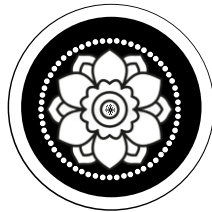


Διαλογισμός επί της Φιλικότητας
- *Mettā* -



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥἈΝΑΔΑSSANA
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ
(ΜΕΤΤĀ)



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥĀΝΑΔΑΣΣΑΝΑ
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΤΕΡΑΒΑΔΑ

2023



Πνευματικά δικαιώματα ©2023
Κέντρο Μελέτης και Πρακτικής Τεραβάδα, Α.Μ.Κ.Ε.
Αποστόλου Παύλου 5
Αγία Παρασκευή 153 42
Αθήνα
<https://www.theravada.gr>
info@theravada.gr



Περιεχόμενα

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Εισαγωγή	96
Η πρακτική του διαλογισμού	103
Η στάση του σώματος	103
Η στάση του νου	104
1ο Βήμα – Αποβολή αρνητικών συναισθημάτων προς τον εαυτό μας	104
2ο Βήμα – Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς τον εαυτό μας	108
3ο Βήμα – Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς γνωστούς . .	109
4ο Βήμα – Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς όλα τα όντα	111
Η Θεϊκή Ζωή	113
Σύνοψη	114



ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ

Όλες οι αναφορές στις συντμήσεις παραπέμπουν σε εκδόσεις της *Εταιρείας Κειμένων Πάλι* στην Αγγλία (*Pāli Text Society in England*), οι οποίες είναι σε λατινική γραφή. Η Πάλι ήταν μία κοινή και δημόδης γλώσσα στην αρχαία Ινδία (που ανήκε στη μέση ινδοάρια γλώσσα Πράκριτ) την οποία ομιλούσε ο ιστορικός Βούδας Γκόταμα. Για περαιτέρω πληροφορίες, δείτε το λήμμα *Pāli* στο Γλωσσάρι.

A: *Aṅguttara-nikāya*

D: *Dīgha-nikāya*

DA: *Dīgha-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Dīgha-nikāya*

Dhp: *Dhammapada*

DhpA: *Dhammapadatthakathā*, Σχόλιο στο *Dhammapada*

Dhs: *Dhammasaṅganī*

It: *Itivuttaka*

KhpA: *Khuddakapāthattakathā*, Σχόλιο στο *Khuddakapātha*

M: *Majjhima-nikāya*

MA: *Majjhima-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Majjhima-nikāya*

Nd¹: *Mahāniddesa*

Nd²: *Cullaniddesa*

Ps: *Paṭisambhidāmagga*

PsA: *Paṭisambhidāmaggatthakathā*, Σχόλιο στο *Paṭisambhidāmagga*

PED: *Pāli-English Dictionary*, T. W. Rhys Davids and W. Stede, Pāli Text Society (PTS), London

S: *Saṅyutta-nikāya*

SA: *Saṅyutta-nikāyatthakathā*, Σχόλιο στο *Saṅyutta-nikāya*

Sn: *Suttanipāta*

SnA: *Suttanipātattakathā*, Σχόλιο στο *Suttanipāta*

Ud: *Udāna*

Vibh: *Vibhaṅga*

Vin: *Vinaya-piṭaka*

Vism: *Visuddhimagga*

ο.π.: όπως παραπάνω

πρβλ.: παράβαλε, σύγκρινε



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας (*mettā*) είναι ένας διαλογισμός που μας επιτρέπει να αποβάλουμε εχθρικές ή αρνητικές διαθέσεις προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους, και μας βοηθάει να αναπτύξουμε καλές, θετικές ή φιλικές διαθέσεις.

Η λέξη *mettā* (*μέττα*) στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (σανσκριτικά: *mitra*), που σημαίνει φίλος. Η πραγματική της έννοια είναι «φιλική διάθεση», δηλαδή «φιλικότητα». Στην ουσία δηλώνει τη «διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāvo*), δηλαδή τη φιλική διάθεση, τη φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, τη φιλική συμπεριφορά. Με μια λέξη τη φιλικότητα, σε αντιδιαστολή με την εχθρότητα, την εχθρική διάθεση, στάση και συμπεριφορά.

Με αυτή τη μορφή διαλογισμού επιτυγχάνεται διαφυγή και πνευματική απελευθέρωση από αρνητικά συναισθήματα όπως η έχθρα, η δυσανασχέτηση, η μνησικακία, η αγανάκτηση, η πικρία, η αντιπάθεια, ο θυμός, το μίσος, η κακοβουλία, η οργή, ο φόβος, η θλίψη, η ζήλια και το άγχος. Ο Βούδας λέει σχετικά σε διάφορες Ομιλίες του τα εξής:

«Αυτή είναι η διαφυγή από την κακοβουλία, τον θυμό, το μίσος (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā ceto-vimutti*)».¹

«Καλλιεργήστε τον διαλογισμό επί της φιλικότητας! Γιατί με την καλλιέργεια του διαλογισμού επί της φιλικότητας, η κακοβουλία, ο θυμός, το μίσος (*vyāpāda*) εξαφανίζονται».²

«Υπάρχει η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας. Η συχνή συνετή προσοχή σε αυτήν αποτελεί τη μη θρέψη της κακοβουλίας, του θυμού, του μίσους (*vyāpāda*)».³

«Η φιλικότητα (*mettā*) πρέπει να αναπτυχθεί για την εγκατάλειψη της κακοβουλίας, του θυμού, του μίσους (*vyāpāda*)».⁴

Η διάσταση της λέξης *vyāpāda*, που απαντάται σε αυτές τις Ομιλίες, μπορεί να γίνει κατανοητή αν δούμε τα συνώνυμά της, δηλαδή:

paṭigha (αποστροφή), *rosa* (αντιπάθεια), *āghāta* (απέχθεια, ενόχληση), *dosa* (μίσος), *vera* (έχθρα, εχθρότητα), *virodha* (μνησικακία), *viddessa* (χαιρεκακία), *kodha* (οργή), *kopa* (εκνευρισμός), *caṇḍikka* (επιθετικότητα), *anabhiraddhi* (φρενιασμά).⁵

Σύμφωνα με τη βουδιστική ψυχολογία, η *vyāpāda* ανήκει στην ομάδα των νοητικών παραγόντων που έχουν τη ρίζα τους στο μίσος (*dosa*), στους οποίους περιλαμβάνεται η ζήλια (*issā*) και οι τύψεις/ενοχές (*kukkucca*). Τέτοια αρνητικά συναισθήματα αποτελούν τη βάση και για την εμφάνιση της λύπης, α-

¹ A III, *Nissāraṇīya-sutta*.

² M I, *Mahārāhulovāda-sutta*.

³ S V, *Āhāra-sutta*.

⁴ A IV, *Sambodhi-sutta*.

⁵ *Abhidhānappadīpikā-ṭīkā* Vbh § 542.

κόμη και του άγχους, που προκαλούν συναισθήματα αγωνίας, φόβου ή ανασφάλειας. Είναι γενικά η βάση για τη διατάραξη της ψυχικής γαλήνης και ηρεμίας. Αυτά τα συναισθήματα πηγάζουν από τη δυσαρέσκεια (*domanassa*) ως προς το αντικείμενο της εμπειρίας, προς κάτι που θεωρεί κάποιος ανεπιθύμητο, ανάρμοστο ή ενοχλητικό. Όσο πιο έντονη γίνεται η δυσαρέσκεια, τόσο εκδηλώνεται ως δυσανασχέτηση, ψυχική πίεση, άγχος ή μίσος, δηλαδή συναισθήματα επιβλαβή για τη νοητική και σωματική υγεία ενός ατόμου ή μιας κοινωνίας.

Η πλειονότητα των ανθρώπων έχουν υψηλά ιδανικά, όπως το καλό, η δικαιοσύνη, η ειρήνη, η γαλήνη, η ευτυχία, η ισότητα, η αλληλεγγύη, η αγάπη, η ηθική τελειότητα, τα ανθρώπινα δικαιώματα, η ελευθερία και η ποιοτική ζωή, σε ατομικό ή κοινωνικό επίπεδο. Όμως, όσο δεν αποβάλλουν από μέσα τους το μίσος, τον θυμό και την έχθρα, τέτοια ιδανικά θα παραμένουν πάντα απόμακρα και εύθραυστα. Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας αποσκοπεί στην εκρίζωση του κακού που λέγεται μίσος, θυμός ή έχθρα. Όταν αυτή η άγρια ρίζα αφαιρεθεί, τα υψηλά ιδανικά, μεταξύ αυτών, η ειρήνη και η γαλήνη, ακολουθούν αυθόρμητα και είναι εύκολο να αναπτυχθούν, να εμπλουτιστούν και να διαρκέσουν.

Έστω ότι ένας γεωργός αποβλέπει σε μια καλή σοδειά αλλά παραμελεί να ξεριζώσει τα αγριόχορτα από τον αγρό του. Όσο καλής ποιότητας σπόρο κι αν σπείρει, δεν θα έχει την αναμενόμενη σοδειά. Όταν όμως απομακρύνει τις άγριες ρίζες, η καλή σοδειά ακολουθεί αυθόρμητα και είναι εύκολο να αναπτυχθεί, να εμπλουτιστεί και να διαρκέσει.

Εξάλλου, ο διαλογισμός επί της φιλικότητας μπορεί να εγείρει μέσα μας θετικά συναισθήματα ευτυχίας, καλοβουλίας και ευημερίας με το να εύχεται κανείς στον εαυτό του ή στους άλλους την ευτυχία. Όπως είπε ο Βούδας στην Ομιλία του *Mettā-sutta*:

«Όλα τα όντα να είναι ευτυχή και ασφαλή,
όλα να είναι ευτυχισμένα».⁶

Στην πραγματικότητα, αυτό που όλα τα όντα έχουν από κοινού είναι η επιθυμία για ευτυχία και η αποστροφή για τον πόνο και τη δυστυχία. Επομένως, το ενδιαφέρον κάποιου πρέπει να επικεντρώνεται στο να εύχεται όλα τα όντα να είναι ευτυχή και απαλλαγμένα από πόνο, ταλαιπωρία ή βλάβη.

Φυσικά, αυτό αφορά και εμάς, αφού κι εμείς ως όντα επιθυμούμε την ευτυχία και είμαστε πολύ πιο κοντά στον εαυτό μας απ' ό,τι στους άλλους. Οπότε, μπορούμε να αρχίσουμε με τον εαυτό μας, ευχόμενοι «να είμαι ευτυχής». Μετά, μπορούμε να επεκτείνουμε τη φιλικότητα και σε άλλα όντα.

Όταν η φιλικότητα επεκταθεί προς όλα τα όντα, αποκτά μια αλτρουιστική, παγκόσμια διάσταση. Όπως είπε ο Βούδας:

«Και με φιλικότητα για όλο τον κόσμο
ας αναπτύξει κανείς έναν απεριόριστο νου
—πάνω, κάτω και διαγωνίως—
ανεμπόδιστα, χωρίς έχθρα και χωρίς μίσος».⁷

Τα διάφορα είδη διαλογισμών έχουν διαφορετικά αντικείμενα και πεδία, αλλά το αντικείμενο του διαλογισμού επί της φιλικότητας είναι τα όντα (*satta*) και το πεδίο εφαρμογής του είναι όλα τα όντα ανεξαιρέτως. Αντί για φιλικότητα που απευθύνεται μόνο προς ένα ον ή προς μερικά όντα, σε μια περιοχή ή σε ορισμένες περιοχές, οι παραπάνω στίχοι δηλώνουν κατηγορηματικά την οικουμενική φιλικότητα προς όλα τα όντα.

Αυτός ο απρόσωπος τρόπος διαλογισμού επί της φιλικότητας διευρύνει πραγματικά τον νου, καθιστώντας τον απεριόρι-

⁶ Sn, *Mettā-sutta*: «*Sukhino'va khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā*».

⁷ Ο.π. «*Mettañca sabbalokasmīṃ, mānaṣaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ. Uddhaṃ, adho ca tiriyañca, asambādhaṃ, averaṃ, asapattaṃ*».

στο, κι έτσι τον απελευθερώνει από τους τοίχους της φυλακής του εγωκεντρισμού, του ατομικισμού, του ναρκισσισμού, της κακοβουλίας, του θυμού, του μίσους, της αποστροφής, της εχθρότητας, της ζήλιας και της μικροπρέπειας.

Γιατί, όσο ο νους είναι φυλακισμένος μέσα σε αυτούς τους τοίχους, παραμένει περιορισμένος, παρεμποδισμένος και δεσμευμένος. Γκρεμίζοντας αυτούς τους τοίχους, η φιλικότητα ελευθερώνει τον νου, ο οποίος τότε εύκολα γίνεται απεριόριστος. Γι' αυτό μιλάει ο Βούδας για «απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας» (*mettā ceto-vimutti*).

Η φιλικότητα υποδηλώνει επίσης λιγότερο προφανείς ιδιότητες, όπως υπομονή, ανοχή, ανεκτικότητα, ομόνοια και μη βία. Εκφράζει επίσης αποδοχή, εκτίμηση, φιλελευθερία, ανοιχτό μυαλό και φιλανθρωπία.

Το χαρακτηριστικό της φιλικότητας είναι η αντίληψη της ευημερίας (*hitākāra*) των όντων. Λειτουργημά της είναι να προάγει την ευημερία τους. Η εκδήλωσή της είναι η εξαφάνιση της ενόχλησης (*āghāta*). Η άμεση αιτία της είναι ότι βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά (*manāpa-bhāva*) όλων των όντων. Επιτυγχάνει όταν αναγκάζει τον θυμό και την κακοβουλία να υποχωρήσουν, και αποτυγχάνει όταν παράγει στοργική αγάπη (*sineha*),⁸ η οποία οδηγεί σε προσκόλληση.

Άλλωστε, ο διαλογισμός επί της φιλικότητας ειρηνεύει και γαληνεύει τον νου, και η συχνή πρακτική του επιτρέπει στον διαλογιζόμενο να:

- αποβάλει την αρνητικότητα προς τον εαυτό του και προς τους άλλους,
- δημιουργήσει θετικότητα προς τον εαυτό του και προς τους άλλους,
- εξαλείψει κακές συνήθειες,
- βελτιώσει τον χαρακτήρα του,

⁸ Vism, *Brahmavihāra-niddeso, Pakiṇṇakakathā*, ή *The Path of Purification*, σ. 310-311.

- αισθανθεί ειρηνικά, ήρεμα και χαλαρά, και
- κατανοήσει τον εαυτό του και τους γύρω του.

Επιπλέον, θα μπορέσει να βιώσει τα ακόλουθα ευεργετήματα:

- ❖ να κοιμάται ευχάριστα,
- ❖ να ξυπνάει ευχάριστα,
- ❖ να μη βλέπει άσχημα όνειρα,
- ❖ να είναι αγαπητός στους ανθρώπους,
- ❖ να είναι αγαπητός στα μη ανθρώπινα όντα,
- ❖ ο νους του να αυτοσυγκεντρώνεται γρήγορα,
- ❖ η έκφραση του προσώπου του να είναι γαλήνια.⁹

Σε άλλες Ομιλίες του ο Βούδας λέει επίσης:

«Είναι δύσκολο για ανθρώπινα ή μη ανθρώπινα όντα (ζώα ή κακά πνεύματα) να προσβάλουν και να επιτεθούν σε κάποιον που έχει αναπτύξει και καλλιεργήσει την απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā*)».

«Εάν νομίζουν ότι θα μπορέσουν να ανατρέψουν τον νου του, θα βιώσουν απλώς κόπωση και εκνευρισμό».¹⁰

Η λέξη *mettā* έχει μεταφραστεί στα αγγλικά κυρίως ως *love* (αγάπη), ή *loving-kindness* (στοργική καλοσύνη), η οποία ουσιαστικά βασίζεται ή προκύπτει από την αγάπη. Αυτή η μετάφραση, ωστόσο, έρχεται σε αντίθεση με τα Πάλι, τα σανσκριτικά και τα ινδικά, όπου η λέξη «αγάπη» είναι *pema/prem* ή *piya/pyār/priya*, και υπονοεί έντονα συναισθήματα στοργής, τρυφερότητας, έλξης και προσκόλλησης που, με τη σειρά τους, μπορούν να επιφέρουν θλίψη, λύπη, φόβο, ή ζήλια εάν δεν υπάρξει ανταπόκριση. Γι' αυτό ο Βούδας λέει τα εξής:

⁹ A V, *Mettā-sutta*.

¹⁰ S II, *Kula-sutta* & *Satti-sutta*.

«Από την αγάπη (*prema/riya*) γεννιέται η λύπη,
από την αγάπη γεννιέται ο φόβος.
Για τον απελευθερωμένο από την αγάπη
δεν υπάρχει λύπη· από πού ο φόβος;»¹¹

Το ίδιο λέει και για την έντονη επιθυμία ή το πάθος (*tanhā*), καθιστώντας κατανοητό ότι η αγάπη είναι μια μορφή έντονης επιθυμίας, πάθους και προσκόλλησης. Συγκεκριμένα, αναφέρει τα εξής:

«Από το πάθος (*tanhā*) γεννιέται η λύπη,
από το πάθος γεννιέται ο φόβος.
Για τον απελευθερωμένο από το πάθος
δεν υπάρχει λύπη· από πού ο φόβος;»¹²

Σε πολλούς αυτό ίσως ακούγεται παράδοξο, αλλά ακόμα και η υπέρτατη αγάπη, αυτή της μητέρας προς το παιδί της, γίνεται μίσος προς τους άλλους αν νιώσει ότι το απειλούν. Εάν δε το ίδιο της το παιδί της δείξει αδιαφορία, τότε η αγάπη της μετατρέπεται σε πικρία, λύπη και θλίψη. Από αυτό καταλαβαίνουμε ότι η αγάπη μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα μέσα μας, ακόμα και μίσος. Δηλαδή, οι άνθρωποι που αγαπούν είναι εύκολο να μισήσουν όταν η αγάπη τους δεν βρει ανταπόκριση.

Αντί της «αγάπης», λοιπόν, ο Βούδας παρότρυνε τους μαθητές του να αναπτύξουν άλλα ευγενή συναισθήματα προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους, όπως *mettā* (φιλικότητα), *karuṇā* (συμπόνια) και *mudita* (αλτρουιστική χαρά).

Εδώ βλέπουμε μια διάκριση ανάμεσα σε αυτούς τους όρους, που στη Δύση συνήθως συγχέονται με την αγάπη. Όλα αυτά είναι πολύ ευεργετικά συναισθήματα που δεν επιφέρουν προσκόλληση ή πάθος, και είναι επιβοηθητικά για εμάς και για

¹¹ DhP, 213.

¹² DhP, 216.

τους άλλους. Πρωταρχικά, όμως, πρέπει να αναπτύξει κανείς τη φιλικότητα για να αποβάλει τις εχθρικές διαθέσεις. Κατόπιν, θα είναι εύκολο να αναπτύξει τη συμπόνια και την αλτρουιστική χαρά. Ας δούμε τώρα πώς γίνεται αυτός ο διαλογισμός επί της φιλικότητας.

Η Πρακτική του Διαλογισμού

Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Συνήθως αρχίζει κανείς τον διαλογισμό επί της φιλικότητας καθισμένος σε άνετο κάθισμα ή σε άνετη θέση. Αργότερα, όταν αποκτήσει αρκετή επίγνωση και αυτοσυγκέντρωση, μπορεί να διαλογιστεί σε οποιαδήποτε στάση. Όπως υποδεικνύει ο Βούδας:

«Είτε κάποιος στέκεται, περπατάει, κάθεται ή ξαπλώνει — ενόσω είναι ξύπνιος —
ας διατηρεί αυτή τη μνήμη (επί της φιλικότητας)».¹³

Στην αρχή, και αφού έχετε απαλλαγεί από την υπνηλία (για παράδειγμα, μετά από γεύμα ή λόγω κόπωσης), θα πρέπει να επιλέξετε μια συγκεκριμένη ελεύθερη ώρα και:

- Να καθίσετε σε ένα ήσυχο μέρος που εξασφαλίζει απομόνωση και σιωπή. Είναι απαραίτητο να κανονίσετε ώστε να μην υπάρξουν περισπασμοί με καθήκοντα, ευθύνες, υποχρεώσεις και ζητήματα που δεν επιτρέπουν τη συγκέντρωση όλης της προσοχής σας στην προσπάθεια του διαλογισμού.
- Να καθίσετε άνετα στο πάτωμα οκλαδόν ή κατά το ήμισυ οκλαδόν σε ένα χαλάκι, ένα μαξιλάρι, ή στο κρεβάτι. Εάν είναι δύσκολο, μπορείτε να καθίσετε σε μια χαμηλή καρέ-

¹³ Sn, *Mettā-sutta*.

κλα, σε έναν πάγκο ή στο κρεβάτι, τοποθετώντας τις κνήμες από κάτω.

- Να κρατήσετε τη σπονδυλική στήλη και τον λαιμό ίσια, τους ώμους κάτω και χαλαρωμένους, χωρίς να ακουμπάτε σε τοίχο ή καρέκλα.
- Να αφήσετε τα χέρια χαλαρά πάνω στους μηρούς.
- Να κλείσετε τα μάτια.

Ο χρόνος του διαλογισμού μπορεί να αυξάνεται από ημέρα σε ημέρα σταδιακά, από 10 λεπτά στην αρχή, στα 20, 30, 45, 60 κ.ο.κ. για τους αρχάριους, και μπορεί να διαρκέσει ώρες για τους πιο προχωρημένους.

Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας μπορεί να αναπτυχθεί σταδιακά σε τέσσερα βήματα.

1ο Βήμα - Αποβολή αρνητικών συναισθημάτων προς τον εαυτό μας

Εάν νιώθουμε μέσα μας θυμό, μίσος, φόβο, λύπη, ζήλια, άγχος, ή άλλα αρνητικά συναισθήματα, είναι η στιγμή να αρχίσουμε αυτόν τον διαλογισμό για να τα αποβάλουμε. Όταν σταδιακά η αρνητικότητα εξαλειφθεί, μπορούμε να ευχηθούμε ευτυχία και στους άλλους.



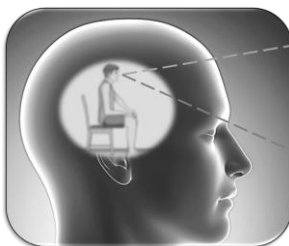
Σε αυτήν την περίπτωση, πρέπει να δώσετε προσοχή σε όλο σας το σώμα και να φέρνετε στον νου σας την εικόνα του εαυτού σας όπως είναι την παρούσα στιγμή. Διότι, όπως γνωρίζουμε πολύ καλά, όταν υπάρχει αρνητικότητα, αυτή διοχετεύεται σε όλο το νευρικό σύστημα. Δηλαδή, όταν κάποιος είναι θυμωμένος, υπάρχει τόση ένταση στο νευρικό του σύστημα, ώστε αυτός ταράζεται.

Συγχρόνως, πρέπει να λέτε νοερά μερικές θετικές λέξεις, μέσω των οποίων μπορείτε να αποβάλετε την αρνητικότητα, διότι για να τη βγάλουμε από μέσα μας, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τη θετικότητα. Όπως λέει ο Βούδας: «Νικήστε τον θυμό με τον μη θυμό, και το κακό με το καλό».¹⁴ Εάν θέλουμε να καθαρίσουμε μια βρομιά, δεν μπορούμε να την καθαρίσουμε με μια άλλη βρομιά. Για να καθαρίσουμε ένα βρόμικο ρούχο χρειαζόμαστε καθαρό νερό. Κατά τον ίδιο τρόπο, εάν υπάρχει μέσα μας αρνητικότητα, για να την καθαρίσουμε πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την αντίθετη ενέργεια, που είναι η θετικότητα.

Όπως είπαμε, αρνητικότητα σημαίνει να έχουμε μέσα μας θυμό, μίσος, έχθρα, φόβο κ.λπ. Αυτά είναι συναισθήματα που νιώθουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους και είναι δύσκολο να τα ξεριζώσουν από μέσα τους. Εάν τα αφήσουν να πολλαπλασιαστούν, γίνονται συνήθεια και εκδηλώνονται αυτόματα με την παραμικρή αφορμή. Οι άνθρωποι αυτοί, δηλαδή, θυμώνουν ακαριαία και παρεξηγούνται με άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί και ως αυτοκατηγορία και μίσος προς τον ίδιο τους τον εαυτό.

Υπάρχει όμως τρόπος να αφαιρεθεί αυτή η αρνητικότητα. Φέρτε στον νου σας την εικόνα του εαυτού σας και ευχηθείτε νοερά με τα εξής λόγια: «Να είμαι χωρίς θυμό», ή «Να είμαι χωρίς μίσος», ή «Να είμαι χωρίς φόβο», ανάλογα τι είναι πιο έντονο και προφανές στη συγκεκριμένη περίπτωση.

Δεν δίνετε προσταγή, απλώς το εύχεστε! Μπορείτε να λέτε και: «Είθε να είμαι χωρίς ...». Δεν προσπαθείτε να απωθήσετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα από μέσα σας, δεν προσπα-



Ευχηθείτε
στον εαυτό
σας νοερά

**«Να είμαι
χωρίς
θυμό»**

¹⁴ Dhṛ, 223: «*Akkodhena jine kodhaṇ, asādhun sādhunā jine*».

θείτε να τα καταπολεμήσετε, να τα καταστείλετε, να τα καταπνίξετε. Απλώς προσπαθείτε να αποτραβήξετε τον νου σας από αυτά.

Με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνετε την αποστασιοποίηση του νου σας, ώστε να μην παρασυρθεί από τον ειρμό τέτοιων συναισθημάτων και να μην εμπλακεί. Είναι σαν να απομακρύνετε το λάδι από τη φωτιά! Για παράδειγμα, εάν παρασυρόσασταν από θυμό και εμπλεκόσασταν σε αυτόν, θα ήταν σαν να ρίχνατε περισσότερο λάδι στη φωτιά. Επομένως, αποτραβάτε τον νου σας λέγοντας ξανά και ξανά: «Να είμαι χωρίς θυμό». Αν κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης εντοπίσετε στο σώμα σας σημεία όπου υπάρχει μεγάλη ένταση, επικεντρώστε την προσοχή σας εκεί συνεχίζοντας να λέτε νοερά: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...».

Εάν υπάρχει μέσα σας μίσος, το οποίο είναι απλώς πιο έντονος και πιο υψηλός βαθμός θυμού, τότε λέτε: «Να είμαι χωρίς μίσος, χωρίς μίσος, χωρίς μίσος...». Εάν είναι φόβος, τότε λέτε: «Να είμαι χωρίς φόβο, χωρίς φόβο, χωρίς φόβο...». Εάν αισθάνεστε την κατάσταση περισσότερο ως άγχος παρά ως θυμό, μπορείτε να πείτε το εξής: «Να είμαι χωρίς άγχος, χωρίς άγχος...». Επαναλάβετε—όχι πολύ αργά, ούτε πολύ γρήγορα—πολλές φορές.

Αλλά δεν είναι μόνο οι λέξεις. Πρέπει συγχρόνως να καταλαβαίνετε την έννοιά τους και να κατευθύνετε την προσοχή σας όχι κάπου εξωτερικά, αλλά προς εσάς, λέγοντας νοερά: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...», κ.λπ.

Εάν κατά τη διάρκεια αυτού του διαλογισμού σας έρχονται αναμνήσεις από επεισόδια στο παρελθόν όπου ήσασταν υπό την επήρεια του θυμού ή του μίσους, του φόβου εξαιτίας μιας κατάστασης, ή του άγχους, μπορείτε να θεωρήσετε ξανά τον εαυτό σας ως αντικείμενο της προσοχής, να τον νιώσετε όπως ήταν εκείνες τις στιγμές και να ευχηθείτε να είστε χωρίς θυμό, χωρίς μίσος κ.ο.κ., ανάλογα με την περίπτωση.

Τέτοια αρνητικά συναισθήματα δεν εμφανίζονται τυχαία, αλλά επειδή έχουν συμβεί δυσάρεστα και ανεπιθύμητα επεισόδια στη ζωή μας. Με αυτόν τον διαλογισμό μπορεί κανείς να ανατρέξει βαθιά στο παρελθόν και να ανακαλύψει τέτοια συναισθήματα ακόμη και από την παιδική ηλικία, τα οποία επηρέασαν, και σε πολλές περιπτώσεις συνεχίζουν να επηρεάζουν, τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά μας. Όταν, λοιπόν, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού εμφανιστούν στον νου μας, είτε από το παρόν είτε από το παρελθόν, και αρχίσουμε να τα θυμόμαστε, απλώς ευχόμαστε να είμαστε «χωρίς αυτά».

Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή στη ζωή μας και δεν είναι κάτι παράξενο. Απλώς αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να συνειδητοποιήσουμε πόσο μας «τρώνε» από μέσα, πώς μας κλέβουν την ευτυχία, τη γαλήνη και την ειρήνη, και πόσο μας πληγώνουν. Γι' αυτό είναι καλό κανείς να τα αποβάλλει, επιτυγχάνοντας την κάθαρση του νου από αυτά, που ενίοτε συσσωρεύονται επί ημέρες, εβδομάδες, ακόμα και μήνες ή χρόνια.

Τελικά θα διαπιστώσετε ότι, αν εμπλέκεστε και παρασύρεστε από αυτά, όχι μόνο δεν σταματάνε· αντιθέτως, πολλαπλασιάζονται. Όταν όμως ασκείτε αυτόν τον διαλογισμό, ευχόμενοι ξανά και ξανά να είστε χωρίς αυτά, αποσύροντας και αποσπώντας τον νου σας από αυτά, παύουν να έχουν υπόσταση και εξαφανίζονται, φέρνοντας μέσα σας βαθιά ανακούφιση, ηρεμία και γαλήνη. Μπορείτε να το καταφέρετε, δεν είναι αδύνατο.

Επιπλέον, αυτός ο διαλογισμός συμβάλλει και στην αυτογνωσία σας, διότι σας βοηθάει να καταλάβετε όχι μόνο τις αδυναμίες σας, αλλά και τις δυνάμεις που έχετε για να τις ξεπεράσετε. Όταν, για παράδειγμα, νιώθετε θυμό, θα αποκτάτε αμέσως επίγνωση και θα μπορείτε να τον αποβάλετε επιτόπου, πριν σας καταβάλει. Το ίδιο ισχύει και για το μίσος, τον φόβο και το άγχος. Είναι ένας τρόπος να έχετε επίγνωση του εαυτού

σας, να ξέρετε τι γίνεται μέσα σας και να μπορείτε να υπερνικήσετε κάθε αρνητικότητα.

2ο Βήμα – Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς τον εαυτό μας

Με τον συγκεκριμένο διαλογισμό, δεν αποβάλλουμε μόνο την αρνητικότητα, αλλά μπορούμε να αυξήσουμε και τη θετικότητα μέσα μας. Έτσι, όταν τα αρνητικά συναισθήματα έχουν κατευναστεί, μπορείτε να περάσετε στο δεύτερο βήμα, την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων για τον εαυτό σας. Αυτό βοηθάει ώστε στο μέλλον να έχετε τόση πολλή θετικότητα, ώστε ο θυμός, το μίσος, το άγχος, ο φόβος να μην μπορούν να σας καταβάλουν. Τα αρνητικά συναισθήματα δεν θα μπορέσουν να σας ταραξουν εύκολα εάν είσαστε εμπλουτισμένοι και ενδυναμωμένοι με θετικά.

Ένα σημαντικό θετικό συναίσθημα που μπορείτε να εγείρετε είναι η ευτυχία. Αυτή είναι μια κατάσταση βαθιάς και διαρκούς ευχαρίστησης και ικανοποίησης, που δημιουργείται από την εκπλήρωση των ψυχικών και υλικών αναγκών και επιθυμιών. Εξάλλου, ευτυχής είναι εκείνος που νιώθει καλά, είναι ασφαλής, δεν έχει βάσανα και άγχος, δεν περνά ταλαιπωρίες και δυστυχία, που δεν πονά. Είναι κάτι που όλοι οι άνθρωποι, ή μάλλον όλα τα έμβια όντα, ποθούν. Όπως λέει ο Βούδας: «Τα όντα λαχταρούν την ευτυχία».¹⁵ Σπάνια θα βρεθεί κάποιος που εύχεται να είναι δυστυχής!

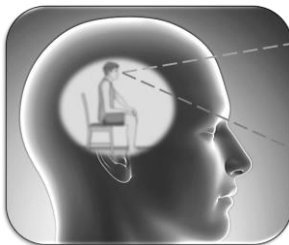
Η ευτυχία είναι μια μαγευτική λέξη. Μπορεί να μην τη λέμε συνειδητά κάθε μέρα, αλλά υποσυνείδητα είναι αυτό που προσδοκούμε. Δηλαδή ποθούμε να είμαστε ευτυχισμένοι, παρότι πολλές φορές μάς φαίνεται άπιαστο όνειρο. Ακόμη και κάποιες ευτυχισμένες στιγμές να βιώσαμε στη ζωή μας, τεί-

¹⁵ DhP, 131: «*sukhakāmāni bhūtāni*».

νουμε να τις ξεχνάμε όταν διεγείρονται αρνητικά συναισθήματα μέσα μας, και θυμόμαστε μόνο τη μαύρη πλευρά της ζωής.

Ωστόσο, όταν, μέσω αυτού του διαλογισμού απομακρύνουμε τα αρνητικά συναισθήματα και αναπτύξουμε το θετικό συναίσθημα της ευτυχίας, μπορούμε να διατηρήσουμε μέσα μας την ευφροσύνη και την ευφορία που φέρνει αυτό.

Εστιάστε λοιπόν την προσοχή σας στον εαυτό σας και ευχηθείτε επανειλημμένα: «Να είμαι ευτυχής... ευτυχής... ευτυχής...». Ή, αν προτιμάτε, «Να είμαι ευτυχισμένος/-η». Εάν έρχονται στον νου σας αναμνήσεις από ευτυχισμένες στιγμές που βιώσατε με φίλους ή συγγενείς, παίρνετε ξανά τον εαυτό σας ως αντικείμενο της προσοχής όπως τον θυ-



Ευχηθείτε
στον εαυτό
σας νοερά

**«Να είμαι
ΕΥΤΥΧΗΣ»**

μάστε, και εύχεστε νοερά: «Να είμαι ευτυχής». Θα διαπιστώσετε ότι ο νους σας θα δυναμώσει και θα γίνετε πιο αισιόδοξοι, με λαμπρή προοπτική και αυτοπεποίθηση, απαλλαγμένοι ακόμη και από δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις όπως η θλίψη, η μελαγχολία και η ζήλια.

3ο Βήμα- Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς γνωστούς

Όταν αισθανθείτε την ευτυχία να σας πλημμυρίζει, μπορείτε να τη μοιραστείτε και με γνωστούς. Δηλαδή, μπορείτε να κάνετε ένα ακόμη βήμα ευχόμενοι να ευτυχίσουν και άλλοι.

Γι' αυτό, αν θυμηθείτε άλλους ανθρώπους, είτε έναν, είτε δύο, είτε πολλούς, κρατήστε στον νου σας την εικόνα τους όπως τη γνωρίζετε, και ευχηθείτε να είναι ευτυχείς, λέγοντας νοερά τα εξής:

«Αυτός/-ή να είναι ευτυχής» ή «Αυτοί να είναι ευτυχείς».

Επαναλάβετε —όχι πολύ αργά, ούτε πολύ γρήγορα— πολλές φορές. Θα δείτε ότι ο αντίκτυπος είναι θετικός, διότι η ευτυχία δεν εξαρτάται μόνο από εμάς, αλλά και από το πώς δρούμε και αντιδρούμε ως προς τους συνανθρώπους μας και από το αν έχουμε θετικές σκέψεις για αυτούς. Επομένως, είναι καλό να εγείρουμε θετικές σκέψεις για άτομα τα οποία συναναστρεφόμαστε, που μπορεί να είναι, μεταξύ άλλων, φίλοι, συγγενείς, γονείς, γείτονες, σύντροφοι, συνάδελφοι, συμπολίτες. Μια σημαντικά θετική σκέψη είναι να τους ευχόμαστε να είναι και εκείνοι ευτυχισμένοι.

Μάλιστα, σε περίπτωση που έχουν γίνει παρεξηγήσεις, μπορούμε να τους συγχωρήσουμε εύκολα και να ζούμε αρμονικά μαζί τους. Αρμονία δεν σημαίνει μόνο καλή σχέση με τον εαυτό μας, αλλά και με τον πλησίον. Διότι δεν ζούμε μόνοι μας στην κοινωνία, αλλά συμβιώνουμε και συνυπάρχουμε με άλλους. Γι' αυτό, πρέπει να έχουμε ισορροπία σε επίπεδο εσωτερικής και γενικότερης αρμονίας. Συνεπώς, είναι καλό να εγείρουμε θετικές σκέψεις για τους άλλους και να τους ευχόμαστε να είναι ευτυχείς.

Δοκιμάστε αν μπορείτε να το κάνετε, διότι είναι πολύ ευεργετικό. Όσο περισσότερο εύχεστε στους άλλους να είναι ευτυχείς, τόσο θα ενδυναμώνετε τον νου σας και τόσο μεγαλύτερη ευτυχία θα αισθάνεστε. Σαν μια μπάλα που χτυπάτε σε έναν τοίχο και επιστρέφει σε εσάς. Έτσι και όταν εύχεστε στους άλλους να είναι ευτυχείς, η ευτυχία επιστρέφει και μπορείτε να τη νιώσετε.

Βασικά, πρέπει εμείς να κατέχουμε την πηγή της ευτυχίας ώστε να μπορέσουμε να προσφέρουμε ευτυχία και στους άλλους. Γι' αυτό αρχίζουμε αυτόν τον διαλογισμό πρώτα με τον εαυτό μας. Συνήθως περιμένουμε την ευτυχία από τους άλλους, αλλά γενικά η ζωή είναι δούνα και λαβείν. Εάν δεν δώσουμε, δεν παίρνουμε. Πρέπει να δώσουμε για να πάρουμε. Εάν δώσουμε ευτυχία, θα πάρουμε ευτυχία· εάν δώσουμε δυ-

στυχία ή αρνητικότητα, θα λάβουμε τα ίδια. Εάν, λόγου χάρη, χαμογελάσουμε σε κάποιον, φυσικό είναι να μας χαμογελάσει κι εκείνος. Εάν όμως του κάνουμε μούτρα, φυσικό είναι να μας το ανταποδώσει. Συνεπώς, το πώς θα δράσουμε και πώς θα αντιδράσουμε εξαρτάται από εμάς.

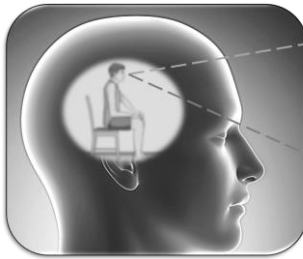
Επίσης, αν θυμηθείτε κάποιο άτομο που είχε θυμώσει μαζί σας, μπορείτε να φέρετε στον νου σας την εικόνα του και να του ευχηθείτε επανειλημμένα: «Να είναι χωρίς θυμό» ή «Να είναι χωρίς μίσος». Με τον καιρό θα διαπιστώσετε ότι θα αλλάξει η συμπεριφορά του και η εχθρική του στάση θα μετατραπεί σε φιλική.

Όταν φτάσουμε στο σημείο να ευχόμαστε για τους άλλους «να είναι χωρίς θυμό/μίσος...», θα καταλάβουμε στην πορεία ότι, όπως εμείς υποφέρουμε όταν ο θυμός ανάψει μέσα μας, έτσι υποφέρουν και οι άλλοι όταν νιώθουν θυμό. Θα δούμε, δηλαδή, τους άλλους σαν θύματα της ταλαιπωρίας και του πόνου που προκαλεί ο θυμός, κι έτσι θα μπορέσουμε να τους συγχωρέσουμε. Είναι ένας τρόπος να αποβάλλουμε την αρνητικότητα από μέσα μας και για εμάς και για τους άλλους. Μόνο κάποιος που εύχεται όλα αυτά μπορεί να αυξήσει τόσο πολύ τη θετικότητα μέσα του, ώστε οι παλιοί θυμοί, οι παλιές έχθρες, τα παλιά μίσση σιγά σιγά να ελαττωθούν τόσο πολύ, ώστε να τα ξεχάσει, να μην τα κρατάει μέσα του και να συγχωρέσει τους συνανθρώπους του για τυχόν σφάλματά τους.

4ο Βήμα – Αύξηση θετικών συναισθημάτων προς όλα τα όντα

Ο Βούδας αποκαλεί αυτόν τον διαλογισμό και *appamaññā*, δηλαδή «απεριόριστο», διότι μπορεί κάποιος να επεκτείνει τη φιλικότητά του σε απεριόριστα όντα, σε όλο τον κόσμο, χωρίς οποιαδήποτε διάκριση. Έτσι, ένα ακόμη βήμα είναι να εύχεστε την ευτυχία για όλα τα όντα, λέγοντας νοερά τα εξής: «Όλα τα

όντα να είναι ευτυχή» ή «ευτυχισμένα». Αυτό μπορείτε να το κάνετε σταδιακά ως εξής:



Ευχηθείτε
νοερά

«Όλα τα
όντα
να είναι
ΕΥΤΥΧΗ»

1. Θυμηθείτε ανθρώπους που έχετε δει σε μικρές ομάδες σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους και ευχηθείτε τους νοερά πολλές φορές: «Όλοι να είναι ευτυχείς».
2. Έπειτα από λίγο καιρό εξάσκησης, μπορείτε να θυμηθείτε ανθρώπους που έχετε δει σε μεγάλη συνάθροιση σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους (στον δρόμο, σε στάση λεωφορείου, στην παραλία κ.ο.κ.). Ευχηθείτε τους νοερά πολλές φορές: «Όλοι να είναι ευτυχείς».
3. Έπειτα από λίγο καιρό εξάσκησης, μπορείτε να επεκτείνετε τη φιλικότητα σε ανθρώπους που δεν έχετε δει (*adiṭṭha*) αλλά που γνωρίζετε ότι σίγουρα ζουν σε κοντινές ή μακρινές γειτονιές. Ευχηθείτε τους νοερά πολλές φορές: «Όλοι να είναι ευτυχείς». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επαγωγική γνώση.
4. Έπειτα από λίγο καιρό εξάσκησης, μπορείτε να κάνετε το ίδιο για ανθρώπους πέρα από τη γειτονιά και βαθμιαία να επεκτείνετε τη φιλικότητα σε ολόκληρη την κοινότητα, το χωριό, την κωμόπολη, την πόλη, τη χώρα, ακόμα και σε άλλες χώρες. Μπορείτε να συνεχίσετε ευχόμενοι για ανθρώπους σε μια ολόκληρη ήπειρο ή σε περισσότερες ηπείρους, και γενικά σε όλο τον κόσμο, ως εξής: «Όλα τα όντα να είναι ευτυχή/ευτυχισμένα».

Ο νους αυτού του είδους είναι εξυψωμένος, απεριόριστος και απαλλαγμένος από μίσος και εχθρότητα. Με τη συνεχή εξάσκηση μπορεί να επιτύχει την πρώτη έκσταση (*jhāna*), όπως εξηγήσαμε στον διαλογισμό επί της αναπνοής, με τη δια-

φορά ότι εδώ το αντικείμενο είναι τα έμβια όντα και όχι η αναπνοή. Το φως που αναφέραμε θα εμφανιστεί επίσης με την ίδια ένταση.

Στη συνέχεια, καλλιεργώντας, αναπτύσσοντας και επαναλαμβάνοντας την ίδια ευχή, «όλα τα όντα να είναι ευτυχή», μπορεί να επιτευχθεί η δεύτερη και η τρίτη έκσταση, η οποία έχει ως μέλη την ευδαιμονία (*sukha*) και την ενότητα του νου (*ekaggatā*). Ωστόσο, επειδή η ευδαιμονία είναι τόσο έντονη, ο διαλογιζόμενος δεν μπορεί να την υπερβεί για να προχωρήσει στην τέταρτη έκσταση, εκτός αν αλλάξει το αντικείμενο της προσοχής του, για παράδειγμα, να εστιάσει στην αναπνοή.

Αυτές οι εκστάσεις ονομάζονται *mettā-jhāna* (εκστάσεις μέσω της φιλικότητας). Για την παροδική τους φύση, δείτε σ. 31.

Η Θεϊκή Ζωή

Προκειμένου να περιγράψει τη μεγαλειώδη εμπειρία της διάχυσης της φιλικότητας σε όλο τον κόσμο, ο Βούδας την αποκαλεί «Θεϊκή Ζωή» (Βράχμα-βιχάρα, *Brahma-vihāra*), λέγοντας για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Και με φιλικότητα για όλον τον κόσμο,
ας αναπτύξει έναν απεριόριστο νου.
Ας διατηρεί αυτή τη μνήμη (επί της φιλικότητας).
Αυτό ονομάζεται εδώ Θεϊκή Ζωή».¹⁶

Η «Θεϊκή Ζωή» αναφέρεται στην απορρόφηση στις εκστάσεις μέσω της φιλικότητας. Αποκαλούνται έτσι επειδή είναι ύψιστες και εξάισιες ως οχήματα για την επίτευξη σωστής και φιλικής στάσης απέναντι σε όλα τα όντα. Και όπως ακριβώς οι θεοί Μπράχμα ζουν με άψογο, αγνό νου, απαλλαγμένο από την κηλίδα της κακοβουλίας, του μίσους και της έχθρας, έτσι και ο διαλογιζόμενος που κατορθώνει αυτά τα επιτεύγματα ζει

¹⁶ Sn, *Mettā-sutta*.

στο ίδιο επίπεδο με τους θεούς Μπράχμα. Ο όρος «Μπράχμα» υποδηλώνει εδώ την πλέον υψηλή και ιερή οντότητα.

Μπορεί επίσης να δει ότι όλα τα όντα είναι θύματα των αρνητικών συναισθημάτων, όλα υποφέρουν και, όταν προσβάλλονται από αρνητικά συναισθήματα, δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν. Αντιδρούν συνήθως με αρνητικό τρόπο, πληγώνοντας τον εαυτό τους, αλλά και τους άλλους, δημιουργώντας έτσι εχθρικό περιβάλλον. Βλέποντάς τα ως θύματα, ο διαλογιζόμενος νιώθει φιλικότητα για αυτά, απαλλαγμένος από την κηλίδα της εχθρότητας, με έναν άψογο και αγνό νου, όπως αυτός των θεών Μπράχμα.

ΣΥΝΟΨΗ

Εν ολίγοις, αυτός ο διαλογισμός μπορεί να αναπτυχθεί με τα εξής τέσσερα βήματα:

Πρώτον, αποβάλλουμε τα αρνητικά συναισθήματα ευχόμενοι να είμαστε «χωρίς αυτά». Δεύτερον, εγείρουμε θετικά συναισθήματα ευχόμενοι να είμαστε ευτυχείς. Τρίτον, μοιραζόμαστε, εάν θέλουμε, αυτήν την ευτυχία με τους άλλους στην οικογένεια ή την παρέα μας, με συγγενείς, με φίλους, ευχόμενοι να είναι και αυτοί ευτυχείς. Τέταρτον, επεκτείνουμε τη φιλικότητα προς όλα τα όντα, ευχόμενοι να είναι όλα ευτυχή.

Μπορούμε να κάνουμε αυτόν τον διαλογισμό ακόμα κι όταν περπατάμε στον δρόμο, ή όταν στεκόμαστε, καθόμαστε, ή εκτελούμε διάφορες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, καθώς αρνητικά συναισθήματα εμφανίζονται ανά πάσα στιγμή. Εάν, για παράδειγμα, εμφανιστεί ο θυμός, λέμε νοερά: «Να είμαι χωρίς θυμό». Εάν θέλουμε να εγείρουμε θετικά συναισθήματα μέσα μας, λέμε: «Να είμαι ευτυχής».

Βοήθημα για τον διαλογισμό

Τέλος, παρατίθενται εδώ ως βοήθημα οι εξής επτά σημαντικές παραινήσεις που βοηθούν να ξεπεράσουμε τα αρνητικά συναισθήματα:

1. Εκμάθηση του διαλογισμού επί της φιλικότητας.
2. Αφοσίωση στον διαλογισμό επί της φιλικότητας.
3. Συχνή υπενθύμιση προς τον εαυτό μας ότι εμείς οι ίδιοι είμαστε οι ιδιοκτήτες και οι κληρονόμοι των πράξεών μας (κάρμα). Όποιες πράξεις και αν κάνουμε, καλές ή φαύλες, θα κληρονομήσουμε τις συνέπειές τους.
4. Συχνή υπενθύμιση προς τον εαυτό μας ότι το ίδιο ισχύει και για όλα τα όντα όσον αφορά την ιδιοκτησία και την κληρονομικότητα των πράξεών τους.
5. Συναναστροφή με ευγενικούς φίλους.
6. Κατάλληλη συνομιλία με συνανθρώπους για την εγκατάλειψη του θυμού, του μίσους και γενικά των αρνητικών συναισθημάτων.
7. Ανάλυση και τήρηση των ηθικών κανόνων που συνεισφέρουν στην εσωτερική και εξωτερική αρμονία, δηλαδή αποχή από: 1) τον φόνο έμβιων όντων, 2) την κλοπή, 3) τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά,¹⁷ 4) την ψευδολογία, 5) τις οινόπνευματώδεις και εθιστικές ουσίες που προξενούν μέθη και αμέλεια, 6) τη διχαστική ομιλία, 7) τη σκληρή ομιλία, 8) τη φλυαρία, 9) τον θυμό ή την κακοβουλία.

Αυτοί οι κανόνες βασίζονται στην αρχή της μη βλάβης, της μη βίας και της μη σκληρότητας (*ahimsā*) και αποσκοπούν στην εγκράτεια του νου και, κατ' επέκταση, της ομιλίας και του σώματος, από βλαβερές πράξεις. Είναι επιβοηθητικοί και για τους άλλους διαλογισμούς ως βάση για την κάθαρση του νου από φαύλες σκέψεις και πράξεις.

Εδώ κλείνει η ανάλυση για τον ηρεμιστικό διαλογισμό επί της φιλικότητας.

¹⁷ Περιλαμβάνει την απιστία, την παραβίαση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης σε μια σχέση, τη σεξουαλική πράξη χωρίς τη συναίνεση των εμπλεκομένων και των κηδεμόνων, και τον βιασμό.