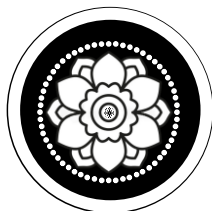


Διαλογισμός στα Υλικά Στοιχεία του Σώματος

Dhātu- manasikāra

ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥĀΝΑΔΑΣΣΑΝΑ
(ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΕΛΙΟΣ)

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΣΤΑ ΥΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
(ΔΗΆΤΤ-ΜΑΝΑΣΙΚΆΡΑ)



ΒΗΙΚΚΗΥ ΝΥΆΝΑΔΑΣΑΝΑ
(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 ΣΤΑ ΥΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Εισαγωγή	120
Τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία	122
Η έννοια της ύλης	123
1. Το στερεό στοιχείο	129
2. Το υγρό στοιχείο	131
Το μη απτό στοιχείο	132
3. Το θερμό στοιχείο	133
4. Το αέριο στοιχείο	136
Γενικές ιδιότητες	137
Τα παράγωγα των πρωταρχικών στοιχείων	137
Το στοιχείο του χώρου	138
Τα εσωτερικά και εξωτερικά πρωταρχικά στοιχεία	141
- Το εσωτερικό στερεό στοιχείο	141
- Το εξωτερικό στερεό στοιχείο	142
- Το εσωτερικό και εξωτερικό υγρό στοιχείο	142
- Το εσωτερικό θερμό στοιχείο	143
- Το εξωτερικό θερμό στοιχείο	144
- Το εσωτερικό αέριο στοιχείο	144
- Το εξωτερικό αέριο στοιχείο	145
Τα παράγωγα	145
Η πρακτική του διαλογισμού	145
Η στάση του σώματος	145
Η στάση του νου	146
1. Το στερεό στοιχείο	146
2. Το υγρό στοιχείο	148
3. Το θερμό στοιχείο	148
4. Το αέριο στοιχείο	149
Τα παράγωγα	150
Σύνοψη	150



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: *Khuddakarāthattakathā*, Σχόλιο στο *Khuddakarātha*

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 στα υλικά στοιχεία του σώματος διδάχθηκε από τον Βούδα σε διάφορες Ομιλίες του. Συγκεκριμένα, αναφέρει με ποιον τρόπο τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία—στερεό, υγρό, θερμό και αέριο¹—και τα παράγωγά τους συγκροτούν την ύλη, πώς μέσω αυτού του διαλογισμού μπορεί κανείς να κατανοήσει την υλική διάσταση της ύπαρξης και, με σοφία, να τη δει όπως είναι στην πραγματικότητα.

Ο διαλογισμός σε αυτά είναι ένας τρόπος αυτογνωσίας για να καταλάβουμε ότι δεν αποτελούμαστε μόνο από σκέψεις και συναισθήματα, αλλά και από αυτά τα υλικά στοιχεία, τα οποία βρίσκονται παντού γύρω μας και εντός μας κάθε στιγμή. Δηλαδή, με αυτόν θα κατανοήσουμε:



1. πώς είμαστε εσωτερικά, με το υλικό μας σώμα, και εξωτερικά, με τα υλικά αντικείμενα, περιτριγυρισμένοι από ύλη και βυθισμένοι σε αυτή·

¹ *Paṭhavī-, āpo-, tejo-, nāyo-dhātu.*

2. πώς η προσκόλλησή μας στην ύλη, που είναι ασταθής, και η ταύτισή μας με αυτή συνεπάγεται αστάθεια και ανισορροπία στον ψυχολογικό μας κόσμο και αποτελεί τη βάση για τον υπαρξιακό μας πόνο, την ταλαιπωρία, τα βάσανα και τη δυστυχία μας· και
3. πώς με τον διαλογισμό επί των υλικών στοιχείων μπορούμε να αποκτήσουμε την απελευθερωτική γνώση που οδηγεί στην αποπροσκόλληση, την αποταύτιση, τη βαθιά αταραξία του ψυχολογικού μας κόσμου και, συνεπώς, στην απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Γενικά, η ύπαρξή μας δεν περιλαμβάνει μόνο τον ψυχολογικό μας κόσμο, αλλά και τον υλικό, στον οποίο πολλοί άνθρωποι προσκολλώνται, ταυτίζονται με αυτόν, επηρεάζονται από αυτόν και, τελικά, υποφέρουν συναισθηματικά. Πολλές ναρκισσιστικές τάσεις ή νοητικές διαταραχές προκύπτουν από την προσκόλληση και την ταύτιση με την ύλη ή την υλική μορφή.

Όταν όμως κάποιος βλέπει με σοφία τα υλικά στοιχεία από τα οποία αποτελείται, αντιλαμβάνεται δηλαδή ότι *αυτά δεν είναι δικά μου, αυτά δεν είμαι εγώ, αυτά δεν είναι ο εαυτός μου*, απαλλάσσεται από τις ψευδαισθήσεις, «απομαγεύεται», απαγκιστρώνεται από αυτά και απελευθερώνει τον νου του. Έτσι, δεν εισβάλλουν ούτε παραμένουν μέσα του ευχάριστα και δυσάρεστα ερεθίσματα.

Θα δούμε ποια είναι αυτά τα στοιχεία, πώς μπορεί κανείς να τα συνειδητοποιήσει, και θα δώσουμε σε γενικές γραμμές μια θεωρητική εικόνα για τον τρόπο με τον οποίον κατατάσσονται και συσχετίζονται μεταξύ τους, καθώς και την πρωτεύουσα σημασία που έχουν, όχι μόνο για εμάς αλλά και για το σύμπαν, δεδομένου ότι κι εμείς είμαστε μέρος του σύμπαντος.

Θα ξεκινήσουμε εξηγώντας τα και, στη συνέχεια, θα δώσουμε πρακτικές οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί κανείς να διαλογιστεί πάνω σε αυτά.

Οι πληροφορίες που θα δώσουμε βασίζονται κυρίως σε μια μεγάλη ομιλία του Βούδα που ονομάζεται *Ντχάτου Βιμπάνγκα Σούττα* (*Dhātu Vibhaṅga Sutta*), «Ομιλία Περί της Ανάλυσης των Υλικών Στοιχείων».² Εκεί ο Βούδας δίνει πολύ επεξηγηματικές πληροφορίες για την αναγνώριση αυτών των στοιχείων στο σώμα μας και στο σώμα των άλλων, καθώς και για τον διαλογισμό πάνω σε αυτά. Καθώς ο όρος «υλικό στοιχείο» είναι κάτι αφηρημένο για τον περισσότερο κόσμο, ο Βούδας δίνει πολύ συγκεκριμένες πληροφορίες για τη σημασία του.

Τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία

Το στερεό, το υγρό, το θερμό και το αέριο στοιχείο είναι τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία (*mahā-bhūta*), επειδή είναι τα βασικά και θεμελιώδη συστατικά της ύλης. Είναι αδιαχώριστα και, με τους διάφορους συνδυασμούς τους, μετέχουν στη σύνθεση όλων των υλικών ουσιών, από το πιο μικροσκοπικό σωματίδιο έως το πιο ογκώδες βουνό και τον αχανή γαλαξία. Στη Φυσική ονομάζονται επίσης και «τέσσερις θεμελιώδεις καταστάσεις της ύλης».

Τα στοιχεία αυτά είχαν απασχολήσει τους προσωκρατικούς φιλοσόφους, όπως τον Θαλή, τον Αναξίμενη, τον Ηράκλειτο, τον Εμπεδοκλή, οι οποίοι τα ονόμαζαν «γη, ύδωρ, πυρ και αήρ», αλλά και τους μετασωκρατικούς. Κάποιες από τις θεωρίες τους αποτέλεσαν έναυσμα για την ανάπτυξη της σημερινής επιστήμης της Φυσικής, της Χημείας και, κατά κάποιον τρόπο, της Βιολογίας.

Παρόλο που αυτά τα στοιχεία μεταμορφώνονται παίρνοντας διάφορες μορφές, υπάρχουν μέσα στα πάντα, ακόμη και μέσα στο σώμα μας ή μέσα στα άτομα και στα υποατομικά σωματίδια, όπως θα δούμε παρακάτω. Είναι πανταχού παρόντα και διαδεδομένα στη φύση. Ως μέρος της φύσης και εμείς,

² M III, *Dhātuvibhaṅga-sutta*.

προσπαθούμε να καταλάβουμε τη φύση του υλικού μας σώματος, η οποία δεν είναι πολύ διαφορετική από τη φύση άλλων υλικών σωμάτων, όπως των φυτών ή των βράχων· αποτελούνται κι εκείνα από το στερεό, το υγρό, το θερμό και το αέριο στοιχείο.

Σχετικά με τον διαλογισμό, ο Βούδας εξηγεί με ποιον τρόπο μπορεί κανείς να τα παρατηρήσει ανά πάσα στιγμή. Ακούγοντας απλώς για αυτά, έχουμε μια αφηρημένη ιδέα, ενώ εάν αρχίσουμε να τα παρατηρούμε συστηματικά, αποκτάμε εμπειρική και σαφή γνώση για τον κρίσιμο ρόλο που παίζουν στην υλική και νοητική μας ύπαρξη. Καταρχάς, ας εξηγήσουμε την έννοια της ύλης σε θεωρητικό επίπεδο.

Η έννοια της ύλης

Η λέξη «ύλη» στη γλώσσα Πάλι είναι *rūpa*, που σημαίνει επίσης «υλική μορφή», «υλικό σχήμα», «υλικό σώμα». Παράγεται από το ρήμα *rūppati*, που σημαίνει «μεταμορφώνω», «παραμορφώνω», «μετασχηματίζω», «μετατρέπω». Ο ίδιος ο Βούδας, εξηγώντας τους όρους «ύλη», «υλική μορφή», και «υλικό σώμα», δηλώνει τα εξής:

«Και γιατί ονομάζεται “ύλη” (*rūpa*); Μεταμορφώνεται (*rūppati*), επομένως ονομάζεται “ύλη”. Μεταμορφώνεται από τι; Μεταμορφώνεται από το κρύο και από τη ζέστη».³

Για το υλικό σώμα δηλώνει τα εξής:

«Μεταμορφώνεται από το κρύο, τη ζέστη, την πείνα, τη δίψα, τις μύγες, τα κουνούπια, τον αέρα, τις ηλιακές ακτίνες, τα ερπετά [δηλ. το δηλητήριο των ερπετών] κ.λπ.»⁴

Επίσης, οι σχολιαστές της Πάλι εξηγούν: «Η ύλη ονομάζεται έτσι διότι υφίσταται μεταμόρφωση, αλλά και διότι επιβάλ-

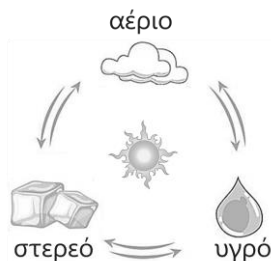
³ S III, *Khajjanīya-sutta*.

⁴ S III, *Khajjanīya-sutta*.

λει τη μεταμόρφωση εξαιτίας δυσμενών φυσικών συνθηκών, όπως κρύου, θερμότητας κ.λπ.».

Στη σύγχρονη Φυσική γίνεται επίσης λόγος για τη μεταμόρφωση ή τη μετατροπή της ύλης (*transformation of matter*). Υπάρχουν τρία είδη μεταμόρφωσης: η φυσική, η χημική και η πυρηνική. Παράδειγμα για τη φυσική μεταμόρφωση της ύλης:

Ένα κομμάτι πάγου, που είναι στερεό στοιχείο, όταν απορροφήσει θερμότητα, λιώνει και μετατρέπεται σε υγρό. Εάν χάσει τη θερμότητά του, συμπυκνώνεται και μετατρέπεται ξανά σε στερεό. Εάν η θερμοκρασία αυξηθεί πολύ, ο πάγος εξατμίζεται και γίνεται αέριο, ενώ εάν η θερμοκρασία πέσει



και πάλι, συμπυκνώνεται και ξαναγίνεται στερεό. Εάν, πάλι, ως υγρό απορροφήσει θερμότητα, εξατμίζεται και γίνεται αέριο. Εάν χάσει θερμότητα, συμπυκνώνεται και γίνεται ξανά υγρό. Προκύπτει, έτσι, η φυσική μεταμόρφωση της ύλης, όπου το στερεό μπορεί να γίνει υγρό και αντίστροφα, το στερεό να γίνει αέριο και αντίστροφα, το υγρό να γίνει αέριο και αντίστροφα.

Αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται διαρκώς σε όλα τα φυσικά φαινόμενα, μεταξύ άλλων και στο σώμα μας. Για παράδειγμα, πίνουμε νερό, αυτό εξατμίζεται, το υπόλοιπο πρέπει να το αποβάλουμε μέσω της ούρησης, μετά τροφοδοτούμε το σώμα μας εκ νέου με νερό, που εξατμίζεται και αποβάλλεται μέσω της ούρησης, και ούτω καθεξής.

Παρ' όλα αυτά, έχουμε έναν κοινό παρονομαστή που συντελεί στην μεταμόρφωση της ύλης, και αυτός είναι η θερμότητα. Τα υλικά σώματα, όπως και το δικό μας, μεταμορφώνονται λόγω της θερμότητας αλλά και της πίεσης που δημιουργείται από αυτή. Δηλαδή, η φυσική κατάσταση ενός υλικού σώματος μπορεί να είναι στερεή, υγρή, αέρια, και αυτό εξαρτάται από τη θερμότητα και την πίεση.

Επομένως, λόγω της μεταμόρφωσης, η ύλη μπορεί να είναι σκληρή σαν το ασάλι, μαλακή σαν την πλαστελίνη, ρευστή σαν το νερό, θερμή σαν τη φωτιά, αόρατη όπως ο αέρας. Στο σώμα μας, για παράδειγμα, υπάρχουν πολύ σκληρά μέρη, όπως τα κόκαλα· μαλακά μέρη, όπως η σάρκα· ρευστά όπως το αίμα· θερμά όπως η καρδιά· αόρατα όπως ο αέρας που αναπνέουμε.

Η ορολογία «στερεά, υγρά, αέρια» χρησιμοποιείται ακόμη και στη σύγχρονη Φυσική και Χημεία—για παράδειγμα, στον Περιοδικό Πίνακα των χημικών στοιχείων, μέρος του οποίου φαίνεται στη διπλανή εικόνα.

		2 He Helium 4.0026		10 Ne Neon 20.1797		18 Ar Argon 39.948		36 Kr Krypton 83.80		54 Xe Xenon 131.29		86 Rn Radon 222	
3 Li Lithium 6.941	4 Be Beryllium 9.012												
11 Na Sodium 22.990	12 Mg Magnesium 24.305												
19 K Potassium 39.098	20 Ca Calcium 40.078	21 Sc Scandium 44.956	22 Ti Titanium 47.88	23 V Vanadium 50.942	24 Cr Chromium 51.996	25 Mn Manganese 54.938	26 Fe Iron 55.933	27 Co Cobalt 58.933	28 Ni Nickel 58.693	29 Cu Copper 63.546	30 Zn Zinc 65.39		
37 Rb Rubidium 85.468	38 Sr Strontium 87.62	39 Y Yttrium 88.906	40 Zr Zirconium 91.224	41 Nb Niobium 92.906	42 Mo Molybdenum 95.94	43 Tc Technetium 98.907	44 Ru Ruthenium 101.07	45 Rh Rhodium 102.905	46 Pd Palladium 106.42	47 Ag Silver 107.868	48 Cd Cadmium 112.411		
55 Cs Cesium 132.905	56 Ba Barium 137.327	57-71 Lanthanum Series	72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.948	74 W Tungsten 183.85	75 Re Rhenium 186.207	76 Os Osmium 190.23	77 Ir Iridium 192.22	78 Pt Platinum 195.08	79 Au Gold 196.967	80 Hg Mercury 200.59		

C Στερεά
Hg Υγρά
H Αέρια
Rf Αγνωστα

Παρατηρώντας τα στοιχεία του πίνακα, βλέπουμε ότι το υδρογόνο είναι αέριο, ενώ το μαγνήσιο και το ασβέστιο είναι στερεά στοιχεία. Και τα 118 στοιχεία του πίνακα μπορούν να ταξινομηθούν σε αυτές τις τρεις κατηγορίες: στερεά, υγρά, και αέρια. Αυτή η ορολογία χρησιμοποιείται για τις τρεις φάσεις της ύλης, ανάλογα με τη σύνθεση και την πυκνότητα των μορίων.

Τα μόρια των υλικών σωμάτων κινούνται συνεχώς. Ανάλογα με την ένταση της κίνησης των μορίων και την απόσταση μεταξύ τους, τα σώματα είναι στερεά, υγρά και αέρια.

Στα στερεά σώματα τα μόρια κινούνται πολύ κοντά το ένα στο άλλο. Οι θέσεις και οι αποστάσεις τους είναι σταθερές, δεν αλλάζουν εύκολα.

Οι τρεις φάσεις της ύλης

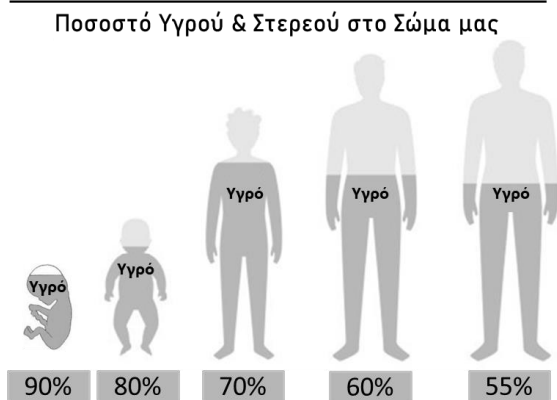


Στα υγρά σώματα τα μόρια κινούνται, αλλάζουν θέσεις, αλλά παραμένουν κοντά το ένα στο άλλο, διατηρώντας σταθερές αποστάσεις. Δεν μπορούν να πλησιάσουν ή να απομακρυνθούν.

Στα αέρια τα μόρια κινούνται ελεύθερα, αλλάζουν θέση και απόσταση μεταξύ τους, και μπορούν να απομακρύνονται, όχι όμως να πλησιάζουν πολύ. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά οφείλονται στην αναλογία της πυκνότητας των σωμάτων.

Όσο για το θερμό στοιχείο, αυτό εμφανίζεται ως θερμότητα και ως θερμοκρασία. Θερμότητα είναι μιας μορφής ενέργεια της συνολικής μοριακής κίνησης ενός υλικού σώματος. Θερμοκρασία είναι η ιδιότητα και το μέγεθος της θερμότητας. Για παράδειγμα, η μεταφορά θερμικής ενέργειας όταν πίνουμε κάτι μάς δίνει την αίσθηση του ζεστού και του κρύου. Η αύξηση της ενέργειας αντιστοιχεί στο «ζεστό» ή «θερμό», όταν λαμβάνουμε ενέργεια, και η μείωση της ενέργειας, κατά την οποία αισθανόμαστε ότι χάνουμε ενέργεια, αντιστοιχεί στο «κρύο». Έτσι, η ιδιότητα και το μέγεθος (βαθμός) του θερμού ή του κρύου μετριέται ως θερμοκρασία.

Στο σώμα μας, κυρίαρχο μεταξύ των τεσσάρων στοιχείων είναι το υγρό. Ως έμβρυα έχουμε 90% υγρό στοιχείο και μόνο 10% στερεό· ως παιδιά έχουμε 80% υγρό, ως έφηβοι 70% και ως ενήλικοι 60%. Στους ηλικιωμένους το ποσοστό του υγρού στοιχείου πέφτει στο 55% και του στερεού αυξάνεται στο 45%. Βλέπουμε ότι, στον κύκλο ζωής του ανθρώπου, το υγρό στοιχείο υπερέχει στο μεγαλύτερο μέρος της ύπαρξής του.

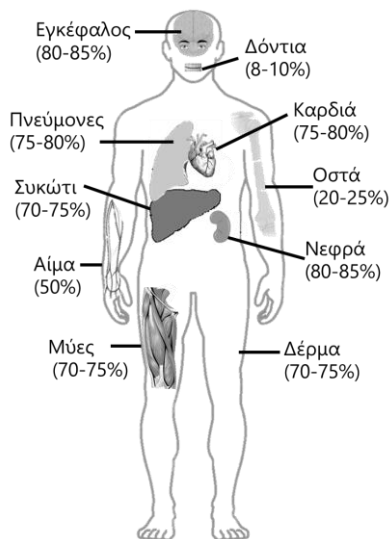


Ένας ενήλικος 70 κιλών, για παράδειγμα, έχει περίπου 45 λίτρα υγρό στοιχείο στο σώμα του. Αυτό σημαίνει, $70 - 45 = 25$ λίτρα στερεό στοιχείο. Αυτό που βλέπουμε στη ζυγαριά όταν ζυγίζομαστε, είναι ως επί



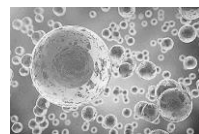
το πλείστον το υγρό στοιχείο.

Εξετάζοντας πιο βαθιά το σώμα μας, διαπιστώνουμε ότι το υγρό στοιχείο δεν βρίσκεται μόνο στο αίμα μας (50%). Υπάρχει σε πολλά συστήματα, όπως το λεμφικό, καθώς και σε διάφορα όργανα, μεταξύ άλλων, στην καρδιά (75-80%), στον εγκέφαλο (80-85%), στους πνεύμονες (75-80%), στο ήπαρ (70-75%), στα νεφρά (80-85%), στους μύες (70-75%), στα δόντια (8-10%), στα οστά (20-25%) και στο δέρμα (70-75%).



Μελετώντας το θέμα ακόμα περισσότερο θα δούμε ότι και τα κύτταρά μας αποτελούνται ως επί το πλείστον από 80-85% υγρό στοιχείο, ενώ το στερεό και το αέριο υστερεί. Αυτό ισχύει και για τα κύτταρα των φυτών.

Επίσης, το σώμα μας αποτελείται από τρισεκατομμύρια κύτταρα τα οποία συνδέονται με το υγρό στοιχείο, που έχει την ιδιότητα να συνδέει τα υλικά σώματα μεταξύ τους. Εάν το υγρό στοιχείο ελαττωθεί μέσα μας, τα κύτταρα δεν μπορούν να υπάρξουν.

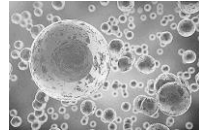


Επειδή, μάλιστα, το υγρό στοιχείο είναι ευμετάβλητο, κάθε ώρα ένα δισεκατομμύριο κύτταρα πεθαίνουν στο σώμα μας και ένα δισεκατομμύριο γεννιούνται. Κάθε δευτερόλεπτο καταστρέφονται και παράγονται 15 εκατομμύρια κύτταρα αίματος (αιμοσφαίρια). Σε μία ημέρα ο άνθρωπος χάνει 10 δισεκατομμύρια κύτταρα δέρματος. Δηλαδή, σχεδόν δύο κιλά σε έναν χρόνο. Επίσης, κάθε 27 ημέρες το εξωτερικό μας δέρμα

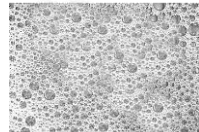
αλλάζει, παράγοντας νέα κύτταρα. Κάθε μήνα, δηλαδή, έχουμε καινούριο δέρμα.

Για τη συνεχή παραγωγή των κυττάρων και για την ομαλή και υγιή λειτουργία τους, ο άνθρωπος πρέπει να τροφοδοτεί συνεχώς το σώμα του με νερό, κατά μέσο όρο με 1,5 έως 2 λίτρα την ημέρα. Το υγρό στοιχείο που περιέχουν τα κύτταρα δεν μπορεί να διαρκέσει για πάντα, γι' αυτό πρέπει να ανανεώνεται με νέο, ειδαίλλως επέρχεται αφυδάτωση.

Συνεπώς, το σώμα μας δεν είναι πάντα το ίδιο, όπως νομίζουμε, αλλά μεταβάλλεται και αλλάζει κάθε στιγμή. Τα κύτταρα παράγονται, μεγαλώνουν και αποσυντίθενται γοργά. Γεννιούνται συνεχώς και πεθαίνουν γρήγορα, σαν τις φυσαλίδες του αφρού, που διαρκούν λίγο και σχεδόν αμέσως σκάνε. Ο ίδιος ο Βούδας παρομοιάζει το σώμα με αφρό ως εξής:



«Πρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς ότι αυτό το σώμα είναι σαν αφρός (*phena*) και να κατανοήσει τη φύση του, που μοιάζει με οφθαλμαπάτη».⁵



Δηλαδή, ενώ μια μάζα αφρού εξωτερικά φαίνεται να είναι συμπαγής, πυκνή σε δομή και στερεή, ευχάριστη στην όψη, ωραία και όμορφη, στην πραγματικότητα, εάν την εξετάσουμε προσεκτικά, είναι εσωτερικά κούφια, κενή και άδεια. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Λέει ο Βούδας:

«Όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά μια μάζα αφρού, φαίνεται να είναι κούφια (*rittaka*), άδεια (*tucchaka*) και χωρίς μόνιμη ουσία (*asāra*). Διότι, ποια μόνιμη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει σε μια μάζα αφρού; Παρόμοια, όταν κάποιος διερευνήσει προσεκτικά το σώμα, αυτό φαίνεται να

⁵ Dhp, 46.

είναι κούφιο, άδειο και χωρίς μόνιμη ουσία. Διότι, ποια μόνη ουσία θα μπορούσε να υπάρχει στο σώμα;»⁶

Πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε ότι και τα οστά μας, τα οποία φαίνονται εξωτερικά να είναι τόσο σταθερά, συμπαγή και ισχυρά, αποτελούνται από σπογγώδη οστικό ιστό, που είναι ένα πορώδες δίκτυο ανοικτών κυψελών αποτελούμενο από διάφορα είδη κυτάρων.



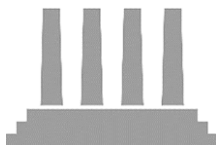
Επομένως, για να δει κάποιος την πραγματική φύση του σώματος, για να τη γνωρίσει πλήρως και για αποκτήσει ανώτερη εμπειρική γνώση, πρέπει να το διερευνήσει προσεκτικά και να το δει όπως πραγματικά είναι μέσω του διαλογισμού και της αυτοσυγκέντρωσης. Μάλιστα, όταν το διερευνήσει σε πιο μικροσκοπικό επίπεδο, θα συνειδητοποιήσει άμεσα ότι, όπως κάθε υλικό σώμα στο περιβάλλον, έτσι και το δικό μας αποτελείται από σωματίδια συγκολλημένα με το υγρό στοιχείο.



Θα εξετάσουμε τώρα με ποιον τρόπο τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία αλληλοσχετίζονται και αλληλοσυνδυάζονται έτσι ώστε να μας δίνουν την εικόνα του συμπαγούς, ή της «συμπαγότητας» και πυκνότητας, όχι μόνο στο σώμα μας αλλά και σε εξωτερικά σώματα. Θα αρχίσουμε με την εξέταση του στερεού στοιχείου.

1. Το στερεό στοιχείο

Το στερεό στοιχείο ονομάζεται έτσι διότι χρησιμεύει ως στήριγμα ή θεμέλιο για τα συνυπάρχοντα υλικά στοιχεία. Γενικά έχει τις εξής μακροσκοπικές ιδιότητες:



⁶ S III, *Phenapiṇḍūpama-sutta*.

1. Το χαρακτηριστικό του είναι η σκληρότητα.
2. Η λειτουργία του αποτελεί θεμέλιο για τα άλλα πρωταρχικά στοιχεία και για την «παράγωγή ύλη», όπως το χρώμα, η οσμή, η γεύση και η θρεπτική ουσία.
3. Η εκδήλωσή του είναι η πρόσληψη των άλλων στοιχείων.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η συνύπαρξη των άλλων τριών πρωταρχικών στοιχείων.

Επίσης, τόσο η σκληρότητα όσο και η απαλότητα είναι τρόποι με τους οποίους το στερεό στοιχείο μπορεί να βιωθεί με την αίσθηση της αφής. Καταλαβαίνουμε αν ένα αντικείμενο είναι στερεό συνήθως μέσω της αφής, διότι κάποια αντικείμενα, όταν τα βλέπουμε από μακριά, δεν μπορούμε πάντα να καταλάβουμε αν είναι στερεά ή όχι. Για παράδειγμα, ο αφρός από μακριά φαίνεται στερεός. Αγγιζοντάς τον συνειδητοποιούμε ότι δεν είναι.

Εξάλλου, επειδή το στερεό στοιχείο παρουσιάζει αντίθετες ιδιότητες, διαιρείται σε δύο κατηγορίες: αυτή της βαριάς στερεότητας και αυτή της ελαφριάς στερεότητας. Κάθε κατηγορία έχει τρεις υποκατηγορίες, καθεμία εκ των οποίων έχει το αντίθετό της στην άλλη κατηγορία, όπως φαίνεται στον ακόλουθο πίνακα.

Αντίθετες Ιδιότητες στο Στερεό Στοιχείο

<i>Κατηγορία</i> <i>Βαριάς Στερεότητας</i>	<i>↔</i>	<i>Κατηγορία</i> <i>Ελαφριάς Στερεότητας</i>
α. Σκληρότητα	↔	α. Απαλότητα
β. Τραχύτητα	↔	β. Λειότητα
γ. Βαρύτητα	↔	γ. Ελαφρότητα

Για παράδειγμα, η πέτρα (που είναι σκληρή, τραχιά και βαριά) και το βαμβάκι (που είναι απαλό, ομαλό και ελαφρύ) είναι και τα δύο στερεά στοιχεία. Όμως, η πέτρα ανήκει στην ομάδα της βαριάς στερεότητας, ενώ το βαμβάκι στην ομάδα της ελαφριάς στερεότητας. Το ίδιο ισχύει αναλογικά με τα αντικείμενα

να των υπόλοιπων κατηγοριών. Διακρίνουμε έτσι τις αντίθετες ιδιότητες που υπάρχουν στο στερεό στοιχείο. Επομένως, όταν στον διαλογισμό παρατηρούμε το στερεό στοιχείο στο σώμα μας, δεν πρέπει να θεωρούμε στερεά μόνο τα οστά. Στερεό στοιχείο είναι και το δέρμα, η σάρκα, η γλώσσα μας, και πολλά άλλα απαλά, μαλακά ή ελαφριά υλικά στοιχεία του σώματος.

2. Το υγρό στοιχείο

Το υγρό στοιχείο είναι ο υλικός παράγοντας που κάνει διάφορα σωματίδια της ύλης να συνενώνονται, να συνδέονται, να συμπυκνώνονται και να συγκολλώνται, εμποδίζοντάς τα να διασκορπιστούν.



Για παράδειγμα, αν κάποιος φυσήξει το αλεύρι, που είναι στερεό στοιχείο, όλοι οι κόκκοι και τα σωματίδιά του διασκορπίζονται, διότι δεν υπάρχει ενωτικό στοιχείο να τα συγκρατήσει μαζί. Όταν όμως ρίξει στο αλεύρι νερό, οι κόκκοι του αλευριού συνενώνονται και συγκολλώνται, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ζυμάρι.



Αλεύρι



Ζυμάρι

Το υγρό στοιχείο, λοιπόν, έχει την ιδιότητα να συγκολλά διάφορα σωματίδια και κόκκους στερεών σωμάτων μεταξύ τους. Το σώμα μας επίσης μπορεί να παρομοιαστεί με το ζυμάρι, επειδή αποτελείται από πάρα πολλά σωματίδια που ενώνονται μέσω του υγρού στοιχείου. Τα κύτταρά μας, λόγω χάρις, είναι ενωμένα μεταξύ τους με το υγρό στοιχείο. Αν αυτό δεν υπήρχε, δεν θα μπορούσαν να συνενωθούν και να αναπαραχθούν.

Γενικά, το υγρό στοιχείο έχει τις εξής μακροσκοπικές ιδιότητες:

1. Το χαρακτηριστικό του είναι η ροή ή η ρευστότητα.

2. Η λειτουργία του είναι να εντείνει ή να ενισχύει τις συνυπάρχουσες υλικές καταστάσεις.
3. Η εκδήλωσή του είναι η σύμπληξη, η συγκράτηση ή η συνοχή υλικών φαινομένων.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η συνύπαρξη των άλλων τριών πρωταρχικών στοιχείων.

Λόγω της ρευστότητας του, όμως, έχει και την ιδιότητα της διάβρωσης. Στην εικόνα βλέπουμε πώς, με τη ρευστότά του, ένα ποτάμι διάβρωσε και κατέστρεψε



Διάβρωση από τη ροή ποταμού

τα πάντα στον δρόμο του· μια απόδειξη της καταστροφικής όψης του υγρού στοιχείου. Διαπιστώνουμε ότι και το υγρό στοιχείο παρουσιάζει, όπως και το στερεό, αντίθετες ιδιότητες, δηλαδή:

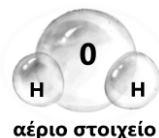
Ρευστότητα $\leftarrow \rightarrow$ Συνεκτικότητα

Για παράδειγμα, όταν ψιχαλίζει, δηλαδή πέφτει λίγο νερό, το ξερό χώμα γίνεται λάσπη (συνεκτικότητα), ενώ όταν βρέχει καταρρακτωδώς, είναι έντονη η ρευστότητα και, ενδεχομένως, η διάβρωση.

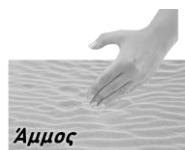
Το μη απτό στοιχείο

Μπορούμε να αποκαλέσουμε το υγρό στοιχείο «μη απτό» λόγω της εξής ιδιαιτερότητάς του: σε αντίθεση με τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία, δεν μπορεί κάποιος να το αισθανθεί αυτό καθαυτό, παρά μόνο να το αντιληφθεί επαγωγικά από τη συνεκτικότητα ή την πυκνότητα των τριών άλλων πρωταρχικών στοιχείων. Γι' αυτό και δεν περιλαμβάνεται στα απτά δεδομένα.

Ξέρουμε, για παράδειγμα, ότι το νερό αποτελείται από υδρογόνο και οξυγόνο, δηλαδή δύο άτομα υδρογόνου και ένα άτομο οξυγόνου μάς δίνουν ένα μόριο νερού. Τι είναι όμως το υδρογόνο και το οξυγόνο; Και τα δύο είναι αέρια. Άρα, επειδή το νερό είναι η ένωση δύο αερίων (του υδρογόνου και του οξυγόνου), θα μπορούσαμε να πούμε ότι το νερό είναι ουσιαστικά αέριο στοιχείο. Ωστόσο, λόγω της πυκνότητάς του, όταν βάζουμε το χέρι μας στο νερό, αυτό που αισθανόμαστε δεν είναι παρά η συμπύκνωση του αερίου στοιχείου, που μας δίνει την αίσθηση του στερεού και του θερμού.



Εάν το εξετάσουμε πρακτικά, θα δούμε ότι, μόλις βάλουμε το χέρι μας στο νερό έχοντας τα μάτια μας κλειστά, το πρώτο που αισθανόμαστε είναι η θερμοκρασία (κρύο ή ζεστό). Μετά, αισθανόμαστε την ελάχιστη και απαλή αντίσταση του στερεού στοιχείου, που προκαλείται από την πυκνότητα του αερίου στοιχείου. Τέλος, νιώθουμε ότι μπορούμε να κουνήσουμε το χέρι μας μέσα στο νερό, κάτι που συμβαίνει λόγω της αφθονίας του αερίου στοιχείου, που επιτρέπει την κίνηση εντός του. Αντίθετα, στην άμμο δυσκολευόμαστε να το κουνήσουμε τόσο εύκολα, λόγω της μεγάλης αντίστασης που προκαλείται εξαιτίας του άφθονου στερεού στοιχείου. Συνεπώς, αυτό που καταλαβαίνουμε ως υγρό στοιχείο ή νερό είναι η συνύπαρξη των τριών άλλων στοιχείων. Το ίδιο το υγρό στοιχείο μπορούμε να το αντιληφθούμε και να το νιώσουμε μόνο νοερά ή επαγωγικά, όχι όμως απτά ως δεδομένο της αφής.



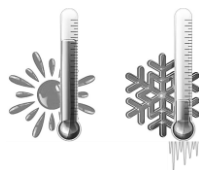
3. Το θερμό στοιχείο

Το θερμό στοιχείο έχει γενικά τις εξής μακροσκοπικές ιδιότητες:

1. Το χαρακτηριστικό του είναι η θερμοκρασία.
2. Η λειτουργία του είναι να θερμαίνει, να ωριμάζει ή να ψύχει τα άλλα υλικά σώματα.
3. Εκδηλώνεται ως ζεστό ή κρύο.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η συνύπαρξη των άλλων τριών πρωταρχικών στοιχείων.

Είναι σαφές ότι το θερμό στοιχείο έχει δύο αντίθετες ιδιότητες, δηλαδή:

Ζέστη ↔ Κρύο

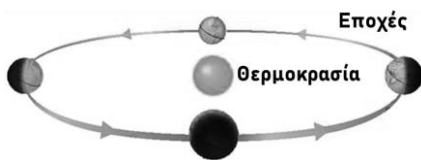


Τον χειμώνα, λόγου χάρη, όταν το θερμό στοιχείο ελαττώνεται, φοράμε ζεστά ρούχα, ανάβουμε καλοριφέρ ή άλλα θερμαντικά σώματα, ενώ το καλοκαίρι, όταν το θερμό στοιχείο αυξάνεται, φοράμε ελαφριά ρούχα και χρησιμοποιούμε συσκευές κλιματισμού και ανεμιστήρες. Όταν η εσωτερική μας θερμοκρασία πέφτει, κρυώνουμε από την υποθεμία: όταν ανεβαίνει, καιγόμαστε στον πυρετό.

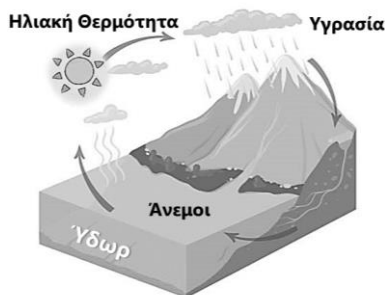
Όσο για τη λειτουργία της ωρίμανσης, αυτή σχετίζεται με κάθε οργανισμό που εξαρτάται από τη θερμοκρασία, όπως στην περίπτωση των φυτών για τη βλάστηση και την ωρίμανση των καρπών, ή όπως στην περίπτωση των ζώων για την αύξηση των γόνων. Όταν η θερμοκρασία είναι μέτρια, υποστηρίζει την αύξηση της ζωής: όταν όμως είναι ακραία, γίνεται καταστροφική.

Το θερμό στοιχείο παράγει επίσης φαινόμενα ανόργανης ύλης, όπως κλιματικούς και γεωλογικούς μετασχηματισμούς. Η ζωή πάνω στη Γη βασίζεται στη μέτρια ηλιακή θερμοκρασία. Εάν αυτή δεν υπήρχε, δεν θα υπήρχε και η ζωή όπως την ξέρουμε, όπως σε άλλους πλανήτες όπου οι θερμοκρασίες είναι ακραίες.

Γενικά, η ζωή μας εξαρτάται από την υποφερτή θερμοκρασία των εποχών, οι οποίες ορίζονται από την απόσταση της Γης από τον Ήλιο και από την κλίση της προς αυτόν. Ατμοσφαιρικά φαινόμενα όπως

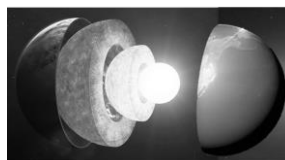


ζέστη ← → κρύο
υγρασία ← → ξηρασία
αέρας ← → θύελλα

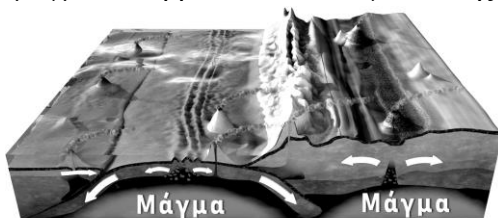


οφείλονται στην επίδραση της ηλιακής θερμότητας που προκαλεί τη βαρομετρική πίεση, η οποία συντελεί στον σχηματισμό αέριων μαζών, υδρατμών, βροχής, καθώς και στην εκδήλωση άλλων φαινομένων.

Έχουμε επίσης και τους γεωλογικούς μετασχηματισμούς. Γνωρίζουμε ότι ο πυρήνας της Γης αποτελείται από πολύ καυτό λιωμένο σίδηρο. Πατάμε πάνω στον φλοιό της γήινης σφαίρας, αλλά εξαρτιόμαστε και από τη θερμοκρασία του πυρήνα της. Θα ήταν πολύ δύσκολο να υπάρξει ζωή αν ο πυρήνας κρύωνε τελείως και γινόταν στερεός. Η Γη θα έμοιαζε κάπως με τον Άρη, με πολύ λεπτή ατμόσφαιρα και δίχως ηφαίστεια ή σεισμούς.



Εξάλλου, το διάπυρο μάγμα που βρίσκεται στα έγκατα της Γης με θερμοκρασία πάνω από 1000°C, και τα ηφαίστεια μέσω των οποίων εξέρχεται στην επιφάνεια



συντελούν στην κίνηση των τεκτονικών πλακών, διαμορφώνοντας την ξηρά και τη θάλασσα—καθώς έτσι σχηματίζονται, μεταξύ άλλων, τα βουνά και οι πεδιάδες—και επηρεάζοντας τη ζωή μας πάνω στη Γη.

4. Το αέριο στοιχείο

Το αέριο στοιχείο είναι η βασική αρχή της κίνησης και της πίεσης των υλικών στοιχείων. Γενικά, έχει τις εξής μακροσκοπικές ιδιότητες:



1. Το χαρακτηριστικό του είναι η διάταση, το φούσκωμα, η διόγκωση.
2. Η λειτουργία του είναι να προκαλεί την κίνηση στα άλλα υλικά στοιχεία.
3. Εκδηλώνεται ως μεταφορά ή μεταβίβαση σε άλλα μέρη.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι τα άλλα τρία πρωταρχικά στοιχεία.

Έχει δύο αντίθετες ιδιότητες, δηλαδή:

Κίνηση ← → Πίεση

Το σώμα μας κινείται λόγω του αέριου στοιχείου που υπάρχει μέσα μας. Τούτο μπορεί να παρομοιαστεί με ένα μπαλόνι το οποίο, όταν είναι ξεφούσκωτο, είναι πεσμένο στο έδαφος ακίνητο ενώ, όταν είναι φουσκωμένο με αέρα, κινείται και μπορεί ακόμα και να σηκωθεί από το έδαφος.



Επειδή τα περισσότερα αέρια είναι άχρωμα και άμορφα και, επομένως, αόρατα, είναι δύσκολο να παρατηρηθούν άμεσα. Μπορούμε όμως να τα βιώσουμε με την αίσθηση ως απτή κίνηση ή ώθηση, και ως πίεση ή υποστήριξη. Επομένως, το αέριο στοιχείο το βιώνουμε:

α) ως *κίνηση*, όταν εισπνέουμε και εκπνέουμε ή όταν εκτελούμε διάφορες κινήσεις περπατώντας και κινώντας μέλη του σώματος, κίνηση που δίνει *ώθηση* ή *σπρώξιμο* στο σώμα μας: και



-Κίνηση-
Σπρώξιμο

β) ως *πίεση*, όταν το σώμα μας διαστέλλεται και συστέλλεται την ώρα που εισπνέουμε και εκπνέουμε, η οποία δίνει *υποστήριξη* στο σώμα ώστε να είμαστε σε όρθια ή καθιστή στάση.



-Πίεση-
Υποστήριξη

Γενικές ιδιότητες

Καθολικά, τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία ως σύνολο έχουν τις εξής γενικές ιδιότητες:

- Βασίζονται πάνω στο στερεό στοιχείο.
- Συγκρατούνται μαζί από το υγρό στοιχείο.
- Διατηρούνται από το θερμό στοιχείο.
- Διογκώνονται από το αέριο στοιχείο.

Τα παράγωγα των πρωταρχικών στοιχείων

Τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία έχουν και τα παράγωγά τους. Αυτά είναι:

- το χρώμα, • η οσμή, • η γεύση, και • η θρεπτική ουσία.

Όλα μαζί (4 + 4) συγκροτούν μια υλική ομάδα (*kalāpa*) που αποτελείται αποκλειστικά από αυτά τα οκτώ και είναι γνωστή ως «απλή οκτάδα» (*suddhatṭhaka*), η οποία είναι αδιαχώριστη (*avinibbhoga-rūpa*). Αυτό συμβαίνει επειδή είναι πάντα συνδεδεμένα μεταξύ τους και είναι παρό-



ντα σε όλα τα υλικά αντικείμενα, από τα απλούστερα έως τα πιο σύνθετα. Δηλαδή, όπου μακροσκοπικά υπάρχουν τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία, υπάρχει και το χρώμα, η οσμή, η γεύση και η θρεπτική ουσία.

Ένα παράδειγμα είναι η τροφή που καταναλώνουμε. Διαπιστώνουμε ότι χωρίς το στερεό στοιχείο, το υγρό κ.ο.κ., δεν μπορεί να υπάρξει το χρώμα, η οσμή, η γεύση και η θρεπτική ουσία της τροφής.

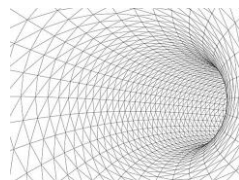
Κάθε μέρα καταναλώνουμε τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία και τα παράγωγά τους για να διατηρηθούμε στη ζωή. Η επιβίωσή μας εξαρτάται από αυτά. Συνεπώς, πρέπει όλη την ώρα να τροφοδοτούμε το σώμα μας με υγρά, στερεά και αέρια, καθώς και με θερμότητα (θερμίδες), σε σωστές αναλογίες, καθότι η παραμικρή αλλαγή μπορεί να επηρεάσει τη σωματική αλλά και τη νοητική μας υγεία, όπως τις διαθέσεις μας, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας.

Τα πρωταρχικά στοιχεία μπορούν να συγκριθούν με τη γη, ενώ τα παράγωγά τους με τα φυτά, τους θάμνους και τα δέντρα που αναπτύσσονται σε εξάρτηση από τη γη.

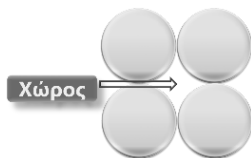


Το στοιχείο του χώρου

Το στοιχείο του χώρου ή του διαστήματος (*ākāsa-dhātu*) είναι και αυτό παράγωγο των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων, αλλά διαχωρισμο. Ο χώρος δεν είναι μια απλή γεωμετρική έκταση, αλλά η κενή περιοχή που οριοθετεί και διαχωρίζει αντικείμενα και ομάδες υλικών φαινομένων, επιτρέποντάς τους να γίνουν αντιληπτά ως ξεχωριστά. Ορίζει το σημείο στο οποίο αρχίζει ένα αντικείμενο και αυτό στο οποίο σταματάει ένα άλλο. Εάν δεν υπήρχε ο χώρος, δεν θα ήταν δυνατόν να ξεχωρίσουμε



το ένα αντικείμενο από το άλλο. Είναι δηλαδή τα όρια μεταξύ τοπικών σημείων όπου υπάρχει ένα κενό διάστημα, όπως φαίνεται στην εικόνα δίπλα. Έτσι, ο χώρος ονομάζεται «οριακό υλικό φαινόμενο» (*pariccheda-rūpa*).



Γενικά, έχει τις εξής μακροσκοπικές ιδιότητες:

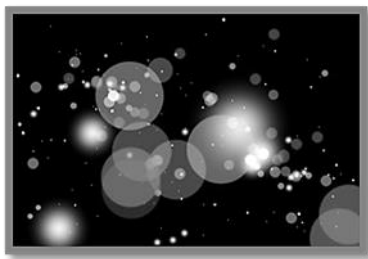
1. Το χαρακτηριστικό του είναι η οριοθέτηση της ύλης.
2. Η λειτουργία του είναι να εκθέτει τα όρια της ύλης.
3. Εκδηλώνεται ως τα όρια ή τα πλαίσια της ύλης, ή ως η κατάσταση των χασμάτων και των ανοιγμάτων στην ύλη.
4. Η εγγύτατη αιτία του είναι η ύλη που οριοθετείται.

Επομένως, δεν είναι ο υλικός κόσμος που καθορίζει τον χώρο, αλλά ο χώρος που καθορίζει τον υλικό κόσμο μέσω της «σχετικής απουσίας» της ύλης. Λέμε «σχετικής απουσίας» επειδή, στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει «απόλυτη απουσία» της ύλης, καθώς ο χώρος δεν είναι τελείως άδειος.

Ο χώρος δεν είναι άδειος

Ο χώρος μάς φαίνεται άδειος επειδή δεν μπορούμε να δούμε τα περισσότερα πράγματα σε αυτόν και επειδή υπάρχει πολύ λιγότερος αέρας απ' ό,τι έχουμε συνηθίσει.

Στο μικροσκοπικό επίπεδο, όμως, ο χώρος δεν είναι άδειος ή κενός. Λόγου χάρη, ένα σημείο στο διάστημα είναι γεμάτο αέρια, σκόνη, άνεμο φορτισμένων σωματιδίων από τα αστέρια, φως από τα αστέρια, κοσμικές ακτίνες, ακτινοβολία που έχει απομείνει από τη Μεγάλη Έκρηξη, βαρύτητα, ηλεκτρικά και μαγνητικά πεδία και νετρί-



να από πυρηνικές αντιδράσεις. Όπως περιγράφεται στο βιβλίο *Το Τίποτα: Η Επιστήμη του Άδειου Χώρου (Nothingness: The Science of Empty Space)* του Dr. Henning Genz, ο χώρος είναι επίσης γεμάτος με δύο πράγματα που δεν μπορούμε να εντοπίσουμε άμεσα: σκοτεινή ύλη και σκοτεινή ενέργεια. Ακόμα κι αν όλα αυτά τα πράγματα μπορούσαν να αφαιρεθούν και να αποκλειστούν από μια συγκεκριμένη περιοχή του διαστήματος, θα εξακολουθούσαν να υπάρχουν τρία πράγματα που, σύμφωνα με τον Dr. Genz, δεν θα μπορούσαμε ποτέ να αφαιρέσουμε: 1) η ενέργεια του κενού, 2) το πεδίο *Higgs*, και 3) η καμπυλότητα του χωροχρόνου.⁷

Μάλιστα, τα άτομα, που κάποτε στην κλασική Φυσική θεωρούνταν περίπου κατά 99.9% κενός χώρος, δεν είναι κενά σύμφωνα με τις νέες ανακαλύψεις της Κβαντομηχανικής, αλλά ως επί το πλείστον γεμάτα νέφη ηλεκτρονίων, όλα δεσμευμένα από τους κβαντικούς κανόνες που διέπουν ολόκληρο το Σύμπαν. Το ίδιο ισχύει και για το υλικό μας σώμα. Σε τελική ανάλυση, δεν είναι κενό, αλλά κατά μεγάλο μέρος μια σειρά από τέτοια νέφη ηλεκτρονίων.

Σύμφωνα με την Κβαντομηχανική, ο χώρος γύρω από ένα σωματίδιο είναι γεμάτος αμέτρητα «εικονικά» σωματίδια που ξεπηδούν γρήγορα και εξαφανίζονται σαν μια αόρατη επίδειξη πυροτεχνημάτων. Γίνεται λόγος για τα «κβαντικά πεδία ενέργειας» ή για κενό χώρο γεμάτο διακυμάνσεις πεδίου «κουάρκ και γκλουονίων». Προκύπτει, λοιπόν, ότι όλος αυτός ο κενός χώρος γύρω μας είναι στην πραγματικότητα ύλη, σαν ένα ρευστό υλικό από αόρατα εικονικά σωματίδια που συνεχώς εμφανίζονται και εξαφανίζονται γρήγορα, και μέσα στο οποίο εμείς πλέουμε.

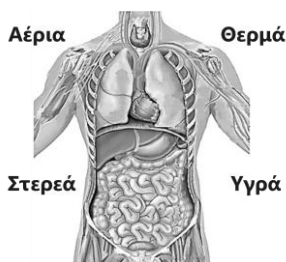
Για να το καταλάβουμε αυτό, ας πάρουμε σαν παράδειγμα ένα ψάρι που ζει βαθιά στον ωκεανό. Για εκείνο, όλο το νερό

⁷ Dr. Christopher S. Baird (2012), *What keeps space empty?* <https://shorturl.at/ahrGW>. Η δεύτερη εικόνα στη σελ. 139 είναι καλλιτεχνική απόδοση και ανήκει σε κοινή χρήση (*public domain*).

γύρω του είναι ακριβώς όπως ο κενός χώρος, ένα μέσο στο οποίο υπάρχουν όλα τα άλλα. Θεωρεί το νερό δεδομένο και βλέπει μόνο τα άλλα πράγματα στο νερό, όπως τα ψάρια, τα φυτά και τους βράχους ως υλικό κόσμο. Αλλά για εμάς, που βλέπουμε το νερό του ωκεανού από έξω, η πραγματικότητα είναι ότι το ίδιο το νερό είναι ύλη και όχι κενός χώρος.

Τα εσωτερικά και εξωτερικά πρωταρχικά στοιχεία

Μέχρι εδώ μιλήσαμε σε γενικές γραμμές για τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία και για μερικά παράγωγά τους όπως απαντώνται κυρίως στο εξωτερικό περιβάλλον. Στη συνέχεια, θα τα εξετάσουμε όπως απαντώνται στο εσωτερικό περιβάλλον, που είναι το σώμα μας, σε σύγκριση με άλλα εξωτερικά σώματα.



Το εσωτερικό στερεό στοιχείο

Το εσωτερικό στερεό στοιχείο στο σώμα μας είναι τα μαλλιά, τα νύχια, το δέρμα, τα δόντια κ.λπ. Αυτά καλούνται στερεά διότι, παρόλο που το υγρό, το θερμό και το αέριο στοιχείο ενυπάρχουν σε αυτά, το στερεό είναι αυτό που υπερτερεί.

Άλλα μέρη του σώματος είναι τα κόκαλα, ο μυελός των οστών, ο εγκέφαλος. Ο εγκέφαλος περιέχει 80% περίπου υγρό στοιχείο. Ωστόσο, εάν τον αγγίζουμε, αντιλαμβανόμαστε το στερεό στοιχείο, όμως υπό τη μορφή της απαλότητας και όχι της ρευστότητας, όπως το νερό.

Στο εσωτερικό στερεό στοιχείο ανήκουν κι άλλα μέρη του σώματος, όπως:



η σάρκα, οι τένοντες, τα νεφρά, η καρδιά, το συκώτι, το διάφραγμα, η σπλήνα, τα πνευμόνια, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο, το στομάχι, τα κόπρανα.

Το εξωτερικό στερεό στοιχείο

Το εξωτερικό στερεό στοιχείο είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων. Όταν τα διερευνήσουμε, αντιλαμβανόμαστε ότι έχουν τα ίδια όργανα που έχουμε κι εμείς. Εάν τα συγκρίνουμε, δεν θα βρούμε ιδιαίτερη διαφορά, αλλά θα διακρίνουμε βασικά τα ίδια πράγματα που έχουμε δει και στο δικό μας σώμα, όπως το στερεό στοιχείο.

Τούτο μπορούμε να το διακρίνουμε και σε οποιαδήποτε άψυχα πράγματα που είναι συμπαγή, όπως το χώμα, τα δέντρα, οι βράχοι, τα βουνά, τα μέταλλα.

Το εσωτερικό υγρό στοιχείο

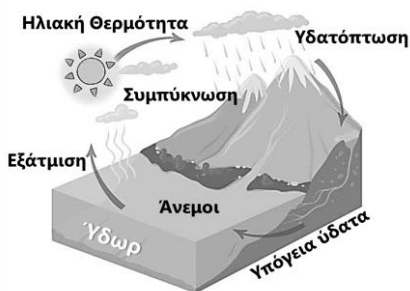
Το εσωτερικό υγρό στοιχείο στο σώμα μας είναι η χολή, το φλέγμα, το πύον, το αίμα, ο ιδρώτας, το λίπος, τα δάκρυα, το έλαιο, το σάλιο, η βλέννα, το λιπαντικό υγρό των αρθρώσεων, τα ούρα.



Το εξωτερικό υγρό στοιχείο

Το εξωτερικό υγρό στοιχείο είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων. Όπως εντοπίζουμε το αίμα, το πύον, το έλαιο στο δικό μας σώμα, κατά τον ίδιο τρόπο μπορούμε να διακρίνουμε ότι και τα σώματα των άλλων ανθρώπων και όντων περιέχουν αίμα, πύον, έλαιο και άλλες παρόμοιες υγρές ουσίες.

Οποιαδήποτε άλλα υγρά σώματα ή ποσότητες νερού που σχηματίζουν θάλασσες, ποτάμια, λίμνες κ.λπ. μέσω της εξάτμισης, της συμπύκνωσης και υδατόπτωσης είναι επίσης εξωτερικό υγρό στοιχείο.



Το εσωτερικό θερμό στοιχείο

Το εσωτερικό θερμό στοιχείο στο σώμα μας είναι η θερμοκρασία του ζεστού και του κρύου στα διάφορα μέρη του σώματος, την οποία μπορούμε να αισθανθούμε. Σε κάποια σημεία η θερμοκρασία είναι πιο έντονη και σε κάποια άλλα πιο αμυδρή.



Θερμογραφία

Τα ζεστά μέρη του σώματος με ανοιχτές αποχρώσεις ξεχωρίζουν από τα ψυχρότερα μέρη με πολύ σκούρες αποχρώσεις.

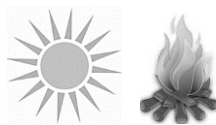
Το σώμα μας παράγει θερμότητα, τη διατηρεί σε ασφαλή βαθμό, ακόμα και όταν οι θερμοκρασίες έξω από το σώμα αλλάζουν πολύ, και απαλλάσσεται από την περίσσεια. Όταν, για παράδειγμα, αισθανόμαστε πολλή ζέστη, τα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα μας διαστέλλονται για να μεταφέρουν την περίσσεια θερμότητα στην επιφάνεια του δέρματος. Μπορεί να αρχίσουμε να ιδρώνουμε. Καθώς ο ιδρώτας εξατμίζεται, βοηθά στην ψύξη του σώματός μας. Αφετέρου, όταν αισθανόμαστε πολύ κρύο, τα αιμοφόρα αγγεία μας συστέλλονται. Αυτό μειώνει τη ροή του αίματος στο δέρμα μας για να εξοικονομηθεί θερμότητα στο σώμα. Μπορεί να αρχίσουμε να ανατριχιάζουμε. Όταν οι μύες τρέμουν με αυτόν τον τρόπο, ενισχύουν την παραγωγή θερμότητας.

Ιδίως όταν βγαίνουμε έξω στο κρύο, το σώμα μας κάνει το αίμα να ρέει προς τα βασικά και ζωτικά όργανα για να τα κρατήσει ζεστά. Αυτό μπορεί να αλλάξει την ποσότητα ροής αίματος στα χέρια και στα πόδια μας, κάνοντάς τα να αισθάνονται κρύο. Συνεπώς, τα αιμοφόρα αγγεία στα χέρια και στα πόδια μας συστέλλονται και αποτρέπεται η απώλεια θερμότητας από τα ζωτικά όργανα.

Μπορούμε, με αυτόν τον τρόπο, να εντοπίσουμε μέσα μας τη μεταβολή του θερμού στοιχείου.

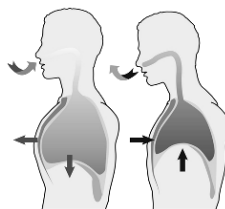
Το εξωτερικό θερμό στοιχείο

Το εξωτερικό θερμό στοιχείο είναι τα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων, ή οποιαδήποτε άλλη εξωτερική θερμότητα, όπως η ηλιακή ακτινοβολία και η φωτιά.

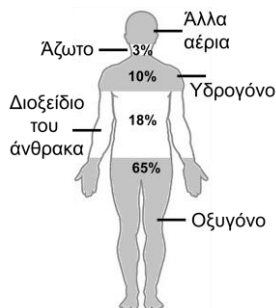


Το εσωτερικό αέριο στοιχείο

Το εσωτερικό αέριο στοιχείο στο σώμα μας είναι ο αέρας που αναπνέουμε. Το ενήλικο σώμα χρειάζεται καθημερινά περίπου 40 λίτρα οξυγόνου. Αυτό σημαίνει 23.040 ανάσες κατά μέσο όρο κάθε μέρα. Χωρίς οξυγόνο ο άνθρωπος μπορεί να πεθάνει μέσα σε 2-3 λεπτά.



Αλλά δεν είναι μόνο το οξυγόνο. Το σώμα μας και η ζωή μας εξαρτώνται και από τις ισορροπημένες ποσότητες υδρογόνου, διοξειδίου του άνθρακα, αζώτου και άλλων αερίων.



Το εξωτερικό αέριο στοιχείο

Το εξωτερικό αέριο στοιχείο είναι αυτό που βρίσκεται στα σώματα άλλων ανθρώπων και όντων, ή κάθε άλλου είδους εξωτερικός αέρας.

Τα παράγωγα

Τα παράγωγα των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων που αναφέραμε, όπως το χρώμα, η οσμή, η γεύση, η θρεπτική ουσία και ο χώρος, υπάρχουν όλα σε κάθε μέρος του σώματός μας. Όσο για τον χώρο, υπάρχει στα ρουθούνια μας για να εισέλθει ο αέρας, στον φάρυγγα για να περάσει ο αέρας στους πνεύμονες, στον οισοφάγο για να κατέβει η τροφή, στο στομάχι, στα έντερα μας κ.ο.κ.

Η πρακτική του διαλογισμού

Σε αυτό το σημείο, ας δούμε την πρακτική πλευρά, δηλαδή με ποιον τρόπο μπορούμε να εντοπίσουμε τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία στο σώμα μας και να κατανοήσουμε την πραγματική τους φύση.

Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όπως και στους άλλους διαλογισμούς που εξηγήσαμε παραπάνω, συνήθως αρχίζουμε και αυτόν τον διαλογισμό σε άνετο κάθισμα ή άνετη θέση. Αργότερα, όταν αποκτήσουμε αρκετή επίγνωση και αυτοσυγκέντρωση, μπορούμε να διαλογιστούμε σε οποιαδήποτε στάση.

Ο χρόνος του διαλογισμού μπορεί, όπως και στους προηγούμενους διαλογισμούς, να αυξάνεται από ημέρα σε ημέρα σταδιακά ξεκινώντας 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

Κατ' αρχάς πρέπει να εντοπίσουμε το στερεό στοιχείο στο σώμα μας και να δούμε ποιο είναι αυτό. Αν μιλάμε αόριστα για το στερεό στοιχείο αλλά δεν το γνωρίζουμε άμεσα και εμπειρικά, χανόμαστε σε θεωρίες και εικασίες. Πρέπει να είμαστε πιο συγκεκριμένοι και να εντοπίσουμε ποια είναι τα μέρη του σώματος που ανήκουν στο στερεό στοιχείο, καθώς, δεδομένου ότι υπάρχει και το υγρό στοιχείο μέσα μας, πρέπει να διαχωρίσουμε το ένα από το άλλο.

1. Το στερεό στοιχείο

Αρχίζοντας από έξω και προχωρώντας προς τα μέσα κάτω από το δέρμα, το στερεό στοιχείο στο σώμα είναι:

1. τα μαλλιά στο κεφάλι, 2. οι τρίχες στο σώμα, 3. τα νύχια, 4. τα δόντια, 5. το δέρμα,	<i>1η πεντάδα</i>
6. η σάρκα, 7. οι τένοντες, 8. τα κόκαλα, 9. το μεδούλι, 10. τα νεφρά,	<i>2η πεντάδα</i>
11. η καρδιά, 12. το συκώτι, 13. το διάφραγμα, 14. η σπλήνα, 15. τα πνευμόνια,	<i>3η πεντάδα</i>

16. το λεπτό έντερο,
17. το παχύ έντερο,
18. το στομάχι,
19. τα κόπρανα,
20. ο εγκέφαλος.

4η πεντάδα

Αρχίστε με την πρώτη πεντάδα, απόμνημονεύοντας πρώτα αυτά τα πέντε μέρη του σώματος, έτσι ώστε να θυμάστε τη σειρά τους. Μετά κλείστε τα μάτια, εστιάστε την προσοχή σας στο καθένα ξεχωριστά και προσπαθήστε να σχηματίσετε μια νοερή εικόνα. Για παράδειγμα, εστιάστε την προσοχή σας στα μαλλιά λέγοντας μέσα σας νοερά «μαλλιά..., μαλλιά..., μαλλιά...», και προσπαθήστε να σχηματίσετε μια νοερή εικόνα των μαλλιών. Μετά πείτε νοερά: «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...».

Συνεχίστε έτσι και με τα υπόλοιπα μέρη, δηλαδή τις τρίχες στο σώμα, τα νύχια, τα δόντια και το δέρμα, τα οποία είναι εξωτερικά και τα βλέπουμε κάθε μέρα μπροστά μας. Τα γνωρίζουμε πολύ καλά και μπορούμε να σχηματίσουμε νοερή εικόνα με κλειστά τα μάτια.



Έπειτα απομνημονεύστε τη δεύτερη πεντάδα και συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο, λέγοντας νοερά «σάρκα..., σάρκα..., σάρκα...», «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...» ή «κόκαλα..., κόκαλα..., κόκαλα...», «στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο..., στερεό στοιχείο...». Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο νους γίνεται τόσο οξυδερκής, ώστε στο τέλος η σάρκα, τα κόκαλα κ.λπ. εμφανίζονται νοερά σαν να τα βλέπετε με ανοιχτά τα μάτια.

Συνεχίστε αυτό το νοερό «σκανάρισμα» και με τα υπόλοιπα μέρη του σώματος, απομνημονεύοντας σταδιακά τις άλλες πεντάδες και αποκτώντας εξοικείωση με το στερεό στοιχείο. Αν μερικά μέρη δεν είναι ξεκάθαρα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

ως βοήθημα ένα βιβλίο ανατομίας όπου απεικονίζεται η θέση, το σχήμα και το χρώμα τους. Κατόπιν προσπαθήστε να σχηματίσετε νοερές εικόνες των αντίστοιχων μερών.

2. Το υγρό στοιχείο

Στη συνέχεια, εξετάστε το υγρό στοιχείο στο σώμα σας, το οποίο είναι:

1. η χολή, 2. το φλέγμα, 3. το πύον, 4. το αίμα, 5. ο ιδρώτας,	<i>5η πεντάδα</i>
6. το λίπος, 7. τα δάκρυα, 8. το έλαιο, 9. το σάλιο, 10. η βλέννα,	<i>6η πεντάδα</i>
11. το λιπαντικό υγρό, 12. τα ούρα.	

Όπως πριν, αρχίστε απομνημονεύοντάς τα έτσι ώστε να θυμάστε τη σειρά τους. Μετά κλείστε τα μάτια, εσιτιάστε την προσοχή σας στο καθένα ξεχωριστά και προσπαθήστε να σχηματίσετε νοερές εικόνες, λέγοντας συνάμα, για παράδειγμα, «χολή..., χολή..., χολή...», «υγρό στοιχείο..., υγρό στοιχείο..., υγρό στοιχείο...».

3. Το θερμό στοιχείο

Το θερμό στοιχείο στο σώμα είναι η θερμοκρασία του ζεστού και του κρύου στα διάφορα μέρη του σώματος την οποία μπορούμε να αισθανθούμε.



Σε κάποια σημεία η θερμοκρασία είναι πιο έντονη και σε άλλα πιο αμυδρή. Προσπαθήστε να την εντοπίσετε στρέφοντας την προσοχή στο σώμα και, όπου αισθάνεστε ζέστη, πείτε νοερά «ζέστη»· όπου αισθάνεστε κρύο, πείτε νοερά «κρύο». Παρατηρήστε και τις διακυμάνσεις από στιγμή σε στιγμή.

4. Το αέριο στοιχείο

Όπως είχαμε αναφέρει, επειδή το αέριο στοιχείο είναι άχρωμο και άμορφο, επομένως αόρατο, είναι δύσκολο να παρατηρηθεί άμεσα. Μπορούμε όμως να το βιώσουμε με την αίσθηση ως απτή κίνηση, ώθηση ή σπρώξιμο, και ως πίεση ή υποστήριξη. Συνεπώς, βιώνουμε το αέριο στοιχείο:

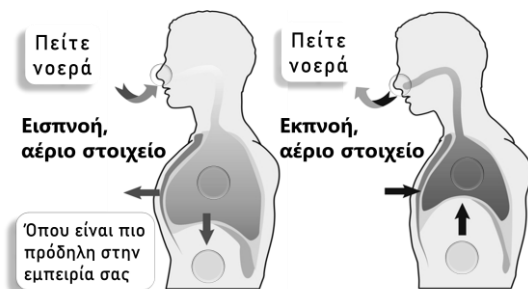
α) ως *κίνηση*, όταν εισπνέουμε και εκπνέουμε ή όταν εκτελούμε διάφορες κινήσεις περπατώντας και κινώντας μέλη του σώματος, κίνηση που δίνει *ώθηση* ή *σπρώξιμο* στο σώμα μας και



β) ως *πίεση*, όταν το σώμα μας διαστέλλεται και συστέλλεται την ώρα που εισπνέουμε και εκπνέουμε, η οποία δίνει *υποστήριξη* στο σώμα μας ώστε να είμαστε σε όρθια ή καθιστή στάση.



Ένας εύκολος τρόπος για να αρχίσετε να παρατηρείτε το αέριο στοιχείο είναι με την αναπνοή. Μάλιστα, με αυτόν τον διαλογισμό μπορείτε να την παρακολουθείτε όπου είναι πιο πρόδηλη στην εμπειρία σας. Εάν αισθάνεστε την εισπνοή στη



μύτη, μπορείτε να την παρακολουθήσετε στη μύτη· εάν την αισθάνεστε στο στήθος ή στην κοιλιά, παρακολουθήστε την εκεί και πείτε νοερά «εισπνοή, αέριο στοιχείο». Το ίδιο κάνετε με την εκπνοή. Λέτε νοερά «εκπνοή, αέριο στοιχείο». Την παρακολουθείτε επανειλημμένα, δίνοντας έμφαση στο «αέριο στοιχείο».

Κατόπιν, μπορείτε να αισθανθείτε την εισπνοή και την εκπνοή ως κίνηση η οποία δίνει ώθηση ή σπρώξιμο όταν εισέρχεται και εξέρχεται, και λέτε νοερά «σπρώξιμο, αέριο στοιχείο». Παρακολουθώντας το σπρώξιμο, θα μπορέσετε αργότερα να αισθανθείτε και την πίεση που δημιουργείται στο σώμα σας, η οποία το υποστηρίζει να διατηρεί την όρθια στάση. Συνεπώς, πείτε νοερά «υποστήριξη, αέριο στοιχείο» προκειμένου να έχετε επίγνωση αυτού που παρατηρείτε.

Τα παράγωγα

Όταν εντοπίσετε τα παράγωγα των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων—όπως το χρώμα, η οσμή, η γεύση και η θεραπευτική ουσία—, είτε είναι ευχάριστα είτε δυσάρεστα, μπορείτε να τα κατονομάσετε λέγοντας νοερά «χρώμα», «οσμή», «γεύση» ή «θεραπευτική ουσία», ανάλογα με την περίπτωση.

Όσο για τον χώρο, αυτός υπάρχει στα ρουθούνια, στον φάρυγγα, στον οισοφάγο, στο στομάχι, στα έντερα, και γενικά όπου υπάρχουν κοιλότητες και δίοδοι στο σώμα. Εντοπίστε τον, πείτε νοερά «χώρος» και προσπαθήστε να συλλάβετε τη διάστασή του.

ΣΥΝΟΨΗ

Το στερεό στοιχείο είναι η βάση για να υπάρξουν και τα υπόλοιπα στοιχεία στο σώμα μας. Για παράδειγμα, εάν δεν υπήρχαν οι πνεύμονες, που είναι στερεό στοιχείο, δεν θα μπορούσαμε να συγκρατήσουμε το αέριο στοιχείο μέσα μας, και

χωρίς αναπνοή δεν θα μπορούσαμε να ζήσουμε. Εάν δεν υπήρχε η καρδιά, που είναι στερεό στοιχείο, δεν θα κυκλοφορούσε το αίμα, που είναι υγρό στοιχείο. Παρ' όλα αυτά, το στερεό στοιχείο δεν μπορεί να υπάρξει από μόνο του· εξαρτάται κι εκείνο από τα υπόλοιπα στοιχεία. Συνεπώς, εξετάζοντας κάθε στοιχείο διαπιστώνουμε ότι δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς την παρουσία των άλλων. Τα στοιχεία είναι αδιαχώριστα, αναπόσπαστα, αλληλοεξαρτώμενα. Με αυτόν τον διαλογισμό μπορούμε να κατανοήσουμε ότι κάθε χλιοστό του σώματος απαρτίζεται από τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία.

Εδώ κλείνει η ανάλυση για τον ηρεμιστικό διαλογισμό επί των τεσσάρων υλικών στοιχείων του σώματος. Ακολουθεί ο διορατικός διαλογισμός.

