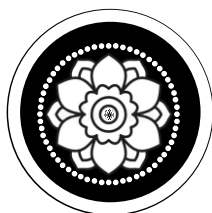


Διαλογισμός επί της Αναπνοής
- *Ānāpānassati* -



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥĀΝΑΔΑΣΑΝΑ
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
(ĀNĀPĀNASATI)



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥĀNADASSANA
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΤΕΡΑΒΑΔΑ

2023



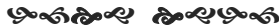
Πνευματικά δικαιώματα ©2023
Κέντρο Μελέτης και Πρακτικής Τεραβάδα, Α.Μ.Κ.Ε.
Αποστόλου Παύλου 5
Αγία Παρασκευή 153 42
Αθήνα
<https://www.theravada.gr>
info@theravada.gr



Περιεχόμενα

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Εισαγωγή	51
Η φύλαξη της αυτοσυγκέντρωσης	55
Η πρακτική του διαλογισμού	57
Η καθιστή στάση	57
Ο τόπος παρατήρησης της αναπνοής	59
Ο τρόπος παρατήρησης της αναπνοής	63
1ο Βήμα	63
2ο Βήμα	64
3ο Βήμα	66
Η σημασία της φράσης «ολόκληρο το σώμα»	67
4ο Βήμα	71
Η σημασία της φράσης «σωματική διαδικασία»	72
Η υπέρβαση των περισπαστικών σκέψεων	74
1η μέθοδος μέτρησης	75
2η μέθοδος μέτρησης	76
Το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης	78
<i>Νιμίττα</i> (Σημάδι)	78
Τα τρία είδη σημαδιών	80
Η επίτευξη της πρώτης διαλογιστικής έκστασης	83
Η επίτευξη των άλλων διαλογιστικών εκστάσεων	84
Η φύση των διαλογιστικών εκστάσεων	86
Το φως κατά τον διαλογισμό	87
Παρερμηνείες του φωτός	91
Σύνοψη	93



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 με μνήμη επί της αναπνοής (*ānāpāna-sati*), ο οποίος ανήκει στην κατηγορία του ηρεμιστικού διαλογισμού, είναι ένας από τους διαλογισμούς που άσκησε ο Βούδας πριν από την επίτευξη της φώτισής του, και αποτέλεσε το θεμέλιο για τον μετέπειτα διορατικό διαλογισμό με τον οποίο έφτασε στη φώτιση.

Φυσικά, υπάρχουν σήμερα πολλά είδη διαλογισμών που σχετίζονται με την αναπνοή και πολλοί τρόποι για να παρακολουθήσει κανείς την αναπνοή, αλλά κανένας δεν είναι σαν αυτόν που εξηγεί ο Βούδας.

Ο τρόπος με τον οποίο τον εξηγεί είναι μοναδικός, διότι όχι μόνο επιφέρει χαλάρωση, ηρεμία και αταραξία στον νου, αλλά μπορεί κανείς να τον χρησιμοποιήσει και για βαθιά αυτοσυγκέντρωση μέσω της οποίας πετυχαίνει τις εκστάσεις που ονομάζονται *τζχάνα* (*jhāna*) ή *ντχιάνα* (*dhyāna*). Εν ολίγοις, πετυχαίνει τη βαθιά αυτοσυγκέντρωση την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει στη συνέχεια για τον διορατικό διαλογισμό.

Επομένως, θα εξηγήσουμε αυτόν τον διαλογισμό με τον τρόπο που τον εξήγησε και τον άσκησε ο ίδιος ο Βούδας. Επικεντρωνόμαστε στον Βούδα επειδή χρησιμοποίησε αυτόν τον διαλογισμό ως βάση για να πετύχει βαθιά αυτοσυγκέντρωση

και αταραξία και, στη συνέχεια, για να φτάσει, μέσω του διορατικού διαλογισμού, στη φώτιση.

Ο Βούδας επαίνεσε τον διαλογισμό επί της αναπνοής σε πολλές Ομιλίες του,¹ εξηγώντας με ποιον τρόπο αυτός ο διαλογισμός μπορεί να ηρεμήσει τον νου και να τον φέρει σε κατάσταση αυτοσυγκέντρωσης, καθώς και ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να φέρει άμεσα γαλήνη στον νου. Ακολουθεί ένα παράδειγμα από τέτοιους επαίνους σε μια από τις Ομιλίες του.

«Αυτή η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) μέσω της μνήμης στην αναπνοή, όταν αναπτύσσεται και ασκείται πολύ, είναι γαλήνια, ειρηνική και υπέροχη. Είναι μια αμιγής ευδαιμονική διαμονή που αμέσως εξαφανίζει και κατευνάξει τις επιβλαβείς και φαύλες σκέψεις».²

Σκοπός αυτού του διαλογισμού είναι να επικεντρωθεί ο νους έτσι ώστε, με την πάροδο του χρόνου, ο διαλογιζόμενος να μπορεί να κατανοήσει ότι ο νους του, που είναι διασκορπισμένος, βαθμιαία ενοποιείται και αυτοσυγκεντρώνεται. Ο συνήθης νους βρίσκεται σε ασταθή και άστατη κατάσταση. Με αυτόν τον διαλογισμό μπορεί κανείς να τον φέρει σε σταθερή και ευθυγραμμισμένη κατάσταση. Ο Βούδας λέει σχετικά με τον άστατο νου τα εξής:

«Αυτόν τον άστατο και ασταθή νου, που είναι δύσκολο να προστατευθεί και να δαμαστεί, τον ισιώνει ο σοφός όπως ο τοξοποιός ένα βέλος».³

¹ Πολλαπλές είναι οι αναφορές του Βούδα στον διαλογισμό επί της αναπνοής, όπως οι εξής: D II, *Mahāsatiṭṭhāna-sutta*· M I, *Satiṭṭhāna-sutta*· M III, *Ānāpānassati-sutta*· M III, *Kāyagatāsati-sutta*· S V, *Kimila-sutta*· A V, *Girimānanda-sutta* κ.λπ.

² S V, *Vesālī-sutta*.

³ Dhṛ, 33.

Ο Βούδας μάς δίνει εδώ ένα παράδειγμα: ο διαλογιζόμενος που προσπαθεί να ισιώσει και να ευθυγραμμίσει τον άστατο και ασταθή νου του. Έτσι, με τη συγκέντρωση σε συγκεκριμένο σημείο—όπως στην αναπνοή, που είναι ζωτικό μέρος του βίου μας—και τη συνεχή επανάληψη, τι κάνει ο νους, τελικά; Ενοποιείται, δαμάζεται και εμποδίζεται να κάνει οποιοσδήποτε άλλες σκέψεις οι οποίες μπορεί να οδηγούν σε περισπασμό. Αυτό το δάμασμα του νου ο Βούδας το έχει επαινέσει με τα εξής λόγια:

«Υπέροχο, πράγματι, είναι το δάμασμα του ατίθασου, γοργού και αυθαίρετου νου. Ο δαμασμένος νους φέρνει ευτυχία».⁴

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

Ο νους μας βρίσκεται σε αυτήν την άστατη κατάσταση και είναι κατά κάποιον τρόπο κατακερματισμένος σε σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα, ενώ η αυτοσυγκέντρωση βοηθάει στην ενοποίηση του νου. Αυτό ακριβώς είναι που επιτυγχάνουμε με τούτον τον διαλογισμό, προσπαθούμε δηλαδή να επικεντρώσουμε τον νου μας στον φυσιολογικό ρυθμό της εισπνοής και της εκπνοής, ο οποίος είναι συνεχής και σταθερός, για την εξασφάλιση της ενοποίησής του.

Συνεπώς, ο Βούδας μιλάει για την ενότητα ή την εστίαση του νου με τις λέξεις *cittassa ekaggatā*. Εδώ *citta* (τσίττα) σημαίνει νους, *eka* (έκα) σημαίνει ένα και *agga* (άγκα) σημαίνει σημείο· δηλαδή επικέντρωση του νου σε ένα σημείο. Ο νους οδηγείται σε ένα σημείο ώστε να ενοποιηθεί, να εστιάσει.



Κατακερματισμένος νους

⁴ Dhp, 35.

Η αναπνοή είναι ζωτικό μέρος της ύπαρξής μας· ακόμη και τρία λεπτά χωρίς αναπνοή αρκούν για να σταματήσει η ζωή. Όταν κάποιος χρησιμοποιεί την αναπνοή ως αντικείμενο παρατήρησης, είναι πολύ εύκολο να συγκεντρωθεί, ακριβώς επειδή η αναπνοή επαναλαμβάνεται συνεχώς. Αυτή η επανάληψη εξασφαλίζει στον νου ένα σταθερό σημείο για να συγκεντρωθεί, και μπορεί κανείς εύκολα να πετύχει την ενότητα και την εστίαση του νου και να τον δαμάσει.

Αυτόν τον διαλογισμό, που είναι μια νοητική άσκηση μέσω της αυτοσυγκέντρωσης, ο Βούδας τον αποκαλεί «Η Μνήμη επί της Αναπνοής» (*ānāpāna-sati*), επειδή ο διαλογιζόμενος πρέπει να θυμάται ανά πάσα στιγμή την εισπνοή και την εκπνοή του. Αν, λοιπόν, είναι κανείς αφηρημένος και επιλήσιμων, είναι αδύνατο να κάνει την παρατήρηση επί της αναπνοής. Ο Βούδας δηλώνει σχετικά τα εξής:

«Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της μνήμης επί της αναπνοής για εκείνον που είναι επιλήσιμων (*mutṭhassati*) και ασυνείδητος (*asampajāna*)».⁵

Γι' αυτό έμφαση δίνεται στη μνήμη, στο μνημονικό, στο θυμητικό, στο τι ακριβώς πρέπει να προσέξουμε. Γνωρίζουμε ότι η μνήμη, που τη χρησιμοποιούμε καθημερινά, είναι σημαντικό βοήθημα για να θυμόμαστε, να μαθαίνουμε και να βιώνουμε πράγματα και καταστάσεις. Για να μάθουμε κάτι, πρέπει να έχουμε καλή μνήμη. Αν ξεχνάμε, χάνουμε τον ειρμό των γνώσεων, των σκέψεων και των συλλογισμών μας, με συνέπεια να μην μπορούμε να προοδεύσουμε.

Έτσι, σε αυτόν τον διαλογισμό η μνήμη παίζει σπουδαίο ρόλο, ώστε να θυμόμαστε και να παρατηρούμε κάθε στάδιο της αναπνοής. Αν ξεχνάμε πώς η αναπνοή εισέρχεται και εξέρχεται, δεν μπορούμε να την παρακολουθήσουμε. Επομένως, δεν μπορούμε να αποκτήσουμε αυτοσυγκέντρωση.

⁵ Μ III, *Ānāpānassati-sutta*.

Ο Βούδας υποδεικνύει επίσης ότι, για να γίνει η παρατήρηση, εκτός από το να είναι κάποιος μνήμων (*satimā*), χρειάζεται να είναι ενεργητικός (*ātāpī*) και ενσυνείδητος (*sampajāna*).

Το αντίθετο είναι μη ενεργητικός, αργόστροφος, βραδύνους, νωθρός, άτονος, υποτονικός, ληθαργικός, νυσταλέος (*anātāpī*) και ασυνείδητος, δίχως συνειδητοποίηση, χωρίς επίγνωση, τελών εν αγνοία (*asampajāna*)—ιδιότητες που δεν συμβάλλουν στην επίτευξη της παρατήρησης και της αυτοσυγκέντρωσης. Αυτό ισχύει και για τους άλλους διαλογισμούς. Ιδίως όσον αφορά την υπνηλία (για παράδειγμα, μετά από γεύμα ή λόγω κόπωσης), είναι συνετό να απαλλαγεί κανείς πλήρως από αυτή πριν από τον διαλογισμό.⁶

Η ΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης μπορεί να είναι πολύ δύσκολη αν ο διαλογιζόμενος δεν τη φυλάσσει. Ο τρόπος φύλαξης είναι να αποφεύγει τις ακατάλληλες συνθήκες (*asappāya*) και να επιζητεί τις κατάλληλες (*sappāya*). Αυτές που ισχύουν για όλα τα είδη διαλογισμού είναι οι εξής:

1) *Η κατοικία*. Μπορεί να είναι ακατάλληλη αν αδυνατούν να εφαρμοστούν εκεί η μνήμη και η ενσυνειδητότητα, και ο μη συγκεντρωμένος νους δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Αντίθετα, είναι κατάλληλη η κατοικία όπου η μνήμη, η ενσυνειδητότητα και η αυτοσυγκέντρωση δύνανται να αυξηθούν.

Μια τέτοια κατοικία μπορεί να είναι ένα μέρος όπου δεν υπάρχουν ενοχλήσεις από ανθρώπους, ήχους, οπτικά, οσφρητικά και άλλα ερεθίσματα που ενδέχεται να αποσπάσουν την προσοχή. Ένα ήσυχο σπίτι, ένα δωμάτιο, ακόμη και η ύπαιθρος—στο δάσος ή στη σκιά ενός δέντρου—αποτελούν κατάλληλη κατοικία.

⁶ Για την αποφυγή της υπνηλίας, βλ. σελ. 328.

2) *Η ομιλία*: Όταν είναι άσκοπη και περισπαστική για τον διαλογισμό, είναι ακατάλληλη, επειδή οδηγεί στην εξαφάνιση της αυτοσυγκέντρωσης. Αντίθετα, αυτή που αποσκοπεί στην αύξηση της ενεργητικότητας, της αυτοσυγκέντρωσης, της σοφίας και της απελευθέρωσης από τις νοητικές μολύνσεις είναι κατάλληλη, αν και αυτή πρέπει να γίνεται με μετριοπάθεια.

3) *Το άτομο συναναστροφής*: Το άτομο που δεν επιδίδεται σε άσκοπη συζήτηση, που έχει τις ειδικές ιδιότητες της αρετής και που, κατά τη συναναστροφή με αυτό, ο μη συγκεντρωμένος νους συγκεντρώνεται ή ο συγκεντρωμένος νους ολοένα και αναπτύσσεται, είναι κατάλληλο. Αντίθετα, εκείνο το άτομο που ασχολείται πολύ με το σώμα του, που είναι εθισμένο σε άσκοπη συζήτηση είναι ακατάλληλο, επειδή δημιουργεί μόνο αναστάτωση, όπως το λασπώδες νερό που προστίθεται σε καθαρό.

4) *Η διατροφή*: Για ορισμένους είναι κατάλληλες οι γλυκίες τροφές, για άλλους οι ξινές. Συνεπώς, είναι συνετό να γνωρίζει κάποιος ποια είναι η κατάλληλη τροφή για τον ίδιο, προκειμένου να αποφύγει τη δυσπεψία και άλλα σχετικά προβλήματα. Και σε αυτήν την περίπτωση συνιστάται μετριοπάθεια.

5) *Το κλίμα*: Για ορισμένους είναι κατάλληλο το δροσερό κλίμα, για άλλους το ζεστό. Εάν κάποιος διαπιστώσει ότι σε συγκεκριμένο κλίμα ο μη συγκεντρωμένος νους του συγκεντρώνεται ή ο συγκεντρωμένος νους του ολοένα και αναπτύσσεται, τότε αυτό το κλίμα είναι κατάλληλο. Οποιοδήποτε άλλο κλίμα είναι ακατάλληλο.

6) *Οι σωματικές στάσεις*: Παρόλο που η ιδανική στάση στον διαλογισμό είναι η καθιστή, κάποιος μπορεί να δοκιμάσει την περιπατητική, την όρθια ή την ξαπλωτή στάση και να διαπιστώσει ποια από αυτές είναι κατάλληλη για τον ίδιο, έτσι ώστε ο μη συγκεντρωμένος νους του να συγκεντρώνεται ή ο συγκεντρωμένος νους του ολοένα να αναπτύσσεται. Οποιαδήποτε άλλη στάση του σώματος είναι ακατάλληλη.

Θα δούμε τώρα πώς γίνεται ο διαλογισμός επί της αναπνοής.

Η Πρακτική του Διαλογισμού

Η ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

Καθώς η συνηθισμένη στάση στον διαλογισμό είναι η καθιστή, ο Βούδας εξηγεί πώς πρέπει να κάθεται ο διαλογιζόμενος για να ασκήσει αυτόν τον διαλογισμό, αρχίζοντας την Ομιλία του για την καθιστή στάση ως εξής:

- Κάθεται κάτω.
- Διπλώνει τα πόδια σταυρωτά.
- Κρατάει το σώμα ευθυτενές.⁷



Αυτές είναι οι πιο απλές οδηγίες για να λάβει ένας γιόγκι (*yogi* – διαλογιστής) τη σωστή στάση. Ο Βούδας απεικονίζεται ως επί το πλείστον σε τέτοια στάση. Αν υπήρξε από την αρχαία εποχή ένας αληθινός γιόγκι, με την πραγματική έννοια της λέξης, αυτός είναι ο Βούδας. Ό,τι και αν κατόρθωσε, όποιες αλήθειες και αν ανακάλυψε, το πέτυχε μέσω του διαλογισμού.

Η ιδανική καθιστή στάση είναι η «στάση πλήρους λωτού», στην οποία τα πόδια διπλώνονται ώστε οι δύο φτέρνες να ακουμπούν πάνω στους μηρούς. Επειδή δυσκολεύει ιδιαίτερα τους δυτικούς, θα αναφέρουμε και άλλες επιλογές. Το βασικό είναι να παραμένει η σπονδυλική στήλη ευθυτενής.⁸



Στάση πλήρους λωτού*

Μια άλλη επιλογή είναι η στάση μισού λωτού, στην οποία μόνο η μία φτέρνα τοποθετείται πάνω στον μηρό.



Στάση μισού λωτού*

⁷ «*Nisīdati, pallaṅkay ābhujitvā, uḥḥ kāyaṃ paṇḍhāya*».

⁸ Οι εικόνες με έναν αστερίσκο είναι ευγενής παραχώρηση από το wiki-how.com.

Υπάρχει επίσης η βιρμανική στάση, στην οποία οι δύο φτέρνες τοποθετούνται στο πάτωμα, λίγο μακριά από το σώμα· μια στάση που πολλοί βρίσκουν πιο βολική. Λέγεται βιρμανική διότι συνηθίζεται πολύ στη Βιρμανία ή Μιανμάρ, όπως ονομάζεται πλέον. Ο διαλογισμός είναι πολύ διαδεδομένος σε αυτή τη χώρα, όπου υπάρχουν πολλά κέντρα διαλογισμού. Για τη βιρμανική στάση ο διαλογιζόμενος μπορεί να καθίσει πάνω σε μαξιλάρι. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει η πλάτη του να είναι ίσια, ώστε να μπορέσει να συγκεντρωθεί πολύ εύκολα στην αναπνοή του. Μπορεί επίσης να χαλαρώσει τα χέρια, με τις παλάμες σε αναπαυτική στάση, και να τοποθετήσει μπροστά είτε το αριστερό είτε το δεξί πόδι.



*Βιρμανική στάση**



*Σε μαξιλάρι**

Μερικοί θεωρούν ότι κατά τη διάρκεια του διαλογισμού πρέπει να έχουν τα χέρια τους σε ορισμένη στάση, όπως στη διπλανή εικόνα. Αυτές είναι στάσεις χεριών που χρησιμοποιούνται σε άλλα είδη διαλογισμού, ονομάζονται μούντρα (*mudra*) και συνήθως αποδίδεται σε αυτές συμβολική και μυστικιστική έννοια. Ωστόσο, είναι περιττές στον διαλογισμό επί της αναπνοής. Όταν συγκεντρώνεται κανείς στην αναπνοή του, τα χέρια δεν παίζουν κανένα ρόλο· απλώς πρέπει να βρίσκονται σε χαλαρή στάση, για να μη γίνεται αισθητό το βάρος τους και να μη στρέφεται η προσοχή σε αυτά. Εστιάζοντας την προσοχή στην αναπνοή, μπορεί κανείς βαθμιαία να χάσει την αίσθηση των χεριών, και όλη η αίσθηση και η αυτοσυγκέντρωση να βρίσκεται στην άκρη της μύτης, εκεί όπου ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια.



*Περιττές στάσεις χεριών**

Παρακάτω βλέπουμε κι άλλες στάσεις διαλογισμού σε σκαμνί, μαξιλάρι και καρέκλα. Σε όλες προέχει η πλάτη να είναι ευθεία και όρθια, και το κεφάλι να είναι σε στάση τέτοια ώστε η μύτη να είναι παράλληλη με το έδαφος. Κρατώντας

την πλάτη και το κεφάλι ίσια, οι σπόνδυλοι ευθυγραμμίζονται ο ένας πάνω από τον άλλον και αποφεύγεται η επίδραση της βαρύτητας. Διότι, αν το σώμα γέρνει λίγο μπροστά ή πίσω, χάνει την ισορροπία του και ρέπει προς το έδαφος.



Σε σκαμνί*



Σε μαξιλάρι*



Σε καρέκλα*

Αυτά όσον αφορά τις στάσεις διαλογισμού που μπορεί να υιοθετήσει κάποιος, αναλόγως τι τον βολεύει περισσότερο.

Ο ΤΟΠΟΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Πάμε τώρα να εξηγήσουμε πού μπορεί κάποιος να παρατηρήσει την αναπνοή του. Αφού περιέγραψε πρώτα τη σωματική στάση του διαλογισμού, ο Βούδας συνεχίζει εξηγώντας τον τόπο στον οποίο πρέπει να γίνεται η παρατήρηση της αναπνοής, λέγοντας για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Εφαρμόζει τη μνήμη του στο *παριμούκχα* (*parimukha* – μπροστά στο πρόσωπο)».⁹

Εδώ η λέξη *parimukha* στη γλώσσα Πάλι συντίθεται από το πρόθημα *pari* (πάρι), που σημαίνει «περί» ή «μπροστά» και το ουσιαστικό *mukha* (μούκχα), που σημαίνει «πρόσωπο» ή, μερικές φορές, «στόμα».¹⁰ Στη συγκεκριμένη περίπτωση, *parimukha* σημαίνει «μπροστά στο πρόσωπο ή γύρω από αυτό», όπως ορίζεται από επίσημα Πάλι-αγγλικά λεξικά.¹¹ Αυτό που έχου-

⁹ «*Parimukhaṃ satīṃ upaṭṭhapetvā*». Μ III, *Ānāpānassati-sutta*.

¹⁰ Βλ. PED: *mukha*– face, mouth.

¹¹ Βλ. PED: *parimukha*– facing, in front (of the face).

με μπροστά στο πρόσωπο είναι φυσικά η μύτη. Ο Βούδας όμως δεν μίλησε συγκεκριμένα για τη μύτη, διότι οι άνθρωποι που έχουν κοντή ή πλακωτή μύτη, αισθάνονται την αναπνοή τους στο επάνω χείλος του στόματος. Αντίθετα, όσοι έχουν κανονική μύτη, την αισθάνονται στα ρουθούνια. Γι' αυτό είπε «μπροστά στο πρόσωπο» (*parimoukka*).

Θα εξηγήσουμε πώς μπορεί να παρατηρήσει κάποιος την αναπνοή του σε αυτήν την περιοχή. Επειδή η λέξη *parimoukka* διευκρινίζεται και σε άλλα κείμενα του Κανόνα Πάλι, μπορούμε να έχουμε σαφή εικόνα για τη σημασία της. Στο παρακάτω κείμενο δίνεται η εξής εξήγηση:

«Αυτή η μνήμη είναι εφαρμοσμένη και καλά στερεωμένη στην άκρη της μύτης ή στο σημείο του στόματος (*mukhanimitta*). Γι' αυτό λέγεται: “Εφαρμόζει τη μνήμη του στο *parimoukka*”». ¹²

Η φράση «σημείο του στόματος» (*mukhanimitta*) ορίζεται από το επεξηγηματικό σχόλιο ως «άνω χείλος» (*uttaroṭṭha*).¹³ Επομένως, *parimoukka* σημαίνει στην άκρη της μύτης ή στο άνω χείλος. Αυτή είναι η περιοχή στην οποία μπορεί να αισθανθεί κανείς τη ροή της αναπνοής, ιδίως στο άνω χείλος, για εκείνους που έχουν κοντή μύτη (*rassa-nāsika*) ή στην άκρη της μύτης, για όσους έχουν κανονική ή μακριά μύτη (*dīgha-nāsika*).¹⁴ Επισημαίνεται ότι η μύτη είναι η πύλη από την οποία εισέρχεται και εξέρχεται ο αέρας. Εκτός των περιπτώσεων όπου το άτομο έχει κάποια πάθηση (για παράδειγμα, άσθμα) και πρέπει να ανοίγει το στόμα του για να εισπνέει και



¹² Vibh, *Jhāna-vibhaṅgo*, § 537: «*Ayaṇ sati upaṭṭhitā hoti, supaṭṭhitā nāsikagge vā mukhanimitte vā. Tena vuccati: “Parimukhaṇ satīṇ upaṭṭhappetvā”*».

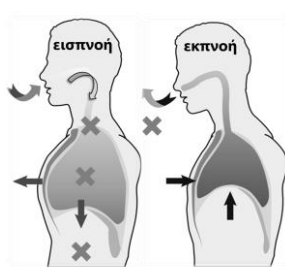
¹³ «*Mukhanimittan ’ti cetha uttarotṭha*». VibhA, *Jhānavibhaṅgo*.

¹⁴ PsA II: «*Nāsikagge vā ’ti dīghanāsiko nāsikagge. Mukhanimitte vā ’ti rasanāsiko uttarotṭhe*».

να εκπνέει, κανονικά ένας άνθρωπος εισπνέει από τη μύτη του ακόμα και την ώρα που κοιμάται. Έτσι, όταν κάνουμε τέτοιο διαλογισμό, η προσοχή μας συγκεντρώνεται σε αυτήν την πύλη, δηλαδή στην άκρη της μύτης.

Για να μη μείνει καμιά αμφιβολία σχετικά με τη λέξη *παριμούκχα*, επισημαίνεται ότι η σημασία της επεξηγείται και σε άλλο ένα κείμενο του Κανόνα Πάλι, όπου αναφέρεται επίσης ότι ο διαλογιζόμενος δεν πρέπει να δίνει προσοχή σε άλλα μέρη του σώματος. Συγκεκριμένα:

«Κάθεται εφαρμόζοντας τη μνήμη του στην άκρη της μύτης (*nāsikagge*) ή στο σημείο του στόματος (*mukhanimitte*, δηλαδή στο άνω χείλος). Δεν δίνει προσοχή στις εισπνοές που εισέρχονται στο σώμα, ή στις εκπνοές που εξέρχονται από το σώμα».¹⁵



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

Έστω κι έτσι, όταν κάποιος διαλογίζεται μόνο στο στοιχείο του αέρα, δεν ασκεί καν τον διαλογισμό στα υλικά στοιχεία του σώματος πλήρως, επειδή απαιτεί-



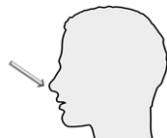
¹⁵ Ps, *Ānāpānassatikathā*: «*Evaṃevaṃ bhikkhu nāsik’agge vā mukhanimitte vā satīṃ upaṭṭhapetvā nisinno hoti. Na āgate vā gate vā assāsa-passāse manasi karoti*».

ται επίσης να διαλογιστεί και στα άλλα τρία στοιχεία (το στερεό, το υγρό και το θερμό) προκειμένου να συνειδητοποιήσει τον συσχετισμό τους.

Στο σώμα έχουμε το αέριο στοιχείο, το στερεό, το υγρό και το θερμό, και υπάρχει διαφορετικός διαλογισμός για το καθένα από αυτά, τον οποίο θα εξηγήσουμε παρακάτω. Η εστίαση, όμως, αποκλειστικά στο αέριο στοιχείο δεν μπορεί να είναι επιτυχής πρακτική. Επομένως, δεν μπορεί να διατυπωθεί η άποψη ότι ασκείται σωστά ο διαλογισμός σχετικά με τη «μνήμη επί της αναπνοής», αλλά ούτε και ο διαλογισμός σχετικά με τα υλικά στοιχεία του σώματος, αν ακολουθείται ο αέρας μέσα στο σώμα. Ως εκ τούτου, σχετικά με τη «μνήμη επί της αναπνοής» ο Βούδας συμβουλεύει η παρατήρηση στο *παριμούκχα* να γίνεται ως εξής:

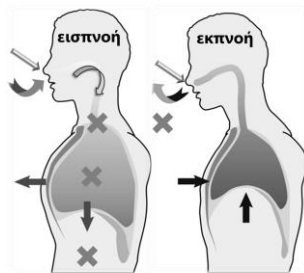
«Αφήστε τη μνήμη σας επί της αναπνοής να είναι καλά εφαρμοσμένη στο *παριμούκχα*. ... Όταν η μνήμη είναι καλά εφαρμοσμένη στο *παριμούκχα*, τυχόν τάσεις για εξωστρεφείς και ενοχλητικές σκέψεις παύουν να υπάρχουν».¹⁶

Η έκφραση «καλά εφαρμοσμένη», υποδεικνύει την τοποθέτηση, την εγκατάσταση και τη στερέωση της μνήμης και της προσοχής στο *παριμούκχα*, δηλαδή τη μη μετακίνησή της εδώ και εκεί ή εμπρός και πίσω σε οποιαδήποτε άλλη θέση. Το αντίθετο του «εφαρμοσμένη» είναι «ανεφάρμοστη», «εκτοπισμένη», «μετακινούμενη», «αλλαγμένη», «απομακρυσμένη», που δεν ισχύει για την αυτοσυγκέντρωση με τη μνήμη επί της αναπνοής (*ānāpānassati-samādhi*).



¹⁶ It, *Asubhānupassī-sutta*: «*Ānāpānassati ca vo ajjhataṇ parimukhaṇ sūpaṭṭhitā hoti. ... Ānāpānassatiyā ajjhataṇ parimukhaṇ sūpaṭṭhitiṭṭhāya, ye bāhirā vitakkāsaya, vighātapakkhikā, te na honti*».

Επομένως, εφαρμόστε τη μνήμη σας στην άκρη της μύτης, εκεί όπου ο αέρας χτυπά τα ρουθούνια, ή στο άνω χείλος. Παρατηρήστε τη φυσιολογική ροή της εισπνοής και της εκπνοής στα ρουθούνια ή στο άνω χείλος. Μη δίνετε προσοχή στις εισπνοές που εισέρχονται στο σώμα ή στις εκπνοές που εξέρχονται από το σώμα.



Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ο Βούδας εξηγεί τώρα πώς μπορεί να παρατηρήσει κάποιος την αναπνοή του. Αφού δηλαδή μας είπε τον τόπο όπου αρχίζουμε να παρατηρούμε την εισπνοή και την εκπνοή, συνεχίζει με τον τρόπο παρατήρησης. Αναφέρει τέσσερα βήματα τα οποία ο διαλογιζόμενος μπορεί να ακολουθήσει σταδιακά για να αναπτύξει την αυτοσυγκέντρωσή του.

1ο Βήμα

Αναφέροντας το πρώτο βήμα, λέει τα εξής:

«Πάντα μνήμων εισπνέει, πάντα μνήμων εκπνέει».¹⁷

Εδώ χρειάζεται καλή μνήμη, ενσυνειδητότητα και επίγνωση της αναπνοής. Για να επιτευχθεί αυτό, πείτε νοερά «εισπνοή» όταν αισθάνεστε την εισπνοή και «εκπνοή» όταν αισθάνεστε την εκπνοή. Αυτή η νοερή σημείωση μας κάνει να θυμόμαστε αν εισπνέουμε ή εκπνέουμε. Δηλαδή υπενθυμίζουμε στον νου μας τι πρέπει να θυμάται. Επομένως, εισπνέετε πάντα με μνήμη και εκπνέετε πάντα με μνήμη.



¹⁷ «So, satova assasati, satova passasati». M III, *Ānāpānassati-sutta*.

Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια· είναι περιττά σε αυτήν την περίπτωση, καθώς ο αέρας που εισπνέουμε δεν έχει ούτε χρώμα ούτε σχήμα ώστε να τον δούμε. Δώστε προσοχή στην αίσθηση γύρω από την άκρη της μύτης, ή στην κίνηση του αέρα εκεί γύρω. Όταν κλείσετε τα μάτια, θα μπορέσετε να αισθανθείτε ξεκάθαρα την εισπνοή και την εκπνοή. Αυτή η αίσθηση είναι που βοηθάει να καταλάβετε την κίνηση του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται.

Εάν αποσπούν την προσοχή σας σκέψεις ή συναισθήματα, αγνοήστε τα. Μην προσπαθείτε να τα απωθήσετε. Απλώς επιστρέψτε στην άκρη της μύτης όπου υπάρχει η αίσθηση της αναπνοής σας και πείτε νοερά «εισπνοή», «εκπνοή». Αυτές οι λέξεις εμποδίζουν να προβάλλουν μέσα σας άλλες σκέψεις, και ο νους μπορεί να εστιάσει πολύ περισσότερο στην εισπνοή και την εκπνοή.



Αυτό ήταν το πρώτο βήμα. Μπορείτε να το εξασκήσετε για πέντε λεπτά περίπου, έως ότου συνειδητοποιήσετε τη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

2ο Βήμα

Περνάμε τώρα στο δεύτερο βήμα, για το οποίο ο Βούδας λέει σχετικά με τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Όταν εισπνέει μακρά εισπνοή, κατανοεί: “Εισπνέω μακρά εισπνοή”. Όταν εκπνέει μακρά εκπνοή, κατανοεί: “Εκπνέω μακρά εκπνοή”.

Όταν εισπνέει σύντομη εισπνοή, κατανοεί: “Εισπνέω σύντομη εισπνοή”. Όταν εκπνέει σύντομη εκπνοή, κατανοεί: “Εκπνέω σύντομη εκπνοή”».¹⁸

¹⁸ *«Dīghaṇ vā assasanto ‘dīghaṇ assasāmi’ti pajānāti. Dīghaṇ vā passasanto ‘dīghaṇ passasāmi’ti pajānāti. Rassasṇ vā assasanto ‘rassasṇ assasāmi’ti pajānāti. Rassasṇ vā passasanto ‘rassasṇ passasāmi’ti pajānāti».* Ο.π.

Σε αυτό το βήμα βλέπουμε περισσότερες λεπτομέρειες όσον αφορά τον μακρό ή σύντομο χρόνο της εισπνοής και της εκπνοής, δηλαδή πόσο χρονικό διάστημα κάνει να εισέλθει και να εξέλθει, αν είναι μακρόχρονη ή βραχύχρονη. Καταλαβαίνουμε ότι, μόλις η αναπνοή χτυπήσει στα ρουθούνια, δεν σταματάει αμέσως, αλλά συνεχίζει για ένα χρονικό διάστημα. Όταν τη νιώθουμε να διαρκεί επί μακρό χρόνο, τότε την ονομάζουμε «μακρά εισπνοή» ή «μακρά εκπνοή». Αν όμως σταματά σχεδόν αμέσως μόλις χτυπήσει τα ρουθούνια, την ονομάζουμε «σύντομη εισπνοή» ή «σύντομη εκπνοή».

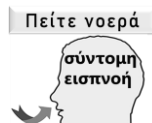
Έτσι, όταν εισπνέετε μακρά ή βαθιά εισπνοή, προσπαθήστε να το καταλάβετε και, για να το θυμάστε, πείτε νοερά «μακρά εισπνοή».



Όταν εκπνέετε μακρά ή βαθιά εκπνοή, προσπαθήστε να το καταλάβετε και πείτε νοερά «μακρά εκπνοή».



Όταν όμως εισπνέετε βραχεία, ρηχή ή σύντομη εισπνοή, προσπαθήστε να το καταλάβετε και πείτε νοερά «σύντομη εισπνοή».



Όταν εκπνέετε σύντομη εκπνοή, προσπαθήστε να το καταλάβετε και πείτε νοερά «σύντομη εκπνοή».



Σε αυτό το δεύτερο βήμα προσπαθούμε όχι μόνο να παρατηρήσουμε την εισπνοή και την εκπνοή, αλλά και να συνειδητοποιήσουμε τη χρονική τους διάρκεια έτσι ώστε να αυξήσουμε την αυτοσυγκέντρωση. Δεν προσπαθούμε, όμως, να ελέγξουμε την αναπνοή μας κάνοντάς τη μακρά ή σύντομη· μόνο να την παρακολουθήσουμε στον φυσιολογικό της ρυθμό.

Η παρακολούθηση της αναπνοής δεν είναι σωματική άσκηση, αλλά νοητική, διότι προσπαθούμε να εκπαιδύσουμε τον νου μας να συγκεντρωθεί στην ίδια τη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Το σύντομο ή μακρό χρονικό διάστημα είναι υποκειμενικό και μπορεί να το καθορίσει κανείς προσω-

πικά κατανοώντας τη διαφορά μεταξύ μακράς και σύντομης εισπνοής και εκπνοής.

Το δεύτερο βήμα μπορείτε να το εξασκήσετε για πέντε λεπτά περίπου, μέχρι να συνηθίσει ο νους και να συνειδητοποιήσετε την κατάσταση της αναπνοής σε συνάρτηση με τη χρονική διάρκεια.

3ο Βήμα

Ακολουθεί το τρίτο βήμα, για το οποίο ο Βούδας λέει σχετικά με τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Ασκείται έτσι: “Θα εισπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα (της εισπνοής)”.

Ασκείται έτσι: “Θα εκπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα (της εκπνοής)”».¹⁹

Εδώ η έμφαση είναι στην έννοια «ολόκληρο το σώμα» (*sabba-kāya* – *σάμπα-κάγια*). Έτσι, η διαφορά ανάμεσα στα προηγούμενα βήματα και στο τρίτο βήμα είναι ότι αρχικά προσπαθούσαμε να καταλάβουμε την εισπνοή και την εκπνοή ρηχά. Δεν καταλαβαίναμε τότε ακριβώς αρχίζει και πότε σταματάει. Καταλαβαίναμε μόνο ένα μέρος της, άλλοτε την αρχή, άλλοτε το τέλος. Στο τρίτο βήμα, όμως, προσπαθούμε να καταλάβουμε «ολόκληρο το σώμα», δηλαδή ολόκληρη τη ροή της εισπνοής και ολόκληρη τη ροή της εκπνοής, από την αρχή μέχρι το τέλος. Για αυτήν την περίπτωση ο Βούδας χρησιμοποιεί τη φράση «ολόκληρο το σώμα» (*σάμπα-κάγια*).

Μερικοί συγχέουν αυτή τη φράση με το φυσικό σώμα—μεταξύ άλλων, με τα χέρια, τα πόδια, το στήθος, την κοιλιά—και θεωρούν ότι πρέπει να παρακολουθήσουν την αναπνοή σε ολόκληρο το σαρκικό σώμα. Όμως, η λέξη *κάγια*, που στην

¹⁹ «*Sabba-kāya-paṭisaṃvedī ‘assasissāmī’ti sikkhati. Sabba-kāya-paṭisaṃvedī ‘passasissāmī’ti sikkhati*». M III, *Ānāpānassati-sutta*.

κυριολεξία σημαίνει «σώμα», χρησιμοποιείται εδώ με μεταφορική έννοια, την οποία πρέπει να εξηγήσουμε.

Η σημασία της φράσης «ολόκληρο το σώμα»

Κατ' αρχάς, το νόημα της λέξης *κάγια* (*kāya*) σε αυτό το πλαίσιο, δίνεται από τον Βούδα ως εξής:

«Λέω ότι αυτό είναι ένα συγκεκριμένο σώμα (*κάγια* – *kāya*) μεταξύ των σωμάτων, δηλαδή, οι εισπνοές και οι εκπνοές». ²⁰

Επομένως, το «σώμα» (*κάγια*) σε αυτό το πλαίσιο σημαίνει «οι εισπνοές και οι εκπνοές», όχι το σαρκικό σώμα. Το *κάγια* χρησιμοποιείται εδώ με μεταφορική, συλλογική ή λειτουργική έννοια ως «σύνολο», «μάζα», «άθροισμα», «διαδικασία», «λειτουργία» της αναπνοής.

Άλλες παρόμοιες εκφράσεις του Βούδα όπου το «σώμα» (*kāya*) χρησιμοποιείται μεταφορικά είναι οι εξής:

- το σώμα του αισθήματος (*vedanā-kāya*),
- το σώμα της αντίληψης (*saññā-kāya*),
- το σώμα της συνείδησης (*viññāṇa-kāya*),
- το σώμα του αέρα (*vāyo-kāya*),
- το στρατιωτικό σώμα (*bala-kāya*).²¹

Και στα ελληνικά η λέξη «σώμα» μπορεί να έχει μεταφορικές, συλλογικές ή λειτουργικές έννοιες, όπως στις εξής περιπτώσεις: διπλωματικό σώμα, πυροσβεστικό σώμα, υγειονομικό σώμα, φωτιστικό σώμα, στερεά (υγρά, αέρια) σώματα.

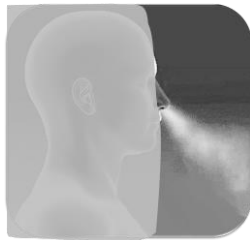
Ως εκ τούτου, *σάμπα-κάγια* (*sabba-kāya*) σημαίνει σε αυτό το πλαίσιο «ολόκληρη η σωματική λειτουργία ως σύνολο των

²⁰ «*Kāyesu kāy' aññatar' āhaṇ evaṇ vadāmi, yadidaṇ assāsapassāsā*». Μ III, *Ānāpānassati-sutta*: S V, *Kimila-sutta*.

²¹ Π.χ. D III, *Saṅgīti-sutta*: S III, *Mahādīṭṭhi-sutta*: A I, *Cakkavatti-sutta*.

εισπνοών και των εκπνοών». Λέγεται έτσι επειδή ο διαλογιζόμενος σε αυτό το βήμα αρχίζει να χάνει την αντίληψη του φυσικού σώματος και να αντιλαμβάνεται ολόκληρη την αναπνοή ως «σώμα», δηλαδή ως μάζα ή σύνολο αέρα.

Στη διπλανή απεικόνιση βλέπουμε ότι, όταν ο διαλογιζόμενος συγκεντρώνεται στην αναπνοή του, αυτή γίνεται βαθμιαία τόσο πρόδηλη, ώστε ο διαλογιζόμενος χάνει την αίσθηση του σώματος· αυτό δε που παραμένει μπροστά του είναι η εισπνοή ως «ολότητα» και η εκπνοή ως «ολότητα».



Επομένως, προσπαθήστε στο τρίτο αυτό βήμα να βιώσετε ολόκληρη την εισπνοή στην άκρη της μύτης και πείτε νοερά «ολόκληρη εισπνοή». Προσπαθήστε επίσης να βιώσετε ολόκληρη την εκπνοή και πείτε νοερά «ολόκληρη εκπνοή».



Για να ξεκαθαρίσουμε αυτή τη διαδικασία, θα δώσουμε παραδείγματα για τον τρόπο παρατήρησης ολόκληρης της εισπνοής και ολόκληρης της εκπνοής από την αρχή μέχρι το τέλος. Εφόσον οι περισσότεροι άνθρωποι στη Δύση έχουν κανονική μύτη, η εξήγηση θα περιοριστεί στην άκρη της μύτης, όπου βρίσκεται ο *τόπος επαφής* του εισπνεόμενου και εκπνεόμενου αέρα με τα ρουθούνια. Εδώ «ολόκληρη» σημαίνει να διακρίνει κανείς στον τόπο επαφής την αρχή, τη μέση και το τέλος της αναπνοής.



Για παράδειγμα, ένας βιολιστής εστιάζει την προσοχή του στον τόπο όπου εφάπτεται το δοξάρι με τις χορδές του βιολιού. Άλλωστε, από εκείνο το σημείο αναδύονται οι νότες και η μελω-



*

δία. Δεν δίνει προσοχή ούτε στην πάνω άκρη ούτε στην κάτω άκρη του δοξαριού. Συγκεντρώνεται στο σημείο επαφής του δοξαριού με τις χορδές. Είναι εδώ όπου μπορεί να διακρίνει την αρχή της κίνησης του δοξαριού πάνω στις χορδές, τη μέση (δηλαδή τη διάρκεια της κίνησης) και το τέλος της κίνησης.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον διαλογιζόμενο, ο οποίος δεν δίνει προσοχή στην αναπνοή που εισέρχεται στο σώμα του ή που εξέρχεται από αυτό, αλλά συγκεντρώνεται στο σημείο όπου ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια του, στον τόπο ή το σημείο επαφής. Προσπαθεί να βιώσει ή να αισθανθεί την αρχή της κίνησης του αέρα, τη μέση (δηλαδή τη διάρκεια) της κίνησης και το τέλος της κίνησης.



Στην περίπτωση της εισπνοής, η αρχή είναι όταν ο αέρας εισέρχεται και αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια, η μέση είναι όταν συνεχίζει να τα χτυπάει, και το τέλος της εισπνοής είναι όταν σταματάει να τα χτυπάει. Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή. Η αρχή είναι όταν ο αέρας εξέρχεται και αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια, η μέση όταν συνεχίζει να τα χτυπάει, και το τέλος της εκπνοής είναι όταν σταματάει να τα χτυπάει.

Τη στιγμή που ο διαλογιζόμενος μπορεί να παρατηρήσει την αρχή, τη μέση και το τέλος, μπορούμε να πούμε ότι έχει βιώσει ολόκληρη τη διαδικασία της εισπνοής και ολόκληρη τη διαδικασία της εκπνοής.

Το αντίθετο είναι να βιώσει μόνο ένα τμήμα της αναπνοής. Έτσι, μερικές φορές μπορεί να βιώνει μόνο την αρχή. Καταλαβαίνει, δηλαδή, τότε ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια, αλλά δεν καταλαβαίνει πότε σταματάει να τα χτυπάει. Σε τέτοια περίπτωση βιώνει μόνο ένα τμήμα της αναπνοής. Το ίδιο ισχύει αν βιώνει μόνο τη μέση, ή μόνο το τέλος, ή βιώνει μόνο την αρχή και τη μέση και τίποτε άλλο, ή τη μέση και το τέλος, ή την αρχή και το τέλος. Όλα αυτά είναι ένα τμήμα της αναπνοής, όχι ολόκληρη η αναπνοή. Όταν όμως βιώσει την αρχή, τη

μέση και το τέλος, τότε λέμε ότι έχει βιώσει τη διαδικασία όχι τμηματικά, αλλά ολοκληρωτικά από την αρχή μέχρι το τέλος.

Συνεπώς, για να φτάσετε στο σημείο να βιώνετε ολόκληρη τη διαδικασία της εισπνοής από την αρχή μέχρι το τέλος, αρχίστε προκαταρκτικά να παρατηρείτε στον τόπο της επαφής μόνο την αρχή της εισπνοής, δηλαδή πότε ο αέρας αρχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια. Όταν τη νιώσετε, πείτε νοερά «αρχή». Μετά παρατηρήστε το τέλος της, δηλαδή πότε ο αέρας έχει σταματήσει να χτυπάει τα ρουθούνια. Όταν τη νιώσετε, πείτε νοερά «τέλος». Αυτά είναι τα δύο σημεία αναφοράς: αρχή και τέλος. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να δείτε τη διαδικασία με σαφήνεια και ακρίβεια, να έχετε καλύτερη αυτοσυγκέντρωση και να παρατηρείτε περισσότερες λεπτομέρειες.



Κάτι ανάλογο μπορείτε να κάνετε και με την εκπνοή. Αρχίστε να παρατηρείτε την αρχή και το τέλος της εκπνοής. Όταν τα νιώσετε, πείτε νοερά «αρχή», «τέλος». Αρχή είναι όταν ο αέρας εξέρχεται και χτυπάει τα ρουθούνια. Τέλος είναι όταν σταματάει να χτυπάει τα ρουθούνια.



Έπειτα, προσπαθήστε να διακρίνετε και τη μέση της εισπνοής. «Μέση» σημαίνει ότι μεταξύ αρχής και τέλους υπάρχει ένα ενδιάμεσο διάστημα κατά το οποίο νιώθουμε τον αέρα να συνεχίζει να χτυπάει τα ρουθούνια στο σημείο επαφής.



Καθώς εμβαθύνετε περισσότερο στις λεπτομέρειες, μπορείτε να διακρίνετε ότι υπάρχει και η μέση. Δηλαδή, προτού φτάσει στο τέλος, υπάρχει ένα διάστημα κατά το οποίο ο αέρας συνεχίζει να κινείται στα ρουθούνια και μετά σταματάει. Όταν το νιώσετε, πείτε νοερά «μέση».

Το ίδιο συμβαίνει και με την εκπνοή. Όταν ο αέρας εξέρχεται και νιώσετε την ενδιάμεση διάρκεια μεταξύ αρχής και τέλους της εκπνοής, πείτε νοερά «μέση».



Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ολοκληρώσετε την παρατήρηση από την αρχή μέχρι το τέλος, λέγοντας νοερά για κάθε εισπνοή και εκπνοή «αρχή, μέση, τέλος».

Αυτές είναι οι λέξεις που σας βοηθούν να συνειδητοποιήσετε ολόκληρη τη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Αργότερα, βέβαια, όταν ο νους εξοικειωθεί με αυτές, μπορείτε να τις παραλείψετε. Δεν χρειάζεται να επαναλαμβάνετε συνεχώς «αρχή, μέση, τέλος, αρχή, μέση, τέλος», διότι ο νους ξέρει πλέον τι πρέπει να προσέξει. Μόνο όταν υπάρχουν περισπαστικές σκέψεις ή ο νους είναι αφηρημένος, μπορείτε να τις επαναλαμβάνετε, ώστε να επαναφέρετε τον νου σας στον τόπο επαφής, όπου μπορείτε να συνειδητοποιήσετε την αρχή, τη μέση και το τέλος. Αυτό το τρίτο βήμα μάς φέρνει πιο κοντά στην κατανόηση όχι μόνο ενός τμήματος της αναπνοής, αλλά ολόκληρου του σώματος της εισπνοής και ολόκληρου του σώματος της εκπνοής, δηλαδή του συνόλου της αναπνοής.

Εδώ ολοκληρώνεται το τρίτο βήμα και περνάμε στο τέταρτο.

4ο Βήμα

Ο Βούδας συνεχίζει και λέει για τον διαλογιζόμενο τα εξής:

«Ασκείται έτσι: “Θα εισπνεύσω, παρόλο που ηρεμεί η σωματική διαδικασία (της εισπνοής)”. Ασκείται έτσι: “Θα εκπνεύσω, παρόλο που ηρεμεί η σωματική διαδικασία (της εκπνοής)”».²²

²² «*Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati*, ‘*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati*». Μ III, *Āṇāpānassati-sutta*.

Εδώ αναφέρεται η σωματική διαδικασία της αναπνοής (*kāyasaṅkhāra* – *κάγια-σανκχάρα*). Τα λόγια αυτά σημαίνουν ότι, παρόλο που η αναπνοή μπορεί να γίνει ήρεμη, ήσυχη, γαλήνια και χαλαρωτική, δεν πρέπει ο διαλογιζόμενος να πάψει να την παρακολουθεί, αλλά πρέπει να συνεχίσει να δίνει προσοχή στις εισπνοές και στις εκπνοές. Αυτό γίνεται διότι, όταν αποκτήσει ο νους κάποια ηρεμία, ο διαλογιζόμενος μπορεί να αρχίσει να την απολαμβάνει και να ξεχάσει να παρακολουθεί τις εισπνοές και τις εκπνοές. Σε αυτήν την περίπτωση, ο Βούδας προτρέπει τον διαλογιζόμενο να εξασκηθεί στην παρακολούθησή τους και να μην επαναπαύεται στην ηρεμία αυτή, καθώς ο σκοπός είναι να εξασκηθεί πιο βαθιά στην αυτοσυγκέντρωση.

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

Η σημασία της φράσης «σωματική διαδικασία»

Εδώ η λέξη *κάγια* (*kāya* – σώμα) εμφανίζεται ξανά και μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σε κάποιους αν αντιλαμβάνονται το *κάγια* ως σώμα με χέρια, πόδια και λοιπά μέλη. Ο Βούδας ξεκαθαρίζει στις Ομιλίες του τη διαφορά ως εξής:

«Οι εισπνοές και οι εκπνοές ... είναι μια σωματική διαδικασία (*kāya-saṅkhāro*) ... Αυτές οι καταστάσεις είναι σωματικές και σχετίζονται με το σώμα, γι' αυτό οι εισπνοές και οι εκπνοές είναι μια σωματική διαδικασία».²³

Από την εξήγησή του καταλαβαίνουμε ότι αυτό που ονομάζεται σωματική διαδικασία είναι οι εισπνοές και οι εκπνοές. Συνεπώς, δεν πρέπει να συγχέουμε τη λέξη *κάγια* με το φυσι-

²³ M I 44, *Cūḷavedalla-sutta*· S IV, *Dutiya-kāmaḥhū-sutta*: «*Assāsapassāsā ... kāya-saṅkhāro ... Kāyikā ete dhammā, kāya-ppaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāya-saṅkhāro*».

κό σώμα, καθώς και εδώ έχει μεταφορική έννοια: είναι απλώς το σύνολο ή η διαδικασία των εισπνοών και των εκπνοών. Υπάρχει ακόμα ένα σχετικό διευκρινιστικό κείμενο στον Κανόνα Πάλι, που δίνει την παρακάτω εξήγηση:

«Και ποια είναι η σωματική διαδικασία (*kāya-saṅkhāro*); Οι μακρές εισπνοές / οι μακρές εκπνοές, οι σύντομες εισπνοές / οι σύντομες εκπνοές, είναι σωματικές. Αυτές οι καταστάσεις σχετίζονται με το σώμα και είναι σωματικές διαδικασίες (*kāya-saṅkhārā*) ...».²⁴

Και εδώ βλέπουμε ότι «σώμα» σημαίνει το σύνολο των εισπνοών και των εκπνοών. Ο διαλογιζόμενος προσπαθεί να καταλάβει ακριβώς αυτό: το σύνολο και τη διαδικασία ή τη λειτουργία (*saṅkhāra*) της εισπνοής και της εκπνοής. Επομένως, πρέπει να συνεχίσει να παρακολουθεί τη φυσιολογική διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής στο *παριμούκχα*, παρόλο που αυτή μπορεί να γίνει ήρεμη, ήσυχη, γαλήνια και χαλαρωτική.

Αυτό το τέταρτο βήμα, όπως προαναφέρθηκε, είναι μια παρότρυνση, μια προτροπή, να συνεχίσουμε να παρακολουθούμε τη διαδικασία χωρίς να αρκεστούμε στην απόκτηση της λίγης ηρεμίας και στην απόλαυση της γαλήνης. Για να πετύχουμε βαθιά αυτοσυγκέντρωση πρέπει να συνεχίσουμε να επικεντρωνόμαστε στη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής. Αν προχωρήσουμε πιο βαθιά στην αυτοσυγκέντρωση, θα δούμε ότι πολλά ακόμα μπορούν να συμβούν. Θα εξηγηθούν αναλυτικά παρακάτω.

Εδώ ολοκληρώνουμε το τέταρτο βήμα.

²⁴ Ps I, *Satokāriṇānaniddeso*, § 171: «*Katamo kāyasaṅkhāro; Dīghan assāsā / dīghan passāsā, rassan assāsā / rassan passāsā kāyikā. Ete dhammā kāyapaṭibaddhā, kāya-saṅkhārā. ...*».

Η υπέρβαση των περισπαστικών σκέψεων

Μια δυσκολία που ενδέχεται να συναντήσουν οι περισσότεροι διαλογιστές είναι φυσικά οι περισπαστικές σκέψεις ή τα συναισθήματα. Διότι, ενώ διαλογίζονται, μπορεί να παρεμβληθούν σκέψεις, οι οποίες παρεμποδίζουν την αυτοσυγκέντρωσή τους. Οι σκέψεις μπορεί να επαναλαμβάνονται και πολλοί διαλογιστές ξαφνιάζονται που, ενώ προσπαθούν να συγκεντρωθούν, παρουσιάζονται ακόμα περισσότερες σκέψεις. Φυσικά, δεν συμβαίνει αυτό. Οι σκέψεις υπάρχουν πάντα και εναλλάσσονται γρήγορα, η μία μετά την άλλη, σε κλάσματα δευτερολέπτου. Απλώς δεν έχουμε επίγνωση ότι είναι τόσες πολλές, κι έτσι δεν τις καταλαβαίνουμε. Όταν όμως ο νους αρχίζει να συγκεντρώνεται, γίνεται πολύ πιο διαυγής και αρχίζει να έχει επίγνωση των σκέψεων.

Πρέπει, λοιπόν, να αγνοήσουμε όλες αυτές τις σκέψεις, διότι ο νους δεν σταματά· πηδάει συνεχώς από μια σκέψη στην άλλη. Μοιάζει με πίθηκο που πηδάει από κλαδί σε κλαδί: αφήνει το ένα, πιάνεται απ' το άλλο. Το ίδιο κάνει και ο νους. Αφήνει ένα αντικείμενο, αρπάζεται από ένα άλλο, από μια σκέψη πηδάει στην άλλη, χωρίς τελειωμό.

Το συνετό είναι να πάψουμε να δίνουμε σημασία στον πιθηκίσιο νου και να προσπαθήσουμε να τον δαμάσουμε, να τον καθηλώσουμε σε ένα σημείο προσοχής, που δεν είναι άλλο από το σημείο όπου αισθανόμαστε τον αέρα να εισέρχεται στα ρουθούνια και να εξέρχεται. Κι όταν ο νους ξεφεύγει, τον τσακώνουμε και τον επαναφέρουμε ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο, χρησιμοποιώντας τις προαναφερθείσες λέξεις νοερά. Με αυτόν τον τρόπο, είμαστε σε θέση να παρατηρήσουμε και να εντοπίσουμε την εισπνοή και την εκπνοή, προσπαθώντας να συγκεντρωθούμε, να δούμε τις λεπτομέρειες και να συνεχίσουμε έτσι τον διαλογισμό. Τότε, φυσικά, μπορούμε να πετύχουμε έντονη αυτοσυγκέντρωση. Ο νους μας γίνεται πολύ ή-

ρεμος και μπορεί να πετύχει μεγάλη αταραξία, σε τέτοιον βαθμό ώστε να μπορούμε να καθίσουμε για μισή ή μία ώρα ακίνητοι με τον νου μας αδιατάρακτο.

Τα αποτελέσματα για τη σωματική αλλά και τη νοητική υγεία είναι ευεργετικά. Ο ήρεμος νους είναι πολύ πιο οξυδερκής και διαυγής από τον νου σε σύγχυση. Γνωρίζουμε ότι ο συγχυσμένος νους θολώνει την κρίση, και προβλήματα που κατά τα άλλα είναι εύκολο να λυθούν φαίνονται δύσκολα. Ένας διαυγής νους μπορεί να λύσει καθημερινά προβλήματα με πολύ μεγαλύτερη ευκολία.

Επίσης, όλο αυτό το άγχος, η ανησυχία, οι νευρώσεις που μας ταλαιπωρούν φεύγουν σιγά σιγά. Όλη η ένταση στο νευρικό μας σύστημα χαλαρώνει. Όταν, όμως, ο νους είναι σε σύγχυση, το νευρικό μας σύστημα επηρεάζεται και οι νευρώσεις και τα άγχη εντείνονται. Αυτό έχει επίπτωση στην καρδιά και σε άλλα όργανα του σώματος.

Παρ' όλα αυτά, αν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού συναντάτε δυσκολίες εξαιτίας έντονων και επίμονων περισπαστικών σκέψεων και συναισθημάτων, που προφανώς προκλήθηκαν από γεγονότα που έχουν συμβεί στη ζωή σας και ταραξαν τον νου σας, μπορείτε να δοκιμάσετε τις ακόλουθες μεθόδους μέτρησης της αναπνοής για να εστιάσετε εύκολα τον νου σας. Παρόμοιες μέθοδοι αναφέρονται σε επεξηγηματικά σχόλια του Κανόνα Πάλι. Ωστόσο, οι παρακάτω δύο είναι οι πιο απλές. Μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε σε επείγουσα ανάγκη.

1η μέθοδος μέτρησης

Η μέθοδος αυτή προϋποθέτει μέτρημα από το ένα μέχρι το πέντε, θέτοντας τον αριθμό στο τέλος της εκπνοής. Δηλαδή, εισπνέετε και εκπνέετε φυσιολογικά και στο τέλος της εκπνοής μετράτε νοερά «ένα». Στην επόμενη εισπνοή-εκπνοή, μετράτε νοερά στο τέλος της εκπνοής «δύο». Στην επόμενη, μετράτε

νοερά στο τέλος της εκπνοής «τρία». Στην επόμενη, μετράτε νοερά στο τέλος της εκπνοής «τέσσερα». Στην επόμενη, μετράτε νοερά στο τέλος της εκπνοής «πέντε».



Κάθε εισπνοή-εκπνοή είναι ένας γύρος. Έτσι ολοκληρώνετε πέντε γύρους ως εξής: εισπνοή-εκπνοή «ένα», εισπνοή-εκπνοή «δύο», εισπνοή-εκπνοή «τρία», εισπνοή-εκπνοή «τέσσερα», εισπνοή-εκπνοή «πέντε». Μόλις φτάσετε στο «πέντε», αρχίζετε πάλι από το «ένα». Το ίδιο και αν ξεχάσετε κάποιον αριθμό ενδιάμεσα.

Επειδή υπάρχει συγκεκριμένη σειρά για τους αριθμούς 1-5, θα πρέπει να τη θυμάστε. Έτσι, ο νους απασχολείται με τους αριθμούς, ενώ τυχόν περισπαστικές σκέψεις απομακρύνονται. Αν ξεχάσετε κάποιον αριθμό, σημαίνει ότι ο νους σας έχει ξεφύγει και σκέφτεται άλλα πράγματα. Τον «τσακώνετε» κατά κάποιον τρόπο και τον επαναφέρετε βάζοντάς τον να θυμηθεί τις αναπνοές και τους αριθμούς. Αυτή είναι μια μέθοδος για να κατευναστούν οι έντονες περισπαστικές σκέψεις.

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

2η μέθοδος μέτρησης

Η μέθοδος αυτή προϋποθέτει ξανά μέτρημα από το ένα μέχρι το πέντε, αλλά με τον ίδιο αριθμό και στην εισπνοή και στην εκπνοή. Επαναλαμβάνετε, δηλαδή, τον ίδιο αριθμό δύο φορές. Η επανάληψη αυτή βοηθάει να θυμάστε τον αριθμό. Διότι, αν τον πείτε μόνο μία φορά, μπορεί να τον ξεχάσετε. Με την επανάληψη, όμως, τον θυμάστε καλύτερα.

Δηλαδή, εισπνέετε και εκπνέετε φυσιολογικά και, για την εισπνοή, μετράτε νοερά «ένα», μετά για την εκπνοή μετράτε ξανά νοερά «ένα». Στην επόμενη εισπνοή-



εκπνοή, μετράτε νοερά για την εισπνοή «δύο» και για την εκπνοή ξανά «δύο». Στην επόμενη εισπνοή-εκπνοή, μετράτε νοερά για την εισπνοή «τρία» και για την εκπνοή ξανά «τρία». Στην επόμενη εισπνοή-εκπνοή, μετράτε νοερά για την εισπνοή «τέσσερα» και για την εκπνοή ξανά «τέσσερα». Στην επόμενη εισπνοή-εκπνοή, μετράτε νοερά για την εισπνοή «πέντε» και για την εκπνοή ξανά «πέντε».

Επομένως, ολοκληρώνετε τη μέτρηση ως εξής: |εισπνοή «ένα» – εκπνοή «ένα»|| εισπνοή «δύο» – εκπνοή «δύο»|| εισπνοή «τρία» – εκπνοή «τρία»||εισπνοή «τέσσερα» – εκπνοή «τέσσερα»||εισπνοή «πέντε» – εκπνοή «πέντε»|. Μετά το «πέντε» ξεκινάτε πάλι από την αρχή. Το ίδιο και αν ξεχάσετε κάποιον αριθμό ενδιάμεσα.

Με την επανάληψη ο νους αποτραβιέται από τις διάφορες περισπαστικές σκέψεις και η προσοχή επιστρέφει στην εισπνοή και την εκπνοή.

Και η πρώτη αλλά και η δεύτερη μέθοδος μέτρησης είναι για έκτακτες περιστάσεις. Μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε όταν, μετά από δέκα ή δεκαπέντε λεπτά, δεν κατορθώνετε να συγκεντρωθείτε επειδή ο νους σας είναι αναστατωμένος.

Ωστόσο, όταν ο νους ηρεμήσει με αυτές τις μεθόδους, μπορείτε να επιστρέψετε στο βίωμα ολόκληρης της αναπνοής όπως αναφέραμε στο τρίτο βήμα (αρχή-μέση-τέλος της αναπνοής). Η μέθοδος της αυτοσυγκέντρωσης σε ολόκληρη την αναπνοή βοηθάει να συγκεντρωθεί κάποιος πιο βαθιά, ενώ η μέθοδος του μετρήματος είναι λίγο πιο χονδροειδής. Αν κά-



ποιος θέλει να εμβαθύνει στην αυτοσυγκέντρωση, είναι καλό να χρησιμοποιήσει αυτή τη βιωματική μέθοδο με την οποία μπορεί να νιώσει την αναπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος.

Θα δούμε τώρα ποια μπορεί να είναι τα αποτελέσματα της αυτοσυγκέντρωσης. Συγκεκριμένα, όσο περισσότερο εμβαθύνει κανείς σε αυτόν τον διαλογισμό, τόσο πιο εμφανή είναι τα σημάδια προόδου. Αυτό ονομάζεται «Σημάδι της Αυτοσυγκέντρωσης» (*samādhī nimitta* – *σαμάντχι νιμίττα*).

Το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης

Το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης είναι ένα νοερό φως που εμφανίζεται στον νου του διαλογιζόμενου. Είναι απλώς παράγωγο της δυναμικής αυτοσυγκέντρωσης που πέτυχε ο διαλογιζόμενος. Ορισμένοι αμφισβητούν ότι ο Βούδας είχε μιλήσει για αυτό, αλλά θα δούμε ότι υπάρχουν πολλές σχετικές αναφορές στις Ομιλίες του, οι οποίες όμως συχνά παραβλέπονται. Για να διαλύσουμε τυχόν αμφιβολίες, ας πούμε πρώτα δυο λόγια σχετικά με τη λέξη *νιμίττα* (*nimitta*).



Νιμίττα (Σημάδι)

Λέξεις που χρησιμοποίησε ο Βούδας σε συνδυασμό με το *νιμίττα* είναι *samādhī-nimitta* (το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης) και *samatha-nimitta* (το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού).

Η λέξη *samādhī-nimitta* απαντάται περίπου 25 φορές στο *Σούττα-πίτακα* (Συλλογή των Ομιλιών του Βούδα) και αναφέρεται σε συνάρτηση με τον ηρεμιστικό διαλογισμό (*samatha*) και τον διορατικό διαλογισμό (*vipassana*), ανάλογα με τα συμφραζόμενα. Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς ο Βού-

δας χρησιμοποιεί τη λέξη *samādhī-nimitta* σε σχέση με το φως που προαναφέρθηκε. Συγκεκριμένα, λέει τα εξής:

«Όταν κάποιος αφιερώνεται στον ανώτερο νου (*adhī-citta*) ... και δίνει προσοχή στο σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhī-nimitta*) ... ο νους του (*citta*) γίνεται εύπλαστος, ευάγωγος και φωτεινός (*pabhassara*)». ²⁵

Η λέξη «φωτεινός» (*pabhassara* – *παμπχάσσαρα*), που έχει σχέση με το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης, χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον νου που έχει επιτύχει ανώτερη και υψηλή αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*). Φαίνεται, λοιπόν, ότι η φωτεινότητα προβάλλει στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση, διότι η διατύπωση είναι η εξής: «Όταν κάποιος αφιερώνεται στον ανώτερο νου (*adhī-citta*)», δηλαδή στα ανώτερα επίπεδα του διαλογιστικού νου. Εδώ βλέπουμε τη συσχέτιση ανάμεσα στο σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης και στο φως που εμφανίζεται κατά τη βαθιά αυτοσυγκέντρωση.

Ακολούθως, έχουμε την επόμενη λέξη που χρησιμοποιεί ο Βούδας, δηλαδή το *samatha-nimitta* (σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού). Αυτή η λέξη απαντάται περίπου 11 φορές στο *Σούττα-πίτακα* και αναφέρεται αποκλειστικά στον ηρεμιστικό διαλογισμό (*samatha*). Ας δούμε, για παράδειγμα, το παρακάτω απόσπασμα, όπου ο Βούδας λέει τα εξής:

«Υπάρχει το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samathanimitta*): η συχνή προσοχή σε αυτό είναι η τροφή για την αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*) ως παράγοντα της φώτισης». ²⁶

Σχετικά με αυτό το σημάδι, τα επεξηγηματικά σχόλια που έχουν καταγραφεί στη γλώσσα Πάλι εξηγούν τη σημασία του ως εξής:

²⁵ A I, *Nimitta-sutta*.

²⁶ S V, *Kāya-sutta*.

«Το σημάδι του ηρεμιστικού διαλογισμού είναι α) η ίδια η ηρεμία (*samatha*), καθώς και β) το αντικείμενό της (*ārammaṇa*), δηλαδή το *paṭibhāga-nimitta* (αντίγραφο σημάδι)».²⁷

Στο σημείο αυτό θα ανοίξουμε μια παρένθεση για να εξηγήσουμε τι σημαίνει αυτό το αντίγραφο σημάδι, και θα δούμε ότι το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης διαιρείται σε τρία μέρη. Άρα, θα μιλήσουμε για τρία σημάδια, ώστε να καταλάβουμε πώς αυτό το σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης μπορεί να εμφανιστεί σταδιακά κατά την άσκηση του διαλογισμού.

Τα τρία είδη σημαδιών

Σύμφωνα με τα επεξηγηματικά σχόλια, υπάρχουν τα εξής τρία είδη σημαδιού (*nimitta*):

- Το προκαταρκτικό σημάδι – *parikamma-nimitta*
- Το επίκτητο σημάδι – *uggaha-nimitta*
- Το αντίγραφο σημάδι – *paṭibhāga-nimitta*

Το προκαταρκτικό σημάδι

Το προκαταρκτικό σημάδι είναι το *parimukha* (*parimukha*), το οποίο συναντήσαμε παραπάνω, για το οποίο ο Βούδας λέει τα εξής:

«Εφαρμόζει τη μνήμη του στο *parimukha* (γύρω από το πρόσωπο ή το στόμα)».

Εδώ, ο διαλογιζόμενος πρέπει κατ' αρχάς να έχει ένα σημάδι στο οποίο θα συγκεντρώνει την προσοχή του. Αυτό είναι η άκρη της μύτης ή το άνω χείλος, εκεί όπου η αναπνοή γίνεται αισθητή. Από εκεί αρχίζει να κατανοεί την κίνηση της αναπνοής, για να μπορεί να συγκεντρωθεί.

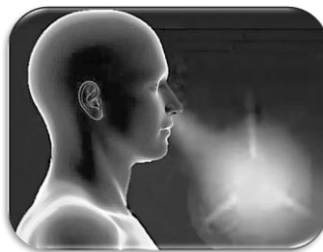


²⁷ SA III, *Kāyasuttavaṇṇanā*· S Mahāvaggaṭīkā, *Kāyasuttavaṇṇanā*.

Αυτό είναι το προκαταρκτικό σημάδι διότι, αν δεν υπήρχε, ο διαλογιζόμενος δεν θα μπορούσε να αρχίσει να συγκεντρώνεται κάπου. Όταν όμως συγκεντρωθεί εκεί όπου ο αέρας χτυπάει τα ρουθούνια ή στο άνω χείλος, τότε ναι, έχει μια αίσθηση ότι κάτι κινείται εκεί. Είναι ένα σημάδι για να καταλάβει πότε εισέρχεται η εισπνοή και πότε εξέρχεται η εκπνοή.

Το επίκτητο σημάδι

Αυτό είναι το ακόμα ασταθές φωτεινό σημάδι που προκύπτει όταν ο νους έχει φτάσει σε σχετικά υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Εδώ παρουσιάζεται το νοερό φως για το οποίο μιλήσαμε προηγουμένως, και είναι το πρώτο σημάδι ή ένδειξη ότι πραγματικά ο νους απέκτησε αρκετά καλή αυτοσυγκέντρωση. Στην αρχή αυτό το φως εμφανίζεται διάχυτο. Όσο αυξάνεται η αυτοσυγκέντρωση, όμως, αρχίζει βαθμιαία να συμπυκνώνεται και να γίνεται ένα με την αναπνοή. Το φως αυτό παράγεται λόγω της αυτοσυγκέντρωσης, μέσω της οποίας ο νους αποκτά διαύγεια και καθαρότητα. Παρουσιάζεται σαν ένας φίλος, μπορούμε να πούμε, για να βοηθήσει τον διαλογιζόμενο να δει ξεκάθαρα περισσότερες λεπτομέρειες στην εισπνοή και στην εκπνοή. Όσο πιο πολύ έρχεται μπροστά του, τόσο πιο πολύ μπορεί να διακρίνει κάθε κλάσμα της εισπνοής και της εκπνοής. Ωστόσο, πρέπει να συνεχίσει να δίνει προσοχή κυρίως στις εισπνοές και στις εκπνοές, παρά στο φως αυτό, που είναι ακόμα ασταθές και μπορεί να εξαφανιστεί αν μειωθεί η αυτοσυγκέντρωση στην αναπνοή. Επιπλέον, όσο ο διαλογιζόμενος συγκεντρώνεται στην αναπνοή, τόσο πιο έντονο και ακίνητο γίνεται το φως.



Το αντίγραφο σημάδι

Αυτό είναι ένα ξεκάθαρο, ακίνητο και διαφανές φωτεινό σημάδι που προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Δηλαδή, όταν η αυτοσυγκέντρωση αυξηθεί πολύ, το φως ως επίκτητο σημάδι αρχίζει επίσης να αυξάνεται μέχρις ότου σκεπάσει όλο το πρόσωπο του διαλογιζόμενου. Σε αυτήν την περίπτωση υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες η αναπνοή σταματάει. Ο λόγος είναι ότι ο νους έχει πετύχει τόσο βαθιά ηρεμία, ώστε το σώμα δεν χρειάζεται τόσο οξυγόνο όσο προηγουμένως.



Μερικές φορές, ο διαλογιζόμενος μπορεί να σταματήσει να εισπνέει και να εκπνέει για μισό λεπτό ή παραπάνω. Αντί να αφήσει, όμως, τον νου του χωρίς αντικείμενο προσοχής και, επομένως, να χάσει την αυτοσυγκέντρωσή του, μπορεί να εκλάβει ως αντικείμενο αυτό το φως, διότι τούτο μένει ακίνητο και διευκολύνει τη σταθεροποίηση του νου. Ωστόσο, όταν η εισπνοή και η εκπνοή αρχίσουν εκ νέου, αφήνει το φως και θεωρεί αυτές αντικείμενο της προσοχής του.

Ο διαλογιζόμενος, λοιπόν, είχε στην αρχή δύο αντικείμενα προσοχής—την εισπνοή και την εκπνοή—, ενώ τώρα έχει και ένα τρίτο αντικείμενο, που είναι το φως του αντίγραφου σημαδιού. Αυτό το σημάδι υποδηλώνει ότι ο διαλογιζόμενος έχει φτάσει στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*uracā-rasamādhi*), η οποία προσεγγίζει αυτό που αποκαλούμε πρώτη διαλογιστική έκσταση (*jhāna*). Είναι ο βαθμός αυτοσυγκέντρωσης ακριβώς πριν από την είσοδο ή την πλήρη απορρόφηση σε οποιαδήποτε από τις εκστάσεις. Ανήκει ακόμα στην ηδονική σφαίρα της συνείδησης.

Η επίτευξη της πρώτης διαλογιστικής έκστασης

Η πρώτη διαλογιστική έκσταση επιτυγχάνεται με την πλήρη απορρόφηση ή το «βύθισμα» του νου στο φως, που είναι το αντίγραφο σημάδι, το οποίο αποτελεί το αντικείμενο της συνείδησης της έκστασης. Η εξοικείωση του νου με το φως οδηγεί στην απορρόφηση σε αυτό. Το συγκεκριμένο στάδιο ονομάζεται «απορροφητική αυτοσυγκέντρωση» (*appanāsamādhi*).



Το αντίγραφο σημάδι θεωρείται ιδεατό αντικείμενο (*paññatti*), αλλά γενικά προκύπτει ως μια φωτεινή μορφή ύλης και, επομένως, η έκσταση ανήκει στη συνείδηση της λεπτοφούς υλικής σφαίρας (*rūpāvacara*), που υπερβαίνει τη συνείδηση της ηδονικής ή αισθησιακής σφαίρας (*kāmāvacara*). Γενικά, η έκσταση είναι μια νοητική κατάσταση πέρα από τις πέντε αισθητηριακές λειτουργίες και μπορεί να επιτευχθεί μόνο σε απομόνωση και ησυχία, με αδιάκοπη επιμονή στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης. Κατά την επίτευξή της, αναστέλλεται κάθε δραστηριότητα των πέντε αισθήσεων. Δεν γίνονται αντιληπτές εξωτερικές οπτικές, ακουστικές ή σωματικές εντυπώσεις. Ωστόσο, μολονότι όλες οι εξωτερικές αισθητηριακές εντυπώσεις έχουν σταματήσει, ο νους παραμένει ενεργός, τελείως άγρυπνος, ολότελα ξύπνιος και διαυγής, με πλήρη επίγνωση του αντικειμένου της αυτοσυγκέντρωσης και της μακάριας εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτή, όπως η αγαλλίαση και η ευδαιμονία.

Συνεπώς, ο νους του διαλογιζόμενου δεν είναι κενός ή αδρανής, όπως θεωρούν μερικοί, αλλά ενεργός και γεμάτος από πέντε σημαντικούς νοητικούς παράγοντες, οι οποίοι ονομάζο-

νται «πέντε μέλη της έκστασης» (*jhānaṅga*). Αυτά είναι τα εξής:

1. Ο λογισμός (*vitakka*), που επιθέτει τους σχετικούς νοητικούς παράγοντες στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης.
2. Ο συλλογισμός (*vicāra*), που τους διατηρεί εκεί.
3. Η αγαλλίαση (*pīṭi*), που φέρνει την ευχαρίστηση για το αντικείμενο.
4. Η ευδαιμονία (*sukha*) ως το αίσθημα της βίωσης ευτυχίας μέσα στην έκσταση.
5. Η ενότητα του νου (*ekaggatā*), που έχει την ικανότητα της συνένωσης των νοητικών παραγόντων στο αντικείμενο της αυτοσυγκέντρωσης. Ο νους έχει ενοποιηθεί τόσο πολύ, ώστε δεν στρέφεται σε κανένα άλλο αντικείμενο, δεν σκέφτεται δηλαδή ούτε το παρελθόν ούτε το μέλλον, αλλά παραμένει μόνο στην παρούσα στιγμή.

Ο Ν Ο Υ Σ

- λογισμός
- συλλογισμός
- αγαλλίαση
- ευδαιμονία
- ενότητα του νου

Αυτή είναι η περιγραφή της πρώτης διαλογιστικής έκστασης.

Η επίτευξη των άλλων διαλογιστικών εκστάσεων

Ο διαλογιζόμενος μπορεί να προχωρήσει περαιτέρω και στη δεύτερη, την τρίτη και την τέταρτη έκσταση, που είναι πιο βαθιές απορροφήσεις σε σχέση με την πρώτη.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει την πρώτη έκσταση επανειλημμένα και να εισέρχεται σε αυτή, ο λογισμός (*vitakka*) και ο συλλογισμός (*vicāra*) αρχίζουν να του φαίνονται χονδροειδείς και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την αγαλλίαση και την ευδαιμονία που του φαίνονται πιο λεπτοφυείς και ευχάριστες. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από τον λογισμό και τον συλλογισμό, με αποτέλεσμα να επιτύχει τη δεύτερη έκσταση,

που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής και ως μέλη μόνο την αγαλλίαση (*pīti*), την ευδαιμονία (*sukha*) και την ενότητα του νου.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει τη δεύτερη έκσταση και να εισέρχεται σε αυτήν επανειλημμένα, η αγαλλίαση (*pīti*) αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την ευδαιμονία (*sukha*), που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από την αγαλλίαση, με αποτέλεσμα να επιτύχει την τρίτη έκσταση, που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής και ως μέλη μόνο την ευδαιμονία (*sukha*) και την ενότητα του νου.

Όταν συνεχίσει να επιτυγχάνει την τρίτη έκσταση και να εισέρχεται σε αυτήν επανειλημμένα, η ευδαιμονία (*sukha*) αρχίζει να του φαίνεται χονδροειδής και ο νους του κλίνει περισσότερο προς την ενότητα του νου, που του φαίνεται πιο λεπτοφυής και ευχάριστη. Με τον καιρό, ο νους του αποσπάται από την ευδαιμονία, με αποτέλεσμα να επιτύχει την τέταρτη έκσταση, που έχει το «αντίγραφο σημάδι» ως αντικείμενο προσοχής και ως μέλη μόνο την ενότητα του νου και την αταραξία (*upekkhā*).

Όπως αναφέρθηκε στην Εισαγωγή, η αγαλλίαση, η ευδαιμονία και η αταραξία διαφέρουν ως εξής: Η αγαλλίαση είναι η χαρά που νιώθει κάποιος με την προσδοκία της απόκτησης ενός επιθυμητού αντικειμένου, όπως η χαρά που θα ένιωθε ένας διψασμένος στην έρημο βλέποντας μια λίμνη στην άκρη μιας όασης. Η ευδαιμονία είναι η ικανοποίηση από την πραγματική εμπειρία της απόκτησης του επιθυμητού αντικειμένου, όπως όταν κάποιος πίνει και απολαμβάνει το δροσερό νερό της λίμνης. Η αταραξία είναι η πνευματική ηρεμία που ακολουθεί, όπως όταν, έχοντας σβήσει τη δίψα του, κάποιος κάθεται στη σκιά των δέντρων της όασης και αναπαύεται. Συνήθως, όπου υπάρχει αγαλλίαση, μπορεί να υπάρχει και ευδαιμονία, όπως όταν κάποιος βλέπει το δροσερό νερό της λίμνης από απόσταση. Ωστόσο, όπου υπάρχει ευδαιμονία, δεν υπάρχει απαραίτη-

τα αγαλλίαση, όπως στην περίπτωση της τρίτης έκστασης, όπου κάποιος απολαμβάνει την ευδαιμονία πλήρως.

Κατά τη διάρκεια μιας έκστασης, ο διαλογιζόμενος μπορεί να παραμείνει ακίνητος για ώρες, ακόμα και μέρες, βυθισμένος σε αυτή και απολαμβάνοντας τη συνακόλουθη ευδαιμονία ή αταραξία, χωρίς να αισθάνεται την ανάγκη να σηκωθεί λόγω δυσφορίας. Οι εκστάσεις προσφέρουν μια μακαριότητα που δεν είναι δυνατόν να βρεθεί στην καθημερινή ζωή, γι' αυτό οι διαλογιστές που τις επιτυγχάνουν συχνά βλέπουν τις υπόλοιπες χαρές του κόσμου ως ασήμαντες. Για αυτούς, η μακαριότητα που πηγάζει από τις εκστάσεις αποτελεί τον κύριο πόρο της ικανοποίησής τους και συχνά την απολαμβάνουν στην απομόνωση. Ωστόσο, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προσκόλληση και εξάρτηση. Στις παρακάτω συζητήσεις μας για τον διορατικό διαλογισμό, θα εξετάσουμε πώς μπορεί κάποιος να υπερβεί τέτοιες καταστάσεις προσκόλλησης αναγνωρίζοντας την παροδική φύση ακόμη και αυτών των έντονων συναισθημάτων ευδαιμονίας, μακαριότητας και αταραξίας.

Η φύση των διαλογιστικών εκστάσεων

Επισημαίνεται ότι, παρόλο που οι διαλογιστικές εκστάσεις είναι ευτυχείς και μακάριες εμπειρίες, τους λείπει η σοφία της διόρασης. Γι' αυτό και δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Είναι επιτεύξεις παροδικές. Ωστόσο, ο υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης, που αφενός κατευνάζει τα πέντε νοητικά εμπόδια (*nīvaraṇa*)²⁸ αφετέρου παράγει βαθιά ηρεμία και αταραξία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).

²⁸ Τα πέντε νοητικά εμπόδια είναι τα εξής: 1) η φιλήδονη επιθυμία (*kāmacchanda*), 2) η κακοβουλία, το μίσος ή ο θυμός (*vyāpāda*), 3) ο λήθαργος και η νωθρότητα (*thīna-middha*), 4) η ανησυχία και η στεναχώρια (*uddhacca-kukkucca*), και 5) η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*). Αυτά τα πέντε θεωρούνται εμπόδια για κάθε είδους σαφή κατανόηση ή σοφία και, στην πραγματικότητα, για κάθε είδους πρόοδο. M I, *Satipaṭṭhāna-sutta*.

Το φως κατά τον διαλογισμό

Θα εξηγήσουμε τώρα μερικές ιδιαιτερότητες σχετικά με το φως που αναφέραμε. Το φως ποικίλλει ανάλογα με τον διαλογιζόμενο. Για μερικούς είναι ένα έντονο φως, όπως ο αυγερινός αστέρας, ένα φωτεινό ρουμπίνι, ένα φωτεινό πετράδι, ένα φωτεινό μαργαριτάρι. Υπάρχουν διαλογιστές, λόγου χάρη, στους οποίους το φως εμφανίζεται σαν απόμακρο φεγγάρι που, όσο αυξάνεται η αυτοσυγκέντρωση, έρχεται όλο και πιο κοντά, γίνεται όλο και πιο φωτεινό, καθιστώντας την παρακολούθηση της εισπνοής και της εκπνοής ευκρινέστατη. Για άλλους, το φως είναι σαν ήλιος, σαν χρυσός δίσκος ή απλώς ένα άσπρο φως.

Το είδος του φωτός εξαρτάται από την ανθρώπινη αντίληψη, η οποία διαφέρει. Αυτή μπορεί να παρομοιαστεί με ένα πρίσμα που διαθλά μια ακτίνα φωτός στα χρώματα της ίριδας ή του ουράνιου τόξου. Επίσης, παίζει ρόλο από ποια γωνία παρατηρεί κανείς αυτά τα χρώματα: από μια μπορεί να βλέπει πιο πολύ το μπλε, από άλλη το κόκκινο. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τους διαλογιστές. Το πώς βλέπουν το φως κατά τον διαλογισμό εξαρτάται από την αντίληψή τους. Όμως, φέρνει τόσο μεγάλη λαμπρότητα στον νου, που διευκολύνει την παρατήρηση της εισπνοής και της εκπνοής.



Η φύση του φωτός

Πρέπει να γνωρίζουμε, ωστόσο, ότι το φως είναι προϊόν έντονης αυτοσυγκέντρωσης. Δεν εμφανίζεται από κάπου εξωτερικά. Είναι απλώς βιοφωτόνια που εμφανίζονται στον νου του διαλογιστή λόγω της συμπίκνωσης των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα, όταν η αυτοσυγκέντρωση αυξηθεί.

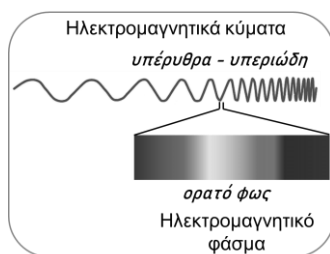
Τα βιοφωτόνια είναι φωτόνια με ασθενή ηλεκτρομαγνητικά κύματα, είτε στο υπεριώδες φάσμα είτε στο φάσμα χαμηλής ορατότητας του φωτός, που παράγονται από έναν βιολογικό οργανισμό. Είναι κατά κάποιον τρόπο η λάμψη ή η ακτινοβολία της ζωής.



Οι βιοχημικές αντιδράσεις στα κύτταρά μας είναι αυτές που παράγουν ηλεκτρομαγνητισμό ή βιοηλεκτρομαγνητισμό, που με τη σειρά του παράγει αυτό το φως.²⁹ Το σώμα μας ούτως ή άλλως έχει ηλεκτρισμό, τον οποίο, για παράδειγμα, μπορούμε να μετρήσουμε με γαλβανόμετρο. Συγκεκριμένα, αν βάλουμε το δάχτυλό μας σε αυτό, η μέτρηση θα δείξει 1,5 βολτ, σαν μια μικρή μπαταρία.

Για τον ηλεκτρομαγνητισμό πρέπει να ξέρουμε ότι, για παράδειγμα, όταν κάνουμε καρδιογράφημα ή εγκεφαλογράφημα, η μέτρηση γίνεται μέσω των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων που υπάρχουν στην καρδιά ή στον εγκέφαλό μας. Μάλιστα, στην καρδιά μας υπάρχουν 60% περισσότερα ηλεκτρομαγνητικά κύματα απ' ό,τι στον εγκέφαλο. Αυτά τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα παράγουν τα βιοφωτόνια και σε άλλα μέρη του σώματος.

Εξετάζοντας το ηλεκτρομαγνητικό φάσμα, βλέπουμε ότι τα μίκη κύματος δίνουν ορατό φως μόνο όταν συμπυκνωθούν σε μια στενή περιοχή μεταξύ της υπέρυθρης και της υπεριώδους ακτινοβολίας. Προηγουμένως, όταν είναι αραιά, και κατόπιν όταν είναι πολύ πυκνά, το φως είναι αόρατο για το

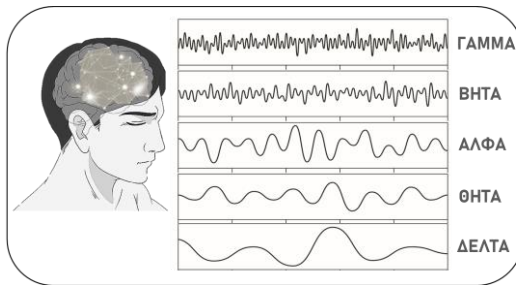


²⁹ Για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τα βιοφωτόνια δείτε: Balasigamani Devaraj, Masashi Usa, Humio Inaba (1997): *Biophotons: ultraweak light emission from living systems*, <https://shorturl.at/arELZ>, και Marco Bischof (2005): *Biophotons – The Light in Our Cells*, Institute for Future Science & Medicine, Journal of Optometric Photography, <https://shorturl.at/amM24>.

μάτι μας. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και κατά τον διαλογισμό. Υπάρχει, δηλαδή, συμπύκνωση ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων εξαιτίας της αυτοσυγκέντρωσης. Όσο περισσότερο αυτοσυγκεντρώνεται κάποιος, τόσο περισσότερο συμπυκνώνονται τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται το φάσμα φωτός.

Μια από τις αλλαγές που μπορεί να επιφέρει ο διαλογισμός με την πάροδο του χρόνου είναι η εκπομπή περισσότερων εγκεφαλικών κυμάτων γάμμα, που ουσιαστικά είναι βιοηλεκτρομαγνητικά κύματα που σχετίζονται με τα βιοφωτόνια, τα οποία μπορούν να ανιχνευθούν με ηλεκτροεγκεφαλογραφία ή μαγνητοεγκεφαλογραφία.

Τα κύματα γάμμα έχουν πολύ πιο έντονη συχνότητα απ' ό,τι τα κύματα δέλτα και άλλα, και είναι ακριβώς αυτά που παράγουν το φως που αναφέραμε. Σχετίζονται με μεγάλης κλίμακας



δραστηριότητες του εγκεφαλικού δικτύου και με τις γνωστικές διαδικασίες υψηλής νοημοσύνης, όπως η ενεργός μνήμη, η προσοχή και η αντιληπτική οργάνωση, και μπορούν να αυξηθούν σημαντικά μέσω της νευροδιέγερσης ή μέσω του διαλογισμού. Εμφανίζονται σε καταστάσεις ανεπτυγμένης υψηλής νοημοσύνης ή όταν πρέπει να θυμόμαστε ένα αντικείμενο ή να δώσουμε έντονη προσοχή σε αυτό.

Ιδιαίτερα στον διαλογισμό, όταν προσπαθούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, τα κύματα γάμμα παρουσιάζουν πολύ έντονη συχνότητα, παράγοντας μέσα μας ηλεκτρομαγνητισμό και προκαλώντας την εμφάνιση των βιοφωτονίων, τα οποία γίνονται ορατά από τον νου του διαλογιζόμενου.

Ειδικά τα κύματα γάμμα σε 40 Hz είναι τα ταχύτερα από τα κύματα του εγκεφάλου μας. Διαδίδονται 40 φορές το δευτερόλεπτο, παράγοντας αυξημένη εστίαση, αυτοσυγκέντρωση, ηρεμία, ακόμη και ευτυχία. Αυτό σημαίνει ότι η υψηλή δραστηριότητα των κυμάτων γάμμα έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Αυξάνει την ευφυΐα, τον αυτοέλεγχο και τη φυσική αισιοδοξία. Επίσης, σημαίνει καλύτερη μνήμη, περισσότερη «χωρητικότητα» μνήμης και υψηλότερο επίπεδο αντίληψης.

Η υψηλή δραστηριότητα των κυμάτων γάμμα μπορεί να ενεργοποιήσει και τα βιοφωτόνια στον εγκέφαλο ή σε άλλα όργανα του σώματος, όπως η καρδιά, η οποία έχει 60 φορές ισχυρότερο βιοηλεκτρομαγνητισμό απ' ό,τι ο εγκέφαλος.³⁰ Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμφανιστούν ακτινοβολίες φωτός, τις οποίες ένας διαλογιζόμενος σε βαθιά αυτοσυγκέντρωση και με διαυγή, καθαρό νου μπορεί να δει, όχι με τη συνείδηση του υλικού ματιού, αλλά με την ανεπτυγμένη συνείδηση του νου μέσω του υψηλότερου επιπέδου αντίληψης, η οποία είναι εξαγνισμένη, εξυψωμένη, διαυγής και ανεμπόδιστη από το σκοτεινό πέπλο των καθημερινών κοσμικών σκέψεων. Υπάρχουν εκατοντάδες μαρτυρίες διαλογιστών οι οποίοι βίωσαν αυτήν την εμπειρία.

Επισημαίνεται ότι ο ίδιος ο νους δεν έχει φως, φωτόνια, χρώματα ή σχήματα, αλλά μπορεί να παράγει ηλεκτρομαγνητικά κύματα και διακυμάνσεις φωτός στο σώμα μέσω της ανεπτυγμένης αυτοσυγκέντρωσης και των έντονων συναισθημάτων αγαλλίασης και ευδαιμονίας που προκαλεί.

Ο νους είναι κι αυτός μια ενέργεια, όχι υλική όπως η ηλεκτρομαγνητική, αλλά κάτι ανάλογο. Ως ζωντανά όντα, τη χρησιμοποιούμε καθημερινά για να κινήσουμε τα χέρια μας, τα πόδια μας, το κεφάλι μας, για να σκεφτούμε, να συνειδητοποιή-

³⁰ Βλ. *Science of the Heart—Exploring the Role of the Heart in Human Performance – An Overview of Research Conducted by the HeartMath Institute*: <https://shorturl.at/giswA>.

ήσουμε, να αισθανθούμε, να αντιληφθούμε, να ακούσουμε, να δούμε, να μυρίσουμε, να γευτούμε, να αγγίξουμε. Αντίθετα, ένα νεκρό σώμα, που δεν διαθέτει νοητική λειτουργία και ενέργεια, κείται αδρανές και ανενεργό.

Όταν κατά τον διαλογισμό συγκεντρώνουμε τη νοητική ενέργεια μέσα μας και δεν την αφήνουμε να φεύγει προς τα έξω, βλέπουμε ότι ένα φως ανάβει μέσα μας, που δεν είναι άλλο από τη συμπύκνωση ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων και βιοφωτονίων την οποία προκαλεί ο συγκεντρωμένος νους. Αυτό δεν πρέπει να θεωρείται κάτι μυστήριο.

Στη φωτογραφία Κίρλιαν δίπλα βλέπουμε ότι το σώμα μας βασικά εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά κύματα. Όλοι οι βιοχημικοί οργανισμοί, ακόμη και τα φυτά, έχουν αυτή τη δυνατότητα. Η καρδιά μας, για παράδειγμα, χτυπάει λόγω αυτού του ηλεκτρομαγνητισμού.



Αυτό που καταγράφεται ουσιαστικά στη φωτογραφία Κίρλιαν είναι τα πολύ φυσικά φαινόμενα στο σώμα μας, όπως η πίεση, η ηλεκτρική γείωση, η υγρασία και η θερμοκρασία. Οι αλλαγές στην υγρασία (που μερικές φορές αντανακλούν τις αλλαγές στα συναισθήματα), στη βαρομετρική πίεση και στην ηλεκτρική τάση, μεταξύ άλλων, παράγουν διαφορετικές «αύρες». Έτσι, όταν γίνονται αλλαγές στα συναισθήματά μας, αυτές οι αύρες στο σώμα μας αρχίζουν να αλλάζουν. Ιδιαίτερα στην κατάσταση της βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης, τα συναισθήματα ευδαιμονίας που αναφέραμε παράγουν διάφορες αύρες, τις οποίες ο διαλογιζόμενος μπορεί να αντιληφθεί ως αποχρώσεις φωτός.

Παρερμηνείες του φωτός

Φυσικά είναι εύκολο να παρερμηνεύσει κάποιος αυτό το φως. Άνθρωποι που το έχουν βιώσει, μη γνωρίζοντας τι είναι

και πώς δημιουργείται, του έδωσαν μυστικιστική διάσταση, το προσωποποίησαν ή ακόμα και το θεοποίησαν, αποδίδοντάς του μεταφυσικές ή υπερφυσικές ιδιότητες. Έτσι, ακούμε να μιλάνε για αθάνατο αγνό φως της άπειρης συνείδησης, κοσμικό φως, κοσμική συνείδηση, κοσμική ενέργεια, Θεό, θεϊκή χάρη, ένωση του ανθρώπου με το θείο, φώτιση, άπειρο εγώ ή πνεύμα, άπειρη ψυχή· για τον *Μπράχμα* ή τη Χάρη Του, για τον *Μποντχισάττβα* ή τη Χάρη Του, ο καθένας σύμφωνα με το υπόβαθρο της πίστης του.

Όμως, όταν αναλύσουμε αυτό το φως υπό το πρίσμα του διορατικού διαλογισμού, στον οποίο θα αναφερθούμε παρακάτω, θα κατανοήσουμε ότι δεν είναι τίποτε άλλο παρά σωματίδια ή κύματα φωτός που εγείρονται και παρακμάζουν ανά πάσα στιγμή, μη έχοντας κάποια έμφυτη μόνιμη ουσία. Παρόμοια, και η συνείδηση που συνειδητοποιεί αυτό το φως εγείρεται και παρακμάζει σαν κύματα, στερούμενη μόνιμης ουσίας. Με αυτόν τον τρόπο, ο διαλογιζόμενος μπορεί να υπερβεί την προσκόλληση στο υλικό φαινόμενο του φωτός, αλλά και στο νοητικό φαινόμενο της συνείδησης, ξεπερνώντας έτσι την τάση για μυστικισμό, προσωποποίηση ή θεοποίηση υλικών και νοητικών φαινομένων.

Παρ' όλα αυτά, κατά τον ηρεμιστικό διαλογισμό, το φως αυτό είναι ένα καλό σημάδι ότι ο διαλογιζόμενος έφτασε σε υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης. Το αποκαλούμε «σημάδι» διότι μας δίνει ένα σήμα ότι «Ναι, προχωρήσαμε καλά στην αυτοσυγκέντρωσή μας!». Γι' αυτό, όταν ο δάσκαλος θέλει να καταλάβει σε ποιο στάδιο αυτοσυγκέντρωσης έχει φτάσει ο μαθητής, τον ρωτάει: «Τι είναι αυτό που βίωσες; Πώς το βίωσες;». Αν ο μαθητής αναφερθεί σε τέτοιο φως, ο δάσκαλος μπορεί να αναγνωρίσει από τις περιγραφές αν είναι το επίκτητο ή το αντίγραφο σημάδι, ώστε να του δώσει περαιτέρω οδηγίες για να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο. Συνεπώς, υπάρχει διαβάθμιση στην απόχρωση, την απόσταση, την ένταση, τη

διαύγεια και τη διάρκεια αυτού του φωτός, βάσει της οποίας μπορεί να προσδιοριστεί το επίπεδο της αυτοσυγκέντρωσης.

Επισημαίνεται ότι μπορεί να βιώσει κανείς αυτό το φως και με άλλους τρόπους διαλογισμού, δηλαδή όχι μόνο με τον διαλογισμό επί της αναπνοής, αρκεί ο νους του να επιτύχει βαθιά αυτοσυγκέντρωση, η οποία γεννά την αγαλλίαση, την ευδαιμονία και την αταραξία.

ΣΥΝΟΨΗ

Συνοψίζονται παρακάτω τα βασικά σημεία αυτού του διαλογισμού.

- α) Ο διαλογιζόμενος επιλέγει κατάλληλο περιβάλλον, όπου δεν υπάρχουν ενοχλήσεις από ανθρώπους ή θορύβους, ούτε άλλοι περισπασμοί.
- β) Κάθεται με τη σπονδυλική στήλη ευθυτενή και με τα χέρια τοποθετημένα άνετα στα πόδια του.
- γ) Με κλειστά μάτια και κλειστό στόμα στρέφει την προσοχή του στην άκρη της μύτης, δηλαδή στον τόπο επαφής όπου ο αέρας αγγίζει τα ρουθούνια όταν εισέρχεται και εξέρχεται, παρακολουθώντας τον φυσιολογικό ρυθμό της αναπνοής, χωρίς πίεση ή τροποποίηση.
- δ) *1ο Βήμα:* Με την προσοχή εστιασμένη σε αυτό το σημείο, παρατηρεί την εισπνοή λέγοντας νοερά «εισπνοή» όταν τη νιώσει, και παρατηρεί την εκπνοή λέγοντας «εκπνοή» όταν τη νιώσει. Συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο για λίγο, επαναλαμβάνοντας αυτές τις λέξεις για να υπενθυμίζει στον νου του τι πρέπει να προσέξει.
- ε) *2ο Βήμα:* Αντιλαμβάνεται τη χρονική διάρκεια των εισπνοών και των εκπνοών. Όταν εισπνέει μακρά, λέει νοερά «μακρά εισπνοή». Όταν εκπνέει μακρά, λέει «μακρά εκπνοή». Όταν όμως εισπνέει με τρόπο βραχύ, ρηχό ή σύντομο, λέει «σύντομη εισπνοή». Όταν εκπνέει σύντομα, λέει «σύντομη εκπνοή». Συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο για λίγο.

Δεν επαναλαμβάνει τις λέξεις μηχανικά σαν *μάντρα*, αλλά σε συγχρονισμό με τη φυσιολογική εισπνοή και εκπνοή, και με πλήρη επίγνωση αυτής. Αργότερα, όταν ο νους του διαλογιζόμενου εξοικειωθεί με τη διαδικασία, οι λέξεις μπορούν να παραλειφθούν.

στ) *3ο Βήμα*: Ο διαλογιζόμενος μπορεί σιγά σιγά να αρχίσει να παρατηρεί ολόκληρη την εισπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος, λέγοντας νοερά «αρχή, μέση, τέλος (της εισπνοής)», και να παρατηρεί ολόκληρη την εκπνοή από την αρχή μέχρι το τέλος λέγοντας μέσα του «αρχή, μέση, τέλος (της εκπνοής)».

Αυτό βοηθάει να γίνει αντιληπτή η αίσθηση της εισπνοής και εκπνοής συνολικά και όχι τμηματικά, και συντελεί στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση. Αν ο διαλογιζόμενος δεν μπορεί να διακρίνει τη μέση, τουλάχιστον προσπαθεί να διακρίνει την αρχή και το τέλος. Αν δεν μπορεί να διακρίνει το τέλος, τουλάχιστον προσπαθεί να διακρίνει την αρχή κ.ο.κ. Σταδιακά ασκείται έτσι ώστε να διακρίνει τελικά όχι μόνο την αρχή και το τέλος, αλλά και τη μέση. Αν μπερδευτεί, μπορεί να επανέλθει στο πρώτο βήμα και βαθμιαία να φτάσει πάλι μέχρι το τρίτο.

ζ) *4ο Βήμα*: Αυτό το βήμα είναι απλώς μια υπενθύμιση ότι ο διαλογιζόμενος πρέπει να συνεχίσει την παρακολούθηση των αναπνοών για να βαθύνει η αυτοσυγκέντρωσή του, και όχι να απολαμβάνει την ηρεμία και τη γαλήνη που προκύπτουν, καθώς έτσι ενδέχεται να αποσπαστεί η προσοχή του.

η) Αν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού συναντήσει δυσκολίες εξαιτίας έντονων και επίμονων περισπαστικών σκέψεων και συναισθημάτων, μπορεί να αρχίσει να μετράει κατά την αναπνοή από το ένα μέχρι το πέντε, όπως προαναφέρθηκε, για να επαναφέρει τον νου του στην εισπνοή και την εκπνοή. Όταν ο νους ηρεμήσει, μπορεί να επιστρέψει στο βίωμα ολόκληρης της αναπνοής, όπως στο τρίτο βήμα.

θ) 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 καλή αυτοσυγκέντρωση αρχίζει συνήθως μετά από 45 λεπτά.

Εφόσον ο διαλογιζόμενος ασκείται σε καθημερινή βάση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, στο κατάλληλο περιβάλλον και με τις κατάλληλες συνθήκες, θα αρχίσει να βλέπει νοερά ένα φως μπροστά στη μύτη του, το οποίο σχετίζεται με την αναπνοή και είναι το πρώτο σημάδι της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi-nimitta*). Αυτό το σημάδι λέγεται επίσης «επίκτητο σημάδι» (*uggaha-nimitta*) και είναι ακόμα ασταθές. Με τη συνεχή αυτοσυγκέντρωση στην εισπνοή και εκπνοή, το φως γίνεται εντελώς ξεκάθαρο, ακίνητο και διαφανές. Αυτό προκύπτει από υψηλότερο βαθμό αυτοσυγκέντρωσης και ονομάζεται «αντίγραφο σημάδι» (*paṭibhāga-nimitta*). Μόλις εμφανιστεί αυτό το σημάδι, ο νους φτάνει στο στάδιο της «προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης» (*upacāra-samādhi*), που είναι πολύ κοντά στην έκσταση. Συνεχίζοντας με την αυτοσυγκέντρωση στην εισπνοή και την εκπνοή, ο νους απορροφάται στο φως, που έχει γίνει πλέον ένα με την αναπνοή, και βυθίζεται σε αυτό. Αυτή είναι η στιγμή της επίτευξης της πρώτης έκστασης (*jhāna*). Το αντικείμενο της συνείδησης της έκστασης είναι βασικά αυτή η νοερή εικόνα, που ονομάζεται «αντίγραφο σημάδι» (*patibhāga-nimitta*).

Όταν ο διαλογιζόμενος συνεχίσει να ασκείται στην αυτοσυγκέντρωση, μπορεί να επιτύχει και τις άλλες τρεις εκστάσεις.

Εδώ κλείνει η ανάλυση για τον ηρεμιστικό διαλογισμό επί της αναπνοής. Ακολουθεί ο διαλογισμός επί της φιλικότητας.

