοιμήθηκα σε ένα νεκροταφείο, παίρνοντας ως μαξιλάρι τον σκελετό ενός πτώματος. Είχα ισορροπία όσον αφορά το τί είναι αγνό και τί είναι ακάθαρτο».

Διαβάζουμε ότι τα παιδιά του χωριού συμπεριφέρονταν με πολλούς αγενείς και ακατάλληλους τρόπους, φτύνοντας, χλευάζοντας, αφοδεύοντας και ουρώντας. Έβαζαν λεπίδες χόρτου στα αυτιά του Μποντισάττχα, τον τυραννούσαν και τον χλεύαζαν, για όσο τους άρεσε.

Διαβάζουμε ότι ο Μποντισάττχα σκέφτηκε:

«Τα παιδιά του χωριού μου προκάλεσαν πόνο, ενώ εκείνοι οι σοφοί μου έδιναν ευχάριστα πράγματα, όπως λουλούδια, αλοιφές και φαγητό. Είμαι αμερόληπτος και ισορροπημένος απέναντι σε όλους τους ανθρώπους. Έχω αταραξία. Έχω μέτρο σε όλα τα πράγματα, σε όλες τις περιστάσεις. Δεν τρέφω συγκεκριμένη στοργή προς αυτούς που με υποστηρίζουν, ούτε λέω θυμωμένα

---

<sup>1</sup> Αυτή η ιστορία αναφέρεται στο M I, 79 (Sutta 12).

λόγια ή έχω συναισθήματα εκδίκησης προς αυτούς που δεν με υποστηρίζουν. Έτσι, έχω αταραξία με όλους του ανθρώπους».

Ο Μποντισάττχα ήταν ακλόνητος και αμερόληπτος, δεν είχε καμία προσκόλληση προς εκείνους που του έδιναν ευχάριστα πράγματα όπως λουλούδια, αλοιφές, και φαγητό, και δεν είχε θυμό προς εκείνους που τον ενοχλούσαν και τον έκαναν να υποφέρει.

Διαβάζουμε:

«Εκείνη την εποχή, ο Βούδας δίδασκε το μέτρο, δίδασκε να μην προσκολλώμαστε στις αντιξοότητες της ζωής. Ήταν εφοδιασμένος με την προϋπόθεση της φώτισης που είναι η σοφία, και ως εκ τούτου ήταν αμερόληπτος απέναντι σε όλα τα όντα· και σε αυτούς που τον υποστήριζαν και σε εκείνους που δεν τον υποστήριζαν.

Στο τέλος είπε: «Είμαι ισορροπημένος ως προς την ευτυχία και την δυστυχία, την τιμή και την ατίμωση. Είμαι αμερόληπτος ως προς τα πάντα και αυτή είναι η τελειοποίηση της αταραξίας μου».

Η τελειοποίηση της αταραξίας είναι η ισορροπία, το να μην είναι κανείς ούτε ευτυχισμένος ούτε δυστυχισμένος, σαν μια ζυγαριά που είναι καλά ισορροπημένη. Ο Βούδας έδειξε ότι ήταν αμερόληπτος προς όλα τα όντα και προς όλες τις αντιξοότητες της ζωής, και αυτός ο βαθμός αταραξίας δεν είναι συνηθισμένος στους άλλους ανθρώπους».

Διαβάζουμε στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς»:

«Ο Μποντισάττχα ανέπτυξε και τις δέκα τελειοποιήσεις. Ξεκινώντας με την γενναιοδωρία, χάρισε όλα τα υπάρχοντά του και το σώμα του, χωρίς να ανησυχεί για το τί ήθελαν να κάνουν οι άλλοι με αυτά. Αυτή ήταν η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Απείχε από κάθε τι ακατάλληλο και λανθασμένο, και αυτή ήταν η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής.

Ανέπτυξε την αντίληψη της ρυπαρότητας του σώματός του, εγκατέλειψε την προσκόλληση στις αισθησιακές απολαύσεις, άφησε το σπίτι του για να ακολουθήσει την άστεγη ζωή, και αυτό ήταν η τελειοποίηση της απάρνησης.

Ήταν επιδέξιος στο να διακρίνει τα φαινόμενα που αποτελούν στήριγμα για τις προϋποθέσεις της φώτισης, ήταν ικανός να εγκαταλείψει τα φαινόμενα που είναι σε αντίθεση με αυτές τις προϋποθέσεις, και ήταν ικανός να εξετάζει την φύση των ευεργετικών φαινομένων διακρίνοντάς τα από τα φαινόμενα που δεν είναι ωφέλιμα. Αυτό ήταν η τελειοποίηση της σοφίας.

Η απογοήτευσή του από τις αισθησιακές απολαύσεις και η προσπάθειά του να υπομείνει τα βάσανα, ήταν η τελειοποίηση της ενεργητικότητας.

Η αντοχή και η ανεκτικότητα του ήταν η τελειοποίηση της υπομονής.

Η ειλικρίνεια στην ομιλία του και στην εξάσκηση της αποχής από τις φαύλες πράξεις, ήταν η τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Η σταθερή και ακλόνητη εξάσκηση των καλών πράξεων, ήταν η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Η φιλικότητά του και η στοργή του για όλα τα όντα χωρίς εξαίρεση, ήταν η τελειοποίηση της φιλικότητας».

Όσον αφορά την τελειοποίηση της αταραξίας του Μποντισιάττχα, αυτή μόλις εξηγήθηκε παραπάνω.

Στο κείμενο «Συμπεριφορά της Αταραξίας» στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς», η τελειοποίηση της αταραξίας στον ανώτατο βαθμό εξετάζεται με σκοπό να διακηρύξει το όφελος και την δύναμη των εξαιρετικών ιδιοτήτων του Μποντισιάττχα.

Διαβάζουμε:

«Εγκατέλειψε τα πλούτη του και τον συγγενικό του κύκλο και έφυγε από το σπίτι του όπως κάνει και κάποιος που εισέρχεται στον μοναχισμό, αν και ο ίδιος δεν έγινε μοναχός. Όμως έζησε με τον ίδιο τρόπο όπως ένας μοναχός.

Ο Μποντισιάττχα δεν προσκολλήθηκε στην κατάσταση του μοναχισμού διότι απεχθανόταν τις εύνοιες και τους επαίνους που απορρέουν από τον μοναχισμό. Ο μοναχός δέχεται την ευλάβεια που του δείχνουν οι άνθρωποι και αγωνίζεται για την ανωτερότητα της ιδιότητας του μοναχισμού.

Ο Μποντισιάττχα ήταν απλώς ένας μοναχός στην καρδιά, είχε την νοοτροπία ενός μοναχού, και με αυτόν τον τρόπο ζούσε με απόλυτη ευτυχία».

Δεδομένου ότι ο Μποντισιάττχα απεχθανόταν τις εύνοιες και τους επαίνους που συνοδεύουν τον μοναχισμό, δεν προσχώρησε σε αυτόν. Ωστόσο ήταν μοναχός στην ουσία και ανέπτυξε τις καλές ιδιότητες. Με αυτόν τον τρόπο οι άλλοι είχαν πραγματικό σεβασμό προς αυτόν, παρ' όλο που δεν είχε προσχωρήσει.

Διαβάζουμε περαιτέρω:

«Είχε τον υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης με τα ελάχιστα, χαιρόταν την ηρεμία, και δεν ανησυχούσε για το σώμα του και για την ζωή του διότι ο στόχος του ήταν η αταραξία.



Εξασκήθηκε στην εγκατάλειψη των νοητικών του μολύνσεων στον ύψιστο βαθμό, και υπέμεινε τις άθλιες πράξεις που του έκαναν οι άλλοι.

Είχε την σταθερή αποφασιστικότητα να μειώσει τις νοητικές του μολύνσεις που ήταν αντίθετες με τις προϋποθέσεις της φώτισης, έχοντας κατ' αυτόν τον τρόπο ισορροπία από κάθε άποψη. Αυτό τον έκανε να είναι μετριοπαθής σε όλα, και αμερόληπτος απέναντι σε αυτούς που τον υποστήριζαν αλλά και σε αυτούς που δεν τον υποστήριζαν.

Η ζωή του ήταν σαν αυτή ενός άραχατ, και ως εκ τούτου δεν προσκολλήθηκε στις αντιξοότητες της ζωής. Έφτασε στην κορυφή της τελειοποίησης της αταραξίας, η οποία ως τέτοια, είναι κατ' εξοχήν μια τελειοποίηση που οδηγεί στην αφύπνιση ενός Βούδα (*Buddha pāramī*)».

Η τελειοποίηση της αταραξίας περιλαμβάνει την αμεροληψία προς όλα τα όντα, κάτι που είναι πολύ δύσκολο να το εξασκήσει κανείς.

Παρακάτω, αναφέρονται για άλλη μια φορά οι δέκα τελειοποιήσεις, οι οποίες είναι:

Γενναιοδωρία, ντάνα

Ηθική, σίλα

Απάρνηση, νεκκχάμμα

Σοφία, πάννια

Ενέργεια, βίρια

Υπομονή, κχάντι

Φιλαλήθεια, σάτσα

Αποφασιστικότητα, αντιππχάνα

Φιλικότητα, μέττα

Αταραξία, ουπέκκχα

Δεν πρέπει να παραμελούμε καμία από αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις, τις χρειαζόμαστε όλες.

Χρειαζόμαστε ειλικρίνεια για την εγκατάλειψη των νοητικών μολύνσεων και αυτό είναι η τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε να σκεφτόμαστε τα λάθη των άλλων με φιλικότητα.

Χρειαζόμαστε επίσης την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, την σταθερή, ακλόνητη αποφασιστικότητα να εξασκήσουμε κάθε είδους καλές ιδιότητες για να φτάσουμε στον στόχο.

Διότι μπορεί να είμαστε ειλικρινείς στην επιθυμία μας να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις, αλλά μερικές φορές δεν έχουμε την αποφασιστικότητα να το κάνουμε. Δεν είμαστε αρκετά σταθεροί στην αποφασιστικότητά μας να εγκαταλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις. Γι' αυτό χρειαζόμαστε την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας έτσι ώστε να παραμείνουμε ειλικρινείς στην εξάσκησή μας για την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Χρειαζόμαστε την τελειοποίηση της υπομονής, δηλαδή την αντοχή.

Σε γενικές γραμμές είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε όλες τις τελειοποιήσεις διότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να αποκτήσουμε συνετή προσοχή σε ό,τι βιώνουμε και να αναπτύξουμε σοφία.

## **Επίλογος**

### **Οι Μολύνσεις των Τελειοποιήσεων**

Όταν προκύπτει προσκόλληση, όταν έχουμε απολαύσεις και εξαρτήσεις (από αντικείμενα, καταστάσεις και ιδέες), οι δέκα τελειοποιήσεις μολύνονται. Οι μολύνσεις κάθε μιας από τις δέκα τελειοποιήσεις εξηγούνται ως εξής:

«Μεμονωμένα, οι σκέψεις διάκρισης (*vikappa*) για τα δώρα και τους παραλήπτες, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας».

Μερικές φορές όταν εκτελούμε πράξεις γενναιοδωρίας, είμαστε επιλεκτικοί σε σχέση με τον αποδέκτη ή έχουμε σκέψεις διάκρισης για τα δώρα λόγω προσκόλλησης, αποστροφής, φόβου ή αυταπάτης. Σ' αυτή την περίπτωση η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας μολύνεται και δεν είναι καθαρή. Η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας πρέπει να αναπτύσσεται προς όλα τα όντα χωρίς διακρίσεις.

Όταν έχουμε μεροληπτικές σκέψεις για τα δώρα και τους παραλήπτες, πρέπει να διερευνήσουμε ποιο είναι το χαρακτηριστικό της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας. Σε τέτοιες στιγμές βλέπουμε ότι είναι μολυσμένη και όχι αγνή. Θα πρέπει να έχουμε μια εκλεπτυσμένη γνώση των τελειοποιήσεων στην καθημερινή μας ζωή. Πρέπει αυτές να αναπτύσσονται από την μια ζωή στην άλλη μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου μέχρι να φτάσουν στην ολοκλήρωση.

Διαβάζουμε σχετικά με τη τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής:

«Οι μεροληπτικές σκέψεις σε σχέση με τα όντα και τις εποχές, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της ηθικής διαγωγής».

Μερικές φορές μπορούμε να τηρήσουμε την ηθική διαγωγή μόνο απέναντι σε συγκεκριμένα άτομα, σε άτομα που σεβόμαστε όπως είναι οι γονείς μας. Μπορούμε να τηρήσουμε την ηθική διαγωγή δείχνοντας σεβασμό σε αυτούς με τις πράξεις και την ομιλία μας, αλλά δεν μπορούμε να κάνουμε το ίδιο σε άλλους ανθρώπους.

Ή μπορεί να έχουμε μεροληπτικές σκέψεις ως προς την ώρα τήρησης της ηθικής διαγωγής: την τηρούμε δηλαδή μόνο τις ημέρες επαγρύπνησης (*Uposatha*)<sup>1</sup> ή κάποια άλλη συγκεκριμένη ημέρα που επιλέγουμε για να τηρήσουμε τους κανόνες. Και μετά μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε τέλειοι στην ηθική διαγωγή παρ'όλο που τις άλλες μέρες δεν την

---

<sup>1</sup> Uposatha είναι οι μέρες επαγρύπνησης, δηλαδή η ημέρα της πανσελήνου, η ημέρα της νέας σελήνης, και οι ημέρες του πρώτου και τελευταίου τετάρτου. Οι Βουδιστές λαϊκοί οπαδοί επισκέπτονται συνήθως αυτές τις ημέρες τα μοναστήρια και τηρούν πέντε ή οκτώ κανόνες.

τηρούμε. Αυτή είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της ηθικής διαγωγής ή αρετής.

Διαβάζουμε περαιτέρω στο Σχόλιο του «Κανόνα της Συμπεριφοράς» σχετικά με την μολυσματικότητα των άλλων τελειοποιήσεων ως εξής:

«Οι μεροληπτικές σκέψεις ευχαρίστησης για τις αισθησιακές απολαύσεις και την ύπαρξη, και δυσαρέσκειας για την παύση τους, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της απάρνησης.

Οι μεροληπτικές σκέψεις του «εγώ» και του «δικού μου» είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της σοφίας...»

Και μόνο που κάνουμε αυτήν την σκέψη για την σοφία, είναι ήδη μολυσμένη, διότι έχουμε προσκόλληση στην σκέψη «η σοφία μου».

Διαβάζουμε περαιτέρω για τις μολύνσεις των υπόλοιπων τελειοποιήσεων:

«Οι μεροληπτικές σκέψεις που κλίνουν προς την νωθρότητα και την ανησυχία, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της ενεργητικότητας.

Οι μεροληπτικές σκέψεις μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της υπομονής.

Οι μεροληπτικές σκέψεις του να δηλώνουμε ότι είδαμε κάτι που δεν είδαμε, κλπ., είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της φιλαλήθειας.

Οι μεροληπτικές σκέψεις που αντιλαμβάνονται ελαττώματα στις προϋποθέσεις της φώτισης και αρετές στα αντίθετά τους, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της αποφασιστικότητας.

Οι μεροληπτικές σκέψεις που συγχέουν το επιβλαβές με το ωφέλιμο, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της φιλικότητας.

Και οι μεροληπτικές σκέψεις σχετικά με το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο, είναι η μολυσματικότητα της τελειοποίησης της αταραξίας.

Έτσι πρέπει να γίνονται κατανοητές οι μολύνσεις των τελειοποιήσεων».

Κατά διαστήματα, πιθανόν να έχουμε αταραξία ως προς το ανεπιθύμητο, αλλά όχι ως προς το επιθυμητό.

Όσο περισσότερο κατανοούμε την Διδασκαλία με λεπτομέρεια, τόσο περισσότερο θα έχουμε την τάση να την εξασκούμε. Παλαιότερα, μπορεί να πιστεύαμε ότι δεν μπορούσαμε να εξασκηθούμε στις τελειοποιήσεις, ότι ήταν πέρα από τις δυνατότητές μας. Ωστόσο, αν δούμε το όφελος της κάθε μιας από τις τελειοποιήσεις και τις αναπτύξουμε σταδιακά, τελικά θα ολοκληρωθούν.

Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας το ότι η ακρόαση και η μελέτη της Διδασκαλίας είναι η μεγαλύτερη ωφέλεια που μπορούμε να έχουμε. Αυτό θα μας επιτρέψει να εφαρμόσουμε την Διδασκαλία στην καθημερινή μας ζωή και να αναπτύξουμε την εφαρμογή της μνήμης μαζί με όλες τις τελειοποιήσεις.

## Γλωσσάριο

**abhaya dāna** η παροχή ελευθερίας από τον φόβο

**abhidhamma** οι ανώτερες διδασκαλίες του Βουδισμού, διδασκαλίες για την έσχατη πραγματικότητα

**abhijjā** φιλαυτία

**abhiññā** υπερφυσικές δυνάμεις

**abhāya** ελευθερία από τον φόβο ή τον κίνδυνο

**abhisankhāra** καρμική δραστηριότητα που δίνει υπεροχή στην ρύθμιση της επαναγέννησης

**adiṭṭhāna** αποφασιστικότητα

**ahetuka cittas** άρριζες συνειδήσεις, που δεν συνοδεύονται ούτε από «όμορφες ρίζες» ούτε από φαύλες ρίζες

**akusala kamma** φαύλη πράξη

**akusala citta** φαύλη συνείδηση

**akusala** φαυλότητα, αδεξιότητα

**āmisa dāna** η γενναιοδωρία υλικών πραγμάτων

**anāgāmi** ο μη Επιστρέφων, άτομο που έχει φτάσει στο τρίτο στάδιο της Φώτισης, και δεν κατέχεται από μίσος (ντόσα)

**Ānanda** ο Πρώτιστος μαθητής του Βούδα

**anattā** μη εαυτός

**anudhamma** σε συμφωνία με το Ντάμμα

**anumodanā** ευχαριστία, εκτίμηση της καλωσύνης κάποιου άλλου

**arahat** ευγενές άτομο που έχει φτάσει στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο της Φώτισης

**ariyan** ευγενές άτομο που έχει φτάσει στην Φώτιση

**arūpa-bhūmi** άυλο επίπεδο της άυλης συνείδησης: *αρούπα τζάνατσιττα*: συνείδηση της άυλης έκστασης

**arūpa-brahma plane** άυλος κόσμος των θεών Βράχμα, που επιτεύχθηκε ως αποτέλεσμα της άυλης έκστασης. Δεν υπάρχουν καθόλου αισθητηριακές εντυπώσεις, κανένα είδος ύλης που να βιώνεται σε αυτό το επίπεδο.

**arūpa-jhāna** άυλη απορρόφηση ή έκσταση

**Atthasālinī** Ο Σχολιαστής, ένα σχόλιο πάνω στο πρώτο βιβλίο του Αμπιντάμμα Πίτακα

**balas** δυνάμεις, αντοχές

**bhāvanā** νοητική ανάπτυξη που περιλαμβάνει την ανάπτυξη της αταραξίας και την ανάπτυξη της ενόρασης

**bhikkhu** μοναχός

**bhikkhuṇī** μοναχή

**bhūmi** επίπεδο ύπαρξης, ή επίπεδο συνείδησης

**bodhisatta** ένα ον προορισμένο να γίνει Βούδας, επίδοξος Βούδας

**Buddha** ένα πλήρως φωτισμένο άτομο που έχει ανακαλύψει την αλήθεια μόνος του, χωρίς την βοήθεια ενός δασκάλου

**Buddhaghosa** ο πιο σπουδαίος Σχολιαστής του Τιπίτακα, και συγγραφέας του Βισούντιμάγγα, τον πέμπτο αιώνα μ.Χ.

**cetanā** βούληση

**cetasika** νοητικός παράγοντας που προκύπτει με την συνείδηση

**chanda** «επιθυμία να κάνω»

**citta** συνείδηση, η πραγματικότητα που γνωρίζει ή αναγνωρίζει ένα αντικείμενο

**cuti** το θνήσκειν

**cuti-citta** συνείδηση του θανάτου

**dāna** γενναιοδωρία, προσφορά

**deva** ουράνιο ον, θεός ή θεά

**dhamma** πραγματικότητα, αλήθεια, διδασκαλίες

**dhamma-vicaya** έρευνα του Ντάμμα

**Dhammanudhamma paṭipatti** η εξάσκηση του Ντάμμα σε συμφωνία με το Ντάμμα (ανουντάμμα)

**Dhammasaṅgaṇī** το πρώτο βιβλίο του Αμπιντάμμα Πίτακα

**dhammavicaya** έρευνα του Ντάμμα

**diṭṭhi** λανθασμένη άποψη, διαστρεβλωμένη άποψη της πραγματικότητας

**domanassa** δυσάρεστο αίσθημα

**dosa** θυμός, μίσος, αποστροφή ή κακοβουλία

**dukkha** ταλαιπωρία, πόνος, ανικανοποίηση των εξαρτημένων πραγματικοτήτων

**hiriya** ενδοιασμός, δισταγμός

**iddhipādas** τέσσερεις «Δρόμοι προς την Επιτυχία»

**indriya** ελεγκτική ιδιότητα που είναι «ηγέτης» στον τομέα της

**issā** φθόνος

**jāti** γέννηση, φύση, τάξη (της συνείδησης)

**javana** ώθηση, που διατρέχει το αντικείμενο

**javana-cittas** συνειδήσεις που «διατρέχουν το αντικείμενο», καλή συνείδηση και, στην περίπτωση αυτών που δεν είναι άραχατ, φαύλη συνείδηση

**jhāna** έκσταση, απορρόφηση που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ανάπτυξης της αταραξίας

**kāmāvacara cittas** συνειδήσεις της αισθησιακής σφαίρας

**kamma** πρόθεση ή θέληση. Πράξη με κίνητρο την βούληση

**Kammassakatā ñāṇa** κατανόηση της συγκεκριμένης φύσης του κάμμα ως «ιδιοκτησία κάποιου»

**kamma patha** πορεία δράσης που εκτελείται μέσω του σώματος, του λόγου και του νου, η οποία μπορεί να είναι καλή ή φαύλη

**kāmoḡha** η πλημμύρα της αισθησιακής επιθυμίας

**kāmuḡpādāna** αισθησιακή προσκόλληση

**karuṇā** συμπόνια, ευσπλαχνία

**kāya** σώμα. Μπορεί επίσης να αντιπροσωπεύει το «νοητικό σώμα», ή τους νοητικούς παράγοντες (*τσετασίκας*)

**kāya-duccarita** λανθασμένη δράση μέσω του σώματος

**kāya-ujukatā** ορθότητα των νοητικών παραγόντων

**kāya-viññāṇa** σωματική συνείδηση

**khandhas** συναθροίσματα, εξαρτημένες πραγματικότητες που ταξινομούνται σε πέντε ομάδες: ύλη ή φυσικά φαινόμενα, αίσθημα,



αντίληψη ή ανάμνηση, νοητικές λειτουργίες (νοητικοί παράγοντες πλην της αίσθησης), συνείδηση.

**khanti** υπομονή

**kilesa** νοητικές μολύνσεις

**kiriya citta** ανενεργή συνείδηση, ούτε αιτία ούτε αποτέλεσμα

**kukkucca** λύπη ή ανησυχία

**kusala kamma** καλή πράξη

**kusala** καλό, επιδεξιότητα

**kusala citta** καλή συνείδηση

**lobha** προσκόλληση, απληστία

**lokuttara citta** υπερκόσμια συνείδηση που βιώνει το Νιμπάνα

**mettā** φιλικότητα, καλωσύνη

**micchā-diṭṭhi** λανθασμένη άποψη ή νόηση

**micchā-samādhī** λανθασμένη συγκέντρωση

**middha** νωθρότητα, λήθαργος

**moha** άγνοια, αυταπάτη

**nāma** νους, νοητικά φαινόμενα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι εξαρτημένα, και επίσης το άνευ όρων νοητικό φαινόμενο που είναι το Νιμπάνα.

**ñāṇa vippayutta** αυτό που δεν συνοδεύεται από σοφία

**ñāṇa sampayutta** αυτό που συνοδεύεται από σοφία. Νιάουα εδώ σημαίνει σοφία, πάννια.

**nekkhamma** απάρνηση

**nibbāna** η άνευ όρων πραγματικότητα, η πραγματικότητα που ούτε εγείρεται ούτε παρακμάζει, η καταστροφή της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης, το αθάνατο, το τέλος του πόνου.

**ottappa** φόβος μομφής

**Pāli** η γλώσσα των Βουδιστικών διδασκαλιών

**paramattha dhamma** υπέρτατο φαινόμενο, αλήθεια με την απόλυτη έννοια: νοητικά και υλικά φαινόμενα, το καθένα με τα δικά του χαρακτηριστικά

**passaddhi** ηρεμία

**pāramis** τελειοποιήσεις: οι δέκα τελειοποιήσεις είναι: γενναιοδωρία *ντάνα*, ηθική συμπεριφορά *σίλα*, απάρνηση *νεκκχάμμα*, σοφία *πάννια*, ενεργητικότητα *βίρια*, υπομονή *κχάντι*, φιλαλήθεια *σάτσα*, αποφασιστικότητα *αντιττχάνα*, φιλικότητα *μέττα*, αταραξία *ουπέκκχα*

**pīti** χαρά, αγαλλίαση

**rūpa** ύλη, φυσικά φαινόμενα, πραγματικότητες που δεν βιώνουν τίποτα

**rūpa-brahma plane or rūpa-bhūmi** λεπτοφυές υλικό επίπεδο των θεών Βράχμα, που επιτυγχάνεται ως αποτέλεσμα της λεπτοφυούς υλικής έκστασης, *ρούπα-τζάνα*

**rūpa-jhāna** λεπτοφυής έκσταση του λεπτοφυούς υλικού επιπέδου, που αναπτύσσεται με ένα θέμα διαλογισμού το οποίο εξακολουθεί να εξαρτάται από την υλικότητα.

**rūpa-khandha** το σύνολο ή η ομάδα όλων των υλικών φαινομένων (ρούπας)

**sadda dāna** η προσφορά ήχων (που γίνεται κατανοητή από τους ήχους των τυμπάνων κλπ.)

**samādhī** αυτοσυγκέντρωση, ενοποίηση του νου, *εκάγκατα*.

**samatha** η ανάπτυξη της γαλήνης, ηρεμιστικός διαλογισμός

**sampajañña** διάκριση, ενσυνειδητότητα

**sampayutta** σχετιζόμενη με...

**Saṅgha** κοινότητα μαθητών ή μοναχών. Είναι ένα εκ των μελών του Τριπλού Κοσμήματος και σημαίνει την κοινότητα εκείνων των ανθρώπων που έχουν φτάσει στην Φώτιση.

**saññā** αντίληψη

**saññā-kkhandha** το συνάθροισμα της αντίληψης, που ταξινομείται ως ένα από τα πέντε συναθροίσματα

**santīraṇa-citta** διερευνητική συνείδηση

**saṅkhāra dhamma** συνθηκοκρατημένο φαινόμενο

**saṅkhāra-kkhandha** το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών· όλοι οι νοητικοί παράγοντες εκτός του αισθήματος και της αντίληψης

**saṅkhāradhamma** συνθηκοκρατημένες πραγματικότητες

**saṅvega** μια αίσθηση επείγουσας πνευματικής ανάγκης

**saṅsāra** ο κύκλος της γέννησης και του θανάτου

**sappurisa** καλός άνθρωπος, ένας αρίγιαν, Ευγενής

**Sāriputta** Ο Πρώτος την τάξη μαθητής του Βούδα

**sati** επίγνωση, ενσυνειδητότητα, μνημονικό, επίγνωση της πραγματικότητας με άμεση εμπειρία

**satipaṭṭhāna sutta** Μεσαίου Μήκους Ρήσεις 1, αριθμός 10, επίσης στην Dīgha Nikāya, διάλογοι 2, no. 22

**satipaṭṭhāna** εφαρμογή της μνήμης ή της ενσυνειδητότητας. Μπορεί να σημαίνει τον νοητικό παράγοντα της μνήμης που έχει επίγνωση των πραγματικοτήτων, ή τα αντικείμενα της ενσυνειδητότητας που ταξινομούνται ως τέσσερις εφαρμογές της ενσυνειδητότητας: Σώμα, Αίσθημα, Συνείδηση, Ντάμμα. Ή μπορεί να σημαίνει την ανάπτυξη της άμεσης κατανόησης της πραγματικότητας μέσω της επίγνωσης.

**sīla** ηθική συμπεριφορά στις πράξεις ή στην ομιλία, αρετή

**sotāpanna** ο Νικητής του Ρεύματος, άτομο που έχει φτάσει στο πρώτο στάδιο της Φώτισης, και που έχει εξαλείψει την εσφαλμένη άποψη της πραγματικότητας

**sukha** ευτυχία, ευχαρίστηση

**sutta** τμήμα των Γραφών που περιέχει διαλόγους σε διαφορετικά μέρη και σε διαφορετικές περιστάσεις

**suttanta** ένα κείμενο της Σούττα

**Tathāgata** κυριολεκτικά αυτός που «έτσι πέρασε» (στην απέναντι όχθη), επίθετο του Βούδα

**Tipiṭaka** ο Τριμελής Κανόνας, οι διδασκαλίες του Βούδα

**upekkhā** αταραξία, αμερόληπτο αίσθημα. Όταν ερμηνεύεται ως ισορροπία ή γαλήνη, τότε δεν είναι αίσθημα αλλά ο νοητικός παράγοντας της αμεροληψίας, *τατραματζχάττατα τσετασίκα*.

**Uposatha** Οι μέρες νηστείας ή αγρυπνίας. Η ουποσάθα τηρείται τις ημέρες της πανσελήνου, της νέας σελήνης, και μερικές φορές επίσης τις ημέρες του πρώτου και τελευταίου τετάρτου της σελήνης. Στις βουδιστικές χώρες υπάρχει η παράδοση για τους λαϊκούς οπαδούς να επισκέπτονται τους ναούς αυτές τις ημέρες και να εξασκούν τους οκτώ ηθικούς κανόνες.

**vāsanā** δυσάρεστες συνήθειες που συσσωρεύτηκαν στο παρελθόν και οι οποίες μπορούν να εξαλειφθούν μόνον από έναν Βούδα. Ακόμα και οι

άραχαι που έχουν εξαλείψει όλες τις νοητικές μολύνσεις, μπορεί να έχουν έναν τρόπο ομιλίας ή δράσης που δεν είναι αποδεκτός από τους άλλους.

**vedanā** αίσθημα

**vedanā-kkhandha** το συνάθροισμα του αισθήματος

**vinaya** Βιβλίο Πειθαρχίας για τους μοναχούς, Ηθική Μοναστική Αγωγή

**viññāṇa** συνείδηση, *σίττα*

**viññāṇa-kkhandha** το συνάθροισμα των συνειδήσεων

**vipassanā** η σοφία που βλέπει τις πραγματικότητες (ή τα πράγματα) όπως είναι, διορατικός διαλογισμός

**virīya** ενεργητικότητα

**Visuddhimagga** μια εγκυκλοπαίδεια της διδασκαλίας του Βούδα, που συνετέθει από τον Μπουνταγκόσα τον πέμπτο αιώνα μ.Χ.

**vitakka** εφαρμοσμένη σκέψη

**vyāpāda** κακοβουλία

**vyāpāda-vitakka** σκέψεις κακοβουλίας

**yoghas** Οι Ζυγοί, μια ομάδα μολύνσεων

**yoniso manasikāra** συνετή προσοχή στο αντικείμενο



## ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΚΑΙ ΠΡΟΦΟΡΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΛΙ

### Το αλφάβητο

Σύμφωνα με την αλφαβητική σειρά, το αλφάβητο της Πάλι είναι παρόμοιο με αυτό της Σανσκριτικής. Και τα δυο αναπτύχθηκαν από το αρχαίο ινδικό αλφάβητο Μπράχμι (*Brāhmī*), από το οποίο προέρχονται όλα τα σύγχρονα ινδικά συστήματα γραφής. Σε αντίθεση με το ελληνικό αλφάβητο, τα φωνήεντα και τα σύμφωνα ακολουθούν μια σειρά που ξεκινά με ήχους που προφέρονται στον λάρυγγα ή στο πίσω μέρος της στοματικής κοιλότητας, π.χ. *a* (α), *k* (κ), τα οποία ονομάζονται «λαρυγγικά» ή «οπίσθια», και καταλήγει σε ήχους που παράγονται στο μπροστινό μέρος του στόματος, π.χ. *p* (π), *b* (μπ), τα οποία ονομάζονται «χειλικά» ή «μπροστινά». Γενικά, η προφορά των γραμμάτων της Πάλι μοιάζει με εκείνη της λατινικής.

Το αλφάβητο της Πάλι έχει 41 γράμματα—8 φωνήεντα και 33 σύμφωνα.

### Τα 8 φωνήεντα

Τα φωνήεντα χωρίζονται σε βραχέα, μακρά και δίχρονα:

βραχέα	μακρά	δίχρονα
<b>a</b> (α)	<b>ā</b> (αα)	
<b>i</b> (ι)	<b>ī</b> (ιι)	
<b>u</b> (ου)	<b>ū</b> (ουου)	<b>e</b> (ε ή εε), <b>o</b> (ο ή οο)

### Προφορά των φωνηέντων

Τα βραχέα προφέρονται σε σύντομο (βραχύ) χρόνο, δηλαδή όπως τα προφέρουμε και στην ελληνική. Απεναντίας, τα μακρά **ā**, **ī**, **ū**, με μια διακριτική παύλα πάνω απ' αυτά, προφέρονται σε διπλό χρόνο από τα βραχέα, π.χ. **ā** (αα) = κάτι όπως στη λέξη Αβραάμ· **ī** (ιι) = κάτι όπως «δίισταμα»· **ū** (ουου) = κάτι όπως «μουου».

Μακρά φωνήεντα υπήρχαν και στην αρχαία ελληνική, για παράδειγμα, το «ο» προφερόταν όπως σήμερα, ενώ το «ω» προφερόταν σαν δύο «ο», δηλαδή: ω = οο (γι' αυτό και όμικρον σημαίνει «ο» μικρό, ενώ ωμέγα σημαίνει «ο» μέγα, δηλαδή «ο» μεγάλο). Επίσης, το «η» προφερόταν σαν δύο «ε», δηλαδή: η = εε.

Τα δίχρονα **e**, **o** προφέρονται άλλοτε ως βραχέα και άλλοτε ως μακρά. Συνήθως είναι μακρά, αλλά προφέρονται βραχέα πριν από ένα διπλό σύμφωνο, π.χ. *mettā* (μέττᾱ), *yotta* (γιόττᾱ).

### Τα 33 σύμφωνα

Τα σύμφωνα χωρίζονται σε *ψιλά*, *δασέα* και *έρρινα*. Επίσης, ανάλογα με τον τόπο της άρθρωσής τους, 25 σύμφωνα χωρίζονται σε 5 ομάδες (*vagga*) από 5 γράμματα η κάθε μία, π.χ. ομάδα **ka** (κα) *λαρυγγικά*, ομάδα **ca** (τσα) *ουρανικά*, κλπ. Διάφορα άλλα σύμφωνα που δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα ονομάζονται *anagga* (χωρίς ομάδα).

Ομάδα	Σύμφωνα					Άρθρωση
	ψιλά	δασέα	ψιλά	δασέα	έρρινα	
1. <i>ka</i>	<b>k</b> (κ)	<b>kh</b> (κχ)	<b>g</b> (γκ)	<b>gh</b> (γκχ)	<b>ñ</b> (ν)	λαρυγγικά
2. <i>ca</i>	<b>c</b> (τσ)	<b>ch</b> (τσχ)	<b>j</b> (τζ)	<b>jh</b> (τζχ)	<b>ñ</b> (νυα)	ουρανικά
3. <i>ta</i>	<b>t</b> (τ)	<b>th</b> (τχ)	<b>d</b> (ντ)	<b>dh</b> (ντχ)	<b>η</b> (ν)	ανακεκαμ.
4. <i>ta</i>	<b>t</b> (τ)	<b>th</b> (τχ)	<b>d</b> (ντ)	<b>dh</b> (ντχ)	<b>n</b> (ν)	οδοντικά
5. <i>pa</i>	<b>p</b> (π)	<b>ph</b> (πχ)	<b>b</b> (μπ)	<b>bh</b> (μπχ)	<b>m</b> (μ)	χειλικά
	<b>y</b> (για), <b>r</b> (ρ), <b>l</b> (λ), <b>v</b> (β), <b>s</b> (σ), <b>h</b> (χ), <b>!</b> (.λ)				<b>η</b> ή <b>η</b> (αν)	διάφορα

### Προφορά των συμφώνων

#### Ψιλά σύμφωνα

Είναι εκείνα που προφέρονται λιτά και απέριττα, δηλαδή χωρίς πνοή ή άχνα. Αυτά είναι:

**k** (κ), **g** (γκ), όπως *κάτω*, *γκάζι*: λαρυγγικά.

**c** (τσ), **j** (τζ), όπως *τσάι*, *τζάκι*: ουρανικά.

**t** (τ), **d** (ντ), **η** (ν): Ανακεκαμμένα— παράγονται με την άκρη της γλώσσας να ανακάμπεται, δηλ. να γυρνά προς τα επάνω και με την κάτω επιφάνειά της να τοποθετείται πίσω από τα φατνία (το οστέινο κοίλωμα όπου είναι σφηνωμένα τα δόντια) κοντά στον ουρανίσκο. Τα σύμφωνα αυτά λοιπόν αρθρώνονται στην μεταφατνιακή προς ουρανική περιοχή του στόματος, χωρίς όμως να μπορούν να χαρακτηριστούν ουρανικά. Δεν υπάρχουν αντίστοιχα στην ελληνική, απαντώνται όμως στην αγγλική, όπως *cat* (t), *bad* (d), *know* (η).

**t** (τ), **d** (ντ), **n** (ν), όπως *τάξη*, *ντύνω*, *νήμα*: Οδοντικά.

**p** (π), **b** (μπ), **m** (μ), όπως *πάγος*, *μπάλα*, *μάζα*: Χειλικά.

#### Δασέα σύμφωνα

Είναι εκείνα που προφέρονται με παχιά πνοή ή άχνα όταν προστίθεται το h (χ). Αυτά είναι:

**kh** (κχ), **gh** (γκχ), **ch** (τσχ), **jh** (τζχ), **th** (τχ), **dh** (ντχ), **th** (τχ), **dh** (ντχ), **ph** (πχ), **bh** (μπχ). Όλα προφέρονται σαν τα αντίστοιχα ψιλά, αλλά μ' ένα φύσημα της πνοής προς τα έξω, π.χ. **kh** (κχ), όπως περίπου *εκχέω*.

Στην αρχαία ελληνική δασέα ήταν τα θ, φ, χ, που προφέρονταν αντίστοιχα ως τ με άχνα, π με άχνα και κ με άχνα, περίπου σαν να συνοδεύονταν από το σημερινό αγγλικό h. Το θ, για παράδειγμα, συμβόλιζε το δασύ οδοντικό σύμφωνο /tʰ/, όπως προφέρεται στις ινδικές γλώσσες. Έτσι έχουμε:

**θ** = τχ, οδοντικό· **φ** = πχ, χειλικό· **χ** = κχ, λαρυγγικό.

Στη νέα ελληνική, όμως, αποσιωπήθηκε το δασύ χ (h), με αποτέλεσμα να υπάρχει η τάση να προφέρει κανείς ακόμα και τις ινδικές λέξεις χωρίς αυτό, π.χ. *dharma* (ντχάρμα) προφέρεται ως «ντάρμα». Ωστόσο, παρανοήσεις μπορούν να προκύψουν όταν απαντώνται ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία, π.χ. *phala* και *pala*. Αν το *phala* (πχάλα) με δασέο «πχ», που σημαίνει «καρπός», προφέρεται ως «πάλα», τότε μπορεί να παρανοηθεί με το *pala* (πάλα), που γράφεται με ψιλό «π» και σημαίνει «στιγμή». Αφετέρου, *pāla* (πᾶλα) με μακρό «α» σημαίνει «φύλακας». Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς τη σωστή προφορά ως προς τα δασέα και τα ψιλά, καθώς και ως προς τα μακρά και τα βραχέα, ιδίως όταν πρόκειται για σοβαρά θέματα. Στην

Πάλι υπάρχουν πολλές τέτοιες ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία, π.χ. *dhamma* (ντχαμίμα–διδασκαλία) και *damma* (νταμίμα–δαμασμένος, συγκρατημένος).

*Έρρινα σύμφωνα*

Είναι εκείνα που προφέρονται στη ρινική κοιλότητα. Αυτά είναι:

**ṅ** (·ν) με άνω διακριτική τελεία προφέρεται ως νγκ· **ñ** (νια) προφέρεται όπως νιάτα· **ṇ** (.ν) με κάτω διακριτική τελεία προφέρεται ως ανακεκαμμένο ν, όπως το αγγλικό *know*.

**ṅ** (αν) προφέρεται με αντίχηση στη μύτη ως ν ))))))), το οποίο ονομάζεται *niggahīta* ή *anusvāra* (αντηχητικό). Π.χ. *yottan* –γιότταν))))), *siriṅ* –σίριν))))), *āgūṅ* –άγκουν))))). Πολλές φορές το **ṅ** μεταγράφεται και ως **ṅṅ** ή **ṅṅ**.

*Διάφορα σύμφωνα*

Είναι εκείνα που δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα. Η προφορά τους είναι όμοια με την ελληνική και αυτά είναι τα εξής:

**y** (για), **r** (ρ), **l** (λ), **v** (β), **s** (σ), **h** (χ). Το τελευταίο σύμφωνο **l** (.λ), με κάτω διακριτική τελεία, προφέρεται ως ανακεκαμμένο λ.

*Διπλά σύμφωνα*

Τα διπλά σύμφωνα προφέρονται ξεχωριστά για να διακρίνονται, π.χ. το *tt* στο *mettā* προφέρεται ως *met tā* (μετ τᾱ). Σε τέτοιες περιπτώσεις ο τόνος πέφτει στο πρώτο σύμφωνο: *met 'tā* (μετ 'τᾱ). Το τονισμένο σύμφωνο ονομάζεται *garu* (γκάρου–βαρύτονο). Αυτή η διάκριση είναι σημαντική επειδή υπάρχουν πολλές ομόηχες λέξεις με διαφορετική σημασία που μπορούν να παρανοηθούν αν ο τονισμός αποτύχει, π.χ. *vatti* (βατ'τι–μιλάει) και *vati* (βάτι–φράχτης).



