

ΟΙ ΔΕΚΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ (PĀRAMĪ) ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΦΩΤΙΣΗ



Τα Προαπαιτούμενα
για την Επίτευξη της Απελευθέρωσης

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)

**ΟΙ ΔΕΚΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
(PĀRAMĪ)
ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΦΩΤΙΣΗ**

Μία Διδασκαλία η Οποία Εξηγεί και Αναλύει
τα Προσπαιτούμενα
για την Επίτευξη της Απελευθέρωσης

Διδάσκει ο Σεβάσμιος
Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera
(Ιωάννης Τσέλιος)

Απομαγνητοφώνηση - Επιμέλεια κειμένου
Ντεκίλα-Μαρία Ψυρροπούλου

Athens Theravada Center

2024

Η εικονογράφηση των κειμένων της Διδασκαλίας
είναι έργο του Σεβάσμιου
Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera
(Ιωάννης Τσέλιος)

Τα πνευματικά δικαιώματα αυτού του βιβλίου καθώς και
οποιαδήποτε εργασία εμπεριέχεται σ' αυτό, (γραφικά,
μετάφραση, χρήση δεδομένων από βίντεο, βίντεο,
φωτογραφικό υλικό, απομαγνητοφώνηση, κλπ.)
ανήκουν στο **Athens Theravada Center.**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βιογραφικό.....7

Εισαγωγή στις Τελειοποιήσεις.....10

❧ ΟΙ ΔΕΚΑ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ❧

Κεφάλαιο

1. Η Τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας (*dāna*).....27

2. Η Τελειοποίηση της Ηθικής Διαγωγής (*sīla*).....45

3. Η Τελειοποίηση της Απάρνησης (*nekkhamma*).....69

4. Η Τελειοποίηση της Σοφίας (*paññā*).....87

5. Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας (*virīya*).....101

6. Η Τελειοποίηση της Υπομονής (*khanti*).....110

7. Η Τελειοποίηση της Φιλαλήθειας (*sacca*).....117

8. Η Τελειοποίηση της Αποφασιστικότητας (*aditṭhāna*) 126

9. Η Τελειοποίηση της Φιλικότητας (*mettā*).....131

10. Η Τελειοποίηση της Αταραξίας (*upekkhā*).....138

11. Σύνοψη των Τελειοποιήσεων.....144

❧ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ❧

Επί της Εισαγωγής.....168

Επί της Γενναιοδωρίας.....199

Επί της Ηθικής Διαγωγής.....219

Επί της Απάρνησης.....241

Επί της Σοφίας.....263

Επί της Ενεργητικότητας.....280

Επί της Υπομονής.....	284
Επί της Φιλαλήθειας.....	293
Επί της Αποφασιστικότητας.....	309
Επί της Φιλικότητας.....	315
Επί της Αταραξίας.....	320
Γενικές Ερωτήσεις σε σχέση με τη Σύνοψη.....	321



Το Βιογραφικό του Έλληνα Βουδιστή Μοναχού Nyānadassana Mahāthera (Ιωάννης Τσέλιος)

Ο ελληνικής καταγωγής βουδιστής μοναχός Nyānadassana ή Nānadassana (Ιωάννης Τσέλιος) είναι επί 40 χρόνια μοναχός της αρχαίας βουδιστικής παράδοσης Τεραβάδα και ζει ως επί το πλείστον στη Σρι Λάνκα.

Γεννήθηκε το 1959 στις Σέρρες, τελείωσε το γυμνάσιο στη Θεσσαλονίκη και σπούδασε Κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο Γκαίτε της Φρανκφούρτης στη Γερμανία. Το 1981, σε ηλικία 22 ετών, πραγματοποίησε ένα ταξίδι στην Ινδία το οποίο υπήρξε το σημείο καμπής στη ζωή του όταν, κοιτάζοντας ένα τουριστικό φυλλάδιο, διάβασε αυτά τα αξιομνημόνευτα λόγια του Βούδα:

«Αυτή είναι η τελευταία μου γέννηση.
Έχω περάσει πέρα από τον ωκεανό της ύπαρξης».

Στοχαζόμενος βαθιά αυτά τα λόγια και αποφασισμένος να μάθει περισσότερα για τον Βούδα και τις Διδασκαλίες του, επισκέφθηκε την Κουσινάρα (*Kusinara*), τον τόπο όπου ο Βούδας πέτυχε την τελική ανάπαυσή του στο *Νιμπάνα* (*Parinibbāna*). Εδώ, υπό τις οδηγίες ενός πρεσβύτερου Ινδού βουδιστή μοναχού, που ήταν ο Διευθυντής του Μουσείου της Κουσινάρα, ο Ιωάννης Τσέλιος όχι μόνο εξασκήθηκε στον διαλογισμό, αλλά διάβασε και για τον Βουδισμό. Με περισσότερο ενδιαφέρον τώρα, αποφάσισε να αναζητήσει τις αρχικές και αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα, φτάνοντας έτσι στη Σρι Λάνκα.

Το 1982, σε ηλικία 23 ετών, χειροτονήθηκε δόκιμος μοναχός από τον μέντορά του (*upajjhāya*) Σεβασμιώτατο Kaḍaveddive Shī Jīnavasā Mahāthera, έναν κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), και εισήλθε στη μοναστική ζωή για σπουδές και για πρακτική πλήρους απασχόλησης. Επί τέσσερα χρόνια εξασκήθηκε υπό την καθοδήγηση του Σεβασμιώτατου Mātara Nānārāma Mahāthera, ενός κρατικά αναγνωρισμένου λόγιου (*rāja-kīya paṇḍita*) και περίφημου δασκάλου διαλογισμού στο μοναστήρι Nissaraṇa Vanaya στην περιοχή Μίτιριγκαλα.

Το 1986 έλαβε την ανώτερη χειροτονία (*upasampadā*) από τον μέντορά του Σεβασμιώτατο λόγιο Kaḍaveddive Shī Jīnavasā Mahāthera. Στη συνέχεια σπούδασε την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) και τον Τριμερή Κανόνα των βουδιστικών κειμένων (*Tiṛīṭaka*), καθώς και τις Εξηγήσεις και τα Επεξηγηματικά Σχόλια, κοντά σε τρεις πολυμαθείς Πρεσβύτατους



(*Mahāthera*) διδασκάλους στο μοναστήρι Gnānārāma Dharmāyatanaya στη Μίτιριγκαλα, όπου παρέμεινε επί 16 χρόνια.

Το 1997, μετά από γραπτές και προφορικές εξετάσεις, έλαβε τον τίτλο *Vināyācariya* (Καθηγητής Μοναστικής Αγωγής). Παρακινούμενος από τον διδάσκαλό του, άρχισε να διδάσκει για αρκετά χρόνια την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι και τον Τριμερή Κανόνα (*Tiṛīṭaka*). Από το 2003 έως το 2007 ασκούσε διαλογισμό στη Μιανμάρ (Βιρμανία) και στη συνέχεια επέστρεψε στη Σρι Λάνκα. Έχει προσκληθεί κατ' επανάληψη από βουδιστικά κέντρα στη Σιγκαπούρη, την Ινδονησία, τη Μαλαισία και την Ταϊβάν, για να διεξάγει ομιλίες και να παραδώσει μαθήματα σχετικά με τις Διδασκαλίες του Βούδα και τον διαλογισμό.

Είναι συγγραφέας και μεταφραστής περισσότερων από δέκα βιβλίων με βουδιστική θεματολογία, στα γερμανικά, τα αγγλικά, τα σιναλεζικά (επίσημη γλώσσα της Σρι Λάνκα), στη γλώσσα Πάλι και στα ελληνικά. Έμπειρος ομιλητής, έχει στο ενεργητικό του πλήθος διαλέξεων στα αγγλικά, τα σιναλεζικά και τα ελληνικά.

Το μοναστικό του όνομα *Ñāṇa-dassana* σημαίνει «Γνώση και Όραση» και θεωρείται στην παράδοσή του Πρεσβύτατος μοναχός (*Mahāthera*).



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Το θέμα αυτής της διδασκαλίας που ξεκινάει σήμερα αφορά τις τελειοποιήσεις που οδηγούν στη Φώτιση.

Όμως προηγουμένως, θα πρέπει να εξηγήσουμε τί είναι αυτό που ονομάζουμε Φώτιση, διότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μια αφηρημένη ιδέα αυτού του όρου.

Η λέξη Φώτιση στον Βουδισμό είναι *Bodhi* (μπόντχι).

Bodhi κυριολεκτικά σημαίνει:

«πλήρη ή ανώτατη γνώση»,

«πλήρη ή ανώτατη κατανόηση»

«πλήρη ή ανώτατη νοημοσύνη»,

και μεταφορικά

«αφύπνιση», «φώτιση», «ύψιστη φώτιση».

Έτσι η λέξη «Φώτιση» έχει μεταφορική έννοια, υπό την έννοια ότι αυτή η γνώση, αυτή η κατανόηση, λαμπρύνει τον νου μας και αφαιρεί από μέσα μας το σκοτάδι της άγνοιας, προσφέροντάς μας την ανώτατη νοημοσύνη.

Τι είναι όμως αυτή η «Φώτιση»;

Είναι η «πλήρης ή ανώτατη κατανόηση»

των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.

Αναφέρεται στη στιγμή που οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες γίνονται πλήρως κατανοητές.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Ακριβώς εξαιτίας της **πλήρους κατανόησης** αυτών των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται

- Άξιος (Αραχαντ – *Arahant*), και
- Πλήρως Αυτοφωτισμένος (Σάμμα Σαμπούντχο – *Sammā Sambuddho*).

(SN *Sammāsambuddha Sutta*)

Αυτές τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, ίσως τις έχετε ήδη ακουστά, αλλά θα τις παρουσιάσω ξανά για να τις θυμηθούμε:



Είναι η Αλήθεια σχετικά με τον Υπαρξιακό Πόνο, με την ύπαρξή μας και με την ταλαιπωρία, τον πόνο, την οδύνη και τα βάσανα που υπάρχουν στη ζωή. Αυτό είναι ένα δεδομένο γεγονός, κάτι που μπορεί να το βιώσει κανείς εμπειρικά.

Είναι η Αλήθεια για την Προέλευση του Πόνου, δηλαδή την αιτία του πόνου, τον λόγο για τον οποίον υπάρχει δυστυχία στον κόσμο.

Είναι η Αλήθεια σχετικά με την Παύση του Πόνου, ότι δηλαδή αυτός ο πόνος ή αυτή η δυστυχία, μπορεί να πάψει και υπάρχει η κατάλληλη πρακτική.

Σε αυτήν την πρακτική αναφέρεται η Αλήθεια της Πρακτικής για την Παύση του Πόνου.

Έτσι βλέπουμε εδώ, ότι ο Βουδισμός δεν αναφέρεται μόνο στη δυστυχία, αλλά δίνει και τη λύση για την κατάπαυση της δυστυχίας.

Η πρώτη αλήθεια εντοπίζει τον έμφυτο σωματικό και ψυχολογικό πόνο ή την έμφυτη δυστυχία, οδύνη και

ταλαιπωρία πλεγμένη στην υφή της ζωής.

Η δεύτερη εντοπίζει την προέλευση και την αιτία του υπαρξιακού πόνου, που δεν είναι παρά το τυφλό πάθος.

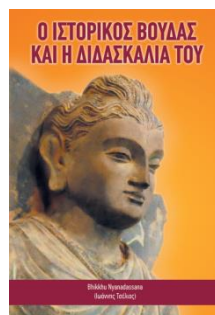
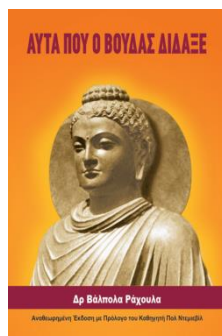
Η τρίτη αναγνωρίζει την κατάσταση στην οποία παύει και απουσιάζει ο πόνος και η αιτία του, δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*)· και

η τέταρτη διατυπώνει μια πορεία πρακτικής προς αυτήν την κατάσταση της κατάπαυσης, δηλαδή προς το Νιμπάνα (*Nibbāna*).

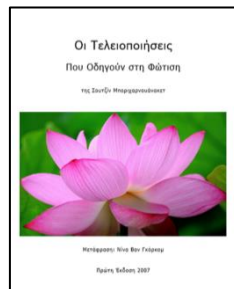
Γι' αυτούς που ενδιαφέρονται σχετικά με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, μπορούν να ρίξουν μια ματιά στο βιβλίο που ονομάζεται «Αυτά που δίδαξε ο Βούδας» και είναι ανεβασμένο στον ιστότοπο: www.theravada.gr μπαίνοντας στο μενού που γράφει Εκδόσεις.

Επίσης στον ίδιο ιστότοπο, μπορεί να μπει στο μενού Βίντεο, και να παρακολουθήσει μια σειρά θεωρητικών μαθημάτων που είχαμε κάνει για τις Ευγενείς Αλήθειες με τίτλο Θεωρητικά μαθήματα Vipassana – Μάθημα 19, όπου από αυτό το μάθημα αρχίζουν οι εξηγήσεις για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Σύντομα θα εκδώσουμε και ένα άλλο βιβλίο, που θα ονομάζεται «Ο Ιστορικός Βούδας και η Διδασκαλία του», στο οποίο θα υπάρχει μια πιο αναλυτική εξήγηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.



Σχετικά με το θέμα στο οποίο θα αναφερθούμε σήμερα, που ονομάζεται «Οι Τελειοποιήσεις που Οδηγούν στη Φώτιση», έχουμε ανεβάσει στον ίδιο ιστότοπο στο μενού Βιβλιοθήκη, το παρακάτω βιβλίο που έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά και στο οποίο μπορεί κανείς να έχει πρόσβαση.



Σχετικά με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, θα δούμε τώρα ποιοι είναι αυτοί που τις έχουν συνειδητοποιήσει.

*Τρία Είδη Βούδων που έχουν κατανοήσει
τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες*

Πλήρως Αυτοφωτισμένος	Φωτισμένος ως Μαθητής	Ατομικά Φωτισμένος
<i>(Sammā Sambuddha)</i>	<i>(Sāvaka Buddha)</i>	<i>(Pacceka Buddha)</i>
Άξιος (Arahant)	Άξιος (Arahant)	Άξιος (Arahant)

- 1) Ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος (*Sammā Sambuddha*), ο οποίος
- α) ανακαλύπτει εκ νέου,
 - β) κατανοεί πλήρως, και
 - γ) διδάσκει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.



Χάρη στον Βούδα Γκόταμα, έχουμε στην εποχή μας αυτή τη γνώση σχετικά με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, επειδή αυτός τις ανακάλυψε εκ νέου, τις κατανόησε, και επιπλέον τις δίδαξε.

Στη δική μας εποχή, ο Πλήρως Αυτοφωτισμένος εκπροσωπείται από τον *Siddhattha Gotama* (Skt. *Siddhartha Gautama*).

Στο μακρινό παρελθόν υπήρξαν άλλοι Πλήρως Αυτοφωτισμένοι.

- 2) Ο Φωτισμένος ως Μαθητής (*Sāvaka Buddha*), ο οποίος
- α) μαθαίνει,
 - β) κατανοεί πλήρως, και
 - γ) διδάσκει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Ο Φωτισμένος Μαθητής, μαθαίνει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες από έναν Πλήρως Αυτοφωτισμένο Βούδα, τις κατανοεί πλήρως και έχει επίσης την ικανότητα να τις διδάξει.



- 3) Ο Ατομικά Φωτισμένος (*Pacceka Buddha*), ο οποίος
- α) ανακαλύπτει εκ νέου,
 - β) κατανοεί πλήρως, και
 - γ) δεν διδάσκει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Ο Ατομικά Φωτισμένος, ανακαλύπτει εκ νέου τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, τις κατανοεί πλήρως, αλλά δεν τις διδάσκει. Ο λόγος που δεν διδάσκει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, είναι ότι ο ίδιος εμφανίζεται σε μια εποχή κατά την οποία οι άνθρωποι δεν έχουν υψηλή συνειδητότητα ώστε να μπορούν να κατανοήσουν το βάθος των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.



Έχουμε αναφορές ότι υπάρχουν Πατσέκα Βούδες που διδάσκουν που έχουν μαθητές. Και μάλιστα υπάρχουν Πατσέκα Βούδες που ζουν μαζί σαν ομάδες σε μοναστήρια, που σημαίνει ότι κάποιος από αυτούς δίδαξε τον έναν και λοιπά. Κάπου στην πορεία εκπλήρωσης των τελειοποιήσεων παρόλο που είχαν τη φιλοδοξία για να γίνουν πλήρως αυτοφωτισμένοι, σταμάτησαν και αποφάσισαν να γίνουν Πατσέκα Βούδες.

Ενώ οι Σάβακα Βούδες που λέγονται οι επίδοξοι μαθητές, δεν είχαν αυτή τη φιλοδοξία, το είχαν αποφασίσει από την αρχή. Ένας Σάβακα στην πορεία του μπορεί να αλλάξει ανάλογα με το καλό του κάρμα, με το σθένος του, με την ενθάρρυνση των δασκάλων του και να γίνει πλήρως αυτοφωτισμένος.

Ο Βούδας ενθάρρυνε τους μαθητές του να γίνουν Άραχατ για να ξεφύγουν από τη σανσάρα, δεν τους έλεγε να γίνουν Μπόντισατα, πλήρως αυτοφωτισμένοι να διδάσκουν τους άλλους ή να αναβάλλουν τη φώτισή τους για χάρη των άλλων όντων. Εν τούτοις υπάρχει ο δρόμος για να γίνει κάποιος Σάββακα Βούδα αφού πάρει την έμπνευση από τον Βούδα να συνεχίσει στις επόμενες ζωές του, να το επιτύχει.

Παρ' όλα αυτά, επειδή μπορεί να νομίσει κανείς ότι υπάρχει κάποια ιδιαίτερη διαφορά μεταξύ αυτών των Βούδων, ο ίδιος ο Βούδας Γκόταμα τονίζει:

«Δηλώνω ότι στην περίπτωση της απελευθέρωσης (*vimutti*) δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσά τους, δηλαδή μεταξύ της απελευθέρωσης του ενός και της απελευθέρωσης των άλλων».
(AN *Sumanasutta*)



Έτσι, στο ότι και οι τρεις Βούδες έχουν πετύχει το επίπεδο της απελευθέρωσης από τη σανσάρα, δεν υπάρχει καμία διαφορά. Μάλιστα ο ίδιος ο Βούδας λέει, ότι επειδή και οι τρεις είναι Άραχαντ, Άξιοι:

«Δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος της επαναγέννησης στην περίπτωση εκείνων που είναι *Arahant*,

- διότι έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (*āsava*),
- έχουν ζήσει την αγνή ζωή,
- έχουν τελειώσει ό, τι έπρεπε να τελειώσουν,
- παράτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης,
- έφτασαν στον στόχο τους,
- κατέστρεψαν τα δεσμά (*samyojana*) του γίνεσθαι,
- και είναι εντελώς απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*). (DN *Pāsādikasutta*)

Και τα τρία είδη Βούδων, πριν να γίνουν Βούδες (Φωτισμένοι), πρέπει να αναπτύξουν ορισμένα προσόντα για να πετύχουν τη Φώτιση, τα οποία ονομάζονται «τελειοποιήσεις» (*pāramī*).

Οι τελειοποιήσεις αποτελούν σύνολο ενεργειών που αποσκοπούν στη μεγαλύτερη δυνατή βελτίωση αρετών, ώστε αυτές να γίνουν τέλειες ή να πλησιάζουν στο τέλειο.

Αυτές είναι δέκα:

Πρώτη είναι η Γενναιοδωρία: αυτή η αρετή έχει την τάση να ωθεί κάποιον να αποπροσκολλάται από τα υπάρχοντά του και από τα υλικά πράγμα-



τα, από την απληστία και από το πάθος για υλικά πράγματα.

Στη συνέχεια ακολουθούν η Ηθική Διαγωγή, η Απάρνηση, η Σοφία, η Ενεργητικότητα, η Υπομονή, η Φιλαλήθεια, η Αποφασιστικότητα, η Φιλικότητα, και η Αταραξία.

Όλες αυτές οι δέκα τελειοποιήσεις, έχουν την τάση της αποπροσκόλλησης από τα υλικά και πνευματικά ή νοητικά αντικείμενα. Από την άλλη πλευρά ωφελούν όχι μόνον τα άλλα όντα, αλλά και αυτόν που τις πρακτικοποιεί.

Αυτές τις αρετές ή τελειοποιήσεις θα τις αναλύσουμε σε ακόλουθα μαθήματα. Σήμερα κάνουμε απλώς μια εισαγωγή. Ούτως ή άλλως όμως, θα πρέπει να καταλάβουμε ότι χωρίς την ολοκλήρωση αυτών των δέκα τελειοποιήσεων, είναι ανούσιο να μιλάμε για Φώτιση.

Οι δέκα Τελειοποιήσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές ως προϋποθέσεις για τον εξαγνισμό του νου από τις προσκολλήσεις και τις νοητικές μολύνσεις:

του πάθους,
του μίσους,
της αυταπάτης,
της υπερηφάνειας,
της αλαζονείας, ή
της λανθασμένης άποψης,
προκειμένου να προκληθεί η πλήρης εξάλειψή τους.

Επομένως, τελειοποιήσεις χαρακτηρίζονται όταν αυτές οι 10 αρετές εξασκούνται σταθερά με πρόθεση την πλήρη εξάλειψη των μολύνσεων και τελικά την επίτευξη του τέλους του κύκλου της γέννησης και του θανάτου.

Μια καλή πράξη (*kusala-kamma*) της γενναιοδωρίας, της ηθικής και λοιπά δεν είναι πάντα τελειοποίηση.

Δηλαδή, μπορούμε να βρούμε ανθρώπους σε όλον τον κόσμο που είναι γενναιοδωροι, ή που έχουν την τάση για γενναιοδωρία, ή ανθρώπους που έχουν την τάση να είναι τίμιοι και λοιπά, αλλά αυτό δεν το λέμε τελειοποίηση, διότι για να θεωρηθούν ως τελειοποιήσεις οι καλές πράξεις της γενναιοδωρίας, της ηθικής και λοιπά, δε θα πρέπει μόνο να είναι απαλλαγμένες από τις νοητικές μολύνσεις, αλλά θα πρέπει να βασίζονται στη μεγάλη συμπόνια (*mahā-karuṇā*) και τη σοφία (*paññā*), η οποία είναι η γνώση της επιδεξιότητας στην εκπλήρωση των τελειοποιήσεων (*upāya-kosalla-ñāṇa*).

Οι νοητικές μολύνσεις είναι αυτές που διατηρούν τη **δέσμευση** στον γύρο της γέννησης και του θανάτου.



Ο ρόλος τους είναι να διατηρούν τη *saṃsāra* — δηλαδή τη συνεχή περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ύπαρξης.

Ο Βούδας τις περιγράφει ως νοητικές καταστάσεις που



- ◆ μιαίνουν (*saṃkilesikā*),
- ◆ προκαλούν την επαναγέννηση (*ponobbhavikā*),
- ◆ φέρνουν ταλαιπωρία (*sadarā*),
- ◆ ωριμάζουν σε βάσανα (*dukkhaviṛākā*), και
- ◆ οδηγούν σε μελλοντική γέννηση, γήρανση και θάνατο (*āyatim jātijarāmaṇiyā*).

(MN 36, *Mahāsaccaka Sutta*)

Οι δέκα τελειοποιήσεις ονομάζονται επίσης «**απαραίτητες προϋποθέσεις για τη Φώτιση**» (*bodhi-sambhāra*). Είναι δηλαδή, μια συλλογή ορισμένων αρετών ή προϋποθέσεων, ώστε να επιτύχει κανείς τη Φώτιση. Αυτή η Φώτιση δεν υπάρχει μέσα μας, αλλά πρέπει κάποιος να συνδυάσει όλες αυτές τις αρετές για να την επιτύχει.

Επομένως, και τα τρία είδη Βούδων, πριν να γίνουν Βούδες, ονομάζονται ***Bodhi-satta*** (**Μποντχισάττα**), δηλαδή:

«όντα (*satta*) που προορίζονται για τη Φώτιση (*Bodhi*)»,
ή αλλιώς «επίδοξοι Βούδες».

Είναι αυτοί που αναπτύσσουν αυτές τις δέκα προϋποθέσεις για τη Φώτιση.

Τοιουτοτρόπως, υπάρχουν τρία είδη ***Bodhi-satta***:

Τρία Είδη *Bodhi-satta* «επίδοξων Βούδων»

<i>Buddha-bodhisatta</i>	<i>Sāvaka bodhisatta</i>	<i>Pacceka bodhisatta</i>
Επίδοξος Πλήρως Αυτοφωτισμένος	Επίδοξος Φωτισμένος Μαθητής	Επίδοξος Ατομικά Φωτισμένος
<i>Mahā-bodhisatta</i> (Μέγας Μποντχισάττα)	<i>Agga-sāvaka</i> (Κορυφαίος Μαθητής) <i>Mahā-sāvaka</i> (Μεγάλος Μαθητής) <i>Pakati-sāvaka</i> (Απλός Μαθητής)	


Εδώ βλέπουμε ότι υπάρχει επιλογή ως προς την πορεία που θέλει να ακολουθήσει κάποιος. Στον Βουδισμό Τεραβάδα τουλάχιστον, είναι ανοιχτός ο δρόμος ώστε να διαλέξει ο καθένας ποιο είδος Μποντχισάττα θέλει να γίνει για να επιτύχει τη Φώτιση.


Για να γίνει κάποιος Βούδας, πρέπει να έχει καταβάλλει προσπάθεια σε πολλές ζωές του στο παρελθόν, ώστε να τελειοποιήσει όλες τις εξαιρετικές αρετές που θα τον ενδυναμώσουν για να επιτύχει τη Φώτιση, και να διδάξει στον κόσμο την Οδό προς την υψηλότερη ευτυχία και ειρήνη.


Χωρίς να κάνει διάκριση μεταξύ φίλου και εχθρού, θα πρέπει να θεωρεί όλα τα έμβια όντα, ως πάσχοντες από την επώδυνη περιπλάνηση της ύπαρξης (*saṃsāra*), εντός της οποίας, καίγονται από τις φλόγες του πάθους, του μίσους και της αυταπάτης, καθώς και από τις φλόγες της γέννησης, της γήρανσης, του θανάτου, της λύπης, του θρήνου, του πόνου, της αγωνίας, της δυστυχίας και της απελπισίας.

Συλλογιζόμενος κατ' αυτόν τον τρόπο, πρέπει να αναπτύξει έντονη συμπόνια για αυτά.

Χρόνος Εκπλήρωσης των Τελειοποιήσεων

Επίδοξος Πλήρως Αυτοφωτισμένος  ΦΩΤΙΣΗ
Περαισσότερος χρόνος

Επίδοξος  ΦΩΤΙΣΗ
Ατομικά Φωτισμένος Λιγότερος χρόνος

Επίδοξος  ΦΩΤΙΣΗ
Φωτισμένος Μαθητής Λιγότερος χρόνος

Ο **Επίδοξος Πλήρως Αυτοφωτισμένος** οφείλει να αναπτύξει τις τελειοποιήσεις σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άλλους, επειδή δεν αποσκοπεί μόνο στην επίτευξη της Φώτισης.

Στόχοι του είναι επίσης:

- να διδάξει σε πολλά όντα τον τρόπο επίτευξης της Φώτισης,
- να ιδρύσει και να οργανώσει κοινότητες που θα εξασφαλίζουν την πρακτική και τη μακροχρόνια διατήρηση της Διδασκαλίας.

Επομένως, χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο για να αποκτήσει την απαραίτητη εμπειρία για έναν τέτοιο σκοπό, εφ' όσον η επιρροή του θα πρέπει να διατηρείται και να ενισχύεται διαχρονικά.

Αυτό έκανε στη Ινδία ο ιστορικός Βούδας Γκόταμα. Εκεί, ο Βουδισμός είχε εξαπλωθεί σε όλη την Ινδία αλλά και έξω από αυτήν, λόγω του ότι ο Βούδας μπόρεσε να οργανώσει όλες αυτές τις κοινότητες, σε τεράστιες περιοχές και σε μοναστήρια, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να πηγαίνουν εκεί και να εξασκούνται στην πρακτική τους ανεμπόδιστα.

Γενικά, και οι τρεις επίδοξοι Βούδες μπορούν να αναπτύξουν τις δέκα (10) τελειοποιήσεις μέσω της καλλιέργειας των εξής τεσσάρων (4) θεσπέσιων αρετών:

της φιλικότητας (*mettā*),
της συμπόνιας (*karuṇā*),
της αλτρουιστικής χαράς (*muditā*) και
της αταραξίας (*upekkhā*).

Η Φιλικότητα αντιτίθεται στην εχθρότητα η οποία εμποδίζει την τελειοποίηση.

Η Συμπόνια αντιτίθεται στη σκληρότητα.

Η Αλτρουιστική Χαρά είναι η χαρά που νιώθει κάποιος για την επιτυχία των άλλων.

Η Αταραξία είναι η γαλήνια κατάσταση κατά την οποία δεν έλκεται κάποιος από το ευχάριστο, ούτε απωθείται από το δυσάρεστο.

Με αυτόν τον τρόπο, οι επίδοξοι Βούδες:

μεριμνούν για την ευημερία των έμβιων όντων,
δεν ανέχονται τον πόνο τους,
επιθυμούν μακρά διάρκεια στις υψηλότερες καταστάσεις
ευτυχίας τους και
είναι αμερόληπτοι και δίκαιοι σε όλα τα όντα.

Επομένως:

1. **Γενναιόδωρα** δίνουν προσφορές (*dāna*) σε όλα τα όντα έτσι ώστε να είναι ευτυχισμένα, χωρίς να κάνουν διακρίσεις εάν είναι άξια ή όχι.
2. Αποφεύγοντας να τα προκαλέσουν οποιαδήποτε βλάβη, τηρούν την **ηθική διαγωγή** (*sīla*).
3. Για να φέρουν την ηθική διαγωγή στην τελειότητα, εξασκούνται στην **απάρνηση** (*nekkhamma*).

4. Για να κατανοήσουν σαφώς το τι είναι ευεργετικό και τι βλαβερό για τα όντα, εξαγνίζουν τη **σοφία** τους (*raññā*).
5. Για χάρη της ευημερίας και της ευτυχία των όντων, ασκούν συνεχώς την **ενεργητικότητά** τους (*viriyā*).
6. Παρόλο που έχουν αποκτήσει ηρωικό σθένος μέσω της μέγιστης ενεργητικότητας, είναι παρόλα αυτά, γεμάτοι **υπομονή** (*khanti*) απέναντι στις πολλαπλές αδυναμίες των όντων.
7. Αφού υποσχεθούν να δώσουν ή να κάνουν κάτι, δεν παραβιάζουν την υπόσχεσή τους, τηρώντας τη **φιλαλήθεια** (*sacca*).
8. Με ακλόνητη **αποφασιστικότητα** (*adhiṭṭhāna*) εργάζονται για την ευημερία και την ευτυχία των όντων.
9. Με ακλόνητη **φιλικότητα** (*mettā*) είναι χρήσιμοι σε όλους.
10. Λόγω της **αταραξίας** τους (*upekkhā*) δεν περιμένουν τίποτα σε αντάλλαγμα ή ανταμοιβή.

Επίσης, οι επίδοξοι Βούδες:

1. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα στην πλεονεξία, την απληστία και τη φιλαργυρία, τελειοποιούν τη **γενναιοδωρία**.
2. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην παραβίαση της ηθικής ή ενάρετης συμπεριφοράς, τελειοποιούν την **ηθική διαγωγή**.
3. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στις ηδονικές απολαύσεις, τελειοποιούν την **απάρνηση**.
4. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην άγνοια και την αμφιβολία, τελειοποιούν τη **σοφία**.
5. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην οκνηρία, τελειοποιούν την **ενεργητικότητα**.
6. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην ανυπομονησία και τη μη ανοχή, τελειοποιούν την ανεκτικότητα και την **υπομονή**.
7. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην ανεί-

λικρίνεια και την ατιμία, τελειοποιούν τη **φιλαλήθεια**.

8. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην αναποφασιστικότητα, τελειοποιούν την **αποφασιστικότητα**.

9. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στον θυμό, το μίσος, την έχθρα και την εκδίκηση τελειοποιούν τη φιλοφροσύνη και τη **φιλικότητα**.

10. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στις παροδικές αντιξοότητες της ζωής, όπως:

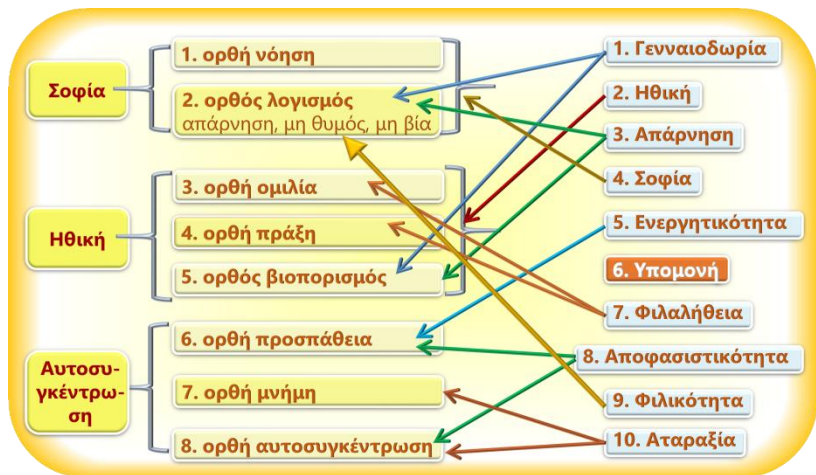
- κέρδος και απώλεια,
 - καλή και κακή φήμη,
 - έπαινο και κατηγορία,
 - ευτυχία και δυστυχία,
- τελειοποιούν την **αταραξία**.

Οι δέκα τελειοποιήσεις είναι βαθιά αλληλένδετες με την Τέταρτη Ευγενή Αλήθεια της Πρακτικής για την παύση του υπαρξιακού πόνου. Αυτή ονομάζεται «Ευγενής Οκταμελής Οδός» και αποτελείται από τα εξής οκτώ μέλη:

την Ορθή Νόηση, τον Ορθό Λογισμό, τον Ορθό Λόγο, την Ορθή Πράξη, τον Ορθό Βιοπορισμό, την Ορθή Προσπάθεια, την Ορθή Μνήμη και την Ορθή Αυτοσυγκέντρωση.



Από την άποψη της πρακτικής εξάσκησης, τα οκτώ μέλη διαιρούνται σε τρεις κατηγορίες: Σοφία, Ηθική, Αυτοσυγκέντρωση. Εδώ βλέπουμε τη συσχέτιση των δέκα τελειοποιήσεων με τα οκτώ μέλη:



Η **Γενναιοδωρία**, συνδέεται με τον ορθό λογισμό (και ιδιαίτερα με την απάρνηση) και με τον ορθό βιοπορισμό. Ενισχύει τη στάση της αβλαβούς προσφοράς και της αποχής από την προσκόλληση.

Η **Ηθική**, συνδέεται άμεσα με την ορθή Ομιλία, την ορθή Πράξη και τον ορθό Βιοπορισμό, τονίζοντας την ηθική συμπεριφορά που αποτελεί τη βάση για την κοινωνική και προσωπική αρμονία.

Η **Απάρνηση**, συνδέεται με τον ορθό Λογισμό και τον ορθό Βιοπορισμό, καλλιεργώντας τη στάση της απελευθέρωσης από τις κοσμικές προσκολλήσεις.

Η **Σοφία**, ενισχύει την ορθή Νόηση και τον ορθό Λογισμό, επικεντρώνοντας στην ανάπτυξη της βαθιάς κατανόησης και διορατικότητας για τη φύση της πραγματικότητας.

Η **Ενεργητικότητα**, υποστηρίζει την ορθή Προσπάθεια, εμπνέοντας ενέργεια για την υπέρβαση των εμποδίων και για επιμονή στην καλλιέργεια ευεργετικών καταστάσεων.

Η **Υπομονή**, συμπληρώνει όλες τις πτυχές της Οδού, επιτρέποντας στον ασκούμενο να αντέξει τις δυσκολίες, με γαλήνη και ηθικό σθένος.

Η **Φιλαλήθεια**, υποστηρίζει την ορθή Ομιλία και την ορθή Πράξη, προάγοντας την ακεραιότητα και την ειλικρίνεια.

Η **Αποφασιστικότητα**, σχετίζεται στενά με την ορθή Προσπάθεια και την ορθή Αυτοσυγκέντρωση, επικεντρώνοντας στην απόφαση να ακολουθήσει κανείς επίμονα την πρακτική της Οδού.

Η **Φιλικότητα**, ευθυγραμμίζεται με τον ορθό Λογισμό του μη θυμού και εμπλουτίζει τις αλληλεπιδράσεις με την ορθή Ομιλία και την ορθή Πράξη.

Η **Αταραξία**, αντικατοπτρίζει την πνευματική ψυχραιμία που απαιτείται για την ορθή Μνήμη και την ορθή Αυτοσυγκέντρωση, βοηθώντας τον ασκούμενο να διατηρήσει την αυτοκυριαρχία, την ισορροπία και τη γαλήνη του, ανεξαρτήτως των εξωτερικών συνθηκών και αντιξοοτήτων.

Υπάρχει λοιπόν αυτή η συσχέτιση ανάμεσα στις δέκα τελειοποιήσεις και την Ευγενή Οκταμελή Οδό. Η Ευγενής Οκταμελής Οδός που ο ίδιος ο Βούδας την αναφέρει ως Τέταρτη Ευγενή Αλήθεια, είναι στενά συνδεδεμένη με αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις.

Συνεπώς, αυτός που πορεύεται μέσα στην Οκταμελή Οδό, βασικά προσπαθεί να τελειοποιήσει αυτές τις αρετές που ονομάζονται γενναιοδωρία, ηθική διαγωγή, απάρνηση και λοιπά.

Οι τελειοποιήσεις, παρέχουν ένα ευρύτερο πλαίσιο για την καλλιέργεια των πνευματικών και ηθικών αρετών που είναι απαραίτητες για την πνευματική ανάπτυξη, τις οποίες εφαρμόζει ο ασκούμενος μέσω των πρακτικών που περιγράφονται στην Ευγενή Οκταμελή Οδό.

Κάθε τελειοποίηση εμπλουτίζει και βαθαίνει την ικανότητα του ασκούμενου να εκπληρώσει τα απαιτούμενα της Οδού, οδηγώντας τον τελικά στη Φώτιση.

Όλες οι τελειοποιήσεις γενικά:

1. Έχουν το **χαρακτηριστικό** του να υπηρετούν το συμφέρον των άλλων.

2. Η **λειτουργία** τους είναι να παρέχουν βοήθεια στους άλλους ή να μη διστάζουν ως προς την ευημερία τους.
3. Η **εκδήλωσή** τους είναι η εμφάνιση της γνώσης ότι οι τελειοποιήσεις έχουν τη φύση της καλής προαίρεσης για την ευδαιμονία των όντων ή για το αποτέλεσμα της Φώτισης.
4. Η **εγγύτατη αιτία** τους είναι η μεγάλη συμπόνια και η γνώση των επιδέξιων μέσων για φιλότιμες πράξεις που πραγματικά οδηγούν στη Φώτιση και όχι σε βάσανα στη Σανσάρα, δηλαδή στον επώδυνο κύκλο της ύπαρξης.

Έτσι, αυτό που ονομάζουμε Φώτιση, είναι μια ολόκληρη διαδικασία που απαιτεί ορισμένες πρακτικές, οι οποίες αποσκοπούν σταδιακά στην απόκτηση της Σοφίας, της Ηθικής και της Αυτοσυγκέντρωσης.



Όλες αυτές οι πρακτικές αποσκοπούν στην Απελευθέρωση από τα δεινά της ύπαρξης κι από την περιπλάνηση μέσα στον επώδυνο κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Το θέμα είναι, ότι ένας πλήρως Αυτοφωτισμένος έχει εκπληρώσει αυτές τις τελειοποιήσεις σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άλλους, ώστε να μπορέσει να τους διδάξει.

Το ίδιο όμως κάνουν και οι μαθητές που επίσης έχουν εκπληρώσει τις τελειοποιήσεις κατά έναν μεγάλο βαθμό, ώστε όταν κι αυτοί με τη σειρά τους γίνουν Φωτισμένοι, Άραχαντες, να έχουν την ικανότητα να διδάξουν τους άλλους.

Τις δέκα τελειοποιήσεις θα τις αναλύσουμε στα επόμενα μαθήματα αρχίζοντας από την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας και της ηθικής, που είναι οι πιο απλές για να αρχίσει κάποιος την εξάσκησή του, ώστε στη συνέχεια να προχωρήσει στις πιο σύνθετες και ανεπτυγμένες.

Εδώ ολοκληρώνεται η εισαγωγή.

Κεφάλαιο 1

Η Τελειοποίηση της Γενναιοδωρίας (*dāna-pāramī*)

Η γενναιοδωρία πιθανόν να μην είναι μια άγνωστη έννοια για μερικούς ανθρώπους. Στον Βουδισμό υπάρχει μια μεγάλη ανάλυση για τη γενναιοδωρία, αλλά εδώ θα επισημάνουμε πολύ επιγραμματικά, ορισμένα σημεία που πρέπει να θυμάται κάποιος για τη γενναιοδωρία.

Η γενναιοδωρία διδάσκεται πρώτη στη σειρά των τελειοποιήσεων, επειδή είναι εύκολη στην εφαρμογή της και είναι πιθανό να συμβεί σε πολλούς ανθρώπους. Έτσι ανήκει σε όλα τα όντα, ανεξαιρέτως χώρας, θρησκείας ή τρόπου ζωής.

Γενναιοδωρία είναι το να προσφέρει κανείς πράγματα με προθυμία, για το όφελος και την ευτυχία των άλλων, χωρίς τσιγκουνιά και χωρίς να περιμένει κάποιο αντάλλαγμα.

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της παραίτησης από κάτι ως δωρεά.
2. Η **λειτουργία** της είναι να διαλύει την απληστία για πράγματα που μπορεί κανείς να τα χαρίσει.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη προσκόλληση ή η επίτευξη πλούτου και ευνοϊκής κατάστασης ύπαρξης, όσον αφορά τα αποτελέσματά της.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι ένα αντικείμενο που μπορεί κανείς να χαρίσει.

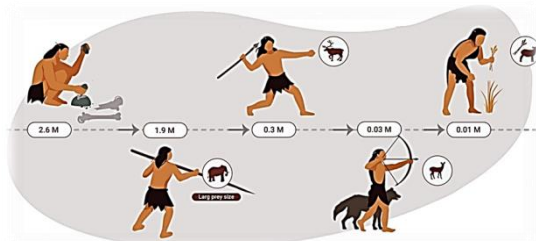
Συνήθως οι άνθρωποι που δίνουν στους άλλους, σαν αποτέλεσμα του καλού τους κάρμα μπορούν να επαναγεννηθούν σε ευνοϊκή κατάσταση ύπαρξης ή να έχουν καλά αποτελέσματα ακόμα και σε αυτήν εδώ τη ζωή.

Αυτά φυσικά είναι τα καλά πράγματα που μπορεί να δει κανείς στην ανθρωπότητα. Οι άνθρωποι έχουν μια τάση να

βοηθούν τους άλλους όταν εμφανίζεται μια ανάγκη. Όμως αυτή η τάση σπανίζει στην ανθρωπότητα, και η γενναιοδωρία δεν είναι πρόδηλη σε όλες τις κοινωνίες.

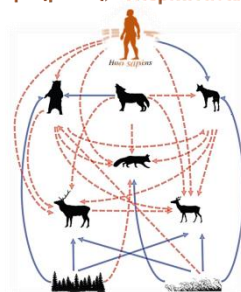
Από την αρχαιότητα ο άνθρωπος, εκδηλώνει περισσότερο την αρπακτικότητα, παρά τη γενναιοδωρία. Ο άνθρωπος είναι αρπακτικό ον και αυτό που τον ενδιαφέρει μονίμως είναι το συμφέρον του και η επιβίωσή του. Κοιτάζει πώς θα αρπάξει, πώς θα σκοτώσει άλλα ζώα, πώς θα εκμεταλλευτεί τα φυτά, πώς θα εκμεταλλευτεί άλλους ανθρώπους.

Η αρπακτικότητα υποδηλώνει επιθετικότητα, βία, εκμετάλλευση, αιχμαλωσία, ληστεία, κλοπή, σεξουαλική επίθεση και διάφορους τύπους απάτης.



Στη σημερινή εποχή, ο άνθρωπος βρίσκεται στην ακμή της αρπακτικότητας, που ονομάζεται Υπεραρπακτικότητα, Υπερθήρευση, ακόμα και Υπερκατανάλωση.

**Υπεραρπακτικότητα
Υπερθήρευση, Υπερκατανάλωση**



Η γενναιοδωρία είναι κάτι που εμφανίζεται περιστασιακά, διότι δεν είναι στη φύση του ανθρώπου να είναι γενναιοδωρος.

Έτσι η γενναιοδωρία και η αρπακτικότητα είναι δύο εκ διαμέτρου αντίθετες δυνάμεις.

Αρπακτικότητα ≠ Γενναιοδωρία



Η αρπακτικότητα υποδηλώνει επίσης απληστία και **πλεονεξία**, ενώ η γενναιοδωρία υποδηλώνει **μη απληστία**.

Όμως ακόμα και όταν η γενναιοδωρία εμφανίζεται, τις περισσότερες φορές εμφανίζεται επειδή υπάρχει συμφέρον. Οι

άνθρωποι δίνουν επειδή ξέρουν ή ελπίζουν ότι θα πάρουν κάτι ανάλογο ή ακόμα και κάτι περισσότερο από αυτό που έδωσαν.

Απληστία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι το άρπαγμα / τσάκωμα / γράπωμα ενός αντικειμένου.
2. Η λειτουργία της είναι να κολλάει, όπως το κρέας κολλάει σε ένα καυτό τηγάνι.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη παραίτηση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι να βλέπει την απόλαυση σε πράγματα που οδηγούν στον δεσμό.

Η απληστία καλύπτει όλους τους βαθμούς της εγωιστικής επιθυμίας, της λαχτάρας και της προσκόλλησης.

Μερικές φορές, είναι η επιδίωξη να αποκτήσει κανείς περισσότερα από όσα του αναλογούν, συνήθως εις βάρος τρίτων.

Ο Έριχ Φρομ, ο μεγάλος ψυχαναλυτής, είπε κάποτε:

«Η απληστία είναι ένας απύθμενος λάκκος, που εξαντλεί το άτομο σε μια ατελείωτη προσπάθεια να ικανοποιήσει την ανάγκη, χωρίς ποτέ να φτάσει σε ικανοποίηση».

Αυτό το διαπιστώνουμε από την ίδια την ιστορία. Εάν διαβάσει κανείς την ιστορία της ανθρωπότητας, θα δει πώς έχει συμπεριφερθεί ο άνθρωπος σε βάθος χρόνου, και πώς η απληστία έχει οδηγήσει σε πολλά δεινά εις βάρος άλλων ανθρώπων.



Ας εξετάσουμε τώρα το αντίθετο της απληστίας· τη μη απληστία.

Μη Απληστία

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η έλλειψη επιθυμίας του νου για το αντικείμενο του, ή η μη προσκόλληση στο αντικείμενο· όπως μία σταγόνα νερό σε ένα φύλλο λωτού.
2. Η **λειτουργία** της είναι να μη κολλάει.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι το ξεκόλλημα.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το αντικείμενο του ξεκολλήματος, ή η συνετή προσοχή στον κίνδυνο δέσμευσης με το αντικείμενο.



Όπως μια σταγόνα νερού δεν κολλάει πάνω στο φύλλο του λωτού, έτσι και ο μη άπληστος άνθρωπος δεν κολλάει στα υπάρχοντά του ή ακόμα και στα νοητικά φαινόμενα όπως είναι οι ιδέες του. Διότι πολλές φορές οι άνθρωποι πολεμάνε για τις ιδέες τους. Είναι τόσο φανατισμένοι για τις ιδέες τους ή τις ιδεολογίες τους, που προκαλούν πόνο και ταλαιπωρία σε πολλούς ανθρώπους.

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι η **μη απληστία** δεν είναι μόνο η απλή απουσία της απληστίας, αλλά και η παρουσία θετικών αρετών, όπως:

η γενναιοδωρία,
ο αλτρουισμός, και
η απάρνηση υλικών και νοητικών αποκτημάτων.

Ένας άνθρωπος που δεν είναι άπληστος, είναι εύκολο να αποχωριστεί τα υπάρχοντά του για τις ανάγκες των άλλων όντων.

Η γενναιοδωρία σχετίζεται επίσης άμεσα με έννοιες όπως:
η μεγαλοκαρδία, η μεγαλοψυχία,
η γενναιοφροσύνη και η μεγαλοφροσύνη.

Αυτοί οι όροι αναφέρονται σε παρόμοιες ιδιότητες χαρακτήρα, που εκφράζουν την ευγενική και ανιδιοτελή διάθεση ενός ατόμου να προσφέρει, να βοηθήσει ή να υποστηρίξει τους άλλους. Αυτές οι ιδιότητες αποτελούν βασικά στοιχεία ενός ευγενούς και αξιοθαύμαστου χαρακτήρα, ο οποίος αντανακλά βαθιά ανθρωπιστικά και ηθικά πρότυπα που είναι κοινώς αποδεκτά στις περισσότερες κοινωνίες και πολιτισμούς.

Η γενναιοδωρία είναι η καλή πρόθεση (*kusala-cetanā*) η οποία εγείρεται στον δωρητή σε τρεις φάσεις:



- α) να προμηθευτεί ένα δώρο καλής ποιότητας και χρήσιμο.
- β) να το προσφέρει, και
- γ) να αναθυμάται την προσφορά με χαρά.

Δίνει πάντοτε
αυθόρμητα, με συμπόνια,
με σεβασμό, με αγνό νου,
ευχάριστη ομιλία και
ένα χαμόγελο στο πρόσωπό του.



Δεν προσφέρει
με απέχθεια, αντιπάθεια,
περιφρόνηση, υποτιμητικά,
χλευαστικά, με επιθετικότη-
τα, υπερηφάνεια, ή
σε ακατάλληλη στιγμή και
δεν το μετανιώνει.



Τρεις Τρόποι Γενναιοδωρίας

Υπάρχουν τρεις τρόποι που ένα άτομο μπορεί να προσφέρει όλο και περισσότερες υπηρεσίες σε όλα τα όντα μέσω της γενναιοδωρίας. Αυτοί είναι:

Η γενναιοδωρία υλικών αγαθών (*vatthu-dāna*).

Η γενναιοδωρία της αφοβίας (*abhaya-dāna*).

Η γενναιοδωρία της εξυπηρέτησης (*veyyāvacca-dāna*).

Η γενναιοδωρία της Διδασκαλίας (*dhamma-dāna*).

Γενναιοδωρία υλικών αγαθών

Η γενναιοδωρία υλικών αγαθών περιλαμβάνει τρόφιμα για τους πεινασμένους, φάρμακα για τους άρρωστους, και ούτω καθεξής.

Ο Βούδας έχει επαινέσει πολύ τη γενναιοδωρία δεδομένου ότι είναι μια θεμελιώδης αρετή και δεδομένου ότι βοηθά στη μείωση της σφοδρής επιθυμίας ή του πάθους, τον οικοδόμο της υπαρξιακής ταλαιπωρίας και του πόνου, όπως ο ίδιος το αποκάλεσε.

Έτσι λέει σε μια Ομιλία του:

«Αν τα όντα γνώριζαν,
όπως εγώ γνωρίζω, το αποτέλεσμα
της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού,
δεν θα έτρωγαν χωρίς να έχουν δώσει
στους άλλους· ούτε θα επέτρεπαν
τον λεκέ της τσιγγουνιάς να καταβάλλει
τον νου τους και να παραμείνει.

Επειδή όμως τα όντα δεν γνωρίζουν το αποτέλεσμα
της γενναιοδωρίας και του συμμερισμού,
τρώνε χωρίς να έχουν δώσει στους άλλους,



και ο λεκές της τσιγγουιάς καταβάλει τον νου τους και παραμένει».

(It Dānasuttam)

Οποιαδήποτε αναγκαία της ζωής προσφέρει κάποιος σε εκείνους που τα στερούνται, λέγεται ότι προσφέρει υλικά δώρα.



Μπορεί ακόμα να επιδιώξει κανείς και τη γενναιοδωρία προς τα ζώα.



Ένας δωρητής τροφίμων, για παράδειγμα, προσφέρει πέντε ευλογίες στον αποδέκτη:

- μακρά ζωή,
- ομορφιά,
- ευτυχία,
- δύναμη, και
- νοημοσύνη.

Ως αποτέλεσμα, το μερίδιό του θα είναι:

μακρά ζωή,
ομορφιά,
ευτυχία,
δύναμη, και
νοημοσύνη.

Προσφέρει κάποιος ζωή; ζωή θα πάρει. Προσφέρει ομορφιά; ομορφιά θα πάρει. Προσφέρει ευτυχία; ευτυχία θα πάρει, και λοιπά.

Επιπλέον, αποκτά πέντε ακόμα ευλογίες:

- τη συμπάθεια πολλών,
- τη συναναστροφή καλών ανθρώπων,
- καλή φήμη,
- αυτοπεποίθηση, και
- επαναγέννηση σε ουράνιους θεϊκούς κόσμους.

Ο Έριχ Φρομ, μας λέει ξανά:

«Δεν είναι πλούσιος αυτός που έχει πολλά, αλλά εκείνος που δίνει πολλά».

Ο Βούδας ονομάζει αυτόν τον πλούτο «Ευγενή Πλούτο» (*Ariya-dhana*), ή αλλιώς «πνευματικό πλούτο».

Κήρυξε επίσης ότι, αν και οι υλικοί πλούτοι, όπως το χρυσάφι, το ασήμι και η περιουσία, μπορούν να καταστραφούν από φωτιά, πλημμύρες, σεισμούς και εχθρούς, να φορολογηθούν από το κράτος ή να κλαπούν από κλέφτες, ο «Ευγενής Πλούτος» δεν υπόκειται σε κανέναν από αυτούς τους κινδύνους.



Γενναιοδωρία της Αφοβίας

Ο Βούδας περιγράφει επίσης την τήρηση της ηθικής διαγωγής ως μια έκφραση γενναιοδωρίας που είναι δώρο και προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους. Έτσι λέει:

«Αποφεύγοντας τον φόνο έμβιων όντων,
κάποιος δωρίζει σε αμέτρητα όντα
την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.
Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του
απολαμβάνει απaráμιλλη ελευθερία από
τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Αυτό είναι ένα δώρο, ένα μεγάλο δώρο μακράς διαρκείας, που επιφέρει ευχάριστες καταστάσεις για την ευημερία και την ευτυχία των όντων.

Επίσης, αποφεύγοντας

- την κλοπή,
- τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά,
- την ψευδολογία και
- τη χρήση μεθυστικών ουσιών,

κάποιος δίνει σε αμέτρητα όντα την ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος με τη σειρά του απολαμβάνει απαρράμιλλη ελευθερία από τον φόβο, την εχθρότητα και τον πόνο.

Αυτά είναι δώρα, μεγάλα δώρα, μακράς διαρκείας, που επιφέρουν ευχάριστες καταστάσεις για την ευημερία και την ευτυχία των όντων».

(AN *Abhisanda Sutta*)

Γενναιοδωρία της Αφοβίας

Το να δίνει κανείς αφοβία σημαίνει επίσης να ενεργεί με τέτοιο τρόπο ώστε τα άλλα όντα να μην έχουν κανένα λόγο να τον φοβούνται, αλλά να αισθάνονται ασφαλή και προστατευμένα.



Η δωρεά της ελευθερίας από τον φόβο είναι και η παροχή προστασίας στα όντα όταν έχουν τρομοκρατηθεί λόγω διαφόρων λόγων, όπως

κλεφτών,
φωτιάς,
πλημμύρων,
άγριων ζώων
και τα λοιπά.

Γενναιοδωρία της Εξυπηρέτησης

Εδώ έχουμε την παροχή βοήθειας προς τους άλλους.



Με το να είναι κανείς σε θέση να εξυπηρετήσει εθελοντικά τις ανάγκες των άλλων ή να τους βοηθήσει με συμπόνια είναι ένας άλλος τρόπος της γενναιοδωρίας για τη συσσώρευση του θετικού κάρμα.



Γενναιοδωρία της Εξυπηρέτησης

Αυτό μπορεί να το κάνει κάποιος σε κατάλληλες συνθήκες, κατά τις οποίες τα όντα βρίσκονται σε μια δύσκολη κατάσταση, καθώς και σε περιπτώσεις που τα όντα δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους, και έτσι μπορεί να προσφερθεί κανείς να τα βοηθήσει.



Μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους με το να δώσουμε τη θέση μας όταν χρήζουν βοήθειας, ή να βοηθήσουμε κάποιον να περάσει τον δρόμο.



Εδώ, η καλή πρόθεση που εγείρεται σε κάποιον για να εξυπηρετήσει και να βοηθήσει άλλους, είναι ο τρόπος για τη συσσώρευση του θετικού κάρμα.

Γενναιοδωρία της Διδασκαλίας

Η γενναιοδωρία της Διδασκαλίας εκδηλώνεται μέσω της ορθής και μεθοδικής ομιλίας για τη Διδασκαλία, η οποία γίνεται με έναν αμόλυντο νου και συμβάλλει στο καλό της παρούσας ζωής και των μελλοντικών ζών.

(*ditṭhadhammika samparāyikaparamattha*).

Κάποιος μπορεί δίνει μαθήματα του Dhamma, να δίνει ομιλίες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, να γράφει σχετικά βιβλία.

Η βοήθεια στους ανθρώπους να κατανοήσουν ορθά τη Διδασκαλία, μπορεί να γίνει προϋπόθεση ώστε αυτοί να αναπτύξουν περισσότερες καλές ιδιότητες, όπως γενναιόδωρες πράξεις, ηθική διαγωγή και νοητική ανάπτυξη.

Πρέπει να γνωρίζουμε αν η γενναιοδωρία μας είναι μια τελειοποίηση ή όχι.



Η Γενναιοδωρία **δεν** είναι τελειοποίηση, όταν κάποιος δίνει:

- ✓ και θέλει να λαβαίνει ανταμοιβή είτε σε αυτή τη ζωή είτε σε επόμενη·



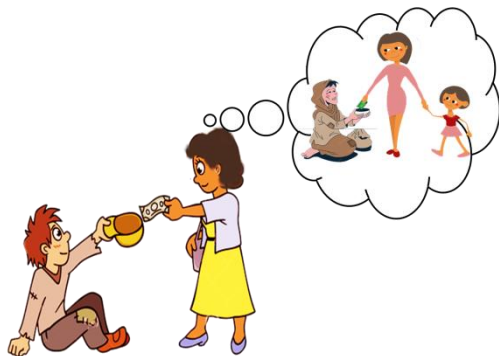
✓ περιμένει
την επαναγέννηση
σε διάφορα ουράνια
βασίλεια·



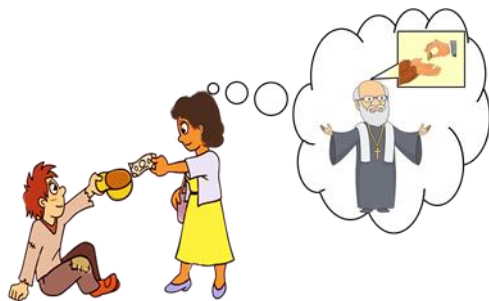
✓ επιθυμεί τιμή
και έπαινο·



✓ ακολουθεί την
παράδοση
της οικογένειας·



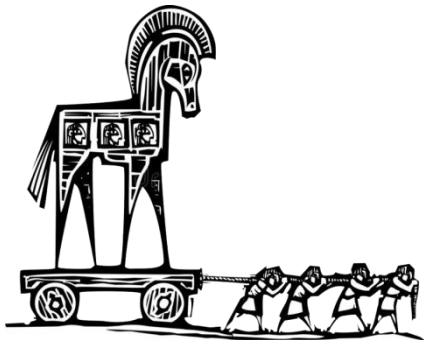
✓ ακολουθεί
επιταγές
ενός δόγματος·



✓ προσφέρει πράγματα που προκαλούν κίνδυνο ή καταστροφή·



✓ σκοπεύει να εξαπατήσει·



✓ προσφέρει από φόβο·



✓ προσφέρει από ντροπή·



- ✓ ανταποδίδει
ένα δώρο·



Τελειοποίηση της γενναιοδωρίας

Είναι η δωρεά με σκοπό:
την εξάλειψη των μολύνσεων, της απληστίας,
της προσκόλλησης στα νοητικά και υλικά φαινόμενα
που λαμβάνει κανείς για εαυτό.
Αυτό σημαίνει ότι δεν περιμένει καμία είδους ανταμοιβή.

Εξερεύνηση της συνείδησης στην άσκηση της Γενναιοδωρίας και αντιμετώπιση των εμποδίων.

Περιοριστικές και λανθασμένες πεποιθήσεις, που εμποδίζουν στη γενναιοδωρία:

- Να πάνε να δουλέψουν, δεν δίνω σε τεμπέληδες.
- Τα χρήματα είναι δικά μου, μόχθησα σκληρά για να τα αποκτήσω και δεν τα χαρίζω.
- Εγώ θα σώσω τον κόσμο;
- Ας δώσουν οι πλούσιοι, η πολιτεία, τα φιλανθρωπικά ιδρύματα.
- Αν είχα, θα έδυνα!
- Εμένα ποιος με βοήθησε;

Αυτές είναι κάποιες σκέψεις που μπορεί να περάσουν από τον νου αυτών που εξασκούνται στη γενναιοδωρία.

Όταν κάποιος έχει ένα αντικείμενο που μπορεί να δοθεί αλλά η συνείδησή του δεν έχει κλίση να δώσει, μπορεί να το αντιμετωπίσει σκεπτόμενος έτσι:

«Σίγουρα, δεν έχω συνηθίσει να δίνω στο παρελθόν, επομένως, η επιθυμία να δώσω δεν εγείρεται τώρα στον νου μου. Θα χαρεί ο νους μου δίνοντας στο μέλλον, θα κάνω ένα δώρο. Με το βλέμμα στο μέλλον, θα παραχωρήσω ό,τι έχω σε αυτούς που έχουν ανάγκη».

«Έτσι δίνει ένα δώρο, γενναιοδωρος, ανοιχτόμυαλος, ευχαριστημένος με την παραίτηση, δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται.

Με αυτόν τον τρόπο εξαφανίζει τον πρώτο δεσμό της γενναιοδωρίας».

Και πάλι, όταν το αντικείμενο που θα δοθεί είναι κατώτερο ή ελαττωματικό κάποιος σκέφτεται:

«Επειδή δεν είχα την τάση να δίνω στο παρελθόν, τώρα τα απαραίτητα είναι ελαττωματικά. Επομένως: αν και με πονάει, ας δώσω ό,τι έχω ως δώρο ακόμα κι αν το αντικείμενο είναι χαμηλό και κατώτερο.

Με αυτόν τον τρόπο, στο μέλλον θα φτάσω στην κορυφή στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας».

Έτσι αυτός δίνει κάθε είδους δώρο γενναιοδωρος, ανοιχτοχέρης, χαρούμενος με την παραίτηση, δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται.

Με αυτόν τον τρόπο εξαφανίζει τον δεύτερο δεσμό της γενναιοδωρίας».

Όταν προκύπτει μια απροθυμία να δώσει κάποιος λόγω της αριστείας ή της ομορφιάς του αντικειμένου που πρέπει να δοθεί, μπορεί να σκεφθεί: «Δεν έχω τη φιλοδοξία για την υπέρτατη φώτιση, την υψηλότερη και πιο υψηλή, ανώτερη όλων των καταστάσεων;

Λοιπόν, για χάρη της φώτισης, είναι κατάλληλο να δίνω εξαιρετικά και όμορφα αντικείμενα ως δώρα».

Έτσι δίνει αυτό που είναι εξαιρετικό και όμορφο, γενναϊόδωρος, ανοιχτόμυαλος, απολαμβάνοντας την παραίτηση, αυτός που δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται.

Με αυτόν τον τρόπο εξαφανίζει τον τρίτο δεσμό της γενναιοδωρίας».

Όταν κάποιος δίνει ένα δώρο και βλέπει την απώλεια του αντικειμένου να έχει γίνει, συλλογίζεται ως εξής:

«Αυτή είναι η φύση των υλικών αγαθών, ότι υπόκεινται σε απώλεια και σε θάνατο.

Επιπλέον, είναι επειδή δεν έδωσα τέτοια δώρα στο παρελθόν, τα υπάρχοντά μου έχουν πλέον εξαντληθεί. Άσε με τότε να δώσω ό, τι έχω ως δώρο, είτε περιορισμένο είτε άφθονο.

Με αυτόν τον τρόπο στο μέλλον θα φτάσω στην κορυφή στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας».

Έτσι δίνει ό, τι έχει ως δώρο, γενναϊόδωρος, ανοιχτοχέρης, ευχαριστημένος με την παραίτηση, δίνει όταν του ζητηθεί, χαίρεται να δίνει και να μοιράζεται.

Με αυτόν τον τρόπο εξαφανίζει τον τέταρτο δεσμό της γενναιοδωρίας».

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν δίνουν πράγματα, τα υπάρχοντά τους θα εξαφανιστούν, αλλά στην πραγματικότητα, είναι ήδη στη φύση τους να εξαφανιστούν.

Ανεξάρτητα από το αν δίνουμε ή δεν δίνουμε, όταν έρθει το πλήρωμα του χρόνου να εξαφανιστούν ούτως ή άλλως.

Όταν προκαλούνται καταστροφές από
πυρκαγιά, πλημμύρα ή ληστές,
ή όταν τα υπάρχοντα δημεύονται από βασιλιάδες,
μπορεί κανείς να το μετανιώσει που δεν χάρισε πράγματα.

Μπορούμε να δούμε ότι τα υπάρχοντα δεν εξαφανίζονται επειδή κάποιος δίνει, αλλά ότι εξαρτάται από το κάρμα αν κάποιος έχει υπάρχοντα ή τα χάσει.

Έχουμε αναρωτηθεί ποτέ τη στιγμή της προσφοράς ότι δεν υπάρχει τίποτα μόνιμο;

Υπάρχοντα που έχουμε σήμερα και που δεν τα έχουμε δώσει ακόμα μπορεί να εξαφανιστούν πριν προλάβουμε να τα χαρίσουμε, γιατί είναι παροδικά.

Ακόμα και εμείς οι ίδιοι που δεν έχουμε χαρίσει ακόμα πράγματα δεν είμαστε μόνιμοι, μπορεί να πεθάνουμε πριν προλάβουμε να είμαστε γενναιόδωροι.

Όταν χαρίζουμε πράγματα που είναι ωφέλιμα για τους άλλους με την κατανόηση της παροδικότητας των πάντων, μπορεί να αναπτυχθεί η τελειοποίηση της σοφίας.

Ένα από τα πιο συνηθισμένα εμπόδια στη γενναιοδωρία είναι η υπερκατανάλωση σε άλλους τομείς της ζωής μας. Θα μπορούσαμε να ξοδεύουμε λιγότερα για τον εαυτό μας και περισσότερα με γενναιόδωρους τρόπους.



Κοιτάξτε τον προϋπολογισμό σας:

Ποιες αλλαγές θα μπορούσατε να κάνετε;

Είστε σημαντικά γενναιόδωρος;

Ή απλά κατά μέσο όρο;

Ή καθόλου;

Αυτή είναι μια καλή στιγμή για να εξετάσετε τα τεκμήρια και τις προτεραιότητές σας.

Σε όποιο στάδιο της ζωής μας κι αν βρισκόμαστε (αποταμίευση για ένα σπίτι ή έναν γάμο, για έκτακτα ιατρικά έξοδα,

ασφαλιστήρια, συμβόλαια και λοιπά), πρέπει να αρχίσουμε να είμαστε γενναιόδωροι με όποιον τρόπο μπορούμε — προσφέροντας υλικά ή το χρόνο μας υποστηρικτικά για όποιον χρειάζεται βοήθεια.

Η γενναιοδωρία δεν είναι μια τυχαία συμπεριφορά αλλά ένας βασικός προσανατολισμός στη ζωή και χρειάζεται εξάσκηση.

Αυτή ήταν μια μικρή ανάλυση για την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, αλλά στον Βουδισμό υπάρχουν χωρίς υπερβολή, τόμοι και τόμοι που εξηγούν τις πολλές πτυχές της γενναιοδωρίας, πώς αυτή μπορεί να πρακτικοποιηθεί, ποιές είναι οι κατάλληλες περιστάσεις για εξάσκηση, και λοιπά.

Εάν λοιπόν θέλει κανείς να αναπτύξει περαιτέρω αυτή την πτυχή της ζωής, την πτυχή του αλτρουισμού, μπορεί να αρχίσει να διαβάζει αυτή την πραγματεία.

Κεφάλαιο 2

Η Τελειοποίηση της Ηθικής Διαγωγής (*sīla-pāramī*)

Σχετικά με την Ηθική Διαγωγή, ξεκινάμε να δούμε τα βασικά χαρακτηριστικά της, και πώς αυτή εκδηλώνεται στην καθημερινή μας ζωή:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της εγκράτειας (*sīlana*). Ή αλλιώς, έχει το χαρακτηριστικό του συντονισμού (*samādhāna*) της αυτοκυριαρχίας του νου και των αισθήσεων, όπως επίσης της εδραίωσης (*patitthana*) της σωστής συμπεριφοράς.
2. Η **λειτουργία** της είναι η διάλυση της ηθικής διαφθοράς και η άμεμπτη συμπεριφορά.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η ηθική καθαρότητα.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ντροπή και ο ηθικός φόβος.

Η Ηθική Διαγωγή μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους, μέσω του σώματος, της ομιλίας και του νου:

Αποχή από:

α) Με το Σώμα:

- τον φόνο έμβιων όντων
- την κλοπή
- τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
- οινοπνευματώδεις και μεθυστικές /εθιστικές ουσίες

β) Με την Ομιλία:

- τον ψευδή λόγο
- τον διχαστικό λόγο
- τον σκληρό λόγο
- τη φλυαρία

γ) Με τον Νου:

- την απληστία ή την πλεονεξία
- τον θυμό ή την κακοβουλία
- τις εσφαλμένες ιδέες ή λανθασμένες απόψεις

δ) Με το Σώμα, την Ομιλία και τον Νου:

- το εμπόριο όπλων,
 - το εμπόριο έμβιων όντων,
 - το εμπόριο κρέατος,
 - το εμπόριο μεθυστικών ουσιών,
 - το εμπόριο δηλητηρίων.
- } Ορθός
} Βιοπορισμός

Πρέπει λοιπόν να καταλάβει κάποιος πώς εφαρμόζεται η ηθική διαγωγή. Διότι δεν αρκεί να κάνει απλώς καλές πράξεις αλλά πρέπει και να αποφεύγει εκείνες τις πράξεις που του προκαλούν πειρασμό. Οι άνθρωποι από ανέκαθεν έκαναν τέτοιες πράξεις και θα συνεχίσουν να τις κάνουν, αλλά αυτός που ακολουθεί τον δρόμο της τελειοποίησης οφείλει να απέχει από αυτές. Η αποχή από όλες αυτές τις φαύλες πράξεις εφαρμόζεται με την εγκράτεια.

Ο ορθός βιοπορισμός φροντίζει να εξασφαλίσει ότι κάποιος κερδίζει τα μέσα της ζωής του με δίκαιο τρόπο, χωρίς την εμπλοκή κακών και βλαβερών συνεπειών για τους άλλους.

Επομένως, ο πλούτος πρέπει να αποκτηθεί:

- μόνο με νόμιμα μέσα, όχι παράνομα·
- ειρηνικά, χωρίς καταναγκασμό ή βία·
- τίμια, και όχι με πονηριά, δολιότητα ή εξαπάτηση· και
- με τρόπους που δεν εμπλέκονται στη βλάβη και την ταλαιπωρία άλλων. (AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54)

Επιπλέον, κάθε επάγγελμα που απαιτεί την παραβίαση της ορθής ομιλίας και της ορθής πράξης με το σώμα είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

Η ηθική διαγωγή εξαγνίζεται με τέσσερεις τρόπους:

1. Με την εξάγνιση της πρόθεσης (*ajjhāsayavisuddhi*)
2. Με την ανάληψη των ηθικών κανόνων (*samādhāna*)
3. Με τη μη παραβίαση των ηθικών κανόνων (*avītikkamana*)
4. Με την επανόρθωση των παραβάσεων (*patipākatikaraṇa*).

Η πρόθεση ή η βούληση κάποιου πρέπει να είναι αγνή και καθαρή από νοητικές μολύνσεις. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί κανείς να ελέγχει την ηθική του διαγωγή στην καθημερινή ζωή και να γνωρίζει αν αυτή είναι αγνή.

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

Όταν κυριαρχείται από σεβασμό προς τον κόσμο και φοβάται το κακό, εξαγνίζει τη συμπεριφορά του αναλαμβάνοντας κανόνες και διεγείροντας την αίσθηση του **ηθικού φόβου** (*ottappa*).

Και στις δύο περιπτώσεις, εδραιώνεται στην ηθική διαγωγή μέσω της μη παράβασης.

Ωστόσο, αν λόγω αμέλειας μερικές φορές παραβιάζει έναν κανόνα, τότε μέσω της αίσθησης **της ντροπής** και του **ηθικού φόβου** αντίστοιχα, το επανορθώνει γρήγορα με τα κατάλληλα μέσα αποκατάστασης.

Υπάρχουν καλοί νοητικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ηθική διαγωγή και που πρέπει κάποιος να τους αναπτύξει.

Καλοί νοητικοί παράγοντες σχετιζόμενοι με την ηθική

Η ντροπή: έχει υποκειμενική προέλευση και η εγγύτατη αιτία της είναι ο σεβασμός κάποιου προς τον ίδιο του τον εαυτό.

Ο ηθικός φόβος: έχει μια εξωτερική αιτία και επηρεάζεται από τον κόσμο. Η εγγύτατη αιτία του είναι ο σεβασμός για τους άλλους.

Η ντροπή και ο ηθικός φόβος εμφανίζονται μαζί, αλλά έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά, λειτουργίες και λοιπά. Κάποιος που δεν έχει ντροπή μπορεί να κάνει οποιαδήποτε ανήθικη πράξη. Έχει ασέβεια και προς τον ίδιο του τον εαυτό διότι δε σέβεται το όνομά του, την οικογένειά του, τη φήμη του και λοιπά. Οι άνθρωποι που έχουν ηθικό φόβο, λόγω του σεβασμού που νιώθουν για τους άλλους, δεν κάνουν φαύλες πράξεις.

Ντροπή

1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η αηδία προς το κακό.
2. Η **λειτουργία** της είναι η απραξία του κακού λόγω της σεμνότητας.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η απομάκρυνση από το κακό λόγω της σεμνότητας.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι ο σεβασμός κάποιου προς τον ίδιο του τον εαυτό.

Ηθικός Φόβος

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** του τρόμου προς το κακό.
2. Η **λειτουργία** του είναι η απραξία του κακού λόγω του τρόμου.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η απομάκρυνση από το κακό λόγω του τρόμου.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι ο σεβασμός για τους άλλους.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν φαύλοι νοητικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ανηθικότητα και που πρέπει κάποιος να τους αποφύγει, όπως είναι η αδιαντροπιά και η ηθική αφοβία.

Φαύλοι νοητικοί παράγοντες σχετιζόμενοι με την ανηθικότητα

Αδιαντροπιά

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της απουσίας της αηδίας ή της σεμνότητας σε σωματική ή άλλου είδους φαύλη συμπεριφορά.
2. Η **λειτουργία** της είναι η διάπραξη του κακού λόγω της μη σεμνότητας ή αναίδειας.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη απομάκρυνση από το κακό λόγω της μη σεμνότητας ή της αναίδειας.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η έλλειψη σεβασμού κάποιου προς τον ίδιο του τον εαυτό.

Ηθική Αφοβία

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της απουσίας του τρόμου προς το κακό.
2. Η **λειτουργία** της είναι η διάπραξη του κακού λόγω της απουσίας του τρόμου.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη απομάκρυνση από το κακό λόγω της απουσίας του τρόμου.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η έλλειψη σεβασμού για τους άλλους.

Εν ολίγοις, οι άνθρωποι που έχουν τέτοια ηθική αφοβία, δε φοβούνται να κλέψουν, να πουν ψέματα, και να κάνουν κάθε είδους φαύλες πράξεις που μερικές φορές μας προκαλούν τρόμο.

Η Ηθική διαγωγή διακρίνεται σε δύο είδη:

την ηθική της αποφυγής ανήθικων ενεργειών
(*vāritta sīla*),



και την ηθική της εκτέλεσης ηθικών ενεργειών
(*cāritta sīla*).



Εδώ, είναι η μέθοδος με την οποία πρέπει να ασκηθεί η ηθική ως αποφυγή:

1) Ένας επίδοξος Βούδας¹, θα πρέπει να έχει μια τέτοια καρδιά συμπάθειας και συμπόνιας για όλα τα όντα, ώστε να μην αισθάνεται καμία μνησικακία προς κανέναν. Αφήνοντας κατά μέρος τη ράβδο ή το όπλο, είναι

- ευσυνειδητός και φιλεύσπλαχνος, και
- παραμένει φιλικός και συμπονετικός προς όλα τα έμβια όντα.

2) Επειδή είναι αφοσιωμένος στο να βοηθάει τους άλλους, δεν καταχράται, δεν κλέβει, και δεν ιδιοποιείται παράνομα τα υπάρχοντα των άλλων, όπως δε θα έπιανε με τα χέρια του ένα δηλητηριώδες νερόφιδο.



Αποφεύγει τη λήψη οποιουδήποτε πράγματος δεν του έχει δοθεί και απέχει από αυτήν.

Δεν αρπάζει την περιουσία και τα αγαθά των άλλων, είτε στο χωριό είτε στο δάσος με πρόθεση κλοπής.



¹ Επίδοξος Βούδας είναι αυτός που προσπαθεί να ολοκληρώσει όλες αυτές τις Δέκα Τελειοποιήσεις με σκοπό να πετύχει τη Φώτιση.

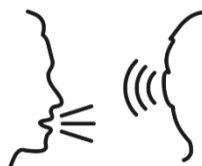
3) Εγκαταλείπει τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, απέχοντας από: την απιστία και τη μοιχεία, την παραβίαση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης σε μια σχέση, τη σεξουαλική πράξη χωρίς τη συναίνεση των εμπλεκομένων και των κηδεμόνων, και τον βιασμό.



Εάν είναι μοναχός, απέχει από τη σεξουαλική διέγερση και πράξη.

4) Όταν μιλάει, οι δηλώσεις του πρέπει να είναι:

- αληθινές,
- αξιόπιστες,
- ωφέλιμες,
- προσφιλείς, και
- χωρίς πρόθεση να εξαπατήσει τον κόσμο.



Αν πάει σε μια συνέλευση,
ή σε μια παρέα,
ή σε συγγενείς του,
ή σε έναν σύλλογο,
ή στο δικαστήριο,

και τον καλέσουν ως μάρτυρα, ρωτώντας τον:

«Έλα καλέ μου άνθρωπε, πες μας τί γνωρίζεις» τότε, όταν δε γνωρίζει, λέει, «δε γνωρίζω», ή όταν γνωρίζει, λέει, «γνωρίζω». Αν δεν έχει δει κάτι, λέει, «δεν έχω δει», και αν έχει δει κάτι, λέει, «έχω δει».

Έτσι, δε λέει εσκεμμένα ψέματα

- ούτε για το δικό του όφελος,

- ούτε για το όφελος κάποιου άλλου,
 - ούτε και για κάποιο ασήμαντο υλικό όφελος.
- 5) Εγκαταλείπει τον διχαστικό λόγο και απέχει από αυτόν. Ακούγοντας κάτι εδώ, δεν το λέει αλλού για να προκαλέσει διχόνοια σε αυτούς εδώ· ή ακούγοντας κάτι αλλού, δεν το λέει σε αυτούς εδώ για να προκαλέσει διχόνοια στους άλλους. Έτσι
- συμφιλιώνει αυτούς που βρίσκονται σε διχόνοια,
 - υποστηρίζει αυτούς που είναι ενωμένοι,
 - απολαμβάνει την ομόνοια,
 - χαίρεται στην ομόνοια,
 - ευχαριστιέται στην ομόνοια, και
 - λέει λόγια που προωθούν την ομόνοια.

6) Εγκαταλείπει τον σκληρό λόγο και απέχει από αυτόν. Μιλάει με λόγια που είναι

- ήπια,
- ευχάριστα στο αυτί,
- αξιαγάπητα,
- εγκάρδια,
- ευγενικά,
- επιθυμητά από πολλούς, και
- ευχάριστα για πολλούς.

7) Εγκαταλείπει τη φλυαρία και απέχει από αυτήν. Μιλάει

- την κατάλληλη στιγμή,
- για ό, τι είναι σωστό και ωφέλιμο,
- για το Ντάμμα (Διδασκαλία) και την ηθική διαγωγή·

Μιλάει χρησιμοποιώντας

- πολύτιμα λόγια,
- επίκαιρα,
- αιτιολογημένα,
- σαφή,
- σύντομα και χρήσιμα.

8 - 10) Ο νους του πρέπει να είναι πάντα απαλλαγμένος από απληστία, κακοβουλία, μίσος και διεστραμμένες απόψεις.

Θα πρέπει να κατέχει την ορθή γνώση της ιδιοκτησίας του κάρμα², και να έχει εγκαθιδρύσει την πίστη και τη στοργή του για τους ερημίτες, τους ασκητές και τους ιερωμένους, που διάγουν και εξασκούνται σωστά στην άγια ζωή.

Επειδή απέχει από τις καρμικά **φαύλες** πορείες πράξεων που οδηγούν στα τέσσερα κατώτερα επίπεδα ύπαρξης του ξεπεσμού και της δυστυχίας στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης, και επειδή είναι εγκατεστημένος στις καρμικά **καλές** πορείες πράξεων που οδηγούν σε θεϊκούς κόσμους και στην απελευθέρωση από τη Σανσάρα μέσω της καθαρότητας του σκοπού του και της καθαρότητας των μέσων του, οι επιθυμίες ενός επίδοξου Βούδα για την ευημερία και την ευτυχία των όντων επιτυγχάνονται αμέσως, ακριβώς με τον τρόπο που πραγματοποιούνται, και οι τελειοποιήσεις του φτάνουν στην ολοκλήρωση, διότι αυτή είναι η φύση του.

Τοιουτοτρόπως:

1. Παραιτούμενος από τη βλάβη και τον φόνο έμβιων όντων, δίνει το δώρο της αφοβίας σε όλα τα όντα.

² Ιδιοκτησία του κάρμα, σημαίνει ότι όλα τα όντα είναι αποκλειστικά υπεύθυνα για το κάρμα τους, δηλαδή για τις πράξεις τους, και ανάλογα με την ποιότητα αυτών των πράξεων, βιώνουν τα καλά ή τα κακά αποτελέσματά τους στη ζωή.

Τελειοποιεί τον διαλογισμό επί της φιλικότητας χωρίς δυσκολίες και απολαμβάνει τα έντεκα οφέλη της φιλικότητας:

1. Κοιμάται ευχάριστα.
2. Ξυπνάει ευχάριστα.
3. Δε βλέπει κακά όνειρα.
4. Είναι αγαπητός στους ανθρώπους.
5. Είναι αγαπητός στα μη ανθρώπινα όντα.
6. Θεότητες τον προστατεύουν.
7. Φωτιά, δηλητήρια ή όπλα δεν μπορούν να τον βλάψουν.
8. Ο νους του αυτοσυγκεντρώνεται γρήγορα.
9. Η έκφραση του προσώπου του είναι γαλήνια.
10. Πεθαίνει χωρίς σύγχυση.
11. Ακόμη κι αν δεν επιτύχει τις υψηλότερες καταστάσεις όπως είναι το *Nibbāna*, θα γεννηθεί τουλάχιστον στον κόσμο των θεών *Brahma*.

Είναι υγιής και γερός, επιτυγχάνει μακροζωία, άφθονη ευτυχία και διακεκριμένα χαρακτηριστικά, και εξαλείφει το νοητικό αποτύπωμα του μίσους.

Η αποχή από τον φόνο έμβιων όντων έχει την αρετή της προσφοράς της ζωής, και των νοητικών παραγόντων της φιλικότητας και της συμπόνιας, και από την άλλη πλευρά έχει και συνέπειες, δηλαδή τη λήψη ζωής και τη μακροζωία και δικαίωμα στη ζωή, όπως βλέπουμε στον παρακάτω πίνακα.

Αποχή από	Αρετή	Συνέπεια
1. φόνος έμβιων όντων	προσφορά ζωής φιλικότητα και συμπόνια	λήψη ζωής, μακροζωία δικαίωμα στη ζωή

Κάποιος που δίνει το δικαίωμα της ζωής στους άλλους, σε οποιαδήποτε άλλα όντα, αποκτά σαν συνέπεια το δικαίωμα της ζωής. Αυτά τα δικαιώματα δεν εμφανίζονται εκ γενετής από

μέσα μας, αλλά πρέπει να τα καλλιεργήσουμε, ώστε να έχουμε το δικαίωμα στη ζωή.

Αντίθετα η παραβίαση με τον φόνο έμβιων όντων αποτελεί τη φαυλότητα της αφαίρεσης ή της καταστροφής της ζωής άλλων όντων, και προξενείται από το μίσος, την απονιά και την ασπλαχνία. Έχει σαν συνέπεια σύντομη ζωή, πρόωρο θάνατο και μη δικαίωμα στη ζωή.

Παραβίαση	Φαυλότητα	Συνέπεια
1. φόνος έμβιων όντων	αφαίρεση ή καταστροφή της ζωής άλλων όντων μίσος, απονιά, ασπλαχνία	αφαίρεση, καταστροφή της ζωής του, σύντομη ζωή, πρόωρος θάνατος μη δικαίωμα στη ζωή

2. Παιραιτούμενος από την κλοπή και τη λήψη οποιουδήποτε πράγματος δεν του έχει δοθεί, τα υπάρχοντά του δεν μπορούν να κλαπούν από κλέφτες ή να κατασχεθούν από κυβερνήτες και λοιπά.

Δε γίνεται καχύποπτος απέναντι στους άλλους, αλλά αγαπητός, ευχάριστος και αξιόπιστος. Δεν προσκολλάται στον υλικό πλούτο και την επιτυχία, αλλά είναι διατεθειμένος να δωρίσει πράγματα· εξαλείφοντας έτσι το νοητικό αποτύπωμα της απληστίας.

Η αποχή από την κλοπή δηλαδή, έχει την αρετή της μη αφαίρεσης των αγαθών ή της περιουσίας άλλων και συνοδεύεται από τη γενναιοδωρία, την απάρνηση για υλικά πράγματα, τη μη απληστία και το μη μίσος. Μερικοί άνθρωποι παρακινούνται στην κλοπή γιατί μισούν ή ζηλεύουν τους άλλους.

Οι συνέπειες που απορρέουν είναι η μη απώλεια των αγαθών κάποιου ή της περιουσίας του, δίνει το δικαίωμα της ιδιοκτησίας σε άλλους ανθρώπους και αποκτά το δικαίωμα της ιδιοκτησίας.

Αποχή από	Αρετή	Συνέπεια
2. κλοπή	μη αφαίρεση των αγαθών ή της περιουσίας άλλων <hr/> γενναιοδωρία, απάρνηση, μη απληστία, μη μίσος	μη απώλεια των δικών του αγαθών ή της περιουσίας του <hr/> δικαίωμα στην ιδιοκτησία

Από την άλλη πλευρά η παραβίαση με την κλοπή έχει τη φαυλότητα της αφαίρεσης των αγαθών ή της περιουσίας των άλλων και συνοδεύεται από την απληστία και το μίσος.

Και έχει ως συνέπειές, την απώλεια κάποιου των δικών του αγαθών ή της περιουσίας του και το μη δικαίωμα στην ιδιοκτησία.

Παραβίαση	Φαυλότητα	Συνέπεια
2. κλοπή	αφαίρεση των αγαθών ή της περιουσίας των άλλων <hr/> απληστία, μίσος	απώλεια των δικών του αγαθών ή της περιουσίας του <hr/> μη δικαίωμα στην ιδιοκτησία

3. Παραιτούμενος από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, γίνεται γαλήνιος, ήρεμος στο σώμα και στον νου, είναι αγαπητός και ευχάριστος στους άλλους, χωρίς να εγείρει καχυποψίες.

Καλή φήμη κυκλοφορεί γι' αυτόν.

Δεν είναι παθιασμένος ή προσκολλημένος στη σεξουαλικότητα, είναι αφοσιωμένος στην απάρνηση, επιτυγχάνει διακεκριμένα χαρακτηριστικά και εξαλείφει το νοητικό αποτύπωμα της απληστίας.

Η αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά έχει την αρετή της ικανοποίησης και του σεβασμού στη δέσμευση της σχέσης και συνοδεύεται από τη μη απληστία.

Και έχει σαν συνέπεια την αρμονία, τη μη εχθρότητα και έχει κάποιος το δικαίωμα στην αμοιβαία εμπιστοσύνη κατά τον έγγαμο βίο ή σε μια σχέση γενικότερα.

Αποχή από	Αρετή	Συνέπεια
3. λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά	ικανοποίηση και σεβασμός στη δέσμευση της σχέσης <hr/> μη απληστία	αρμονία και μη εχθρότητα <hr/> δικαίωμα στην αμοιβαία εμπιστοσύνη κατά τον έγγαμο βίο ή σε μια σχέση γενικότερα

Αντίθετα, η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά έχει ως φαυλότητα την απιστία, την παραβίαση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης και συνοδεύεται από την απληστία.

Σαν συνέπειες έχει την εχθρότητα και την εκδίκηση από τους άλλους, που τους εξαπάτησε και μη δικαίωμα στην αμοιβαία εμπιστοσύνη κατά τον έγγαμο βίο ή σε μια σχέση γενικότερα, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

Παραβίαση	Φαυλότητα	Συνέπεια
3. λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά	απιστία, παραβίαση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης μη απληστία <hr/> Απληστία	εχθρότητα, εκδίκηση <hr/> μη δικαίωμα στην αμοιβαία εμπιστοσύνη κατά τον έγγαμο βίο ή σε μια σχέση γενικότερα

4. Παραιτούμενος από την ψευδολογία, ο λόγος ενός επίδοξου Βούδα γίνεται έγκυρος για τους άλλους.

Θεωρείται αξιόπιστος και έμπιστος· κάποιος του οποίου οι δηλώσεις γίνονται πάντα αποδεκτές. Γίνεται αγαπητός και αποδεκτός από τις θεότητες.

Το στόμα του αναδύει μια γλυκιά ευωδία.

Η σωματική και η λεκτική του συμπεριφορά προστατεύεται. Πετυχαίνει διακεκριμένα χαρακτηριστικά και εξαλείφει τα αποτυπώματα των νοητικών του μολύνσεων.

Γι' αυτό η αποχή από ψευδολογία έχει την αρετή της τιμότητας, της αξιοπιστίας, της ειλικρίνειας και της μη εξαπάτησης άλλων με λόγια, γραφή ή χειρονομία. Συνοδεύεται από μη απληστία, μη μίσος, μη αυταπάτη. Σαν συνέπειες έχει τη μη εξαπάτηση, τη μη κατηγορία ή συκοφαντία εναντίον του και έχει το δικαίωμα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Αποχή από	Αρετή	Συνέπεια
4. ψευδολογία	τιμότητα, αξιοπιστία, ειλικρίνεια και μη εξαπάτηση άλλων με λόγια, γραφή ή χειρονομία <hr/> μη απληστία, μη μίσος, μη αυταπάτη	μη εξαπάτηση, μη κατηγορία ή συκοφαντία εναντίον του <hr/> δικαίωμα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια

Τουναντίον η ψευδολογία έχει σαν φαυλότητα την εξαπάτηση άλλων με λόγια, γραφή ή χειρονομία και συνοδεύεται από την απληστία. Συνέπειες έχει την εξαπάτηση, την κατηγορία ή συκοφαντία κάποιου εναντίον του και το μη δικαίωμα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Παραβίαση	Φαυλότητα	Συνέπεια
4. ψευδολογία	εξαπάτηση άλλων με λόγια, γραφή ή χειρονομία <hr/> απληστία	εξαπάτηση, κατηγορία ή συκοφαντία εναντίον του <hr/> μη δικαίωμα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια

5. Παρατιούμενος από οιοπνευματώδεις και μεθυστικές / εθιστικές ουσίες, παραμένει νηφάλιος και προσεκτικός στις πράξεις του.

Η αποχή από οιοπνευματώδεις και μεθυστικές / εθιστικές ουσίες έχει τις αρετές της προσεκτικότητας, της υπευθυνότητας και της επιμέλειας, που συνοδεύονται από τη μη απληστία και τη μη αυταπάτη. Συνέπειες έχει την πνευματική / διανοητική υγεία και νηφαλιότητα, και το δικαίωμα κάποιου στην τάξη και στην ασφάλεια.

Αποχή από	Αρετή	Συνέπεια
5. οιοπνευματώδεις και μεθυστικές / εθιστικές ουσίες	προσεκτικότητα, υπευθυνότητα και επιμέλεια <hr/> μη απληστία, μη αυταπάτη	πνευματική / διανοητική υγεία, νηφαλιότητα <hr/> δικαίωμα στην τάξη και την ασφάλεια

Τουναντίον η χρήση οιοπνευματωδών και εθιστικών ουσιών έχει τη φαυλότητα της μέθης, της απροσεξίας και της αμέλειας και συνοδεύεται από την απληστία και την αυταπάτη. Σαν συνέπειες έχει τη γενική αδυναμία λόγω διαταραχής του νευρικού συστήματος και νωθρότητας του νου, την παρα-

φροσύνη, τη διανοητική / ψυχική ανισορροπία και διαταραχή, και το μη δικαίωμα στην τάξη και την ασφάλεια.

Παραβίαση	Φαυλότητα	Συνέπεια
5. χρήση οινόπνευματωδών και εθιστικών ουσιών	μέθη, απροσεξία και αμέλεια <hr/> απληστία, αυταπάτη	γενική αδυναμία λόγω διαταραχής του νευρικού συστήματος και νωθρότητας του νου, παραφροσύνη, διανοητική / ψυχική ανισορροπία και διαταραχή <hr/> μη δικαίωμα στην τάξη και την ασφάλεια

6. Παιραιτούμενος από τον διχαστικό λόγο, ένας επίδοξος Βούδας αποκτά μια ακολουθία και μια συνοδεία που δεν μπορεί να διαιρεθεί από τις επιθέσεις των άλλων.

Έχει αδιάσπαστη πίστη στην αληθινή Διδασκαλία.

Είναι ένας σταθερός φίλος και τόσο πολύ αγαπητός στα όντα, που είναι σαν να τον γνώριζαν από την προηγούμενή του ύπαρξη.

Και είναι αφοσιωμένος στη μη μολυσματικότητα των πράξεών του.

7. Παιραιτούμενος από τον σκληρό λόγο, γίνεται αγαπητός και ευχάριστος στα όντα, ευχάριστος στον χαρακτήρα, γλυκός στην ομιλία, και χαίρει μεγάλης εκτίμησης.

8. Παιραιτούμενος από την άσκοπη φλυαρία, γίνεται αγαπητός και ευχάριστος στα όντα, σεβαστός, και χαίρει μεγάλης εκτίμησης.

Οι δηλώσεις του γίνονται δεκτές και η ομιλία του είναι μετρημένη.

Αποκτά μεγάλη επιρροή και δύναμη, και γίνεται επιδέξιος στο να απαντά στις ερωτήσεις των άλλων με ευφυΐα που δημιουργεί ευκαιρίες για να ωφελήσει τους άλλους.

Και όταν φτάνει στο επίπεδο της Φώτισης, γίνεται ικανός να απαντάει στις πολυάριθμες ερωτήσεις των όντων, μιλώντας πολυάριθμες γλώσσες.

9. Μέσω της απελευθέρωσής του από την απληστία, κερδίζει ό, τι επιθυμεί και αποκτά όποια εξαιρετικά αγαθά χρειάζεται.

Τιμάται από ισχυρούς ηγέτες.

Δεν μπορεί να νικηθεί από τους αντιπάλους του.

Δεν είναι ελλιπής στις ικανότητές του, και γίνεται ένα απaráμιλλο άτομο.

10. Μέσω της απελευθέρωσής του από την κακοβουλία και το μίσος, αποκτά μια ευχάριστη εμφάνιση.

Εκτιμάται από τους άλλους και επειδή ευχαριστιέται με την ευημερία των όντων, εμπνέει αυτόματα την εμπιστοσύνη τους.

Γίνεται μεγαλοπρεπής στον χαρακτήρα, διαμένει σε κατάσταση φιλικότητας, και αποκτά μεγάλη επιρροή και δύναμη.

11. Μέσω της απελευθέρωσής του από λανθασμένες απόψεις, αποκτά καλούς συντρόφους.

Επειδή υποστηρίζει την ιδιοκτησία του κάρμα, δεν πιστεύει σε δεισιδαιμονικούς ωιωνούς.

Η πίστη του στην αληθινή Διδασκαλία είναι εδραιωμένη και σταθερά ριζωμένη.

Έχει πεποίθηση στη Φώτιση των Βουδών και δεν ευχαριστιέται πλέον με την ποικιλομορφία των εξωτερικών δογμάτων.

Είναι ικανός να κατανοεί πλήρως τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (της παροδικότητας, της ταλαιπωρίας και του μη εαυτού), και στο τέλος αποκτά την ανεμπόδιστη γνώση της Βουδότητας.

Μέχρι να φτάσει στην τελική Φώτιση, γίνεται κορυφαίος σε οποιαδήποτε τάξη όντων τυχαίνει να επαναγεννηθεί και αποκτά τα πιο εξαιρετικά επιτεύγματα.

Έτσι, εκτιμώντας την ηθική διαγωγή ως το θεμέλιο για όλα τα επιτεύγματα και ως το έδαφος για την προέλευση όλων των αρετών της Βουδότητας, και αναγνωρίζοντας το υλικό κέρδος, την τιμή και τη φήμη ως έναν εχθρό μεταμφιεσμένο σε φίλο, ένας επίδοξος Βούδας θα πρέπει (όπως μια όρνιθα φυλάει τα αυγά της) μέσω της δύναμης της μνήμης, της ενσυνειδητότητας και της επίγνωσης, να τελειοποιήσει επιμελώς και διεξοδικά την ηθική διαγωγή του:

- στην εγκράτεια των σωματικών και λεκτικών πράξεων,
- στο δάμασμα των αισθήσεων,
- στην εξάγνιση του βιοπορισμού, και
- στη χρήση των αναγκαίων πραγμάτων στη ζωή όπως τροφής, ρουχισμού, στέγης και φαρμάκων.

Στη συνέχεια τώρα, θα εξετάσουμε την ηθική διαγωγή ως εκτέλεση, που είναι η ορθή διαγωγή που πρέπει να ακολουθήσει ένας επίδοξος Βούδας.

Μέθοδος της ηθικής ως εκτέλεση

Την κατάλληλη στιγμή, ένας επίδοξος Βούδας εξασκεί τον χαιρετισμό· σηκώνεται όρθιος, χαιρετάει με σεβασμό (*añjali*) και τηρεί ευγενική συμπεριφορά προς τους καλούς φίλους που είναι άξιοι σεβασμού.

Την κατάλληλη στιγμή, τους προσφέρει υπηρεσία και τους παραστέκεται όταν αρρωστήσουν.

Όταν λαμβάνει καλές συμβουλές, εκφράζει την εκτίμησή του.

Επαινεί τις ευγενικές ιδιότητες των ενάρετων και αντέχει υπομονετικά την κακοποίηση των ανταγωνιστών.

Θυμάται τη βοήθεια που του παρείχαν οι άλλοι, χαίρεται για τα πλεονεκτήματά τους, αφιερώνει τις δικές του αρετές στην υπέρτατη Φώτιση, και παραμένει πάντα επιμελής στην εξάσκηση των ευεργετικών καταστάσεων.

Όταν διαπράττει ένα παράπτωμα, το αναγνωρίζει ως τέτοιο και το ομολογεί. Στη συνέχεια εκπληρώνει τέλεια την ορθή εξάσκηση.

Είναι επιδέξιος και εύστροφος στην εκπλήρωση των καθηκόντων του απέναντι στα όντα, όταν αυτά (τα καθήκοντα) συμβάλλουν στο καλό τους. Τα εξυπηρετεί ως σύντροφός τους.

Όταν τα όντα προσβάλλονται από ασθένειες και λοιπά, προετοιμάζει το κατάλληλο φάρμακο.

Διώχνει τη θλίψη εκείνων που πλήττονται από την απώλεια του πλούτου, και λοιπά.

Με διάθεση για βοήθεια, συγκρατεί με τη Διδασκαλία αυτούς που πρέπει να συγκρατηθούν, τους επανορθώνει από κακούς τρόπους, και τους εδραιώνει σε καλούς τρόπους συμπεριφοράς.

Με τη Διδασκαλία εμπνέει όσους έχουν ανάγκη από έμπνευση.

Και όταν ακούει για τις πιο μεγαλοπρεπείς, τις πιο δύσκολες και ασύλληπτα ισχυρές πράξεις των μεγάλων Μποντισάττα του παρελθόντος, που έχουν σαν αποτέλεσμα την τελική ευημερία και ευτυχία των όντων, και μέσω των οποίων έφτασαν στην τέλεια ωριμότητα των προϋποθέσεων της Φώτισης, δεν ταράζεται και δεν ανησυχεί, αλλά συλλογίζεται:

«Αυτά τα Μεγάλα Όντα ήταν απλώς ανθρώπινα όντα. Αλλά αναπτύσσοντας τον εαυτό τους μέσα από την ομαλή εκπλήρωση της εκπαίδευσης, πέτυχαν την υψηλότερη πνευματική δύναμη και την υψηλότερη τελειότητα στις προϋποθέσεις της Φώτισης.

Κι εγώ επίσης, πρέπει να ακολουθήσω την ίδια εκπαίδευση στην ηθική διαγωγή, και λοιπά. Με αυτόν τον τρόπο, κι εγώ επίσης, θα εκπληρώσω σταδιακά την εκπαίδευση και στο τέλος θα φτάσω στην ίδια κατάσταση».

Τότε, με αμείωτη ενεργητικότητα που προηγείται αυτής της πίστης, εκπληρώνει τέλεια την εκπαίδευση στην ηθική διαγωγή και λοιπά.

Επιπλέον, κρύβει τις αρετές του και αποκαλύπτει τα ελαττώματά του.

Είναι ολιγαρκής στις επιθυμίες του, ικανοποιημένος, λάτρης της μοναξιάς, απόμακρος, ικανός να υπομένει τα βάσανα και απαλλαγμένος από το άγχος.

Δεν είναι ανήσυχος, ξιπασμένος, ευμετάβλητος, δύστροπος ή διασπασμένος στην ομιλία του, αλλά είναι ήρεμος στις ικανότητές του και στον νου του.

Αποφεύγοντας λανθασμένα μέσα βιοπορισμού τέτοια όπως είναι οι πλεκτάνες και λοιπά, είναι προικισμένος με ορθή διαγωγή.

Βλέπει τον κίνδυνο ακόμα και στα παραμικρότερα ελαττώματα, και έχοντας αναλάβει τους κανόνες εκπαίδευσης, εκπαιδεύεται σε αυτούς, ενεργητικός και αποφασιστικός.

Εγκαταλείπει και διώχνει όλες τις διαφθορές, όπως τον θυμό, την κακοβουλία και λοιπά, που είναι αιτίες για ηθική κατάρπωση.

Δεν ικανοποιείται με κάποιο μικρό επίτευγμα διάκρισης και δεν οπισθοχωρεί, αλλά αγωνίζεται για διαδοχικά υψηλότερα επιτεύγματα. Με αυτόν τον τρόπο, τα επιτεύγματα που κερδίζει ούτε μειώνονται ούτε παραμένουν στάσιμα.

Υπηρετεί ως οδηγός για τους τυφλούς, εξηγώντας τους τον σωστό δρόμο.

Στους κωφούς δίνει σήματα με κινήσεις των χεριών του, και έτσι τους ωφελεί με το καλό.

Το ίδιο κάνει και για τους ανόητους.

Στους ανάπηρους δίνει μια καρέκλα, ένα όχημα ή ένα άλλο μέσο μεταφοράς.

Αγωνίζεται έτσι ώστε οι άπιστοι να αποκτήσουν πίστη στο καλό, οι τεμπέληδες να δημιουργήσουν ζήλο για το καλό, αυτοί που έχουν συγχυσμένο νου να αναπτύξουν ενσυνειδητότητα, αυτοί που έχουν διασπασμένο νου να επιτύχουν αυτοσυγκέντρωση, και αυτοί που έχουν αμβλυμμένη αντίληψη να αποκτήσουν σοφία.

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

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

Είναι σύντροφος στις συμφορές.

Κατανοώντας τη φύση και τον χαρακτήρα των όντων, συναναστρέφεται με οποιαδήποτε όντα χρειάζονται την παρουσία του, με όποιον τρόπο τη χρειάζονται.

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

Αλλά προχωρά, μόνο επαναφέροντας τα από τη φαυλότητα και εδραιώνοντάς τα στις καλές πράξεις· όχι με άλλους τρόπους.

Διότι για να προστατέψει τον νου των άλλων, ο επίδοξος Βούδας συμπεριφέρεται μόνον με τρόπους που αυξάνουν τις καλές πράξεις.

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

Συναναστρέφεται με όντα με τα οποία είναι σωστό να συναναστρέφεται στον κατάλληλο χρόνο και τόπο.

Δεν επικρίνει μπροστά τους εκείνους που είναι αγαπητοί σε άλλους, ούτε επαινεί εκείνους που δυσανασχετούν μαζί τους.

Δεν είναι οικείος με αυτούς που δεν είναι αξιόπιστοι.

Η Ηθική είναι τελειοποίηση (*pāramitā*), όταν ασκείται συστηματικά, με επιμέλεια, με στόχο την εξάλειψη των μολύνσεων του νου, και την απελευθέρωση από την ταλαιπωρία της Σανσάρα

Γι' αυτό ο Μποντισάττα, να μεν επωφελείται από τους άλλους, αλλά παράλληλα βοηθά και τον εαυτό του ώστε να επιτύχει τη Φώτιση, και βοηθά και τους άλλους. Γνωρίζουμε άλλωστε ότι όταν ένας Βούδας πετύχει τη Φώτιση δεν κάθεται με σταυρωμένα χέρια, και έχουμε σαν απόδειξη την περίπτωση του Βούδα Γκόταμα, ο οποίος επί 45 έτη δίδασκε σε καθημερινή βάση.

Η Τελειοποίηση της Ηθικής Διαγωγής, είναι μια εξαιρετική αρετή, μια υποστηρικτική συνθήκη για την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Η παραβίαση της Ηθικής Διαγωγής, υποκινείται από τρεις φαύλες ρίζες τις οποίες ένας επίδοξος Βούδας προσπαθεί να εξαλείψει. Αυτές είναι:



απληστία (*lobha*)
μίσος (*dosa*)
αυταπάτη (*moha*)

Συνεπώς:

Βλέποντας κάποιος το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην παραβίαση της ηθικής ή ενάρτεης συμπεριφοράς, τελειοποιεί την ηθική ή ενάρτετη συμπεριφορά.

Παρατηρώντας το πώς οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ανήθικοι, το πόσο εύκολα πέφτουν στην ατιμία, και πόσα ψυχολογικά προβλήματα και συγκρούσεις προκαλούνται από την ανήθικη συμπεριφορά, κάποιος τελειοποιεί την ηθική, ενάρτετη συμπεριφορά και συσσωρεύει καλό κάρμα.

Επιπλέον, η τήρηση της ηθικής διαγωγής οδηγεί σε αρμονία σε διάφορα επίπεδα:

✧ κοινωνικά

✧ ψυχολογικά,

✧ καρμικά,

✧ και στοχαστικά.



Δεν πρέπει λοιπόν κάποιος να παραβλέπει ή να υποτιμάει την εξάσκηση της ηθικής διαγωγής, διότι οι πράξεις που κά-
νουμε με το σώμα, τον λόγο και τον νου, είναι αυτές που καθορίζουν το πώς αισθανόμαστε στη συνέχεια. Κάποιος που είναι προσεκτικός με τις πράξεις του, μπορεί να αποκτήσει τη γαλήνη, την ηρεμία, αλλά και την ευτυχία που τόσο επιθυμεί και η οποία μπορεί να μας ξεφύγει πάρα πολύ εύκολα. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι αν κατευθύνουμε τις πράξεις μας προς τη σωστή κατεύθυνση, θα έχουμε καλά αποτελέσματα.

Και να θυμόμαστε πάντα, ότι την εξάσκηση της Τελειοποίησης της Ηθικής Διαγωγής, δεν την αναλαμβάνουμε μόνο για να επιτύχουμε πρόσκαιρα αποτελέσματα σε αυτή τη ζωή, αλλά και για να επιτύχουμε μακροχρόνια αποτελέσματα όπως είναι η επίτευξη της Φώτισης.

Κεφάλαιο 3

Η Τελειοποίηση της Απάρνησης (*nekkhamma-pāramī*)

Οι επίδοξοι Βούδες (*Μποντχισάττα*), για να τελειοποιήσουν την ηθική διαγωγή (*sīla*), εξασκούνται στην Απάρνηση (*nekkhamma*) των αισθησιακών ηδονών.

Ο λόγος είναι ότι αναγνωρίζουν το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στις αισθησιακές ηδονές (*kāma*), οι οποίες γίνονται αιτία για την παραβίαση της ηθικής διαγωγής.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πώς λόγω των αισθησιακών απολαύσεων που κυνηγούν οι άνθρωποι στη ζωή, δε λογαριάζουν την ηθική τους. Είναι πολύ εύκολο γι' αυτούς να παραβιάσουν ηθικές αξίες τις οποίες υποτίθεται ότι έχουν αναλάβει να τηρήσουν, εξαιτίας του πειρασμού των αισθησιακών ηδονών.

Η Απάρνηση έχει τα κάτωθι γνωρίσματα:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της απομάκρυνσης από τις αισθησιακές ηδονές και την επώδυνη ύπαρξη.
2. Η **λειτουργία** της είναι να επαληθεύει το ανικανοποίητο που οι ηδονές συνεπάγονται.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η απόσυρση από αυτές.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η αίσθηση επείγουσας ανάγκης (*saṃvega*) να ξεφύγει κάποιος από τον επώδυνο κύκλο της Σανσάρα και να πετύχει το Νιμπάνα.

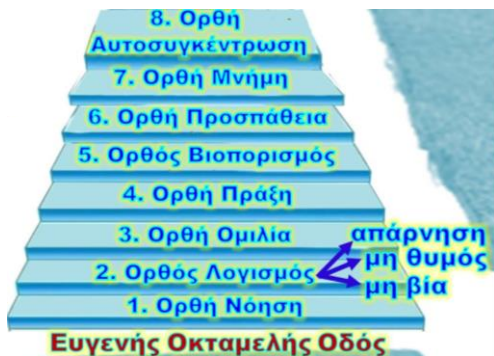
Η Τελειοποίηση της Απάρνησης, είναι η εγκατάλειψη της αισθησιακής ηδονής, της προσκόλλησης σε αισθησιακές απολαύσεις και γενικά των τρόπων του λανθασμένου λογισμού που είναι:

- ⊙ ο λογισμός των αισθησιακών ηδονών (*kāma vitakka*),
- ⊙ ο λογισμός του θυμού / της κακοβουλίας, (*vyāpāda vitakka*),
- ⊙ ο λογισμός της βίας (*vihimsā vitakka*).

Αυτόν τον λανθασμένο λογισμό μπορεί κανείς να τον ξεπεράσει με την πρακτική του ορθού λογισμού.

Ο ορθός λογισμός είναι ένα από τα οκτώ μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, για την οποία είχαμε μιλήσει σε προηγούμενα μαθήματα.

Αυτή περιλαμβάνει την Ορθή Νόηση, τον Ορθό Λογισμό, την Ορθή Ομιλία, την Ορθή Πράξη, τον Ορθό Βιοπορισμό, την Ορθή Προσπάθεια, την Ορθή Μνήμη, και την Ορθή Αυτοσυγκέντρωση.

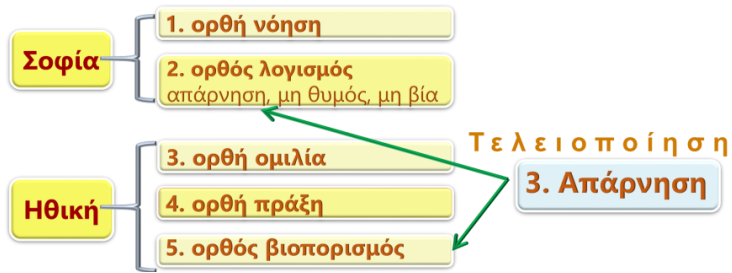


Ο ορθός λογισμός αποτελείται από τρεις παράγοντες που είναι η απάρνηση, ο μη θυμός, και η μη βία.

Στον παρακάτω πίνακα μπορούμε να δούμε ότι η ορθή νόηση και ο ορθός λογισμός που συμπεριλαμβάνονται στην Τελειοποίηση της Σοφίας, εμπεριέχουν την απάρνηση, τον μη θυμό και τη μη βία.

Στην Τελειοποίηση της Ηθικής συμπεριλαμβάνονται η ορθή ομιλία, η ορθή πράξη και ο ορθός βιοπορισμός.

Έτσι, η Τελειοποίηση της Απάρνησης έχει σχέση με την απάρνηση, τον μη θυμό και τη μη βία, αλλά και με τον ορθό βιοπορισμό, διότι κάποιος απαρνιέται τα επαγγέλματα που φέρνουν βλάβη στους άλλους. όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.



Ορθός Λογισμός

Ο Βούδας αναφέρει:

Και τι είναι ο **ορθός λογισμός**;



- Ο λογισμός της απάρνησης της αισθησιακής ηδονής,
- ο λογισμός του μη θυμού / της μη κακοβουλίας, και
- ο λογισμός της μη βίας — αυτός ονομάζεται ορθός λογισμός.

Και τι είναι ο **λανθασμένος λογισμός**;

- Ο λογισμός των αισθησιακών ηδονών,
- ο λογισμός του θυμού / της κακοβουλίας, και
- ο λογισμός της βίας — αυτός ονομάζεται λανθασμένος λογισμός.

Πέραν λοιπόν της απάρνησης της αισθησιακής ηδονής, μπορεί να συμπεριλάβει κανείς και την απάρνηση του θυμού και της βίας. Διαπιστώνουμε έτσι, ότι η απάρνηση έχει μεγαλύτερη διάσταση.

Η καλλιέργεια του ορθού λογισμού, δηλαδή της πνευματικά και ηθικά εξευγενισμένης σκέψης, δεν είναι δυνατή για κάποιον που είναι φιλήδονος, εγωκεντρι-



κός, εγωιστής, βίαιος και άσπλαχνος.

Η επιθυμία για αισθησιακές ηδονές ή απλά η φιλήδονη επιθυμία, είναι η λαχτάρα για αισθησιακή απόλαυση, τέρψη και αίσθημα ευτυχίας που δημιουργείται από την ικανοποίηση των ενστίκτων και των ορμών που τείνουν προς την ευχαρίστηση.

Εγείρεται από την ασύνετη προσοχή σε ένα ηδονικά ελκυστικό αντικείμενο (*subha-nimitta*). Γι' αυτό λέει ο Βούδας:


«Υπάρχουν ελκυστικά αντικείμενα. Η συχνή ασύνετη προσοχή σε αυτά, είναι η τροφή για την έγερση της φιλήδονης επιθυμίας που δεν έχει εγερθεί, και η τροφή για την αύξηση και ενίσχυση της φιλήδονης επιθυμίας που έχει ήδη εγερθεί».

(S V, *Kāya-sutta*, σ. 64)

Η επιθυμία για αισθησιακές ηδονές αποτελεί την «αρχή της ηδονικής ευχαρίστησης» η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους, όπως:

- ⊙ Με την ευχαρίστηση και απόλαυση διάφορων υλικών αγαθών και αντικειμένων,
- ⊙ Με την ευχαρίστηση του πλούτου ή της εξουσίας,
- ⊙ Με την ευχαρίστηση της ομορφιάς του σώματος (να είμαι όμορφος και αρεστός στους άλλους).
- ⊙ Με τον ναρκισσισμό, και φυσικά
- ⊙ Με τη σεξουαλική ευχαρίστηση.

Βασικά, είναι η ευχαρίστηση των πέντε αισθήσεων μέσω των αισθητηριακών αντικειμένων. Υπάρχουν πέντε είδη αισθησιακής ηδονής (*pañca-kāma-guṇa*):

- α) Ορατά αντικείμενα, αντιληπτά με την οφθαλμική συνείδηση, που είναι ευχάριστα, ελκυστικά, αισθησιακά και δελεαστικά. 

β) Ήχοι, αντιληπτοί με την ωτική συνείδηση, που είναι ευχάριστοι, ελκυστικοί...



γ) Μυρωδιές, αντιληπτές με τη ρινική συνείδηση...



δ) Γεύσεις, αντιληπτές με τη γλωσσική συνείδηση...



ε) Απτά αντικείμενα, αντιληπτά με τη σωματική συνείδηση, που είναι ευχάριστα, ελκυστικά, αισθησιακά και δελεαστικά.



Έτσι υπάρχουν αυτά τα πέντε είδη αισθησιακής ηδονής.

Αν τα αισθητηριακά αντικείμενα είναι ελκυστικά, διεγείρουν τα αισθητήρια όργανα, διεγείρεται ο νους μας και παράγεται η φιλήδονη επιθυμία μέσα μας.




Η ευτυχία και η ευαρέσκεια που προκύπτουν εξαιτίας των πέντε ειδών αισθησιακής ηδονής, είναι η ηδονική ευχαρίστηση (*kāmāṇa assādo*). (M I, *Mahādukkhakkhandha-sutta*, σ. 85)

Συνεπώς, οι οπτικές, ακουστικές και λοιπά εντυπώσεις, αποτελούν τη διαδρομή μέσω της οποίας προκαλείται η διέγερση της ηδονικής ευχαρίστησης στα αισθητήρια όργανα του οφθαλμού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας και του σώματος, τα οποία όργανα μπορούν να θεωρηθούν ακόμα και ερωτογενείς ζώνες.

Ο Βούδας θεωρεί την ηδονική ευχαρίστηση ως έναν από τους βασικούς παράγοντες που είναι κίνητρο για την ανθρώπινη δραστηριότητα. Είναι επίσης ένας παράγοντας, που σε κά-

ποιον βαθμό παρηγορεί τον κοινό άνθρωπο όταν αντιμετωπίζει ταλαιπωρία, πόνο και βάσανα, τα οποία τον καταβάλλουν κατά την αναζήτηση της ευχαρίστησης.

Σε μια ομιλία του Βούδα, συνοψίζεται με σαφήνεια η ηδονική ευχαρίστηση:

«Αν δεν υπήρχε αυτή η ηδονική ευχαρίστηση στο μάτι (assāda), τα όντα δε θα γοητεύονταν από το μάτι. 

Αλλά επειδή υπάρχει η ηδονική ευχαρίστηση στο μάτι, τα όντα γοητεύονται από το μάτι.

Αφ' ετέρου, αν δεν υπήρχε ο κίνδυνος (της παροδικότητας και του πόνου) στο μάτι, τα όντα δε θα απωθούνταν από το μάτι.

Αλλά επειδή υπάρχει ο κίνδυνος στο μάτι, τα όντα απωθούνται από αυτό».

Το ίδιο λέει για την ηδονική ευχαρίστηση και τον κίνδυνο στο αυτί, στη μύτη, στη γλώσσα, στο σώμα και στον νου, αλλά και στα αισθητηριακά αντικείμενα όπως είναι οι ορατές μορφές, οι ήχοι, οι μυρωδιές, οι γεύσεις, τα απτά και τα νοητικά αντικείμενα.

Ο άνθρωπος είναι έτσι προγραμματισμένος ώστε να γοητεύεται και να ελκύεται απ' ό, τι είναι ευχάριστο,



καθώς και να απωθείται απ' ό, τι είναι επώδυνο και δυσάρεστο.



Ιδιαίτερα για τον κοινό άνθρωπο (*puthujjana*) ο Βούδας λέει ότι:

«Όταν έρχεται σε επαφή με το δυσάρεστο και επώδυνο αίσθημα, επιδιώκει την απόλαυση της ηδονικής ευτυχίας (*kāma-*

sukha), επειδή δε γνωρίζει άλλον τρόπο διαφυγής από το δυσάρεστο αίσθημα εκτός από την ηδονική ευτυχία».

(S IV, *Salla-sutta*, σ. 208)

Συνήθως, η ύψιστη και μόνη ευτυχία για έναν μέσο άνθρωπο, είναι η απόλαυση των ηδονικών και υλικών ευχαριστήσεων. Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη στιγμιαία ευτυχία στην

- αναμονή,
- ικανοποίηση, και
- ανάμνηση

τέτοιων φευγαλέων υλικών απολαύσεων, που ουσιαστικά είναι απατηλές και προσωρινές.

Έτσι, αφενός η επιθυμία για ηδονική ευτυχία και ευχαρίστηση κυριαρχεί στην ανθρώπινη συμπεριφορά, αφετέρου υπάρχει μια τεράστια ποσότητα πόνου που πρέπει να υποστεί κάποιος κατά την επιδίωξη των ηδονικών ευχαριστήσεων.

Οι άνθρωποι συνήθως, δε θέλουν να ακούν ότι οι ηδονικές ευχαριστήσεις φέρνουν πόνο και ταλαιπωρία, επειδή, παρ' όλο που υπάρχουν πολυάριθμοι κίνδυνοι που συνδέονται με αυτές, αρνούνται να τους δουν.



Κι όμως, λόγω της ευχαρίστησης που απορρέει από τα ηδονικά και υλικά αντικείμενα, οι άνθρωποι καβγαδίζουν μεταξύ τους, όπως:

κυβερνήτες με κυβερνήτες,
πολιτικοί με πολιτικούς,
κράτη με κράτη,
οικογενειάρχης με οικογενειάρχη,



ο άντρας με τη γυναίκα,
η γυναίκα με τον άντρα,



η μάνα με τον γιό,
ο γιός με τη μάνα,



ο πατέρας με τον γιό, ο γιός με τον πατέρα,



ο αδελφός με την αδελφή,
η αδελφή με τον αδελφό,



η αδελφή με την αδελφή,
ο αδελφός με τον αδελφό,



ο φίλος με τον φίλο.

Και με τις φιλονικίες και τις διαμάχες τους, επιτίθενται ο ένας στον άλλον, με γροθιές, με ραβδιά, με μαχαίρια, με όπλα, με αποτέλεσμα τον θάνατο ή τον θανατηφόρο πόνο.

Εξαιτίας της ευχαρίστησης που απορρέει από τα ηδονικά και υλικά αντικείμενα, οι άνθρωποι

- διαρρηγνύουν σπίτια,
- ληλατούν πλούτο,
- ληστεύουν,
- στήνουν ενέδρες,
- κάνουν απαγωγές,
- ξελογιάζουν τις συζύγους των άλλων,
- βιάζουν,

και όταν συλλαμβάνονται, οι δικαστές τους επιβάλλουν σοβαρές κυρώσεις και ποινές, εκθέτοντάς τους σε πολλά βάσανα.

Ως επακόλουθο της ευχαρίστησης που απορρέει από ηδονικά και υλικά αντικείμενα, προκύπτουν επίσης:

- ο φόνος,
- η κλοπή,
- η λανθασμένη και η διεστραμμένη σεξουαλική συμπεριφορά,
- η χρήση μεθυστικών και εθιστικών ουσιών που θολώνουν την καθαρή κρίση, η ψευδολογία, η εξαπάτηση, η ατιμία, και λοιπά.

Τέτοιες και πολλές άλλες παρόμοιες φαυλότητες, είναι διαδεδομένες σε κάθε μήκος και πλάτος του πλανήτη μας, μάλιστα πολύ περισσότερο στους ανθρώπους παρά στα ζώα.



Ριζωμένα στην επιθυμία για ηδονές, υπάρχουν και τα παρακάτω εννιά πράγματα που κάνει κάποιος προς αναζήτηση και απόκτηση ηδονικών αντικειμένων:

1. Εξαιτίας της επιθυμίας για ηδονές υπάρχει η **αναζήτηση** για ηδονικά αντικείμενα.



2. Εξαιτίας της αναζήτησης υπάρχει η **απόκτηση** ηδονικών αντικειμένων.



3. Εξαιτίας της απόκτησης υπάρχει η **λήψη**

(για το τι είναι επιθυμητό και ανεπιθύμητο, όμορφο και άσχημο, πόσο θα κρατήσει κάποιος για τον εαυτό του και πόσο θα δώσει στους άλλους, πόσο θα χρησιμοποιήσει και πόσο θα αποθηκεύσει).

αποφάσεων



4. Εξαιτίας της λήψης αποφάσεων υπάρχει το **πάθος** για ηδονικά αντικείμενα.

5. Εξαιτίας του πάθους υπάρχει η **προσκόλληση** στο «εγώ και το δικό μου».
6. Εξαιτίας της προσκόλλησης υπάρχει η **κτητικότητα**.
7. Εξαιτίας της κτητικότητας υπάρχει η **τσιγκουνιά** (απροθυμία να μοιραστεί κάποιος με άλλους).
8. Εξαιτίας της τσιγκουνιάς υπάρχει η **διαφύλαξη** (πίσω από κλειδωμένες πόρτες ή κουτιά).
9. Εξαιτίας της διαφύλαξης προκύπτει και η **χρήση** ράβδων και όπλων,

προκύπτουν οι καβγάδες, οι φιλονικίες, οι έριδες, οι διαμάχες, τα διχαστικά λόγια, οι ψευδολογίες και πολλές άλλες φαύλες καταστάσεις. (A IV, *Taṇhāmūlaka-sutta*, σ. 400)

Συνεπώς, διαπιστώνουμε ότι λόγω της ευχαρίστησης που προκύπτει από την προσκόλληση σε ηδονικά πράγματα και αντικείμενα, οι άνθρωποι παραβαίνουν την ηθική τους διαγωγή. Γι' αυτό λοιπόν, κάποιος που επιδιώκει τη Φώτιση και επιθυμεί να προστατεύσει την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής του, πρέπει να απαρνηθεί τις ηδονικές ευχαριστήσεις.

Ωστόσο, η διέξοδος από όλη αυτή την κυριαρχία της επιθυμίας για ηδονές, προκύπτει όταν κάποιος κατανοήσει σε βάθος τα εξής τρία πράγματα:

- 1) την ηδονική ευχαρίστηση (*assāda*),
- 2) τον κίνδυνο σε αυτήν (*ādīnava*) και
- 3) τη διαφυγή ή απελευθέρωση από αυτήν (*nissaraṇa*).

(M I, *Mahādukkhakkhandha-sutta*, σ. 85)

Όταν βλέπουμε ένα ευχάριστο, γοητευτικό και όμορφο άτομο, μας αρέσει, μας ελκύει, απολαμβάνουμε να το βλέπουμε

ξανά και ξανά, αντλούμε από το άτομο αυτό ευχαρίστηση και ικανοποίηση.

Αυτό είναι η ηδονική ευχαρίστηση (*assāda*).

Είναι ένα εμπειρικό γεγονός.

Αλλά η ευχαρίστηση αυτή δεν είναι μόνιμη, όπως ακριβώς και το άτομο και όλη η ελκυστικότητά του επίσης δεν έχουν μόνιμο χαρακτήρα.

Όταν η κατάσταση αλλάξει, όταν δεν μπορούμε να δούμε το άτομο αυτό, όταν στερηθούμε αυτή την ευχαρίστηση, θλιβόμαστε, πονάμε, μπορούμε να γίνουμε παράλογοι και να χάσουμε την ισορροπία μας. Μπορεί ακόμα και να φερθούμε ανόητα.

Αυτή είναι η κακή, μη ικανοποιητική και επικίνδυνη πλευρά της εικόνας (*ādīṇava*), λόγω

- της παροδικότητας (*anicca*),
- του πόνου (*dukkha*), και
- της μεταβλητής φύσης των φαινομένων (*vipariṇāma-dhamma*).

Κι αυτό είναι ένα εμπειρικό γεγονός.

Αν όμως εγκαταλείψουμε την επιθυμία και το πάθος για ηδονική ευχαρίστηση προς αυτό το άτομο, τότε δε θα έχουμε προσκόλληση σε αυτό.

Και όταν είμαστε ολότελα αποπροσκολλημένοι, αυτό είναι η διαφυγή, η απελευθέρωση (*nissaraṇa*) από τον πόνο.

Αυτά τα τρία πράγματα αληθεύουν σχετικά με όλες τις ευχαριστήσεις που υπάρχουν στη ζωή. Ως εκ τούτου, γίνεται φανερό ότι θα πρέπει να λαμβάνουμε υπ' όψη:

- τις ηδονικές ευχαριστήσεις της ζωής,
- τον κίνδυνο, τον πόνο και τις λύπες τους,
- και επίσης την απελευθέρωση από αυτές,

προκειμένου να κατανοήσουμε τη ζωή πλήρως και αντικειμενικά. Μόνον τότε είναι δυνατή η αληθινή διαφυγή και η απελευθέρωση.

Λέει ο Βούδας σχετικά με αυτό το ζήτημα:



«Αν κάποιος δεν κατανοούν

- ⊙ την ηδονική ευχαρίστηση ως ηδονική ευχαρίστηση,
- ⊙ τον κίνδυνο ως κίνδυνο, και
- ⊙ τη διαφυγή ως διαφυγή

όπως πραγματικά είναι όσον αφορά τις ηδονές, τότε σίγουρα δεν είναι δυνατόν αυτοί οι ίδιοι να κατανοήσουν πλήρως την επιθυμία για ηδονές, ούτε θα μπορέσουν να καθοδηγήσουν ένα άλλο άτομο ώστε να κατανοήσει πλήρως την επιθυμία για ηδονές.

Αλλά αν κάποιος κατανοούν

- ⊙ την ηδονική ευχαρίστηση ως ηδονική ευχαρίστηση,
- ⊙ τον κίνδυνο ως κίνδυνο, και
- ⊙ τη διαφυγή ως διαφυγή

όπως πραγματικά είναι όσον αφορά τις ηδονές, τότε σίγουρα είναι δυνατόν αυτοί οι ίδιοι να κατανοήσουν πλήρως την επιθυμία για ηδονές, και θα μπορέσουν να καθοδηγήσουν ένα άλλο άτομο ώστε να κατανοήσει πλήρως την επιθυμία για ηδονές».

(M I, *Mahādukkhakkhandha-sutta*, σ. 87)

Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες *Cattāri Ariya-saccāni*

Η επιθυμία για ηδονές είναι ένα θέμα που ο Βούδας το Βούδας το αναφέρει και στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες οι οποίες είναι:



1. Ο Υπαρξιακός Πόνος
2. Η Προέλευση του Πόνου
3. Η Παύση του Πόνου
4. Η Πρακτική για την Παύση του Πόνου

Η Ευγενής Αλήθεια της Προέλευσης του Πόνου

Σχετικά με τη δεύτερη Ευγενή Αλήθεια της προέλευσης του πόνου, ο Βούδας λέει:

«Και ποια είναι η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου;

Είναι η επιθυμία που οδηγεί στην επαναγέννηση, συνοδευόμενη από ευχαρίστηση και πάθος, αναζητώντας απόλαυση εδώ και εκεί· δηλαδή:



- η επιθυμία για αισθησιακές ηδονές,
- η επιθυμία για ύπαρξη, και
- η επιθυμία για μη ύπαρξη».

Τελειοποίηση της Απάρνησης

Η Τελειοποίηση της Απάρνησης, είναι η καλή δράση της συνείδησης, η οποία διεγείρεται απαρνούμενη τις αισθησιακές ηδονές. Αυτή προηγείται από την αντίληψη της μη ικανοποίησής τους και συνοδεύεται από συμπόνια και από τα επιδέξια μέσα της σοφίας.

Ένας επίδοξος Βούδας (*Μποντχισάττα*) θα πρέπει να εξασκεί την Τελειοποίηση της Απάρνησης, αναγνωρίζοντας πρωτίστως το ανικανοποίητο στις αισθησιακές ηδονές, σύμφωνα με την ακόλουθη μέθοδο:

«Για κάποιον που παραμένει στην οικιακή ζωή, δεν υπάρχει ευκαιρία να βιώσει την ευτυχία της απάρνησης,

- ✘ επειδή η οικιακή ζωή είναι ο τόπος κατοικίας όλων των νοητικών μολύνσεων και παθών,
- ✘ επειδή σύζυγος και παιδιά επιβάλλουν περιορισμούς στην ελευθερία κάποιου, και
- ✘ επειδή οι διάφορες τέχνες και τα επαγγέλματα όπως είναι η γεωργία και το εμπόριο, οδηγούν σε πολυάριθμα μπλεξίματα.
- ✘ Επειδή οι αισθησιακές ηδονές, σαν μια σταγόνα μελιού αλειμμένη πάνω στην κοφτερή λεπίδα ενός μαχαιριού, δίνουν περιορισμένη ικανοποίηση και περιλαμβάνουν άφθονα δεινά.



Είναι εφήμερες σαν ένα θέαμα που φαίνεται μέσα σε μια αστραπιαία λάμψη φωτός επειδή είναι αιτία για συμφορά,

ή όπως ένα δολωμένο αγκίστρι·
και η αιτία της υπαρξιακής δυστυχίας, σαν μια φλεγόμενη φωτιά·



μια κολλώδης ουσία που δεσμεύει, σαν κόλλα που παγιδεύει πιθήκους.



Η τελευταία παρομοίωση σχετίζεται με τους κυνηγούς στην Ινδία, οι οποίοι για να πιάσουν πιθήκους, αλείφουν τα δέντρα ή οποιεσδήποτε άλλες επιφάνειες με κόλλα, ώστε οι πίθηκοι να κολλήσουν και να τους πιάσουν ζωντανούς αν είναι δυνατόν. Έτσι ο πίθηκος, όταν κολλάει το ένα του χέρι στην κόλλα προσπαθεί να το ξεκολλήσει με το άλλο χέρι, και τελικά κολλάει και το δεύτερο χέρι. Μετά προσπαθεί με το πόδι και κολλάει και το πόδι. Μετά προσπαθεί να ξεκολλήσει και τα χέρια και το πόδι, και κολλάει και το δεύτερο πόδι. Στο τέλος αυτό που του απομένει είναι η ουρά και προσπαθεί και με την ουρά. Αλλά κολλάει και με την ουρά. Έτσι βρίσκεται κολλημένος και με τα πέντε άκρα του, και πιάνεται από τους κυνηγούς που τον κάνουν ότι θέλουν.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τους ανθρώπους που κολλάνε σε αυτές τις ηδονικές ευχαριστήσεις, και παγιδεύονται από το γήρας, τις ασθένειες και τον θάνατο, από ζωή σε ζωή. Έτσι η επιθυμία για ηδονικές ευχαριστήσεις είναι αυτή που φέρνει και την επαναγέννηση όπως λέει ο Βούδας.

Ένας επίδοξος Βούδας, έχοντας αναγνωρίσει τη ανικανοποίητη φύση των αισθησιακών ηδονών σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, θα πρέπει στη συνέχεια, με την αντίστροφη μέθοδο, να στοχαστεί τα οφέλη της απάρνησης, με έναν νου που γέρνει, κλίνει και τείνει προς την ευτυχία της απάρνησης, της μοναξιάς και της ειρήνης. Εφ' όσον η απάρνηση έχει τις ρίζες της στην αναχώρηση από την οικιακή ζωή, θα πρέπει να αναλάβει την αναχώρηση.

Εάν ο επίδοξος Βούδας ζει σε μια εποχή που κανένας πλήρως αυτοφωτισμένος Βούδας δεν έχει εμφανιστεί στον κόσμο, θα πρέπει να ζησει με ασκητές που διατηρούν τη διδασκαλία του κάρμα και την ηθική αποτελεσματικότητα των πράξεων.

Θα πρέπει να εδραιωθεί στην ηθική διαγωγή, όπως περιγράψαμε στο προηγούμενο μάθημα, και προκειμένου να την εξαγνίσει, θα πρέπει να αναλάβει τις ασκητικές πρακτικές. Τηρώντας τες σωστά, γίνεται ολιγαρκής και ικανοποιημένος.

Οι λεκέδες των νοητικών μολύνσεων και των παθών, ξεπλένονται στα νερά τέτοιων ευγενών αρετών, όπως:

η μετριοφροσύνη,
η μοναξιά,
η απομάκρυνση από την κοινωνία,
η εγρήγορση της ενεργητικότητας, και
η αυτάρκεια.

Έτσι, όλη η συμπεριφορά του εξαγνίζεται μέσω της τήρησης των άψογων κανόνων και των ευγενών αρετών τους.

Συνεπώς, θα είναι σε θέση να βιώσει την ευχαρίστηση στον διαλογισμό, επιτυγχάνοντας και παραμένοντας στις διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*). Έτσι εκπληρώνει πλήρως την Τελειοποίηση της Απάρνησης.



«**Διαλογιστική έκσταση**» ή «**διαλογιστική απορρόφηση**», είναι μια κατάσταση έντονης και βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*) κατά τον διαλογισμό, η οποία συνοδεύεται από υψηλούς βαθμούς ζωντάνιας, διαύγειας, αγαλλίασης, ευφροσύνης και ευδαιμονίας. Είναι η πλήρης έξοδος του νου από τον κόσμο των αισθήσεων της ηδονικής σφαίρας ύπαρξης, και η ένωσή του με ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης που οδηγεί στην απορρόφησή του από αυτό.

Όντως, όπως περιγράφεται στα κείμενα Πάλι, η *jhāna* έχει τη δυνατότητα να υπερβεί τη συνείδηση της ηδονικής σφαίρας (*kāmāvacara*) και να επιτύχει τη συνείδηση της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας (*rūpāvacara*) ή τη συνείδηση της άυλης σφαίρας (*arūpāvacara*).

Η απάρνηση, δηλαδή η απομάκρυνση από τις αισθησιακές ηδονές, δεν εφαρμόζεται μόνον με την είσοδο κάποιου στη ζωή του μοναχισμού που είναι μια ανώτερη κατάσταση, αλλά μπορεί να εφαρμοσθεί και από έναν λαϊκό επίδοξο Βούδα στην καθημερινή ζωή.

Σκεφτήκαμε ποτέ να εγκαταλείψουμε τις αισθησιακές απολαύσεις; Απογοητευόμαστε από τα αισθησιακά αντικείμενα; Ή μήπως έχουμε προσκόλληση στα ορατά αντικείμενα, στους ήχους και στα άλλα αντικείμενα αίσθησης;

Δε χρειάζεται να αφήσουμε τα αναγκαία και απαραίτητα αντικείμενα για την επιβίωσή μας, αλλά μήπως θέλουμε κι άλλα; Όταν συνεχίζουμε να λαχταρούμε όλο και περισσότερες αισθησιακές απολαύσεις, σημαίνει ότι έχουμε νοητικές μολύνσεις.

Πρέπει να αναρωτηθούμε: θέλουμε να έχουμε περισσότερες νοητικές μολύνσεις;

Διότι κάθε φορά που είμαστε προσκολλημένοι στα ορατά και στα άλλα αντικείμενα αίσθησης, εμφανίζονται νοητικές μολύνσεις. Αν δε συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε ήδη πολλές νοητικές μολύνσεις, η σκέψη της απάρνησης δε θα προβάλλει, με συνέπεια, να θέλουμε να αποκτήσουμε ακόμα πιο ευχάριστα αντικείμενα αίσθησης και να μην είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι με αυτά που έχουμε ήδη.

Θα μπορούσαμε όμως τουλάχιστον, να αναρωτηθούμε αν έχουμε ήδη αρκετά ευχάριστα πράγματα. Μπορεί για παράδειγμα, να μην επιθυμούμε να αγοράσουμε ξανά περισσότερα ρούχα που χρησιμεύουν απλώς ως καλλωπισμός του σώματος, και να θεωρήσουμε ότι έχουμε κάτι παραπάνω από αρκετά. Σε αυτή την περίπτωση εκδηλώνουμε απάρνηση στην καθημερινή ζωή.

Θα πρέπει να αρχίσουμε να ερευνούμε και να εξετάζουμε όσον αφορά τον εαυτό μας, εάν τα υπάρχοντά μας είναι ήδη επαρκή. Πρέπει να είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που έχου-

με. Εάν έχουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε, και αν αυτά είναι χρήσιμα σε άλλους, μπορούμε να τα χαρίσουμε.

Με αυτόν τον τρόπο, αναπτύσσεται η τελειοποίηση της απάρνησης.

Αντί για αισθησιακές σκέψεις, μπορούμε να έχουμε σκέψεις απάρνησης.

Αν θέλουμε να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις, είναι απαραίτητο να εξετάζουμε τις τελειοποιήσεις στην καθημερινή μας ζωή. Θα πρέπει να αναλογισθούμε τις προηγούμενες ζωές του Βούδα και τη συμπεριφορά του που τον οδήγησε στη Φώτιση, εξασκώντας τις τελειοποιήσεις είτε σαν λαϊκό *Μποντχισάττα* είτε σαν ασκητές, σε όλες αυτές τις ζωές.

Δεν είναι εύκολο να αντιληφθούμε ότι απάρνηση σημαίνει ευτυχία και ελευθερία. Γι' αυτό, είναι απαραίτητη η παρουσία της σοφίας η οποία βλέπει τα οφέλη της απάρνησης, η οποία συγκρίνει και εξετάζει την εξάσκηση, έτσι ώστε να ακολουθήσει κανείς την ορθή και δέουσα εξάσκηση η οποία αντιτίθεται στην προσκόλληση και στο άρπαγμα σε ορατά αντικείμενα, ήχους, οσμές, γεύσεις και απτά αντικείμενα.

Πρέπει να δει κανείς το όφελος από την εξάσκηση της Διδασκαλίας σύμφωνα με τους κανόνες της Διδασκαλίας και να αναπτύξει τους παράγοντες της Φώτισης.

Κάθε μία από τις τελειοποιήσεις θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με τη σοφία, διαφορετικά οι καλές πράξεις δε θα φτάσουν σε βαθμό τελειοποίησης.

Αν κάποιος δε δει τον κίνδυνο στις φαύλες πράξεις και δεν αντιληφθεί το όφελος των τελειοποιήσεων, δε θα μπορέσει να εξελιχθεί. Σε αυτή την περίπτωση, η σοφία θα είναι πολύ αδύναμη για να μπορέσει να δει το όφελος που προκύπτει από την ανάπτυξή τους.

Στο επόμενο μάθημα, θα μιλήσουμε για την τελειοποίηση της σοφίας που είναι η τέταρτη κατά σειρά και θα εξετάσουμε το πόσο μεγάλο ρόλο παίζει για την υποστήριξη της εξάσκησης των άλλων τελειοποιήσεων.

Κεφάλαιο 4

Η Τελειοποίηση της Σοφίας (*raññā-pāramī*)

Μία από τις πλέον σοβαρές και κυρίαρχες τελειοποιήσεις είναι αυτή της σοφίας, που πρέπει να την αναπτύξει κανείς σε μεγάλο βαθμό ώστε να επιτύχει τη Φώτιση.

Η τελειοποίηση της σοφίας είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των άλλων τελειοποιήσεων με τον σωστό τρόπο. Είναι μια νοητική ικανότητα (*indriya*), η οποία υπερνικά την άγνοια (*avijjā*) ή την αυταπάτη (*moha*).

Θεμελιωμένη στη μεγάλη συμπόνια (*mahā-karuṇa*) και στη γνώση των επιδέξιων μέσων (*upāya-kosalla-ñāṇa*), η νοητική ικανότητα της σοφίας, η οποία διακρίνει τα ιδιαίτερα και καθολικά χαρακτηριστικά των φαινομένων, είναι η τελειοποίηση της σοφίας.

Μέσω της σοφίας, ο επίδοξος Βούδας διακρίνει και κατανοεί τι πραγματικά είναι ωφέλιμο ή επιβλαβές για τα όντα.

Για την τελειοποίηση της σοφίας, οι ευγενείς ιδιότητες της σοφίας θα πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν ως εξής:

Χωρίς σοφία, οι αρετές της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής και λοιπά, δεν εξαγνίζονται και δεν μπορούν να εκτελέσουν τις αντίστοιχες λειτουργίες τους.

Ακριβώς όπως, χωρίς ζωή, ο σωματικός οργανισμός χάνει τον δυναμισμό του και δεν μπορεί να εκτελέσει τις κατάλληλες λειτουργίες του, και όπως, χωρίς συνείδηση, οι αισθητήριες ικανότητες δεν μπορούν να ασκήσουν τις λειτουργίες τους στα αντίστοιχα αισθητηριακά τους πεδία, έτσι και χωρίς σοφία, οι πνευματικές ικανότητες, όπως:

η **πίστη** για την ανάπτυξη του καλού κάρμα,
η **μνήμη**, η **ενεργητικότητα**, και η **αυτοσυγκέντρωση**,

δεν μπορούν να εκτελέσουν τις λειτουργίες τους.

Η σοφία είναι η κύρια αιτία για την εξάσκηση των άλλων τελειοποιήσεων. Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Όταν ανοίγουν τα μάτια της σοφίας τους, οι επίδοξοι Βούδες ασκούν τη **Γενναιοδωρία** σε μεγάλο βαθμό, χωρίς να εξυμνούν τον εαυτό τους και χωρίς να υποτιμούν τους άλλους. Δίνουν χωρίς διακρίσεις, γεμάτοι χαρά.

Μέσω της σοφίας, η πράξη της προσφοράς που ασκείται με επιδέξια μέσα και εξασκείται για την ευημερία των άλλων, φτάνει στην κατάσταση της τελειοποίησης.

Χωρίς σοφία, είναι πιθανόν να δίνει κάποιος με κίνητρο το προσωπικό του συμφέρον. Μια τέτοια πράξη γενναιοδωρίας που βασίζεται σε προσωπικό όφελος, είναι σαν να κερδίζει κανείς τόκους για τον εαυτό του από μια επένδυση.

Η επιθυμία για το αντικείμενο που πρόκειται να προσφερθεί και η τσιγκουνιά είναι το αντίθετο της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας.

- Και πάλι, χωρίς σοφία η **ηθική διαγωγή** δεν μπορεί να αποκόψει από μόνη της τις νοητικές μολύνσεις του πάθους, του μίσους και λοιπά, και επομένως δεν μπορεί καν να φτάσει στον εξαγνισμό, πόσο μάλλον να χρησιμεύσει ως θεμέλιο για τις ιδιότητες ενός πλήρως αυτοφωτισμένου Βούδα.

- Όσον αφορά την Τελειοποίηση της **απάρνησης**, μόνο ο άνθρωπος της σοφίας αναγνωρίζει καθαρά τους κινδύνους

- στις προσκολλήσεις σε υλικά πράγματα,
- στην οικιακή ζωή,
- στα νήματα της αισθησιακής ηδονής, και
- στη Σανσάρα,

και βλέπει τα οφέλη

- στην αναχώρηση από αυτά,
- στην επίτευξη των διαλογιστικών εκστάσεων (*jhāna*) και
- στην πραγματοποίηση του Νιμπάνα.

- Επίσης, η τελειοποίηση της **ενεργητικότητας** χωρίς σοφία δεν επιτυγχάνει τον επιθυμητό σκοπό της, εφ' όσον εφαρμόζεται λανθασμένα.
Αλλά όταν η ενεργητικότητα συνδυάζεται με τη σοφία, δεν υπάρχει τίποτα που δεν μπορεί να επιτύχει αν είναι εφοδιασμένη με τα κατάλληλα μέσα.
- Και πάλι, μόνο ο άνθρωπος της σοφίας μπορεί να ανεχτεί με **υπομονή** τα λάθη των άλλων, όχι ένας άσοφος. Στον άνθρωπο που στερείται σοφίας, τα λάθη των άλλων προκαλούν μόνο ανυπομονησία και θυμό, αλλά για τον σοφό, θέτουν την υπομονή του σε εφαρμογή και την κάνουν ακόμα πιο δυνατή.
- Μόνο ένας άνθρωπος της σοφίας κατανοεί τις τρεις αλήθειες όπως πραγματικά είναι, δηλαδή:

την αλήθεια της αποχής από φαύλες πράξεις (*virati-sacca*),
την αλήθεια της ομιλίας (*vacī-sacca*),
την αλήθεια της γνώσης (*ñāṇa-sacca*),
τις αιτίες τους και τα αντίθετά τους.

Έχοντας τέλεια κατανόηση αυτών και έχοντας εγκαταλείψει αυτό που πρέπει να εγκαταλειφθεί και καλλιεργήσει αυτό που πρέπει να καλλιεργηθεί, μπορεί να βοηθήσει άλλους να μείνουν στον δρόμο της **φιλαλήθειας**. Έχοντας επίσης κατανοήσει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες όπως πραγματικά είναι, τις αιτίες της υπαρξιακής δυστυχίας, και τις παύσεις των αιτιών της, ποτέ δε μιλά απατηλά στους άλλους.

- Επίσης, έχοντας οχυρωθεί με τη δύναμη της σοφίας, διαμορφώνει με την αντοχή του μια ακλόνητη **αποφασιστικότητα** να αναλάβει την ολοκλήρωση όλων των τελειοποιήσεων.

- Μόνο ο άνθρωπος της σοφίας είναι επιδέξιος στο να προνοεί για την ευημερία όλων των όντων, έχοντας αναπτύξει τη **φιλικότητα** χωρίς να κάνει διακρίσεις μεταξύ αγαπημένων ανθρώπων, ουδέτερων και εχθρών.
- Και μόνο μέσω της σοφίας μπορεί να διατηρήσει την **αταραξία** του και να παραμείνει αδιάφορος στις αντιξοότητες του κόσμου όπως:
 - στο κέρδος και την απώλεια,
 - στην τιμή και την ατίμωση,
 - στον έπαινο και την κατηγορία,
 - στην ευτυχία και τη δυστυχία — χωρίς να επηρεάζεται από αυτές.

Με αυτόν τον τρόπο πρέπει να αναστοχάζεται κανείς τις ευγενείς ιδιότητες της **σοφίας**, αναγνωρίζοντάς την ως την αιτία για τον εξαγνισμό όλων των τελειοποιήσεων.

Τα γνωρίσματα της σοφίας είναι:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της διείσδυσης στην πραγματική φύση των φαινομένων.
2. Η **λειτουργία** της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο, όπως μια λάμπα, διαλύοντας το σκοτάδι της αυταπάτης ή άγνοιας που κρύβει τη φύση των αντικειμένων.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη σύγχυση, όπως ένας οδηγός σε ένα δάσος.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η αυτοσυγκέντρωση ή οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Η άγνοια (*anijjā*) είναι αντίθετη της γνώσης και της σοφίας. Είναι συνώνυμη με την αγνωσία, την έλλειψη γνώσης (*aññāṇa*).



Άγνοια ή Αυταπάτη

Η άγνοια είναι ο νοητικός παράγοντας της αυταπάτης (*moha*), που είναι η κύρια ρίζα κάθε φαυλότητας και ταλαιπωρίας στον κόσμο. Συνεπώς, ένα από τα καθήκοντα ενός επίδοξου Βούδα είναι να ξεριζώσει αυτή την άγνοια, αυτή την αυταπάτη.



Τούτη επικαλύπτει τα πνευματικά μάτια του ανθρώπου, εμποδίζοντάς τον να δει την πραγματική φύση των φαινομένων, και προκαλώντας μέσα του τη διέγερση του πάθους, της επιθυμίας και της λαχτάρας για αυτά.



1. Το **χαρακτηριστικό** της είναι η νοητική τυφλότητα ή η μη γνώση (*aññāṇa*).
2. Η **λειτουργία** της είναι η μη διείσδυση στην πραγματική φύση ενός αντικειμένου, ή η απόκρυψη της πραγματικής του φύσης.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι το νοητικό σκοτάδι, ή η απουσία σωστής πρακτικής ή μεθόδου.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ασύνετη προσοχή (*ayoniso manasikāra*).



Είναι η άγνοια ή η αυταπάτη που ξεγελά τα όντα



κάνοντας τη ζωή τους να φαίνεται:

μόνιμη (*nicca*),
ευτυχισμένη (*sukha*),
ουσιαστική με ένα «εγώ», «εαυτό» ή «ψυχή» (*atta*) και
ελκυστική (*subha*),

και η οποία τα εμποδίζει να δουν ότι όλα στην πραγματικότητα είναι:

παροδικά (*anicca*),
υποκείμενα στην ταλαιπωρία (*dukkha*),
κενά από ένα «εγώ», «εαυτό», μια «ψυχή», από το «δικό μου» (*anatta*), και
μη ελκυστικά (*asubha*).

Η άγνοια στον Βουδισμό αναφέρεται στην **υπαρξιακή άγνοια** σχετικά με έντεκα **υπαρξιακά θέματα**:

- τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (4)
- το προγεννητικό παρελθόν (1)
- το μεταθανάτιο μέλλον (1)
- το παρελθόν και το μέλλον μαζί (1)
- την Εξαρτώμενη Γένεση (1)
- τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (3)

Ακριβώς όπως το φως δεν μπορεί να συνυπάρξει με το σκοτάδι, η **σοφία** δεν μπορεί να συνυπάρξει με την αυταπάτη και την άγνοια.



Επομένως, ένας επίδοξος Βούδας που θέλει να επιτύχει την τελειοποίηση της σοφίας πρέπει να αποφεύγει τις αιτίες της αυταπάτης.

Αυτές είναι οι αιτίες της αυταπάτης:

- αναποφασιστικότητα,
- έλλειψη ενθουσιασμού για γνώση,
- μη διερεύνηση,
- δυσαρέσκεια, ατονία,
- προσκόλληση στον ύπνο,
- ανούσια ευχαρίστηση στην παρέα,
- ψευδής υπερεκτίμηση του εαυτού,
- μη σωστή διατήρηση του σώματος,
- έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης,
- συναναστροφή με αργόστροφους ανθρώπους,
- μη συναναστροφή με εκείνους που κατέχουν σοφία,
- αυτοπεριφρόνηση,
- προσκόλληση σε διεστραμμένες απόψεις,
- έλλειψη της αίσθησης επείγουσας πνευματικής ανάγκης, και
- τα πέντε πνευματικά εμπόδια.

Τα πέντε πνευματικά εμπόδια:

Φιλήδονη επιθυμία,
Θυμός,
Νωθρότητα και Νύστα,
Ανησυχία και Τύψεις,
Αμφιβολία.



Εν συντομία, οποιεσδήποτε καταστάσεις, που επιδιόμενος κάποιος σε αυτές, εμποδίζουν τη μη εγερθείσα σοφία να προκύψει, και προκαλούν τη μείωση της ήδη εγερθείσας σοφίας, είναι οι αιτίες της αυταπάτης.

Αποφεύγοντας αυτές τις αιτίες σύγχυσης και αυταπάτης, πρέπει ο επίδοξος Βούδας να καταβάλει προσπάθεια για την ανάπτυξη της σοφίας και της γνώσης, τόσο στον τομέα της θεωρητικής μάθησης όσο και στον τομέα της πρακτικής εξάσκησης.

Τομέας της θεωρητικής μάθησης

- Σοφία που γεννιέται από την ακρόαση (*sutamayā raññā* – σούτα-μαγιά πάνια)
- Σοφία που γεννιέται από τον στοχασμό (*cinta-mayā raññā* – τσίντα-μαγιά πάνια)

Τομέας της πρακτικής εξάσκησης

- Σοφία που γεννιέται από τον διαλογισμό (*bhāvanā-mayā raññā* – μπάβανα-μαγιά-πάνια)

Αυτή είναι μια ανάλυση της σοφίας που γεννιέται από την ακρόαση και από την ανάγνωση, και περιλαμβάνει τους τομείς με τους οποίους ο επίδοξος Βούδας πρέπει να εξοικειωθεί ως θεωρητική μάθηση. Αυτοί είναι:

- τα πέντε συναθροίσματα (*khandha*) του νου και της ύλης,
- τα δώδεκα πεδία (*āyatana*) των αισθητήριων οργάνων και των αισθητηριακών αντικειμένων,
- τα δεκαοχτώ νοητικά και υλικά στοιχεία (*dhātu*),
- οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (*cattāri ariya saccāni*),
- οι είκοσι δύο νοητικές και υλικές ικανότητες (*indriya*),
- οι δώδεκα παράγοντες της Εξαρτώμενης Γένεσης (*Paṭicca Samuppāda*),
- οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης (*satipaṭṭhāna*),
- οι διάφορες ταξινομήσεις των νοητικών φαινομένων, όπως είναι οι καλές και φαύλες συνειδήσεις και λοιπά,
- καθώς και οποιοδήποτε άμεμπτοι κοσμικοί τομείς γνώσης, που μπορεί να είναι χρήσιμοι για την προώθηση της ευημερίας και της ευτυχίας των όντων.

Έτσι, με σοφία, μνήμη, επίγνωση, και ενεργητικότητα που προηγείται από επιδέξια μέσα, ο επίδοξος Βούδας πρέπει πρώτα να αφοσιωθεί πλήρως σε ολόκληρο αυτόν τον τομέα μάθησης, μέσω:

- της μελέτης,
- της ακρόασης,
- της απομνημόνευσης,
- της εκμάθησης, και
- της διερεύνησης με απορίες και ερωτήσεις.

Στη συνέχεια θα πρέπει να εγκαταστήσει και τους άλλους στη μάθηση. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να αναπτύξει τη σοφία που γεννιέται από την ακρόαση (*sutamayā raññā*).

Με τη θέλησή του για την ευημερία των άλλων, ο επίδοξος Βούδας πρέπει επίσης να αναπτύξει τη σοφία της επινοητικότητας στη δημιουργία ευκαιριών για την εκπλήρωση των διαφορών καθηκόντων του προς τους συνανθρώπους του, και τη γνώση των επιδέξιων μέσων για την κατανόηση της ευτυχίας και της δυστυχίας τους.

Στη συνέχεια, θα πρέπει να αναπτύξει **τη σοφία που γεννιέται από τον στοχασμό** (*cinta-mayā raññā*), αναλογιζόμενος πρώτα τη συγκεκριμένη φύση των φαινομένων όπως είναι τα πέντε συναθροίσματα (*khandha*) του νου και της ύλης, και ενισχύοντας την αναστοχαστική εξοικείωση με αυτά.

Στη συνέχεια, και πριν περάσει στον τομέα της πρακτικής εξάσκησης, θα πρέπει να τελειοποιήσει το προκαταρκτικό μέρος της σοφίας που γεννιέται από τον διαλογισμό (*pubba-bhāga-bhāvanā-raññā*), αναπτύσσοντας τα κοσμικά είδη πλήρους κατανόησης, μέσω της διάκρισης των ιδιαίτερων και καθολικών χαρακτηριστικών των συναθροισμάτων του νου και της ύλης, και λουπά.

Για να το επιτύχει αυτό, θα πρέπει να κατανοήσει πλήρως όλα τα εσωτερικά και εξωτερικά, υλικά και νοητικά φαινόμενα χωρίς εξαίρεση, στοχαζόμενος ως εξής:

«Όλα αυτά τα φαινόμενα είναι απλώς νοητικότητα και υλικότητα (*nāma-rūpa-matta*), η οποία εγείρεται και παρακμάζει ανάλογα με τις επικρατούσες συνθήκες.

Σε τελική ανάλυση, δεν υπάρχει εδώ κάποιο άτομο ως δράστης ή ως δημιουργός της δράσης.

Όλα τα φαινόμενα είναι παροδικά υπό την έννοια ότι αφού έχουν διανύσει τον χρόνο ύπαρξής τους, στη συνέχεια παύουν να υπάρχουν (εξαφανίζονται).

Είναι δυστυχία υπό την έννοια ότι καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, και

είναι «μη εαυτός» υπό την έννοια ότι δεν επιδέχονται απόλυτη άσκηση κυριαρχίας».

Κατανοώντας τα φαινόμενα με αυτόν τον τρόπο, εγκαταλείπει την προσκόλληση σε αυτά και βοηθά και άλλους να κάνουν το ίδιο.

Παρακινούμενος εντελώς από συμπόνια, συνεχίζει να βοηθάει τους συνανθρώπους του να εισέλθουν στην πρακτική και να ωριμάσουν, τους βοηθάει να επιτύχουν υπεροχή στις

- διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*),
- απελευθερώσεις (*vimutti*),
- αυτοσυγκεντρώσεις (*samādhi*),
- κοσμικές ανώτερες γνώσεις (*abhiññā*),

και δε σταματά παρά μέχρι να φτάσει στην κορυφή της σοφίας και όλες οι ιδιότητες του Βούδα να εμπέσουν στην κατανόησή του.

Η σοφία που γεννιέται από τον διαλογισμό (*bhāvanā-mayaṃ raññā – μπάβανα-μαγιά-πάνια*), χωρίζεται σε δύο ομάδες:

α) **Η πρώτη ομάδα** περιλαμβάνει τις κοσμικές ανώτερες

γνώσεις (*abhiññā*) μαζί με τα συμπληρωματικά τους, που επιτυγχάνονται μέσω της μέγιστης τελειότητας στην αυτοσυγκέντρωση (*samādhī*).

Αυτές οι γνώσεις είναι οι εξής:

1. Η γνώση της τεχνικής των υπερφυσικών δυνάμεων (*iddhi-vidhā-ñāṇa*).
2. Η γνώση του θεϊκού στοιχείου του αυτιού (*dibba-sotadhātu-ñāṇa*), με το να ακούει κανείς ήχους θεϊκούς και ανθρώπινους, μακρινούς και κοντινούς.
3. Η γνώση της διείσδυσης στον νου των άλλων (*ceto-pariyāṇa*),
4. Η γνώση της ανάμνησης προηγούμενων ζωών (*pubbenivāsānussati-ñāṇa*),
5. Η γνώση του θεϊκού οφθαλμού (*dibba-cakkhu-ñāṇa*), με το να βλέπει κανείς τα όντα να πεθαίνουν και να επαναγεννιούνται σύμφωνα με τις πράξεις τους, ως καλότυχα και άτυχα, κατώτερα και ανώτερα, όμορφα και άσχημα.
6. Η γνώση της καρμικής ανταπόδοσης (*yathākammupagaṇa*), και
7. Η γνώση του μέλλοντος (*anāgataṃsa-ñāṇa*).

β) **Η δεύτερη ομάδα** περιλαμβάνει τις γνώσεις των πέντε εξαγνισμών (*visuddhi-ñāṇa*), που επιτυγχάνονται μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Οι εξαγνισμοί και οι γνώσεις είναι οι εξής:

1. Ο εξαγνισμός της ορθής νόησης (*ditṭhi-visuddhi*).

Αυτός αποτελείται από τη

- γνώση της ανάλυσης των νοητικών και υλικών φαινομένων (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*).

2. Ο εξαγνισμός της υπέρβασης της σκεπτικιστικής αμφιβολίας (*kañkhā-vitaraṇa-visuddhi*).

Αυτός αποτελείται από τη

- γνώση της διάκρισης των αιτιών και συνθηκών των νοητικών και υλικών φαινομένων (*paccaya-pariggaha-ñāṇa*), που σχετίζεται με τη διάκριση της Εξαρτώμενης Γένεσης των φαινομένων (*Paṭicca-samupāda*), ότι αυτά εγείρονται και παρακαμάζουν λόγω αιτιών και συνθηκών, και δεν εμφανίζονται τυχαία ή εξαιτίας μιας υπερφυσικής οντότητας.

3. Ο εξαγνισμός της «γνώσης και όρασης», για το τι είναι η οδός για την απελευθέρωση και το τι δεν είναι (*maggā-magga-ñāṇadassana-visuddhi*).

Αυτός αποτελείται από τη

- γνώση της συνολικής θεώρησης (*sammasana-ñāṇa*), βλέποντας όλα τα νοητικά και υλικά φαινόμενα και όλες τις αιτίες και τις συνθήκες ως παροδικά, δυστυχία, και μη εαυτό, και τη
- γνώση της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής (*udaya-bbaya'ānupassanā-ñāṇa*), βλέποντας ότι η πραγματική φύση όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων είναι η έγερση και η παρακμή τους.
Έτσι, μπορεί να αναπτυχθεί η αποπροσκόλληση από όλα τα φαινόμενα.

4. Ο εξαγνισμός της «γνώσης και όρασης», για την πρακτική προς την απελευθέρωση (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*). Αυτός αποτελείται από οκτώ διορατικές γνώσεις:

Αρχίζει με τη

α) γνώση της παρατήρησης της διάλυσης των νοητικών και

υλικών φαινομένων (*bhaṅg'ānupassanā-ñāṇa*)...
και τελειώνει με τη
η) γνώση της συμμόρφωσης με την αλήθεια (*saccānulomika-ñāṇa*).

Βασιζόμενος στις παραπάνω γνώσεις των τεσσάρων εξαγνισμών, και αφού όλες οι τελειοποιήσεις έχουν φτάσει στην ωριμότητα, ο επίδοξος Βούδας στην τελευταία του ύπαρξη, αναπτύσσει τον πέμπτο εξαγνισμό που ονομάζεται:

5. Ο εξαγνισμός της «γνώσης και όρασης» (*saccānulomika-ñāṇa*).

Αυτός ο εξαγνισμός είναι η υπερκόσμια σοφία των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών και καταλήγει στην πραγμάτωση του Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Αποτελείται από τέσσερεις γνώσεις:

- α) γνώση της ωρίμανσης στη γενιά των ευγενών (*gotrabhū-ñāṇa*),
- β) γνώση της υπερκόσμιας οδού (*magga-ñāṇa*),
- γ) γνώση του υπερκόσμιου καρπού (*phala-ñāṇa*), και
- δ) γνώση της ανασκόπησης της απελευθέρωσης (*paccavekkhaṇa-ñāṇa*).

Συνεπώς, με τον σταδιακό και τελικό εξαγνισμό του νου από όλες τις νοητικές μολύνσεις (*kilesa*) και διαφθορές (*āsava*), επιτυγχάνεται η ύψιστη και αγνή κατάσταση της Φώτισης.

Από όλες τις τελειοποιήσεις που έχουμε εξηγήσει μέχρι εδώ, η σοφία είναι μία τελειοποίηση που πρέπει να αναπτυχθεί με πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια απ' ότι οι άλλες.

Αυτή η προσπάθεια γίνεται με την υποστήριξη της ενεργητικότητας, για την οποία θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημα, και θα εξετάσουμε το πώς μπορεί κάποιος να ενεργοποιήσει

τον εαυτό του έτσι ώστε να αποκτήσει τη γνώση και τη μάθηση για πολλά πράγματα για την ύπαρξή του.

Η τελειοποίηση της σοφίας δεν είναι μια μεταφυσική γνώση, αλλά στοχεύει στην απελευθέρωση από αυτή την υπαρξιακή δυστυχία. Ο σκοπός ενός επίδοξου Βούδα είναι ακριβώς αυτός· να απελευθερωθεί δηλαδή ο ίδιος από τη δυστυχία, και στη συνέχεια να δείξει τον δρόμο και στους άλλους.

Έχουμε μιλήσει για τους επίδοξους Βούδες και έχουμε πει ότι επίδοξος Βούδας δε σημαίνει μόνο αυτόν που φιλοδοξεί να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος, αλλά και οποιονδήποτε άλλον που προσπαθεί να επιτύχει τη Φώτιση σαν μαθητής.

Ο ίδιος ο ιστορικός Βούδας, την εποχή που ζούσε, παράτρυνε τους μαθητές του όσο το δυνατόν να επιτύχουν τη Φώτιση σε αυτή την ίδια τη ζωή, ενόσω ζούσαν, παρά να παραμελούν και να καθυστερούν την έξοδό τους από τη δυστυχία της σανσάρα.

Κεφάλαιο 5

Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας (*virīya pāramī*)

Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των άλλων τελειοποιήσεων, επειδή αυτές χρειάζονται τη βοήθειά της για μια συνεχή και πολύμορφη δράση προς την επίτευξη της φώτισης.

Η **ενεργητικότητα** ως «νοητικός παράγοντας», δύναται να συνοδεύει κάθε συνείδηση που διεγείρεται, είτε αυτή είναι καλή είτε είναι φαύλη.



Όταν διεγείρεται μια **φαύλη** συνείδηση, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας λειτουργεί σαν προσπάθεια για την εκτέλεση **φαύλων πράξεων**, ενώ όταν διεγείρεται μια **καλή** συνείδηση, ο νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας εκτελεί τη λειτουργία της προσπάθειας για **καλές πράξεις**.



Συνεπώς, η ενεργητικότητα μπορεί να παρουσιαστεί ως καλή ή ως φαύλη. Η ίδια μπορεί αφενός να τροφοδοτεί την επιθετικότητα, την καταστρεπτικότητα και τη βία, και αφετέρου τη γενναιοδωρία, την καλοσύνη και τη σοφία.

Η τελειοποίηση της ενεργητικότητας, είναι η προσπάθεια ή ο αγώνας για την τέλεση καλών πράξεων. Πρέπει να υπάρχει ενεργητικότητα ή προσπάθεια για την τέλεση όλων των ειδών καλών πράξεων.

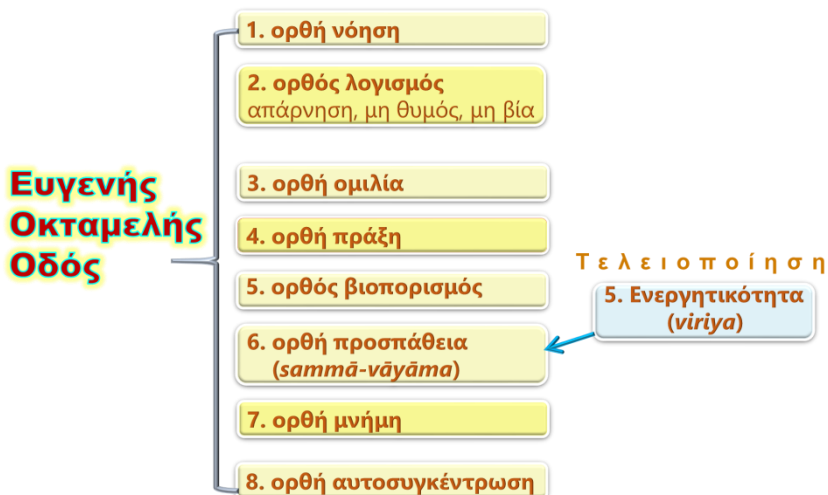


Όταν η ενεργητικότητα, που είναι η ενέργεια για τις καλές πράξεις, έχει αναπτυχθεί με σκοπό τη φώτιση, μετατρέπεται σε Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας. Σε αυτήν την περίπτωση, η ενεργητικότητα γίνεται ο συνοδός της σοφίας και η προϋπόθεση για την πλήρη συνειδητοποίηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Η ενεργητικότητα έχει τα παρακάτω γνωρίσματα:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της προσπάθειας.
2. Η **λειτουργία** της είναι να ενισχύει, να δυναμώνει και να ισχυροποιεί.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η μη κούραση και η αντοχή.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι μια αφορμή για τη διέγερση ενέργειας ή μια αίσθηση πνευματικής επείγουσας ανάγκης.

Η ενεργητικότητα είναι μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, την οποία είχαμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα.

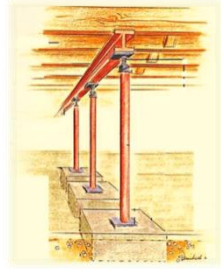
Εδώ αναφέρεται ως ορθή προσπάθεια, διότι είναι συνώνυμη με την ορθή προσπάθεια. Λέγεται ορθή, διότι καλλιεργεί τις καλές πράξεις, τις καλές αρετές και λοιπά.



Ορθή Προσπάθεια

Το είδος της ενεργητικότητας που περιλαμβάνεται στην **ορθή προσπάθεια** είναι μία καλή μορφή ενέργειας· ωστόσο είναι κάτι πιο συγκεκριμένο επειδή κατευθύνεται προς την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Όπως τα καινούρια δοκάρια που προστίθενται σε ένα παλιό σπίτι, εμποδίζουν την κατάρρευσή του, έτσι και η ενεργητικότητα ως **ορθή προσπάθεια**, στηρίζει και υποστηρίζει όλους τους σχετιζόμενους καλούς νοητικούς παράγοντες και δεν τους επιτρέπει να υποχωρήσουν.



Και τι είναι η ορθή προσπάθεια; Υπάρχουν τέσσερα είδη ορθής προσπάθειας. Η προσπάθεια της

1. Εγκράτειας (*saṅvara*)
2. Εγκατάλειψης (*rahāna*)
3. Ανάπτυξης (*bhāvanā*)
4. Διατήρησης (*anurakkhaṇa*)

Η Ορθή Προσπάθεια

Εδώ, κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργεια του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του

α) για τη **μη έγερση** φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί.

1. Η Προσπάθεια Εγκράτειας

β) για την **εγκατάλειψη** φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί.

2. Η Προσπάθεια Εγκατάλειψης

γ) για την **έγερση** και την **ανάπτυξη** καλών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί.

3. Η Προσπάθεια Ανάπτυξης

δ) για τη **συνέχιση**, τη **μη εξαφάνιση**, την ενδυνάμωση, την πληρότητα, και την αύξηση εγερμένων καλών νοητικών καταστάσεων.

4. Η Προσπάθεια Διατήρησης

Αυτή ονομάζεται «ορθή προσπάθεια».

Το αντίθετο της ορθής προσπάθειας είναι η **λανθασμένη προσπάθεια**.

Η Λανθασμένη Προσπάθεια

Κάποιος δεν προσπαθεί

α) για τη μη έγερση φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί.	1. Η Προσπάθεια Μη Εγκράτειας
β) για την εγκατάλειψη φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί.	2. Η Προσπάθεια Μη Εγκατάλειψης
γ) για την έγερση και την ανάπτυξη καλών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί.	3. Η Προσπάθεια Μη Ανάπτυξης
δ) για τη συνέχιση , τη μη εξαφάνιση , την ενδυνάμωση , την πληρότητα , και την αύξηση εγεργμένων καλών νοητικών καταστάσεων.	4. Η Προσπάθεια Μη Διατήρησης

Έτσι στην ορθή προσπάθεια πρέπει να υπάρχει μια εξισορρόπηση με τη λανθασμένη προσπάθεια. Ο ασκούμενος πρέπει να γνωρίζει πώς να αυξήσει, να αναπτύξει και να διατηρήσει τα καλά νοητικά φαινόμενα και τις καλές πράξεις, και πώς να αποφύγει και να εγκαταλείψει τις φαύλες νοητικές καταστάσεις και πράξεις.



Ο Βούδας έχει τονίσει επανειλημμένα την ανάγκη για προσπάθεια, για επιμέλεια και για αμείωτη επιμονή.

Ο λόγος που η προσπάθεια είναι τόσο σημαντική, οφείλεται στο ότι κάθε άτομο πρέπει να εργασθεί για τη δική του απελευθέρωση και φώτιση, και να μην περιμένει κάποια ουράνια θεία χάρη ή να επιδιώκει λύτρωση μέσω σωτήρων. Ούτε να λαχταράει παραπλανητική ευτυχία σε μια μεταθανάτια ζωή μέσω της εξιλέωσης από φανταστικούς θεούς, με άκαρπες προσευχές και ανούσιες θυσίες.

Ο Βούδας ή ένας επίδοξος Βούδας, κάνει ό, τι μπορεί με το να δείχνει την οδό προς την απελευθέρωση· το υπόλοιπο περιλαμβάνει την προσωπική εφαρμογή της πρακτικής, δηλαδή ένα έργο που απαιτεί ενεργητικότητα.

Αυτή η ενεργητικότητα πρέπει να εφαρμοστεί στην καλλιέργεια του νου, που αποτελεί το επίκεντρο ολόκληρης της οδού.

Το σημείο εκκίνησης είναι ο μολυσμένος νους που πλήττεται και παραπλανάται· ο στόχος είναι ο απελευθερωμένος νους, εξαγνισμένος και φωτισμένος από τη σοφία.



Αυτό που χρειάζεται είναι η αδιάκοπη προσπάθεια, ώστε ο μολυσμένος νους να μετατραπεί σε απελευθερωμένο νου.

Το έργο της αυτοκαλλιέργειας δεν είναι εύκολο – δεν υπάρχει κανείς που να το κάνει για εμάς, παρά μόνον εμείς οι ίδιοι – ωστόσο δεν είναι αδύνατον.

Ο ίδιος ο Βούδας και οι μυριάδες επιτυχημένοι μαθητές του, παρέχουν τη ζωντανή απόδειξη ότι το έργο δεν είναι πέρα από τις δυνάμεις μας.

Μας διαβεβαιώνουν επίσης ότι οποιοσδήποτε ακολουθεί την Οδό, μπορεί να επιτύχει τον ίδιο στόχο.

Αλλά αυτό που χρειάζεται είναι η προσπάθεια, δηλαδή το έργο της πρακτικής που συνοδεύεται από ενεργητικότητα και που πρέπει να αναληφθεί με αποφασιστικότητα ως εξής:

«Η ενεργητικότητά μου δε θα πρέπει να χαλαρώσει εφόσον δεν έχω επιτύχει αυτό που μπορεί να επιτευχθεί με ανθρώπινη δύναμη, ενεργητικότητα και επιμονή».

(MN 70, *Kīṭāgiri Sutta*)

Εδώ ολοκληρώνεται η εξήγηση για την προσπάθεια.

Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας

Η Τελειοποίηση της Ενεργητικότητας είναι πάρα πολύ σημαντική και θα πρέπει να αναπτυχθεί μαζί με τις άλλες τελειοποιήσεις, έτσι ώστε να συσσωρεύονται οι κατάλληλες συνθήκες για την επίτευξη της φώτισης.

Ακόμα και η γενναιοδωρία, δεν μπορεί να εκτελεστεί χωρίς την ενεργητικότητα.

Οι άνθρωποι μπορεί μεν να έχουν καλή συνείδηση και πρόθεση να δώσουν πράγματα, αν είναι όμως σκνηροί, όταν υπάρχει ένα αντικείμενο που θα μπορούσαν να το προσφέρουν, δεν το δίνουν, είναι δύσκολο γι' αυτούς να ενεργήσουν σύμφωνα με τις καλές τους προθέσεις

Έχουν εμπιστοσύνη στην καλή τους πρόθεση να είναι γενναιόδωροι, αλλά όταν η ενεργητικότητα που είναι απαραίτητη για την επίτευξη της γενναιοδωρίας είναι ελλιπής, δεν είναι ικανοί να πραγματοποιήσουν γενναιόδωρες πράξεις. Επομένως, η τελειοποίηση της ενεργητικότητας είναι ένα απαραίτητο στήριγμα για τις άλλες τελειοποιήσεις, όπως για τη γενναιοδωρία ή την ηθική διαγωγή.

Μερικές φορές μπορεί να είμαστε αμελείς ή πολύ σκνηροί για να κάνουμε μια καλή πράξη,

ή μπορεί να πιστεύουμε ότι η εκτέλεση μιας καλής πράξης είναι ενοχλητική,

ή ότι είμαστε κουρασμένοι,

ή να θεωρούμε ότι οι καλές πράξεις είναι χρονοβόρες.

Σε τέτοιες στιγμές, μας κυριεύει η φαυλότητα, και ως εκ τούτου η καλή πράξη δεν μπορεί να προκύψει. Αν όμως γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο για εμάς να κάνουμε το καλό επειδή είμαστε νωθροί και τεμπέληδες, θα πρέπει τότε αυτή τη στιγμή να επιδοθούμε αμέσως με επιμέλεια σε καλές πράξεις. Η ανθρώπινη ζωή είναι σύντομη και μπορεί να διέπεται από καλές ή φαύλες συνειδήσεις, ανάλογα με τις συνθήκες.

Επομένως, δεν πρέπει να ενδίδουμε στην τεμπελιά όσον αφορά το καθήκον μας απέναντι στην τέλεση καλών πράξεων.

Ο Βούδας λέει:

«Όπως από έναν σωρό λουλουδιών μπορούν να γίνουν πολλά στεφάνια, έτσι κι από έναν γεννημένο θνητό άνθρωπο πρέπει να γίνουν πολλές καλές πράξεις».

(Dhp 53)



Εάν είμαστε συνεχώς αδρανείς και τεμπέληδες, είναι προφανές ότι μας λείπει η τελειοποίηση της ενεργητικότητας και ότι επομένως, δεν υπάρχουν προϋποθέσεις για την εξάλειψη της φαυλότητας.

Ο μόνος τρόπος για να εξαλείψουμε τη φαυλότητα, είναι να είμαστε επιμελείς και ενεργητικοί στην εκτέλεση κάθε είδους καλών πράξεων, όσο μπορούμε.

Μερικοί άνθρωποι το μετανιώνουν που έχασαν τον χρόνο τους και δεν έκαναν καλές πράξεις όταν υπήρχε ακόμα η ευκαιρία να τις κάνουν, διότι ήταν νωθροί. Έτσι, θα πρέπει να εξετάσουμε την τελειοποίηση της ενεργητικότητας και να τη συσσωρεύσουμε, ώστε να υπάρξουν προϋποθέσεις για την εξάλειψη όλων των ειδών φαυλότητας.

Ο επίδοξος Βούδας θα πρέπει να αναλογιστεί την τελειοποίηση της ενεργητικότητας ως εξής:

«Χωρίς ενεργητικότητα, ένας άνθρωπος δεν μπορεί να σημειώσει επιτυχία ούτε καν σε εγκόσμιες δραστηριότητες που στοχεύουν σε άμεσους σκοπούς.

Ωστόσο, δεν υπάρχει τίποτα που ο ενεργητικός, ακούραστος άνθρωπος δεν μπορεί να επιτύχει.

Κάποιος που στερείται ενεργητικότητας δεν μπορεί να αναλάβει τις τελειοποιήσεις ούτε να διασώσει άλλα όντα από τη μεγάλη πλημμύρα της Σανσάρα.

Ακόμα και αν η ενεργητικότητά του είναι μόνο μέτρια, θα την εγκαταλείψει στη μέση.

Αλλά αυτός που είναι γεμάτος ενεργητικότητα, μπορεί να επιτύχει την τελειοποίηση σε ό, τι αναλαμβάνει».

Οι ευγενείς ιδιότητες της ενεργητικότητας θα πρέπει να επανεξεταστούν περαιτέρω ως εξής:

«Αυτός που επιδιώκει να σώσει μόνον τον εαυτό του από τον βούρκο της Σανσάρα, δεν μπορεί να εκπληρώσει το ιδανικό του αν χαλαρώσει την ενέργειά του. Πόσο μάλλον κάποιος που φιλοδοξεί να διασώσει άλλα όντα».

Ένας επίδοξος Βούδας που έχει διαμορφώσει τον σκοπό του για τη φώτιση, θα πρέπει, για χάρη της εκπλήρωσης των τελειοποιήσεών του, να είναι πάντα προσηλωμένος στην υπηρεσία και αφοσιωμένος σε ό, τι είναι σωστό. Έτσι, θα πρέπει να είναι ενθουσιώδης στο να προάγει την ευημερία των όντων, και από καιρό σε καιρό, μέρα με τη μέρα, να αναρωτιέται;

«Έχω συσσωρεύσει κάποια απαραίτητα προαπαιτούμενα αξίας και γνώσης σήμερα; Τί έχω κάνει για την ευημερία των άλλων;»

Όποια πράξη και αν κάνει, σωματική ή λεκτική, θα πρέπει να γίνεται με έναν νου που κλίνει προς τη φώτιση, προσπαθώντας με επιδέξια μέσα (*upāya-kosalla*) για την εκπλήρωση των διάφορων καθηκόντων του.

Όταν κάποιος προσπαθεί να εκτελέσει ένα έργο χρησιμοποιώντας λάθος εργαλεία, το αποτέλεσμα θα είναι μηδέν.

Σε αυτήν την περίπτωση, πρέπει να διαθέτει κανείς τα επιδέξια μέσα, τα κατάλληλα εργαλεία, για να έχει καλά αποτελέσματα.



Κάτι ανάλογο γίνεται και με τις τελειοποιήσεις, όπου τα εργαλεία ή τα επιδέξια μέσα, είναι η σοφία που πρέπει να χρησιμοποιήσει κάποιος, οι διάφορες γνώσεις που αποκτώνται μέσα από την εμπειρία του, έτσι ώστε η προσπάθεια ή η ενεργητικότητά του να έχει καλά αποτελέσματα.

Ο επίδοξος Βούδας θα πρέπει να εργάζεται με ενεργητικότητα για την ευημερία των όντων,

να είναι ικανός να αντέχει τα πάντα, είτε επιθυμητά είτε ανεπιθύμητα, και θα πρέπει να μιλά χωρίς να εξαπατά τους άλλους ή να τους παραπλανά.

Θα πρέπει επίσης να διαποτίζει όλα τα όντα με οικουμενική φιλικότητα και συμπόνια.

Έτσι, από τη στιγμή που διαμορφώνει τη φιλοδοξία του μέχρι τη μεγάλη φώτιση, ένας επίδοξος Βούδας θα πρέπει να τελειοποιεί την ενεργητικότητά του πλήρως και αδιάκοπα, χωρίς να υποχωρεί, ώστε αυτή να μπορεί να οδηγήσει σε όλο και υψηλότερες καταστάσεις διάκρισης.



Και όταν αυτή η ενεργητικότητα επιτευχθεί, όλα τα προαπαιτούμενα της φώτισης – υπομονή, φιλαλήθεια, αποφασιστικότητα και λοιπά, καθώς και γενναιοδωρία, ηθική διαγωγή και λοιπά – θα επιτευχθούν επίσης, διότι όλα αυτά πραγματοποιούνται, εξαρτώμενα από την ενεργητικότητα.

Κεφάλαιο 6

Η Τελειοποίηση της Υπομονής (*khanti pāramī*)

Η επόμενη τελειοποίηση είναι αυτή της **υπομονής** και ακολουθεί αμέσως μετά την τελειοποίηση της ενεργητικότητας, προκειμένου να μετριάζει και να στηρίζει την ενεργητικότητα και την προσπάθεια για καλές πράξεις, όταν εμφανίζονται εμπόδια και δυσκολίες για την πραγματοποίησή τους,

καθώς και στις περιπτώσεις που χρειάζεται η εξάσκηση της **υπομονής**, της εγκαρτέρησης, της ανεκτικότητας, της ανοχής και της αντοχής.

Διότι καμιά φορά, ενώ κάνουμε προσπάθειες για να πετύχουμε κάτι, εμφανίζονται δυσκολίες και εμπόδια. Εάν εκείνες τις στιγμές δεν έχουμε την αρετή της υπομονής, μπορεί να απογοητευτούμε που δε βλέπουμε τα αποτελέσματα των προσπαθειών μας. Έτσι, πρέπει να αναπτύξουμε άμεσα την τελειοποίηση της υπομονής.

Η υπομονή έχει διάφορα γνωρίσματα:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της αποδοχής.
2. Η **λειτουργία** της είναι να υπομένει το επιθυμητό όπως και το ανεπιθύμητο.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η ανοχή ή η μη αντίθεση.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι το να βλέπει κανείς τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, χωρίς προκαταλήψεις.

Η τελειοποίηση της υπομονής (*khanti pāramī*) έχει ευρύ νόημα. Η υπομονή πρέπει να αναπτυχθεί όχι μόνο προς ένα ανεπιθύμητο αντικείμενο, αλλά και προς ένα επιθυμητό.

Θα πρέπει να έχουμε υπομονή απέναντι σε ένα επιθυμητό αντικείμενο, έτσι ώστε να μην εγερθεί μέσα μας η απληστία

λόγω της **αυτοπομονησίας** μας να το αποκτήσουμε, αλλά και γενικά για να μην υπάρξει προσκόλληση προς τα ορατά και τα άλλα αισθητηριακά αντικείμενα που εμφανίζονται.



αυτοπομονησία

Η υπομονή είναι μια καλή και έξοχη (*sobhana*) διανοητική κατάσταση, που δεν εγείρεται με μια φαύλη συνείδηση που έχει τις ρίζες της στην προσκόλληση και το μίσος, αλλά προκύπτει με μια καλή συνείδηση.

Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να έχουν μεγάλη υπομονή και με τον φαύλο τρόπο. Αυτή είναι η αντοχή στην απληστία, όταν δηλαδή θέλουν να αποκτήσουν κάτι. Κάποιος μπορεί να αντέξει τα πάντα προκειμένου να αποκτήσει αυτό που επιθυμεί, άσχετα αν πρέπει να μείνει ξύπνιος μέχρι αργά το βράδυ ή όλη τη νύχτα.



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

Η **αντοχή** για την εκτέλεση καλών πράξεων, είναι η τελειοποίηση της υπομονής. Με την τελειοποίηση της υπομονής, μπορεί να αντέξει κανείς πολλές δυσχέρειες. Σε τέτοιες περιπτώσεις δεν εγείρεται κάποια φαύλη συνείδηση, δεν υπάρχει κάποια ταραχή ή ενόχληση. Η τελειοποίηση της υπομονής είναι η **αντοχή** απέναντι στις δυσχερείς καταστάσεις με ηρεμία, χωρίς προσκόλληση ή αποστροφή.

Στην καθημερινή μας ζωή, χρειαζόμαστε μεγάλη υπομονή, διότι εκτός από αντοχή σε σχέση με το περιβάλλον ή με τις συνθήκες της ζωής μας, πρέπει επίσης να είμαστε υπομονετικοί και ανεκτικοί απέναντι σε άτομα που έχουν διαφορετικούς χαρακτήρες και συνήθειες.

Οι άνθρωποι που έχουν τη συνήθεια να κάνουν τα πάντα γρήγορα, θα πρέπει να είναι υπομονετικοί με ανθρώπους που είναι αργοί στις πράξεις τους.

Μπορεί να συναντήσουμε κάποιον που έχει αντίθετη συμπεριφορά από εμάς, αλλά θα πρέπει να είμαστε υπομονετικοί και ανεκτικοί απέναντί του και να μην παραπονιόμαστε για αυτόν.

Πρέπει επίσης να έχουμε υπομονή και αντοχή στους τρόπους και τη συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι ταξιδεύουν μαζί, είναι βέβαιο ότι θα υπάρχουν δυσκολίες όσον αφορά τις θέσεις και τους χώρους ύπνου, τα μέσα μεταφοράς και τα ραντεβού. Όταν κάποιος δεν παραπονιέται και δεν κατακρίνει, όταν έχει κατανόηση και βοηθά τους άλλους, οι συνάνθρωποί του θα τον επιδοκιμάζουν και θα τον επαινούν.

Ωστόσο, όταν εμφανίζονται φαύλες σκέψεις, συμπεριλαμβανομένων αυτών της απληστίας και του μίσους, σημαίνει ότι λείπει η υπομονή· ενώ όταν προκύπτει μια καλή συνείδηση, σημαίνει ότι μπορούμε να υπομείνουμε δύσκολες καταστάσεις.

Μπορούμε να έχουμε υπομονή ακόμα και όσον αφορά την ομιλία μας.

Πριν αρχίσουμε να μιλάμε, θα πρέπει να εξετάσουμε αν αυτό που θέλουμε να πούμε είναι ωφέλιμο ή όχι.

Εάν είναι άχρηστα λόγια, θα πρέπει να κάνουμε υπομονή και να απέχουμε από αυτά.

Αλλά ακόμα κι αν είναι χρήσιμα, θα πρέπει να κάνουμε υπομονή και να τα εκφράσουμε

- την κατάλληλη στιγμή,
- στον κατάλληλο τόπο, και
- στο κατάλληλο άτομο.

Επομένως, κατά την διαδικασία ανάπτυξης των ευγενών αρετών, η υπομονή είναι ο ανεμπόδιστος οπλισμός του καλού, επειδή διώχνει τον θυμό που είναι το αντίθετο όλων αυτών των αρετών.

Είναι το στολίδι αυτών που είναι ικανοί να νικήσουν δυσμενείς καταστάσεις.

Είναι ένα «ξόρκι» για την καταστολή της δηλητηριώδους ομιλίας των κακόβουλων ανθρώπων.

Η υπομονή θα πρέπει να ενισχυθεί επιπλέον με τον ακόλουθο συλλογισμό:

«Εκείνοι που δεν έχουν υπομονή, ταλαιπωρούνται σε αυτόν τον κόσμο και επιδίδονται σε πράξεις που θα τους οδηγήσουν σε άγχος και βάσανα».

Και: «Παρόλο που αυτή η ταλαιπωρία προκύπτει από τις λανθασμένες πράξεις των άλλων, το σώμα μου είναι το χωράφι για αυτήν την ταλαιπωρία, και η πράξη που είναι ο σπόρος της, σπάρθηκε από εμένα και μόνο. Ωστόσο, αντιμετωπίζοντας αυτήν την ταλαιπωρία με υπομονή, θα απαλλαγώ από το χρέος αυτού του κάρμα».

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

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

Γι' αυτό είναι καλό να συλλογίζεται κάποιος ως εξής:

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

«Όταν αυτός που με αδικεί είναι προικισμένος με ευγενείς ιδιότητες, δεν πρέπει να θυμώνω μαζί του. Εάν πάλι, δεν έχει κανένα ευγενικό προσόν, τότε θα πρέπει να τον αντιμετωπίζω με συμπόνια. Διότι εξαιτίας του θυμού, η καλή μου φήμη και

οι ευγενείς μου αρετές μειώνονται, και προς ευχαρίστηση των εχθρών μου, ασχημαίνω, κοιμάμαι με δυσφορία, και λοιπά.

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

«Όταν κάποιος έχει υπομονή, δεν έχει εχθρούς».

Επομένως, ένα σοφό άτομο έχει υπομονή και μπορεί να αντέξει λόγια περιφρόνησης, ανεξάρτητα από το αν αυτά λέγονται από κάποιον που είναι ανώτερης τάξης, κατώτερης τάξης, ή από έναν κακό άνθρωπο. Διότι ο σοφός οφείλει να αναπτύσσει υπομονή απέναντι σε όλους.

Μόνον ο σοφός άνθρωπος μπορεί να ανεχθεί υπομονετικά τα λάθη των άλλων, και όχι ο άνθρωπος με αμβλυμένο νου. Στον άνθρωπο που δεν έχει σοφία, τα λάθη των άλλων προκαλούν μόνο ανυπομονησία. Αλλά για τον σοφό, προσκαλούν την υπομονή του σε δράση και την κάνουν ακόμα πιο δυνατή.

Μόνον ο σοφός άνθρωπος είναι ικανός να φροντίζει για την ευημερία όλων των όντων χωρίς να κάνει διακρίσεις μεταξύ αγαπητών ανθρώπων, ουδέτερων και εχθρών.

Μερικοί άνθρωποι δεν αναλογίζονται και δεν σκέφτονται την υπομονή και την αντοχή· δεν έχουν συσσωρεύσει υπομονή. Μπορούμε να δούμε τον κίνδυνο της έλλειψης υπομονής, όταν ακόμα και κάποιος που είναι ο ίδιος ευτυχισμένος και χωρίς προβλήματα, δεν μπορεί να υπομείνει

- την ευτυχία ενός άλλου ανθρώπου,
- την καλύτερη κατοικία του,
- τα υπάρχοντά του, τις σχέσεις του,
- το κέρδος του,

- τις επιτυχίες του,
- τα βραβεία του, και λοιπά.

Είναι αλήθεια ότι κάποιος που είναι ανυπόμονος, δεν είναι αγαπητός και ευχάριστος σε πολλούς ανθρώπους, είναι γεμάτος κακία, και μπορεί να προκαλέσει καυγάδες, τραυματισμούς, τσακωμούς, βλάβες και φόνους. Όταν λοιπόν είναι εκνευρισμένος και δυσαρεστημένος λόγω μιας δυσάρεστης εμπειρίας, θα πρέπει να γνωρίζει ότι είναι οι συσσωρευμένες τάσεις του που τον κάνουν να είναι κακοδιάθετος και ανυπόμονος, και ότι σαν συνέπεια θα βιώσει την επιζήμια επίδραση της δικής του φαυλότητας.

Σε μερικούς ανθρώπους η υπομονή είναι περιορισμένη· έχουν υπομονή μόνο σε σχέση με κάποιους ανθρώπους και μόνο μερικές φορές. Συγκρίνουν ένα άλλο άτομο με τον εαυτό τους, και αυτό είναι προϋπόθεση για να προκληθεί ανυπομονησία. Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε ότι η μολυσματικότητα των σκέψεων διάκρισης μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων, εμποδίζει την ανάπτυξη της υπομονής.

Αν έχουμε υπομονή για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, αυτές θα φτάσουν στην ολοκλήρωση και στην ωριμότητα, πράγμα που σημαίνει ότι θα μπορούν επιτέλους να συνειδητοποιηθούν πλήρως οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Σύζευξη Υπομονής και Σοφίας

Αν η υπομονή δε συνοδεύεται από τη σοφία δεν είναι καθόλου ωφέλιμη, και αντιθέτως, μπορεί να οδηγήσει στην παθητικότητα.

Η τελειοποίηση της σοφίας είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της υπομονής με τον σωστό τρόπο.

Η σοφία είναι μια νοητική ικανότητα (*indriya*), η οποία υπερνικά την αυταπάτη (*moha*) για το τι πραγματικά είναι ωφέλιμο ή επιβλαβές για τα όντα.

Σχετικά με τις καλές πλευρές της σοφίας είχαμε μιλήσει στα προηγούμενα μαθήματα και είχαμε αναφέρει ότι είναι πολύ σημαντική για των εκπλήρωση όλων των τελειοποιήσεων.

Έτσι λοιπόν, προσπαθήστε να εξασκηθείτε στην υπομονή, γιατί στη ζωή μας εμφανίζονται πολλά εμπόδια τα οποία πρέπει να τα αντιμετωπίσουμε όχι μόνον με την υπομονή αλλά και με πολλούς άλλους επιδέξιους τρόπους.

Στο επόμενο μάθημα θα μιλήσουμε για τη φιλαλήθεια, η οποία είναι μια πολύ σημαντική αρετή, διότι με τη φιλαλήθεια μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς και να διακρίνουμε τι συμβαίνει μέσα μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι δε θέλουν να δουν τι γίνεται μέσα τους, διότι θεωρούν τον εαυτό τους τέλειο, και δεν παραδέχονται τα λάθη τους για τον απλούστατο λόγο ότι δεν πιστεύουν ότι κάνουν λάθη.

Έτσι, μια πλευρά της φιλαλήθειας που θα εξετάσουμε είναι το πώς μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς για τα λάθη που κάνουμε, για τα δικά μας λάθη. Πρέπει να είμαστε ειλικρινείς όχι μόνον απέναντι στους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας.

Κεφάλαιο 7

Η Τελειοποίηση της Φιλαλήθειας (*sacca pāramī*)

Πρέπει κατ' αρχάς, να κατανοήσουμε τι σημαίνει φιλαλήθεια. Θεμελιωμένη στη μεγάλη συμπόνια (*karuṇa*) και στη γνώση των επιδέξιων μέσων με σοφία (*paññā*), η τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι:

- η έκφραση της αλήθειας, χωρίς εξαπάτηση ή παραπλάνηση, και
- η τήρηση του λόγου κάποιου.



Η φιλαλήθεια αναφέρεται αμέσως μετά την υπομονή, για τους εξής τέσσερις λόγους:

α) Επειδή η απόφαση να ασκήσει κανείς την υπομονή, συνεχίζεται μακροχρόνια μέσω της φιλαλήθειας και της ειλικρίνειας.

β) Επειδή, αφού πρώτα αναφέρθηκε η υπομονετική αντοχή στα αδικήματα που προκαλούνται από τους άλλους, στη συνέχεια αναφέρεται η πιστότητα στον λόγο κάποιου να τους προσφέρει βοήθεια.

γ) Επειδή θέλει να δείξει ότι ένας επίδοξος Βούδας, που λόγω της υπομονής του δεν κλονίζεται μπροστά στην κακομεταχείριση, δεν εγκαταλείπει την πρακτική του, βασιζόμενος στην ειλικρίνεια του λόγου του.

δ) Επειδή θέλει να δείξει τη φιλαλήθεια της γνώσης η οποία αναπτύσσεται μέσω της στοχαστικής αποδοχής των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι η ειλικρίνεια σε σχέση με τις πραγματικότητες. Για να συνειδητοποιήσει κανείς τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες πρέπει να είναι ειλικρινής σε σχέση με τον εαυτό του, και αυτό σημαίνει να είναι ειλικρινής σε σχέση με τις πραγματικότητες που εμφανίζονται μπροστά του όπως ακριβώς είναι ή όπως ακριβώς συμβαίνουν.

Τα γνωρίσματα της φιλαλήθειας:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της μη εξαπάτησης στον λόγο.
2. Η **λειτουργία** της είναι να εξηγεί σύμφωνα με τα γεγονότα και να καθιστά σαφή την αλήθεια όπως ακριβώς είναι.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η εντιμότητα.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ειλικρίνεια και η αγνότητα της πράξης, της ομιλίας και της σκέψης.

Αντιθέτως, η αναλήθεια:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της εξαπάτησης στον λόγο.
2. Η **λειτουργία** της είναι να μην εξηγεί σύμφωνα με τα γεγονότα.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η ατιμία και η απάτη.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι η ανειλικρίνεια και η υποκρισία

Στην αναλήθεια συμπεριλαμβάνονται:

η εξαπάτηση, η παραπλάνηση,
η ατιμία και η απάτη,
η ανειλικρίνεια και η υποκρισία.



Μέσω της κλίσης τους προς τη **φιλαλήθεια**, οι επίδοξοι Βούδες βλέπουν το ελάττωμα στον παραπλανητικό λόγο.

Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην ανειλικρίνεια και την ατιμία, τελειοποιούν τη **φιλαλήθεια**.

Για παράδειγμα, αφού υποσχεθούν να δώσουν ή να κάνουν κάτι, δεν παραβιάζουν την υπόσχεσή τους, τηρώντας έτσι την **αλήθεια** (*sacca*).

Επομένως, η τελειοποίηση της φιλαλήθειας πρέπει να εξεταστεί ως εξής:

- Χωρίς φιλαλήθεια, η ηθική διαγωγή και λοιπά είναι ακατόρθωτη και δεν μπορεί να υπάρξει έντιμη πρακτική.
- Όταν η φιλαλήθεια παραβιάζεται, τότε μπορούν να συμβούν όλα τα είδη φαυλότητας. Διότι εκείνος που είναι αναληθής, ψεύτης και απατηλός, μπορεί να διαπράξει φαυλότητες καλύπτοντάς τες με την αναλήθεια και τα ψεύδη.
- Κάποιος που δεν είναι αφοσιωμένος στην αλήθεια είναι αναξιόπιστος και ο λόγος του δεν μπορεί να γίνει αποδεκτός στο μέλλον.
- Από την άλλη πλευρά, κάποιος που είναι αφοσιωμένος στην αλήθεια εξασφαλίζει το θεμέλιο όλων των ευγενών αρετών.
- Με τη φιλαλήθεια ως θεμέλιο, είναι ικανός κάποιος να εξαγνίσει και να εκπληρώσει όλα τα προαπαιτούμενα της Φώτισης.
- Χωρίς να εξαπατάται για την αληθινή φύση των φαινομένων, αποκτά κάποιος καθαρή και αληθινή γνώση, εκτελεί τις λειτουργίες όλων των προαπαιτούμενων της Φώτισης και ολοκληρώνει την πρακτική πορεία ενός επίδοξου Βούδα.

Συνεπώς, ένα μέρος της τελειοποίησης της φιλαλήθειας – δηλαδή η πτυχή του ειλικρι-



νούς λόγου και της αποχής από ψεύδος – περιλαμβάνεται στην τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής (*sīla*), και ένα μέρος της – δηλαδή η πτυχή της αληθινής γνώσης – στην τελειοποίηση της σοφίας (*paññā*).

Κατ’ αυτόν τον τρόπο, η φιλαλήθεια μπορεί να αναφέρεται στην ηθική διαγωγή ως ορθός λόγος και στη σοφία ως αληθινή γνώση.

Η τελειοποίηση της σοφίας μέσω της φιλαλήθειας, είναι η ειλικρίνεια σε σχέση με τις πραγματικότητες. Για να συνειδητοποιήσει κανείς τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, πρέπει η σοφία του να συνοδεύεται με ειλικρίνεια όσον αφορά τις πραγματικότητες που εμφανίζονται μπροστά του όπως ακριβώς είναι.

Αν ο επίδοξος Βούδας σκοπεύει να επιτύχει την πλήρη γνώση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, θα πρέπει συνεχώς να εδραιώνει την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, με το να λέει μόνο την αλήθεια και να μην είναι δόλιος – όπως το να είναι ειλικρινής μερικές φορές και άλλες όχι, ή να μιλά με ειλικρίνεια σε κάποιους ανθρώπους και σε άλλους όχι.

Ο δόλιος λόγος συγκρίνεται μερικές φορές με τη φασολάδα, διότι όταν κάποιος μαγειρεύει φασολάδα, μερικά φασόλια μαγειρεύονται ενώ άλλα δε μαγειρεύονται. Όταν τρώει κανείς, συναντά μερικές φορές σκληρά φασόλια που δεν είναι μαγειρεμένα.

Το ίδιο συμβαίνει και με την ομιλία: όταν ένα άτομο μιλάει πολύ, μερικές παραπλανητικές λέξεις μπορεί να διαποτίσουν την ομιλία του.

Μόνο σε σχέση με τον εαυτό μας μπορούμε να γνωρίζουμε πότε είμαστε ανειλικρινείς και πότε φιλαλήθεις. Και αυτό το κάνουμε μέσω της σοφίας η οποία αναγνωρίζει τη φαυλότητα ως φαυλότητα. Τότε μπορεί να αρχίσουμε να βλέπουμε ότι η φαυλότητα είναι άσχημη, ότι είναι λάθος.

Η σοφία που είναι υψηλότερου βαθμού, μπορεί σταδιακά να εξαλείψει τη φαυλότητα. Ωστόσο, εάν κάποιος δε δει το

μειονέκτημα και τον κίνδυνο των φαύλων καταστάσεων, αυτές θα αυξηθούν.

Η συνειδητοποίηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων, αλλά για να συνειδητοποιήσουμε τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς στις πράξεις μας, στην ομιλία, και στον νου μας.

Όταν δε μιλάμε σύμφωνα με την αλήθεια, θα πρέπει να εξετάζουμε εξονυχιστικά τον εαυτό μας για να διαπιστώσουμε εάν είμαστε δίκαιοι ή φαύλοι.

Η τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι η ειλικρίνεια στην εκδήλωση καλών πράξεων, με στόχο την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Εάν δεν υπάρχει ειλικρίνεια στην εκδήλωση καλών πράξεων, οι νοητικές μολύνσεις δεν μπορούν να εξαλειφθούν.

Όπως ο Αυγερινός, που χρησιμεύει ως φάρος, παραμένει σταθερός στην πορεία του χωρίς ποτέ να παρεκκλίνει από αυτήν, ανεξάρτητα από το αν η εποχή είναι βροχερή, κρύα ή ζεστή, παρόμοια, ο επίδοξος Βούδας δεν πρέπει να παρεκκλίνει από τον δρόμο της αλήθειας που αποτελείται από οκτώ τομείς: από αυτό που **βλέπει, ακούει, αισθάνεται και γνωρίζει**, και από αυτό που **δε βλέπει, δεν ακούει, δεν αισθάνεται και δε γνωρίζει**.



Δηλαδή, παραμένει στον δρόμο της αλήθειας μόνο όταν:

- λέει **ότι βλέπει** αυτό που πραγματικά βλέπει με τα μάτια του στην περίπτωση της όρασης,
- λέει **ότι ακούει** αυτό που πραγματικά ακούει με τα αυτιά του στην περίπτωση της ακοής,

- λέει ότι **αισθάνεται** αυτό που πραγματικά αισθάνεται με τη μύτη, τη γλώσσα ή το σώμα του στην περίπτωση της αίσθησης,
- λέει ότι **γνωρίζει** αυτό που πραγματικά γνωρίζει με τον νου του στην περίπτωση της γνώσης.

Το ίδιο ισχύει και στην αντίθετη περίπτωση του **μη βλέπουν**, του **μη ακούειν**, του **μη αισθάνεσθαι**, και του **μη γνωρίζειν**.

Τέτοιου είδους λόγος που βασίζεται στον δρόμο της αλήθειας, λέγεται ότι είναι ο λόγος ή η έκφραση των Ευγενών (*ariya-vohāra*). (A II, *Dutiyavohārasutta*, σ. 245)

Εγκαταλείπει τον ψευδή λόγο και απέχει από αυτόν.

- Λέει την αλήθεια,
- είναι αφοσιωμένος στην αλήθεια,
- είναι αξιόπιστος, έμπιστος, και
- δεν εξαπατάει τον κόσμο.



Αν πάει σε μια συνέλευση,
ή σε μια παρέα,
ή σε συγγενείς του,
ή σε έναν σύλλογο,
ή στο δικαστήριο και τον
καλέσουν ως μάρτυρα ρωτώντας
τον:



«Έλα καλέ μου άνθρωπε, πες μας τι γνωρίζεις;»,
τότε όταν **δε γνωρίζει**, λέει «**δε γνωρίζω**»,
ή όταν **γνωρίζει**, λέει «**γνωρίζω**».
Αν **δεν έχει δει** κάτι, λέει «**δεν έχω δει**», και
αν **έχει δει** κάτι, λέει «**έχω δει**».

Έτσι, δε λέει εσκεμμένα ψέματα

- ούτε για το δικό του όφελος,
- ούτε για το όφελος κάποιου άλλου,
- ούτε και για κάποιο ασήμαντο υλικό όφελος.

Γενικά, δε λέει εσκεμμένα ψέματα, παρακινούμενος από τα τέσσερα λανθασμένα κίνητρα, δηλαδή:

- λόγω της επιθυμίας ή ευνοιοκρατίας (*chanda*),
- λόγω του μίσους (*dosa*),
- λόγω της αυταπάτης (*moha*), ή
- λόγω του φόβου (*bhaya*).

Οι σκέψεις διάκρισης περί ισχυρισμού ότι κάποιος έχει δει αυτό που δεν έχει δει, και λοιπά, εξαιτίας αυτών των λανθασμένων κινήτρων, αποτελούν τη **μόλυνση** της τελειοποίησης της φιλαλήθειας.

Τα τρία στάδια στην τελειοποίηση της φιλαλήθειας είναι η μη εγκατάλειψη της ειλικρίνειας λόγω:

- της περιουσίας,
- των μελών του σώματος, και
- της ζωής κάποιου.

Φιλαλήθεια σημαίνει ειλικρίνεια στην ανάπτυξη των καλών πράξεων σε βαθμό τελειοποίησης. Αν δεν υπάρχει φιλαλήθεια, εάν δεν υπάρχει ειλικρίνεια στις πράξεις κάποιου, τότε αυτές δεν μπορούν να φτάσουν στην ολοκλήρωση της τελειοποίησης. Η φιλαλήθεια είναι απαραίτητη για όλα τα είδη των καλών πράξεων, είτε πρόκειται για γενναιοδωρία, είτε για ηθική διαγωγή, είτε για νοητική ανάπτυξη και διαλογισμό.

Όταν κάποιος αναπτύσσει τις τελειοποιήσεις με σκοπό την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων, θα πρέπει να παρατηρεί επίσης και τις λεπτοφυείς νοητικές του μολύνσεις, όπως είναι για παράδειγμα τα παραπλανητικά λόγια, ακόμα και για μικρά ζητήματα. Διότι αν ο παραπλανητικός λόγος γίνει συνήθεια κάποιου, τότε θα του είναι εύκολο να λέει ψέματα και θα πιστεύει ότι δεν είναι λάθος να το κάνει.

Εάν κάποιος απέχει από τον παραπλανητικό λόγο, εάν είναι ειλικρινής και ενεργεί σύμφωνα με την υπόσχεση που έχει δώσει, η φιλαλήθεια θα του γίνει φυσική. Τότε θα είναι σε θέση να βλέπει τον κίνδυνο της φαυλότητας ακριβώς τη στιγμή που λέει ένα ψέμα.

Ο παραπλανητικός λόγος ακόμα και για ασήμαντα θέματα είναι μια φαύλη πράξη, και αν κάποιος συσσωρεύει παραπλανητικό λόγο όλη την ώρα, τελικά δε θα είναι σε θέση να δει τον κίνδυνο σε αυτόν. Έτσι, βλέπουμε ότι δεν είναι εύκολο να διακρίνουμε το χαρακτηριστικό της φαυλότητας.

Μπορεί να μιλάμε παραπλανητικά έστω και για λίγο, ή μπορεί να μην ενεργούμε σύμφωνα με την υπόσχεσή μας, όμως αν έχουμε μνήμη και ενσυνειδητότητα μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτά είναι φαύλες πράξεις.

Κατά τη διάρκεια της ημέρα, εγείρονται στον νου μας πολλά είδη φαύλων συνειδήσεων, αλλά εμείς δεν μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε λόγω έλλειψης μνήμης και ενσυνειδητότητας. Δεν έχουμε επίγνωση των χαρακτηριστικών των πραγματικότητων ούτε μπορούμε να τις κατανοήσουμε ως έχουν. Επομένως, η αντίληψή μας πρέπει να γίνει πολύ πιο οξεία και εκλεπτυσμένη, έτσι ώστε τα χαρακτηριστικά των πραγματικότητων να μας γίνονται γνωστά όπως πραγματικά είναι.

Η ανάπτυξη της εφαρμογής της μνήμης και της ενσυνειδητότητας, θα οδηγήσει σε μια πιο ακριβή διάκριση μεταξύ των διαφορετικών πραγματικότητων, και έτσι, η σοφία θα είναι σε θέση να γνωρίζει το χαρακτηριστικό μιας φαύλης πραγματικότητας.

Όταν εγείρεται ένα φαύλο φαινόμενο, η σοφία μπορεί να γνωρίζει τι είδους φαύλο φαινόμενο είναι αυτό και μπορεί να αναγνωρίσει ότι το χαρακτηριστικό του είναι διαφορετικό από αυτό ενός καλού φαινομένου. Με αυτόν τον τρόπο, το καλό φαινόμενο μπορεί σταδιακά να αναπτυχθεί περαιτέρω.

Κάποιος που αναπτύσσει ένθερμα τη σοφία, δεν πρέπει μόνο να έχει πρόθεση να γνωρίζει την αλήθεια, αλλά πρέπει επίσης να αγωνίζεται για την εξάλειψη των νοητικών του μολύνσεων, έτσι ώστε να είναι ειλικρινής στις πράξεις του και στα λόγια του. Πρέπει να παραμείνει σταθερός και ακλόνητος στην ανάπτυξη των καλών ιδιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης και της τελειοποίησης που ακολουθεί: της τελειοποίησης της αποφασιστικότητας.

Κεφάλαιο 8

Η Τελειοποίηση της Αποφασιστικότητας (*adit̥hāna pāramī*)

Αποφασιστικότητα είναι η ικανότητα κάποιου να παίρνει γρήγορα αποφάσεις και να επιμένει στην εκτέλεση ή στην πραγματοποίησή τους.

Συνοδευόμενη από συμπόνια και επιδέξια μέσα, η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας είναι η ακλόνητη αποφασιστικότητα να αναλάβει κάποιος δραστηριότητες για το καλό των άλλων. Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων και για την εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων.

Η αποφασιστικότητα αναφέρεται αμέσως μετά τη φιλαλήθεια για τους παρακάτω λόγους:

- α) Επειδή η φιλαλήθεια τελειοποιείται με την αποφασιστικότητα. Διότι η αποχή από το ψεύδος εκπληρώνεται τέλεια σε κάποιον του οποίου η αποφασιστικότητα να λείπει την αλήθεια παραμένει ακλόνητη.
- β) Επειδή, έχοντας πρώτα δείξει τη μη εξαπάτηση στην ομιλία, θέλει να δείξει στη συνέχεια την ακλόνητη δέσμευση στον λόγο του. Διότι ένας επίδοξος Βούδας αφοσιωμένος στην αλήθεια, προχωρά αποφασιστικά στην εκπλήρωση των τελειοποιήσεών του για γενναιοδωρία και λοιπά, χωρίς να κλονίζεται από τον δισταγμό.
- γ) Επειδή, αφού δίδαξε ότι μόνο εκείνοι που κατέχουν τη γνώση της αλήθειας των φαινομένων όπως πραγματικά είναι μπορούν να οικοδομήσουν τις τελειοποιήσεις και να τις φέρουν σε ολοκλήρωση, θέλει στη συνέχεια να διδάξει, ότι η πλήρης συσσώρευση των προαπαιτούμενων της Φώτισης

(*bodhi-sambhāra*) μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο από εκείνον που είναι αποφασισμένος να μη δειλιάσει μπροστά στα αντίθετά τους.

Τα προαπαιτούμενα της Φώτισης είναι οι ίδιες οι τελειοποιήσεις (*pārami*), χωρισμένες σε δύο ομάδες:

- τα προαπαιτούμενα των φιλότιμων πράξεων (*puñña-sambhāra*) και
- τα προαπαιτούμενα της γνώσης (*ñāṇa-sambhāra*), δηλαδή, πώς μπορεί κάποιος να τις πρακτικοποιήσει και να τις φέρει σε ολοκλήρωση.

Η αποφασιστικότητα έχει τα ακόλουθα γνωρίσματα:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της ακλόνητης απόφασης για την εκπλήρωση όλων των τελειοποιήσεων, λαμβάνοντάς τες ως προαπαιτούμενα της φώτισης.
2. Η **λειτουργία** της είναι να ξεπερνά κάθε ατέλεια που αντιτίθεται στα προαπαιτούμενα της φώτισης.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι το να μένει κάποιος αλύγιστος στην εκπλήρωση των προαπαιτούμενων της φώτισης.
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι τα προαπαιτούμενα της φώτισης.

Η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας περιλαμβάνεται σε όλες τις τελειοποιήσεις. Γι' αυτό, μέσω της κλίσης τους προς την **αποφασιστικότητα**, οι επίδοξοι Βούδες βλέπουν το ελάττωμα στην έλλειψη αποφασιστικότητας. Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην αναποφασιστικότητα, τελειοποιούν την αποφασιστικότητα.

Επομένως, η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας πρέπει να εξεταστεί ως εξής:

- Αν δεν αναλάβει κάποιος αποφασιστικά την πρακτική
 - ☑ για την εκτέλεση καλών πράξεων, όπως η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής, και λοιπά και
 - ☑ για την αντιμετώπιση των αντιθέτων τους, όπως η τσιγκουνιά (*macchariya*), η ανηθικότητα (*dussīlya*) και λοιπά, δε θα μπορεί να διατηρήσει την επιμονή στην εκτέλεση τέτοιων καλών πράξεων.
- Και χωρίς την επιμονή, δε θα μπορεί να τις ασκήσει με επιδεξιότητα και σθένος.
- Και χωρίς επιδεξιότητα και σθένος, οι τελειοποιήσεις της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής και λοιπά, που αποτελούν τα προαπαιτούμενα της φώτισης, δε θα μπορέσουν να επιτευχθούν.
- Συνεπώς, μόνο όταν η αποφασιστικότητα είναι ισχυρή, μπορεί κάποιος να διατηρήσει την επιμονή
 - ☑ για την εκτέλεση καλών πράξεων, και
 - ☑ για την αντιμετώπιση των αντιθέτων τους, όπως της τσιγκουνιάς, της ανηθικότητας και λοιπά, και άλλων νοητικών μολύνσεων.
- Μόνο όταν διατηρείται αυτή η επιμονή, μπορεί να αποκτήσει κάποιος επιδεξιότητα και σθένος για την εκτέλεση τέτοιων καλών πράξεων. Και μόνο τότε οι τελειοποιήσεις, που αποτελούν τα προαπαιτούμενα της φώτισης, θα μπορούσαν να επιτευχθούν.

Πολλά διαφορετικά είδη συνειδήσεων εγείρονται και παρακμάζουν στον νου μας ανά πάσα στιγμή:

εγείρονται οι καλές συνειδήσεις και μετά από λίγο εγείρονται οι φαύλες συνειδήσεις.

Μερικές φορές, δείχνουμε αποφασιστικότητα σε σχέση με μια καλή συ-



νείδηση, αλλά όταν μια φαύλη συνείδηση εγείρεται και μας παρακινεί να ενδώσουμε στη φαυλότητα, εγκαταλείπουμε με ευκολία το καλό και επιδιώκουμε το φαύλο.

Αυτό μας δείχνει ότι χρειάζεται να έχουμε μια συνεχή και επίμονη αποφασιστικότητα για να μπορέσουμε να εξαλείψουμε τις νοητικές μας μολύνσεις.

Εάν θέλουμε να συνειδητοποιήσουμε τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, θα πρέπει να αντιληφθούμε το όφελος του να είμαστε ακλόνητοι ως προς την ανάπτυξη των καλών ιδιοτήτων και την εγκατάλειψη των νοητικών μολύνσεων. Διότι αν μας λείπει η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, οι καλές ιδιότητες δεν θα μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Η κατανόηση του κινδύνου και των μειονεκτημάτων της φαυλότητας, μπορεί να γίνει το έναυσμα για την έγερση μιας επίμονης απόφασης να αναπτύξουμε τις καλές πράξεις, με στόχο την εξάλειψη των νοητικών μας μολύνσεων. Αυτή είναι η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας.

Καθώς αναπτύσσουμε την τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, θα είμαστε σταθεροί στην απόφασή μας να αναπτύξουμε τη σοφία μέσω της μελέτης και της εξάσκησης της Διδασκαλίας, με στόχο την εξάλειψη όλων των νοητικών μολύνσεων.

Χρειαζόμαστε επίσης την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και ευθείς στην αποφασιστικότητά μας. Εάν δεν αναπτύξουμε την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, θα υπάρξει αμφιταλάντευση μέσα μας και στο τέλος θα νικηθούμε από τη φαυλότητα.

Είναι εμφανές ότι χρειαζόμαστε μια πιο εκλεπτυσμένη και λεπτομερή κατανόηση των διαφορετικών μας συνειδήσεων για την ανάπτυξη των καλών πράξεων. Δεν πρέπει να το παραμελούμε αυτό.

Το πρώτο θεμελιώδες φαινόμενο της φιλαλήθειας είναι η αποφασιστικότητα στην ειλικρίνεια. Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας μέχρι ποιον βαθμό είμαστε αποφασισμένοι

να τηρούμε τη φιλαλήθεια και την ειλικρίνεια. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε αποφασιστικοί στην τήρηση της φιλαλήθειας, πρέπει τότε να αποκτήσουμε γνώση του εαυτού μας, ώστε να γίνουμε ικανοί να βλέπουμε το μειονέκτημα της ανειλικρινούς πράξης και ομιλίας.

Πρέπει να ξέρουμε πότε παρεκκλίνουμε από την αλήθεια, ακόμα και για θέματα που τα θεωρούμε ασήμαντα. Διότι σε τέτοιες στιγμές, μας κυριεύει η δύναμη των νοητικών μολύνσεων που έχουμε συσσωρεύσει. Ένα άτομο που είναι χωρίς νοητικές μολύνσεις, δε θα λέει ψέματα και οι πράξεις του θα είναι σύμφωνες με τις σκέψεις και την ομιλία του. Το άτομο αυτό θα είναι αποφασιστικά εδραιωμένο στη φιλαλήθεια.

Μερικοί άνθρωποι για παράδειγμα, πιστεύουν ότι δεν είναι και τόσο σημαντικό να τηρήσει κανείς τα ραντεβού του. Εδώ βλέπουμε ότι η συσσώρευση φαύλων ιδιοτήτων μας οδηγεί στο να μην είμαστε ειλικρινείς στην εκπλήρωση όσων έχουμε υποσχεθεί. Όταν οι άνθρωποι δε βλέπουν τη σημασία της φιλαλήθειας στην ομιλία, αυτό είναι μια αιτία για να μην αναζητήσουν την αλήθεια, η οποία περιλαμβάνει επίσης τον λόγο ή την έκφραση των Ευγενών (*ariya-vohāra*).

Όσον αφορά την τήρηση της φιλαλήθειας στην ομιλία, ακόμα και τα μικρά παιδιά μπορούν να παρατηρήσουν αν κάποιος ενεργεί σύμφωνα με τα λόγια του. Και όταν μεγαλώσουν, απεχθάνονται ακόμα περισσότερο την ευλωτία που είναι απατηλή, την ομιλία που δεν είναι αληθινή, την ομιλία που δεν είναι ο λόγος των Ευγενών.

Όταν κάποιος διατηρεί την ειλικρίνεια στην ομιλία του που δεν παρεκκλίνει από την αλήθεια, θα συνεχίσει να είναι αποφασιστικός από κάθε άποψη. Αυτό σημαίνει αποφασιστικότητα για την αλήθεια (*saccaditṭhāna*).

Εδώ ολοκληρώνουμε την παρουσίαση της Τελειοποίησης της Αποφασιστικότητας.

Κεφάλαιο 9

Η Τελειοποίηση της Φιλικότητας (*mettā pāramī*)

Θεμελιωμένη στη μεγάλη συμπόνια (*karuṇa*) και τη γνώση των επιδέξιων μέσων με σοφία (*paññā*), η τελειοποίηση της φιλικότητας είναι:

- Η βούληση να παρέχει κανείς ευημερία και ευτυχία στα όντα.

Η φιλικότητα εκδηλώνεται ως καλοσύνη, φιλαγαθία και φιλοφροσύνη, δηλαδή έκφραση έντονου, ειλικρινούς και αυθόρμητου συναισθήματος φιλίας και εγκαρδιότητας.

Είναι ουσιαστικά μια αλτρουιστική στάση. Υποδηλώνει επίσης λιγότερο προφανείς ιδιότητες, όπως ανοχή, ανεκτικότητα, μη βία και ομόνοια.

Εκφράζει επίσης αποδοχή, εκτίμηση, φιλελευθερία, ανοιχτό μυαλό και φιλανθρωπία.

Η φιλικότητα αναφέρεται αμέσως μετά από την αποφασιστικότητα:

α) Επειδή η ανάπτυξη της φιλικότητας βοηθά στην τελειοποίηση της αποφασιστικότητας, ώστε να αναλάβει ο επίδοξος Βούδας το έργο του για την ευημερία των άλλων, και

β) επειδή μόνο όταν ο επίδοξος Βούδας είναι σταθερά εδραιωμένος στην αποφασιστικότητά του να εργαστεί για την ευημερία των άλλων, μπορεί να πραγματοποιήσει τη φιλοδοξία του με φιλικότητα.

Η λέξη *mettā* (μέττα) στην αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι, προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (σανσκριτικά: *mitra*) που σημαίνει φίλος. Η πραγματική της έννοια είναι «φιλική διάθε-

ση», δηλαδή «φιλικότητα». Στην ουσία δηλώνει τη «διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāvo*), δηλαδή τη φιλική διάθεση, τη φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, τη φιλική συμπεριφορά. Με μια λέξη, τη φιλικότητα, σε αντιδιαστολή με την εχθρότητα, την εχθρική διάθεση, στάση και συμπεριφορά.

Γνωρίσματα της φιλικότητας:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** να προάγει την ευημερία (*hit'ākāra*) των άλλων.
2. Η **λειτουργία** της είναι να παρέχει την ευημερία τους ή να απομακρύνει τις εννέα αφορμές της μνησικακίας.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η καλοσύνη ή η εξαφάνιση της ενόχλησης (*āghāta*).
4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι ότι βλέπει την ευχάριστη πλευρά (*manāra-bhāva*) των όντων.

Καμία ανάπτυξη της φιλικότητας δεν είναι δυνατή, αν κάποιος βλέπει τη δυσάρεστη πλευρά των όντων και έχει τάση **μνησικακίας** προς αυτά, διατηρώντας στη μνήμη του ένα κακό που του έγινε και επιθυμώντας την ανταπόδοσή του.

Υπάρχουν εννέα αφορμές για εκδήλωση της μνησικακίας:

- Σκεπτόμενος ότι: «Εκείνος/η μου προξένησε κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Μου προξενεί κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Θα μου προξενήσει κακό», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Εκείνος/η προξένησε κακό στον αγαπητό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Προξενεί κακό στον αγαπητό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Θα προξενήσει κακό στον αγαπητό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.

- Σκεπτόμενος ότι: «Εκείνος/η προξένησε καλό στον εχθρό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Προξενεί καλό στον εχθρό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Σκεπτόμενος ότι: «Θα προξενήσει καλό στον εχθρό μου», κάποιος κρατάει μνησικακία.
- Και κάποιος θυμώνει χωρίς λόγο.

Έτσι, με το να κρατάει κάποιος μνησικακία, εμποδίζει την εξέλιξη της φιλικότητας του ώστε αυτή να γίνει αρετή.

Δηλαδή, εκτός από τις παραπάνω εννέα αφορμές για μνησικακία, μπορεί επίσης να θυμώσει κάποιος και με φυσικά φαινόμενα, όπως με το αν βρέχει πολύ δυνατά, η αν φυσάει πολύ, ή αν κάνει πολύ ζέστη και λοιπά. Το να χάνει κανείς την ψυχραιμία του για ζητήματα που δε θα έπρεπε να θυμώνει, ονομάζεται παράλογος θυμός (*aṭṭhāna-kora*).

Είναι ο νοητικός **παράγοντας του μίσους** (*dosa-cetasika*), που προκύπτει κυρίως σε όσους δεν έχουν την ικανότητα της λογικής και της φιλικότητας.

Μίσος: σφοδρή απέχθεια προς κάποιον ή κάτι κακή, εχθρική διάθεση.



Συνώνυμες λέξεις του **μίσους** (*dosa*) είναι:

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

Μορφές μίσους είναι:

- ο φόβος για αντικείμενα που μας φαίνονται απειλητικά,
- η ζήλεια απέναντι στην επιτυχία των άλλων,
- η λύπη που είναι μια μορφή έντονης δυσαρέσκειας, η οποία προκαλεί
- θλίψη,
- κατάθλιψη,
- το άγχος που εγείρεται συνήθως όταν απεχθανόμαστε κάποια πράγματα που δε θέλουμε να συμβαίνουν στη ζωή μας.

Μίσος:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της αγριότητας, ως προς το αντικείμενο που βιώνει κάποιος.
2. Η **λειτουργία** του είναι το κάψιμο της βάσης του, δηλαδή του νου και του σώματος εντός του οποίου εγείρεται.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η βλάβη, όπως ένας εχθρός που βρίσκει την ευκαιρία να βλάψει κάποιον ή κάτι.
4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η αφορμή για μνησικακία.

Τουναντίον, η φιλικότητα είναι ο νοητικός παράγοντας του μη-μίσους (*adosa-cetasika*).

Μη Μίσος:

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της μη αγριότητας ή της μη εναντιότητας, όπως ένας ευγενικός φίλος.
2. Η **λειτουργία** του είναι η αφαίρεση της μνησικακίας ή η αφαίρεση του πυρετού του νου, όπως το δροσιστικό και καταπραϋντικό βάλσαμο.
3. Η **εκδήλωσή** του είναι η τερπνότητα, όπως η θέαση της πανσελήνου.

4. Η **εγγύτατη αιτία** του είναι η συνετή προσοχή.

Γενικά, το μη-μίσος ως νοητικός παράγοντας της φιλικότητας, αποτελεί τη νοητική ελευθερία από την εχθρότητα, την κακία, τη μνησικακία, τη χαιρεκακία, την αντιπάθεια, την οργή ή την κακοβουλία και τον θυμό.

Γι' αυτό ο Βούδας λέει:

«Αυτή είναι η διαφυγή από την κακοβουλία και τον θυμό (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā cetovimutti*)».

Ή αλλιώς:

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

Και ακόμα:

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

(A III, *Nissāraṇīya-sutta*· S V, *Āhāra-sutta*· A IV, *Sambodhi-sutta*)

Μέσω της κλίσης τους προς τη **φιλικότητα**, οι επίδοξοι Βούδες βλέπουν το ελάττωμα στην κακοβουλία.

Αναγνωρίζοντας το μειονέκτημα και τον κίνδυνο στην κακοβουλία, τον θυμό, το μίσος, τη μνησικακία και την εχθρότητα, τελειοποιούν τη **φιλικότητα**.

Επομένως, η τελειοποίηση της **φιλικότητας** πρέπει να εξετασθεί ως εξής:

- Ακόμα και κάποιος που ασχολείται εξ' ολοκλήρου με την προσωπική του ευημερία, όπως ένα εγωιστικό άτομο, δε θα μπορέσει να σημειώσει καμιά επιτυχία και να αποκτήσει ευη-

μερία σε αυτήν ή σε μια άλλη ζωή, αν δεν προωθήσει τη **φιλικότητα** για την ευημερία των άλλων.

Πόσο μάλλον ένας επίδοξος Βούδας που θα πρέπει να αναπτύξει τη φιλικότητα ώστε να εδραιώσει όλα τα όντα στη μακαριότητα της Φώτισης.

- Μόνο με την καλλιέργεια άπειρης φιλικότητας, μπορεί ένας επίδοξος Βούδας να εδραιώσει τα όντα στη φώτιση.

- Θα πρέπει να ξεκινήσει ευχόμενος για την επιτυχή ευημερία τους εδώ και τώρα, και να καταβάλει προσπάθεια για να το πετύχει.

- Διότι αν δεν μπορέσει να εκτελέσει τώρα την απλή νοητική πράξη της ευχής για την ευημερία τους, τότε θα καταφέρει να επιτύχει τις λεκτικές και σωματικές πράξεις ώστε να τα βοηθήσει να επιτύχουν την ευημερία τους;

- Και για ποιον λόγο η φιλικότητα πρέπει να αναπτυχθεί προς όλα τα όντα;

Επειδή είναι το θεμέλιο για τη συμπόνια (*karuṇā*).

- Διότι όταν κάποιος ευχαριστείται με το να παρέχει ευημερία και ευτυχία στα άλλα όντα με έναν απεριόριστο νου, η βούλησή του να απομακρύνει τη θλίψη και τα βάσανά τους ισχυροποιείται και ριζώνεται σταθερά.

- Η συμπόνια είναι η πρώτη απ' όλες τις αρετές που συμβάλλουν στη Βουδότητα. Και επειδή η φιλικότητα αποτελεί τη βάση της συμπόνιας, θα πρέπει να αναπτυχθεί αδιακρίτως προς όλα τα όντα.

Οι σκέψεις διάκρισης που συγχέουν το βλαβερό με το ευεργετικό, αποτελούν τη **μόλυνση** της τελειοποίησης της **φιλικότητας**.

Τα τρία στάδια στην τελειοποίηση της φιλικότητας είναι η διατήρηση της **φιλικότητας** απέναντι στα όντα που καταστρέφουν:

- τα υπάρχοντα κάποιου

- τα μέλη του σώματός του
- τη ζωή του

Εάν καταφέρει κανείς να διατηρήσει τη φιλικότητά του σε αυτά τα τρία στάδια, σημαίνει ότι την έχει αναπτύξει σε μεγάλο βαθμό ώστε να γίνει παράγοντας για την επίτευξη της Φώτισης.

Επειδή η φιλικότητα πρέπει να εξισορροπηθεί με την αταραξία, θα εξετάσουμε στη συνέχεια της τελειοποίηση της αταραξίας.

Κεφάλαιο 10

Η Τελειοποίηση της Αταραξίας (*urekkhā pāramī*)

Η αταραξία είναι η ιδιότητα ή η κατάσταση εκείνου που δεν παρασύρεται από συναισθήματα, αλλά κρίνει ή ενεργεί ψύχραιμα και ελέγχει τις νοητικές του αντιδράσεις όταν βρεθεί σε κατάσταση απρόοπτης δυσκολίας, αναταραχής και λουπά.

Αναγνωρίζει, κατανοεί και χειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων, και εμποδίζει την εκδήλωση μιας παρόρμησής του ή ενός αρνητικού φαινομένου.

Σχετίζεται με τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Η αταραξία αναφέρεται αμέσως μετά τη φιλικότητα για τους εξής λόγους:

α) Επειδή εξαγνίζει τη φιλικότητα, η οποία είναι ένα φιλικό συναίσθημα. Διότι όταν κάποιος αναπτύσσει τη φιλικότητα χωρίς αταραξία, είναι πιθανόν να εξαπατηθεί από την απληστία που φοράει τη μάσκα της φιλικότητας.

Μόνον όταν κάποιος αναπτύσσει αταραξία, μπορεί μερικές φορές να ξεφύγει από την παραπλανητική απληστία ή την υπερβολική επιθυμία.

β) Επειδή, έχοντας πρώτα δείξει πως το συμφέρον των άλλων πρέπει να εξυπηρετείται από τη φιλικότητα, θέλει να διδάξει στη συνέχεια, ότι η αταραξία πρέπει να διατηρείται απέναντι σε όλα τα λάθη που διαπράττονται από αυτούς για την ευημερία των οποίων φροντίζει.

γ) Επειδή θέλει να διδάξει τα πλεονεκτήματα της φιλικότητας. Διότι μόνο μετά την ανάπτυξη της φιλικότητας η οποία

προωθεί τον μη-θυμό και το μη-μίσος, μπορεί η αταραξία να αναπτυχθεί με επιτυχία.

δ) Και επειδή θέλει να διδάξει τη θαυμάσια αρετή ενός επίδοξου Βούδα που μπορεί να παραμείνει ατάραχος ακόμα και προς εκείνους που του δείχνουν καλοβουλία.

Έτσι, αυτό που απομένει είναι η αταραξία αυτή καθ' εαυτήν (χωρίς τη βοήθεια της φιλικότητας), η οποία θα υποστηρίξει κάποιον ώστε να παραμείνει ατάραχος ακόμα και προς εκείνους που του δείχνουν καλοβουλία και τον κάνουν να αισθάνεται όμορφα και ευτυχισμένα.

Επομένως, με την αταραξία μπορεί κάποιος να παραμείνει ατάραχος χωρίς να επηρεάζεται από την καλοβουλία, ή την καλοτυχία και την ευτυχία, τα οποία είναι συναισθήματα που μπορούν να του φέρουν έξαψη και έντονη συναισθηματική διέγερση, προκαλώντας του προσκόλληση προς τους καλόβουλους, και κάνοντας τον να αισθάνεται άσχημα και δυστυχημένος όταν αυτοί λείπουν από τη ζωή του.

Θεμελιωμένη στη μεγάλη συμπόνια (*karuṇā*) και τη γνώση των επιδέξιων μέσων μέσω της σοφίας (*paññā*), η τελειοποίηση της αταραξίας είναι:

- Η στάση αμεροληψίας απέναντι σε επιθυμητά και ανεπιθύμητα συνθηκοκρατημένα όντα και πράγματα, απορρίπτοντας την αγάπη και το μίσος προς αυτά.

Αταραξία

1. Έχει το **χαρακτηριστικό** της προώθησης της ουδετερότητας μεταξύ της λεπτής γραμμής ανάμεσα στην αγάπη και το μίσος.
2. Η **λειτουργία** της είναι να βλέπει τα πράγματα αμερόληπτα.
3. Η **εκδήλωσή** της είναι η υποχώρηση της έλξης και της

απόθησης, καταπραΰνοντας και την αγάπη και το μίσος.

4. Η **εγγύτατη αιτία** της είναι ο στοχασμός για το γεγονός ότι όλα τα όντα κληρονομούν τα αποτελέσματα του δικού τους κάρμα.

Όταν δεν έχουμε προσκόλληση ή μίσος, και είμαστε ισότιμοι και αμερόληπτοι προς όλα τα όντα, υπάρχει ο νοητικός παράγοντας της αταραξίας.

Επομένως, η τελειοποίηση της αταραξίας πρέπει να εξεταστεί ως εξής:

- Χωρίς την αταραξία, οι προσβλητικές ενέργειες και τα λάθη που διαπράττονται από τους άλλους, μπορεί να προκαλέσουν αναστατώσεις στον νου. Με έναν ταραγμένο νου, δεν υπάρχει καμία δυνατότητα να πραγματοποιηθούν οι καλές πράξεις όπως είναι η γενναιοδωρία, η ηθική και λοιπά, που είναι τα προαπαιτούμενα για να γίνει κάποιος Βούδας.
- Όταν η φιλικότητα καλλιεργείται προς τα όντα ως απλή στοργή και αγάπη, χωρίς παράλληλα να συνοδεύεται από αταραξία, δεν είναι δυνατός ο εξαγνισμός των προαπαιτούμενων για τις τελειοποιήσεις. Χωρίς αταραξία, δεν μπορεί κάποιος να κατευθύνει τα προαπαιτούμενα των καλών πράξεων και τα αποτελέσματά τους προς την πρόωση της ευημερίας όλων των όντων αδιακρίτως.
- Ένας επίδοξος Βούδας δεν κάνει διακρίσεις στη **γενναιοδωρία** όσον αφορά τα δώρα και τους αποδέκτες τους. Αυτό όμως είναι αδύνατον να γίνει αν δεν υπάρχει αταραξία.
- Όταν κάποιος δεν είναι προικισμένος με αταραξία, δεν μπορεί να ασχοληθεί με τον εξαγνισμό της **ηθικής διαγωγής** χωρίς να λάβει υπ' όψιν τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν.

- Μόνο αυτός που έχει ξεπεράσει λόγω της αταραξίας, την αποστροφή για τις καλές πράξεις (κάποιος προσπαθεί να κάνει καλές πράξεις, απαρνούμενος τα εμπόδια που του προκαλούν την αποστροφή προς τις καλές πράξεις) και την αποστροφή της απόλαυσης των αισθησιακών ηδονών, μπορεί να αποκτήσει τη δύναμη της **απάρνησης**.
- Όλες οι λειτουργίες των προαπαιτούμενων για τις τελειοποιήσεις μπορούν να επιτευχθούν μόνο με τη σωστή εξέτασή τους μέσω της **σοφίας** ή της καθαρής γνώσης (*raññā / ñāṇa*), που συνοδεύεται από την αταραξία (*ñāṇupekkhā*).
- Ελλείψει αταραξίας, η υπερβολική **ενεργητικότητα** δεν μπορεί να εκτελέσει την κατάλληλη λειτουργία της προσπάθειας και καθιστά αδύνατη την ενασχόληση με τον διαλογισμό.
- Μόνο με την αταραξία είναι δυνατόν για κάποιον να συγκεντρωθεί στην **υπομονή**.
- Μόνον εξαιτίας της αταραξίας μπορούν τα όντα να κατέχουν τη **φιλαλήθεια** και την ειλικρίνεια.
- Παραμένοντας κάποιος ατάραχος απέναντι στις αντιξοότητες της ζωής, η **αποφασιστικότητά** του να εκπληρώσει τις τελειοποιήσεις, γίνεται σταθερή και ακλόνητη.
- Μόνο με την αταραξία μπορεί κανείς να αγνοήσει τα λάθη των άλλων. Μόνο μια τέτοια αγνόηση προάγει την παραμονή στη **φιλικότητα**.
- Μόνον με την **αταραξία** μπορεί κάποιος να παραμείνει ατάραχος απέναντι στις αντιξοότητες της ζωής, όπως:
 - στο κέρδος και στην απώλεια,
 - στην τιμή και την ατίμωση,
 - στον έπαινο και την κατηγορία,
 - στην ευτυχία και τη δυστυχία, χωρίς να επηρεάζεται από αυτές.

- Η τελειοποίηση της αταραξίας είναι η ισορροπία, το να μην είναι κανείς ούτε ευτυχισμένος ούτε δυστυχισμένος, σαν μια ζυγαριά που είναι καλά ισορροπημένη.
- Η συσσώρευση των προαπαιτούμενων όλων των τελειοποιήσεων με αυτόν τον τρόπο και η ακλόνητη παραμονή στην αποφασιστικότητα για την εκπλήρωση και την επιτυχία τους, καθίστανται εφικτές μόνο χάρις στην **αταραξία**.

Κατ' αυτόν τον τρόπο θα πρέπει να αναστοχάζεται κάποιος την τελειοποίηση της αταραξίας.

Η τελειοποίηση της **φιλικότητας** περιλαμβάνεται στην τελειοποίηση του διαλογισμού και η τελειοποίηση της **αταραξίας** στις τελειοποιήσεις του διαλογισμού και της σοφίας.

Οι σκέψεις διάκρισης για το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο, αποτελούν τη **μόλυνση** της τελειοποίησης της **αταραξίας**.

Τα τρία στάδια στην τελειοποίηση της **αταραξίας** είναι η διατήρηση μιας στάσης αμερόληπτης ουδετερότητας απέναντι στα όντα και τις δραστηριότητές τους, είτε αυτές είναι χρήσιμες είτε επιβλαβείς σε σχέση με

- τα υπάρχοντα κάποιου,
- τα μέλη του σώματός του, και
- τη ζωή του.

Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί κανείς να εξελίξει την τάση του για την αταραξία.

Υπάρχουν διαλογισμοί και για τη φιλικότητα και για την αταραξία, μέσω των οποίων μπορούμε να αναπτύξουμε τους νοητικούς παράγοντες του μη μίσους και της αταραξίας, ώστε να μην αναστατωνόμαστε όταν συναντούμε εμπόδια στη ζωή μας.

Εδώ ολοκληρώνουμε τον κύκλο διδασκαλίας πάνω στις δέκα τελειοποιήσεις. Στο επόμενο μάθημα θα κάνουμε μια σύνοψη όλων των τελειοποιήσεων για να δούμε πώς συνδυάζονται μεταξύ τους, και πώς κάθε μία από αυτές συντελεί στην ολοκλήρωση των υπολοίπων.

ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΩΝ

Οι τελειοποιήσεις αποτελούν σύνολο ενεργειών που αποσκοπούν στη μεγαλύτερη δυνατή βελτίωση αρετών, ώστε αυτές να γίνουν τέλειες και να οδηγήσουν στη Φώτιση.

Αυτές είναι δέκα:

Οι δέκα τελειοποιήσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές ως προϋποθέσεις για τον εξαγνισμό του νου από τις προσκολλήσεις και τις νοητικές



μολύνσεις του πάθους, του μίσους, της αυταπάτης, της υπερηφάνειας, της αλαζονείας ή της λανθασμένης άποψης, προκειμένου να προκληθεί η πλήρης εξάλειψή τους.

Επομένως, τελειοποιήσεις χαρακτηρίζονται όταν αυτές οι 10 αρετές εξασκούνται σταθερά με πρόθεση την πλήρη εξάλειψη των νοητικών μολύνσεων και τελικά την επίτευξη της Φώτισης, που συντελεί στο τέλος του κύκλου της γέννησης και του θανάτου.

Μια καλή πράξη (*kusala-kamma*) της γενναιοδωρίας, της ηθικής και λοιπά, δεν είναι πάντα τελειοποίηση.

Για να θεωρηθούν ως τελειοποιήσεις, οι καλές πράξεις της γενναιοδωρίας, της ηθικής και λοιπά, δε θα πρέπει μόνο να είναι απαλλαγμένες από τις νοητικές μολύνσεις, αλλά θα πρέπει να βασίζονται στη μεγάλη συμπόνια (*mahā-karuṇā*) και τη σοφία (*paññā*), η οποία είναι η γνώση των επιδέξιων μέσων (*urāya-kosalla-ñāṇa*) για την εκπλήρωση των τελειοποιήσεων.

1. Έχουν το **χαρακτηριστικό** του να υπηρετούν το συμφέρον των άλλων.

2. Η **λειτουργία** τους είναι να παρέχουν βοήθεια στους άλλους, ή να μη διστάζουν ως προς την ευημερία τους.

3. Η **εκδήλωσή** τους είναι η εμφάνιση της γνώσης ότι οι τελειοποιήσεις έχουν τη φύση της καλής προαίρεσης για την ευδαιμονία των όντων ή το αποτέλεσμα της Φώτισης.

4. Η **εγγύτατη αιτία** τους είναι η μεγάλη συμπόνια και η γνώση των επιδέξιων μέσων για φιλότιμες πράξεις που πραγματικά οδηγούν στη Φώτιση και όχι σε βάσανα στη Σανσάρα.

Οι τελειοποιήσεις σαν σύνολο, μας δίνουν μια γενική εικόνα για το πώς μπορεί κάποιος να προχωρήσει στον δρόμο για τη Φώτιση, εξασκώντας την κάθε μία από αυτές. Παρ' όλα αυτά, αν τις εξετάσουμε στο ψυχολογικό ή στο νοητικό επίπεδο, θα δούμε ότι στην πραγματικότητα, η κάθε μία από αυτές είναι και ένας νοητικός παράγοντας.

Σε προηγούμενα μαθήματα στα οποία είχαμε κάνει την ανάλυση του νου και της ύλης, είχαμε δείξει τον παρακάτω πίνακα που περιέχει τους 52 νοητικούς παράγοντες που μπορούν να ενεργοποιηθούν στον νου μας ανά πάσα στιγμή.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. ταιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθός λόγος	
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη	
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός	
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	14. ευστροφία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά	
	15. ευστροφία του νου	25. σοφία	
	16. δυναμικότητα του σώματος		
	17. δυναμικότητα του νου		

Έχουμε λοιπόν δεκατρείς Ηθικά Μεταβλητούς Παράγοντες, δεκατέσσερις Φαύλους Νοητικούς Παράγοντες, εικοσιπέντε

Καλούς Νοητικούς Παράγοντες, που περιλαμβάνουν τη Συμπόνια και τη Σοφία, που πρέπει να είναι πάντα παρούσες, έτσι ώστε να μπορεί κάποιος να προχωρήσει στην τελειοποίηση αυτών των αρετών.

Έτσι, όταν μιλάμε για συμπόνια, αναφερόμαστε ουσιαστικά σε έναν νοητικό παράγοντα και όταν μιλάμε για σοφία, αναφερόμαστε σε έναν άλλον νοητικό παράγοντα.

Ας δούμε τώρα, πώς συνδυάζονται διάφοροι από αυτούς τους νοητικούς παράγοντες με την κάθε τελειοποίηση.

1. Η **γενναιοδωρία** είναι ο καλός νοητικός παράγοντας της μη απληστίας. Αντιτίθεται στην τσιγκουνιά που είναι ένας φαύλος νοητικός παράγοντας, ο οποίος κάνει κάποιον να διστάζει να παραχωρήσει κάτι από αυτά που του ανήκουν.



2. Την **ηθική** διαγωγή συγκροτούν οι καλοί νοητικοί παράγοντες της ορθής ομιλίας, της ορθής πράξης και του ορθού βιοπορισμού. Υποστηρίζεται από την ηθική ντροπή και τον ηθικό φόβο. Αυτοί οι δύο καλοί νοητικοί παράγοντες αντιτίθενται και εξαλείφουν τους φαύλους νοητικούς παράγοντες της αδιαντροπιάς και του μη ηθικού φόβου.



3. Η **απάρνηση** είναι οι καλοί νοητικοί παράγοντες της μη απληστίας και του μη μίσους. Συμπεριλαμβάνει επίσης τον ορθό βιοπορισμό και τη συμπόνια. Αντιτίθεται στην απληστία και στο μίσος που είναι δύο φαύλοι νοητικοί παράγοντες, και τους εξαλείφει.



4. Η **σοφία** είναι ο καλός νοητικός παράγοντας της σοφίας,

συμπεριλαμβάνει τον νοητικό παράγοντα του ορθού λογισμού, και αντιτίθεται και εξαλείφει τους φαύλους παράγοντες της αδιαντροπιάς, της λανθασμένης άποψης και της αμφιβολίας.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία

25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες		
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια
7. αμεροληψία	14. ευστροφία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά
	15. ευστροφία του νου	25. σοφία
	16. ευθυμία του σώματος	
	17. ευθυμία του νου	

4. Σοφία

5. Η **ενεργητικότητα** είναι ο καλός νοητικός παράγοντας της ενεργητικότητας, και αντιτίθεται και εξαλείφει τους φαύλους νοητικούς παράγοντες της νωθρότητας και της υπνηλίας.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία

25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες		
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια
7. αμεροληψία	14. ευστροφία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά
	15. ευστροφία του νου	25. σοφία
	16. ευθυμία του σώματος	
	17. ευθυμία του νου	

5. Ενεργητικότητα

6. Η **υπομονή** συμπεριλαμβάνεται σε όλες τις τελειοποιήσεις, και εξισορροπεί την ενεργητικότητα κατά την εξάσκηση των τελειοποιήσεων, μπροστά σε ένα εμπόδιο.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία	
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη	
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός	
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	14. ευτροπία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά	
	15.	25. σοφία	
	16.		
	17.		

7. Η **φιλαλήθεια** είναι οι καλοί νοητικοί παράγοντες της ορθής ομιλίας και της ορθής πράξης

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπιά	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπνηλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία	
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη	
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός	
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	14. ευτροπία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά	
	15.	25. σοφία	
	16.		
	17. δυναμικότητα του νου		

8. Η αποφασιστικότητα είναι ο νοητικός παράγοντας της ίδιας της αποφασιστικότητας.



9. Η φιλικότητα είναι οι καλοί νοητικοί παράγοντες του μη μίσους και της αλτρουιστικής χαράς. Αντιτίθεται στους φαύλους νοητικούς παράγοντες του μίσους, της ζήλειας και των τύψεων, και τους εξαλείφει.



10. Η **αταραξία** είναι ο καλός νοητικός παράγοντας της αμεροληψίας που αντιτίθεται και εξαλείφει τον φαύλο νοητικό παράγοντα της ανησυχίας.

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. νοητική επαφή	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. αίσθημα	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπία	9. ζήλια
3. αντίληψη	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. πρόθεση	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. ενότητα του νου	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. νοητική ζωτικότητα	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπηγλία
7. προσοχή		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
1. πίστη στην καλοσύνη	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
2. μνήμη	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου	
3. ηθική ντροπή	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία	
4. ηθικός φόβος	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη	
5. μη απληστία	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός	
6. μη μίσος	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια	
7. αμεροληψία	14. ευτροφία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά	
	15. ευτροφία του νου	25. σοφία	
	16. δυναμικότητα του σώματος		
	17. δυναμικότητα του νου		

**10.
Αταραξία**

Βασικά, όλοι οι φαύλοι νοητικοί παράγοντες ως ομάδα, ονομάζονται νοητικές μολύνσεις (*kilesa*).

13 Ηθικά Μεταβλητοί Νοητικοί Παράγοντες		14 Φαύλοι Νοητικοί Παράγοντες	
1. Γενναιοδωρία	8. λογισμός	1. αυταπάτη	8. μίσος
2. Ηθική Διαγωγή	9. συλλογισμός	2. αδιαντροπία	9. ζήλια
3. Απάρνηση	10. αποφασιστικότητα	3. μη ηθικός φόβος	10. τσιγκουνιά
4. Σοφία	11. ενεργητικότητα	4. ανησυχία	11. τύψη
5. Ενεργητικότητα	12. χαρά (αγαλίαση)	5. απληστία	12. νωθρότητα
6. Υπομονή	13. αρέσκεια	6. λανθασμένη άποψη	13. υπηγλία
7. Φιλαλήθεια		7. αλαζονεία	14. αμφιβολία
8. Αποφασιστικότητα			
9. Φιλικότητα			
10. Αταραξία			
25 Καλοί Νοητικοί Παράγοντες			
	8. γαλήνη/ηρεμία του σώματος	18. ευθύτητα του σώματος	
	9. γαλήνη/ηρεμία του νου	19. ευθύτητα του νου	
	10. ελαφρότητα του σώματος	20. ορθή ομιλία	
	11. ελαφρότητα του νου	21. ορθή πράξη	
	12. ευκαμψία του σώματος	22. ορθός βιοπορισμός	
	13. ευκαμψία του νου	23. συμπόνια	
	14. ευτροφία του σώματος	24. αλτρουιστική χαρά	
	15. ευτροφία του νου	25. σοφία	
	16. δυναμικότητα του σώματος		
	17. δυναμικότητα του νου		

**Νοητικές Μολύνσεις
(kilesa)**

Και οι δέκα τελειοποιήσεις αποσκοπούν στο να εξαλείψουν ακριβώς αυτές τις νοητικές μολύνσεις. Η κάθε μία εκ των τελειοποιήσεων συνεισφέρει στην εξάλειψη κάποιας εξ' αυτών, είτε της απληστίας, είτε της αδιαντροπιάς, του μη ηθικού φόβου, του μίσους, της νωθρότητας και της υπνηλίας.

Διαπιστώνουμε έτσι, ότι οι καλοί νοητικοί παράγοντες, υπό τη μορφή των τελειοποιήσεων, εξαλείφουν όλους τους φάυλους νοητικούς παράγοντες που ονομάζονται με μια λέξη, μολύνσεις ή «κιλέσα».

Με ποια μέσα επιτυγχάνονται οι τελειοποιήσεις;

Τα μέσα με τα οποία επιτυγχάνονται οι τελειοποιήσεις είναι τέσσερα, και συγκεκριμένα η ακόλουθη τετραπλή μέθοδος:

1. Η συσσώρευση, χωρίς καμιά παράλειψη, όλων των προαπαιτούμενων καλών πράξεων για χάρη της φώτισης, εκτελώντας τις χωρίς ανεπάρκεια.

2. Η εκτέλεσή τους διεξοδικά, με σεβασμό και υψηλή εκτίμηση.

3. Η εκτέλεσή τους με επιμονή και χωρίς διακοπή.

4. Η διατήρηση της προσπάθειας για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς παύση στα ενδιάμεσα.

Παίρνουμε ως παράδειγμα τη γενναιοδωρία. Για χάρη της φώτισης, ο επίδοξος Βούδας θα πρέπει, όποτε αποκτά κάποια περιουσία, να τη θεωρεί ως αντικείμενο πιθανής γενναιοδωρίας, σκεπτόμενος:

«Οτιδήποτε απαραίτητο έχω αποκτήσει για τη ζωή, θα το δώσω σε εκείνους που το χρειάζονται και εγώ ο ίδιος θα χρησιμοποιήσω μόνο ό, τι περισσεύει από αυτό το δώρο».

Όταν έχει πάρει την απόφαση να παραχωρήσει εντελώς, οποιαδήποτε περιουσία που αποκτά, πρέπει στη συνέχεια να ξεπεράσει τέσσερις τροχοπέδες οι οποίες είναι:

1. η **μη συνήθειά** του να δίνει στο παρελθόν,
2. η **κατωτερότητα** του αντικειμένου που θα δοθεί,
3. η **υπεροχή** και η ομορφιά του αντικειμένου, και
4. η **ανησυχία** για την απώλεια του αντικειμένου.

1. Όταν ο επίδοξος Βούδας κατέχει αντικείμενα που μπορούν να δοθούν και υπάρχουν αποδέκτες, αλλά ο νους του δε ρέπει προς τη σκέψη της γενναιοδωρίας και δε θέλει να δώσει, θα πρέπει να συμπεράνει ότι:

«Σίγουρα, δεν έχω **συνηθίσει** να δίνω στο παρελθόν, και επομένως δεν εμφανίζεται τώρα στον νου μου η βούληση να προσφέρω. Έτσι, για να χαίρεται ο νους μου στο μέλλον με τη γενναιοδωρία, θα κάνω ένα δώρο. Με το βλέμμα μου στο μέλλον, ας παραχωρήσω τώρα ό, τι έχω σε εκείνους που το έχουν ανάγκη».

Έτσι, κάνει μια προσφορά γενναιοδωρος, ανοιχτοχέρης, και χαρούμενος με την παραχώρηση. Προσφέρει όταν του ζητηθεί και χαίρεται να χαρίζει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο, ο επίδοξος Βούδας εξαλείφει, συντρίβει και καταστρέφει την πρώτη τροχοπέδη για τη γενναιοδωρία.

2. Και πάλι, όταν το αντικείμενο που πρόκειται να δοθεί είναι **κατώτερο** ή ελαττωματικό, ο επίδοξος Βούδας στοχάζεται:

«Επειδή δεν ήμουν επιρρεπής στο να δίνω κατά το παρελθόν, τα αναγκαία μου είναι ελαττωματικά στο παρόν. Γι' αυτό, αν και μου προξενεί θλίψη, ας δώσω ό, τι έχω ως δώρο ακόμα κι αν το αντικείμενο είναι χαμηλής αξίας και **κατώτερο**. Με

αυτόν τον τρόπο, θα φτάσω στο μέλλον, στην κορυφή της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας».

Έτσι, κάνει οποιοδήποτε είδος προσφοράς μπορεί, γενναιοδωρος, ανοιχτοχέρης και χαρούμενος με την παραχώρηση. Προσφέρει όταν του ζητηθεί και χαίρεται να χαρίζει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο εξαλείφει, συντρίβει και καταστρέφει τη δεύτερη τροχοπέδη για τη γενναιοδωρία.

3. Όταν προκύπτει απροθυμία να δώσει κάτι, εξαιτίας της **υπεροχής** ή της ομορφιάς του αντικειμένου που πρόκειται να δοθεί, ο επίδοξος Βούδας νουθετεί τον εαυτό του ως εξής:

«Καλέ μου άνθρωπε, δεν έχεις κάνει τη φιλοδοξία για τη φώτιση την υψηλότερη και ανώτερη από όλες τις καταστάσεις; Λοιπόν, για χάρη της φώτισης, είναι σωστό για σένα να δίνεις **υπέροχα**, εξαιρετικά και όμορφα αντικείμενα ως δώρα».

Έτσι, προσφέρει ό, τι είναι υπέροχο και όμορφο, γενναιοδωρος, ανοιχτοχέρης και χαρούμενος με την παραχώρηση. Προσφέρει όταν του ζητηθεί και χαίρεται να χαρίζει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο ο επίδοξος Βούδας, εξαλείφει, συντρίβει και καταστρέφει την τρίτη τροχοπέδη για τη γενναιοδωρία.

4. Όταν ο επίδοξος Βούδας προσφέρει ένα δώρο και βλέπει την απώλεια του αντικειμένου που δωρίζεται, αναλογίζεται ως εξής:

«Αυτή είναι η φύση των υλικών αγαθών· να υπόκεινται στην απώλεια και τη φθορά. Επιπλέον, επειδή δεν έδωσα τέτοια δώρα στο παρελθόν, τα υπάρχοντά μου τώρα εξαντλούνται. Ας δώσω τότε ό, τι έχω ως δώρο, είτε είναι λιγοστό είτε άφθονο. Με αυτόν τον τρόπο θα φτάσω στο μέλλον στην κορυφή της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας».

Έτσι, προσφέρει ό, τι έχει, γενναιοδωρος, ανοιχτοχέρης, και χαρούμενος με την παραχώρηση. Προσφέρει όταν του ζητηθεί και χαίρεται να χαρίζει και να μοιράζεται. Με αυτόν τον τρόπο ο επίδοξος Βούδας, εξαλείφει, συντρίβει και αφανίζει την τέταρτη τροχοπέδη για τη γενναιοδωρία.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν δίνουν πράγματα, τα υπάρχοντά τους θα χαθούν. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ήδη στη φύση των υπάρχόντων να χάνονται. Ανεξάρτητα από το αν δίνουμε ή δε δίνουμε, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή να χαθούν τα υπάρχοντά μας, αυτά θα χαθούν.

Μερικοί άνθρωποι που έχουν πολλά υπάρχοντα φοβούνται ότι αν δεν τα μοιραστούν αυτά θα χαθούν, και ως εκ τούτου πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να τα δώσουν.

Όταν προκαλούνται καταστροφές από πυρκαγιές, πλημμύρες ή ληστές, ή όταν οι περιουσίες κατάσχονται από βασιλιάδες, μπορεί κανείς να μετανιώσει που δεν έδωσε πράγματα.

Δίνοντας, ο επίδοξος Βούδας δε δίνει άθελά του, ούτε ταλαιπωρώντας τους άλλους, ούτε από φόβο, ούτε από ηθική ντροπή, ούτε επιπλήττοντας αυτούς που έχουν ανάγκη από δώρα.

Όταν υπάρχει κάτι εξαιρετικό, δε δίνει το ποταπό. Δε δίνει εξυμνώντας τον εαυτό του και υποτιμώντας τους άλλους. Δεν δίνει από επιθυμία για τον καρπό, ούτε με απέχθεια για όσους ζητούν, ούτε από έλλειψη σεβασμού.

Αλλά κατά προτίμηση δίνει διεξοδικά, με το δικό του χέρι, την κατάλληλη στιγμή, προσεκτικά, χωρίς διακρίσεις, γεμάτος χαρά καθ' όλη τη διάρκεια και των τριών σταδίων της προσφοράς:

πριν,
κατά τη διάρκεια, και
μετά την προσφορά.

Έχοντας προσφέρει κάτι, δε μετανιώνει μετά.

Δε γίνεται ούτε αλαζονικός ούτε δουλοπρεπής απέναντι στους αποδέκτες, αλλά συμπεριφέρεται φιλικά προς αυτούς. Όντας φιλελεύθερος, δίνει πράγματα μαζί με κάτι επιπλέον (*saparivāra*).

Διότι όταν δίνει φαγητό σκεπτόμενος «θα το δώσω μαζί με κάτι ακόμα», δίνει και ρούχα και λοιπά. Και όταν δίνει ρούχα σκεπτόμενος «θα τα δώσω μαζί με κάτι ακόμα», δίνει επίσης και φαγητό και λοιπά.

Η γενναιοδωρία του είναι απεριόριστη, και προσφέρει και κάτι άλλο ως μόνους για να συνοδεύσει το δώρο του.

Παρ' όλο που οι συνηθισμένοι άνθρωποι έχουν ακούσει για τη γενναιοδωρία του επίδοξου Βούδα, ο τρόπος με τον οποίον δίνουν εξαρτάται ακόμα από τις συνθήκες της καθημερινής τους ζωής. Έτσι, δεν μπορούν να εξισωθούν με τον επίδοξο Βούδα στη γενναιοδωρία.

Ο αναστοχασμός πάνω στις τροχοπέδες με οποιονδήποτε κατάλληλο τρόπο, είναι το μέσον για τη διάλυση των επιβλαβών εμποδίων στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας.

Η ίδια μέθοδος που χρησιμοποιείται για την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, ισχύει επίσης και για την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής και των άλλων τελειοποιήσεων.

Εν συντομία, η εξάλειψη της αγάπης προς τον εαυτό και της φιλαυτίας, αλλά και η ανάπτυξη της φιλοστοργίας προς τους άλλους, είναι τα μέσα για την επίτευξη των τελειοποιήσεων. Διότι κατανοώντας πλήρως όλα τα πράγματα σύμφωνα με τη φύση τους, ο επίδοξος Βούδας που έχει πάρει την απόφαση να επιτύχει τη φώτιση, παραμένει αμόλυντος από αυτά και έτσι η αγάπη προς τον εαυτό του εξαλείφεται.

Τότε, εφ' όσον μέσω της επανειλημμένης εξάσκησης της μεγάλης συμπόνιας, έχει φτάσει στο σημείο να θεωρεί όλα τα όντα ως αγαπημένα του παιδιά, η φιλικότητά του, η συμπόνια του και η φιλοστοργία του γι' αυτά αυξάνονται.

Σε συμφωνία με τις ικανότητες που διέπουν αυτό το στάδιο, ο επίδοξος Βούδας, απομακρύνει τις νοητικές μολύνσεις όπως

την τσιγκουνιά και λοιπά που αντιτίθενται στα προαπαιτούμενα της φώτισης, και απομακρύνει την απληστία, το μίσος και την αυταπάτη σε σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους.

Περαιτέρω προκαλεί τους ανθρώπους να ωριμάσουν, ευεργετώντας τους στο έπακρο με τις τέσσερις βάσεις της ευεργεσίας που συνοδεύουν τις τέσσερις προϋποθέσεις, δηλαδή:

1. τη γενναιοδωρία,
2. τη φιλική ομιλία,
3. την ευεργετική συμπεριφορά, και
4. την ίση μεταχείριση.

Διότι η μεγάλη συμπόνια και η μεγάλη σοφία των επίδοξων Βουδών, κοσμούνται με τη γενναιοδωρία τους.

Η γενναιοδωρία τους κοσμείται και συνοδεύεται από τη φιλική τους ομιλία, η φιλική τους ομιλία κοσμείται και συνοδεύεται από την ευεργετική τους συμπεριφορά, και η ευεργετική τους συμπεριφορά κοσμείται και συνοδεύεται από την ίση μεταχείριση.

Όταν οι επίδοξοι Βούδες εξασκούν τα προαπαιτούμενα της φώτισης, αντιμετωπίζουν όλα τα όντα χωρίς εξαίρεση ως ίσα με τον εαυτό τους, και τελειοποιούν την αίσθηση ισότητάς τους παραμένοντας ίδιοι σε όλες τις περιστάσεις, ευχάριστες ή επώδυνες.

Και όταν γίνονται Βούδες, η ικανότητά τους να εκπαιδεύουν τους ανθρώπους τελειοποιείται, ευεργετώντας τους στο έπακρον με αυτές τις ίδιες τέσσερις βάσεις ευεργεσίας που φτάνουν σε εκπλήρωση με τις τέσσερις προϋποθέσεις.

Για τους πλήρως αυτοφωτισμένους Βούδες:

- Η βάση της γενναιοδωρίας εκπληρώνεται με την προϋπόθεση της παραχώρησης.
- Η βάση της φιλικής ομιλίας εκπληρώνεται με την προϋπόθεση της φιλαλήθειας.

- Η βάση της ευεργετικής συμπεριφοράς εκπληρώνεται με την προϋπόθεση της σοφίας, και
- Η βάση της ίσης μεταχείρισης εκπληρώνεται με την προϋπόθεση της ειρήνης.

Διότι σε σχέση με το τελικό Νιμπάνα (*parinibbāna*), όλοι οι μαθητές Βούδες και οι ατομικοί Βούδες είναι εντελώς ίσοι με τους Πλήρως Αυτοφωτισμένους Βούδες. Είναι ταυτόσημοι, χωρίς καμία διάκριση.

Έτσι λέγεται ότι:

«Δεν υπάρχει καμία διαφορά (*nānākaraṇaṃ*) μεταξύ τους όσον αφορά την απελευθέρωση (*vimutti*)».

(M II, *Kaṇṇakathala-sutta*, σ. 129; A III, *Sumana-sutta*, σ. 33)

Ποια είναι τα οφέλη που φέρνουν οι τελειοποιήσεις;

Τα οφέλη που αποκομίζουν οι επίδοξοι Βούδες που έχουν διαμορφώσει τις φιλοδοξίες τους, είναι τα εξής:

Παρ' όλο που μπορεί να περιπλανώνται στον κύκλο των γεννήσεων για αναρίθμητους ακόμα αιώνες, ποτέ δε γεννιούνται στην κόλαση, ούτε στα ενδιάμεσα κενά του κόσμου. Ποτέ δε γεννιούνται ως τιτάνες ή φαντάσματα, βασανιζόμενοι από πείνα και δίψα.

Αν και επαναγεννιούνται στο επίπεδο του υπαρξιακού πόνου, δεν εμφανίζονται σε μικρές μορφές όντων.

Όταν επαναγεννιούνται στον ανθρώπινο κόσμο, ποτέ δε γεννιούνται ως τυφλοί ή κουφοί, ούτε ως μουγγοί, κουτσοί, χωλοί και λοιπά, ούτε γίνονται ευνούχοι, ερμαφρόδιτοι ή ομοφυλόφιλοι.

Δε διαπράττουν τις πέντε φαύλες πράξεις. Παραμένοντας πάντα αγνοί στον τρόπο που διάγουν τη ζωή τους, το εύρος της συμπεριφοράς τους είναι απαλλαγμένο από ελαττώματα.

Ποτέ δεν έχουν διαστρεβλωμένες απόψεις αλλά αναγνωρίζουν τους νόμους του κάρμα.

Γεννιούνται κατά καιρούς σε θεϊκούς κόσμους, αλλά όχι σε εκείνους της άυλης σφαίρας, των αγνών διαμονών (όπου γεννιούνται οι μη επιστρέφοντες) και των ανόων διαμονών.

Αποφασισμένοι για απάρνηση, και αποστασιοποιημένοι από όλα τα επίπεδα της ύπαρξης, ακολουθούν την πορεία τους για το καλό του κόσμου, προσπαθώντας να εκπληρώσουν τις τελειοποιήσεις.

Επιπλέον, από τη στιγμή που εδραιώνει τη φιλοδοξία του, ο επίδοξος Βούδας γίνεται σαν πατέρας για όλα τα όντα, ευχόμενος την ευημερία τους.

Εξαιτίας των εξαιρετικών αρετών του, είναι άξιος προσφορών, άξιος σεβασμού, άξιος εκτίμησης· με λίγα λόγια, ένα ύψιστο πεδίο αξίας. Είναι γενικά αγαπητός τόσο στους ανθρώπους όσο και στα μη ανθρώπινα όντα και προστατεύεται από θεότητες.

Επειδή ο νους του βασίζεται στη φιλικότητα και τη συμπόνια, δεν μπορεί να πληγεί από άγρια θηρία και λοιπά.

Σε οποιαδήποτε τάξη όντων και να επαναγεννηθεί, λόγω της εξαιρετικής αξίας του, ξεπερνά τα άλλα όντα που υπάρχουν εκεί,

σε ομορφιά,
σε φήμη,
σε ευτυχία,
σε δύναμη και
σε νοημοσύνη.

Είναι υγιής και εύρωστος.

Η πίστη του στην καλοσύνη είναι πολύ αγνή και διαυγής.

Η ενεργητικότητα, η μνήμη, η αυτοσυγκέντρωση και η σοφία του, είναι επίσης πολύ καθαρές και διαυγείς.

Οι νοητικές του μολύνσεις, οι διαταραχές και τα πάθη του, είναι αδύναμα. Λόγω αυτού, είναι εύκολο να νουθετηθεί, και

είναι επιδέξιος, υπομονετικός, πράος, ευχάριστος και φιλόξε-
νος.

Είναι απαλλαγμένος από θυμό, κακία, δυσφήμιση, κυριαρ-
χικότητα, φθόνο, τσιγκουνιά, πονηριά, υποκρισία, πείσμα, υ-
περηφάνεια, αλαζονεία και απερισκεψία.

Υπομένει βάσανα από τους άλλους, αλλά ο ίδιος ποτέ δε
βασανίζει κανέναν. Επιπλέον:

1. η επίτευξη της διάρκειας ζωής (*āyusampadā*)
2. η επίτευξη της σωματικής μορφής (*rūpasampadā*)
3. η επίτευξη (γέννησης) σε καλή οικογένεια (*kulasampadā*)
4. η επίτευξη του κύρους (*issariyasampadā*)
5. η αξιοπιστία (*ādeyyavacanatā*) και
6. το μεγαλείο της πνευματικής δύναμης (*mahānubhāvatā*)
είναι επίσης οφέλη των τελειοποιήσεων ενός επίδοξου
Βούδα.

Αναλυτικά:

1. Η επίτευξη της διάρκειας ζωής (*āyusampadā*) είναι η μα-
κροζωία σε οποιαδήποτε κατάσταση ύπαρξης επαναγεννιέται.
Με αυτόν τον τρόπο ολοκληρώνει οποιεσδήποτε ωφέλιμες
δραστηριότητες έχει ξεκινήσει, ενώ παράλληλα συσσωρεύει
πολλές επωφελείς αρετές.

2. Η «επίτευξη της σωματικής μορφής» (*rūpasampadā*) εί-
ναι η ομορφιά της μορφής, η ευπρέπεια ή η ωραιότητα. Με
αυτόν τον τρόπο εμπνέει εμπιστοσύνη και εκτίμηση στα όντα
που παίρνουν τη σωματική μορφή ως πρότυπό τους.

3. Η «επίτευξη της οικογένειας» (*kulasampadā*) είναι η ε-
παναγέννηση σε εξαιρετικές οικογένειες. Με αυτόν τον τρόπο
κρίνεται άξιος προσέγγισης και υπηρεσίας από τα όντα που
είναι επηρεασμένα από τη ματαιοδοξία της κοινωνικής τάξης.

4. Η «επίτευξη του κύρους» (*issariyasampadā*), είναι:

- το μεγαλείο της δύναμης,

- το μεγαλείο της επιρροής, και
- το μεγαλείο της ακολουθίας.

Με αυτόν τον τρόπο είναι σε θέση να ωφελήσει με τις τέσσερις βάσεις της ευεργεσίας εκείνους που χρειάζεται να ωφεληθούν, και να συγκρατήσει με τη Διδασκαλία εκείνους που χρειάζεται να συγκρατηθούν.

5. Η «αξιοπιστία» (*ādeyyavacanatā*) σημαίνει εμπιστοσύνη, εγκυρότητα. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται αυθεντία για τα όντα και ο λόγος του δεν μπορεί να αγνοηθεί.

6. Το «μεγαλείο της πνευματικής δύναμης» (*mahānubhāvatā*) σημαίνει το μέγεθος της πνευματικής δύναμης. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο δεν μπορεί να νικηθεί από τους άλλους, αλλά τους νικά ο ίδιος με τη Διδασκαλία, με τη δικαιοσύνη και με τις γνήσιες ευγενείς αρετές του.

Έτσι, η επίτευξη της διάρκειας ζωής και λοιπά είναι τα οφέλη των τελειοποιήσεων ενός επίδοξου Βούδα. Αυτά είναι τα αίτια για την ανάπτυξη των δικών του απεριόριστων προαπαιτούμενων αξίας, και τα μέσα με τα οποία οδηγεί άλλα όντα στην ωρίμανση και στην απελευθέρωση.

Ποιες είναι οι μολύνσεις των τελειοποιήσεων;

Γενικά, η μίανσή τους από

- τη σφοδρή επιθυμία (*taṇhā*),
- την αλαζονεία (*māna*), και
- τις λανθασμένες απόψεις (*ditṭhi*),

είναι η μόλυνση όλων των τελειοποιήσεων.

Αναλυτικά:

1. Οι σκέψεις διάκρισης (*vikappa*) για τα δώρα και τους αποδέκτες, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **γενναϊοδωρίας**.

Μερικές φορές, όταν εκτελούμε πράξεις γενναιοδωρίας, είμαστε επιλεκτικοί σε σχέση με τον αποδέκτη, ή έχουμε σκέψεις διάκρισης για τα δώρα λόγω προσκόλλησης, αποστροφής, φόβου, ή αυταπάτης. Σε αυτή την περίπτωση, η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας μολύνεται και δεν είναι καθαρή. Η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας πρέπει να αναπτύσσεται προς όλα τα όντα χωρίς διακρίσεις.

2. Οι σκέψεις διάκρισης για τα όντα και τους χρόνους είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **ηθικής διαγωγής**.

Μερικές φορές, μπορούμε να τηρήσουμε την ηθική διαγωγή μόνο απέναντι σε συγκεκριμένα άτομα, σε άτομα που σεβόμαστε όπως είναι οι γονείς μας.

Μπορούμε να τηρήσουμε την ηθική διαγωγή δείχνοντας σεβασμό σε αυτούς με τις πράξεις μας και την ομιλία μας, αλλά δεν μπορούμε να κάνουμε το ίδιο σε άλλους ανθρώπους.

Ή μπορεί να έχουμε σκέψεις διάκρισης ως προς την ώρα τήρησης της ηθικής διαγωγής· την τηρούμε δηλαδή μόνο μερικές ημέρες, ή κάποια άλλη συγκεκριμένη ημέρα που επιλέγουμε για να τηρήσουμε τους ηθικούς κανόνες. Και μετά μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε τέλειοι στην ηθική διαγωγή, παρ' όλο που τις άλλες ημέρες δεν την τηρούμε. Αυτή είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της ηθικής διαγωγής.

3. Οι σκέψεις διάκρισης μεταξύ της ευχαρίστησης για τις αισθησιακές ηδονές και την ύπαρξη, και της δυσαρέσκειας για την παύση τους, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **απάρνησης**.

4. Οι σκέψεις διάκρισης του «εγώ» και του «δικό μου», είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **σοφίας**.

Και μόνο που κάνουμε αυτήν τη σκέψη για τη σοφία, η σοφία είναι ήδη μολυσμένη, διότι έχουμε προσκόλληση στη σκέψη «η σοφία μου».

5. Οι σκέψεις διάκρισης που κλίνουν προς τη νωθρότητα ή την ανησυχία, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **ενεργητικότητας**.

6. Οι σκέψεις διάκρισης μεταξύ του εαυτού μας και των άλλων, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **υπομονής**.

7. Οι σκέψεις διάκρισης που μας κάνουν να δηλώνουμε ότι είδαμε κάτι που δεν είδαμε και λοιπά, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **φιλαλήθειας**.

8. Οι σκέψεις διάκρισης που μας κάνουν να βλέπουμε ελαττώματα στα προαπαιτούμενα της φώτισης και πλεονεκτήματα στα αντίθετά τους, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **αποφασιστικότητας**.

9. Οι σκέψεις διάκρισης που συγχέουν το βλαβερό με το ωφέλιμο, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **φιλικότητας**.

10. Οι σκέψεις διάκρισης για το επιθυμητό και το ανεπιθύμητο, είναι η μόλυνση της τελειοποίησης της **αταραξίας**.

Κατά διαστήματα, πιθανόν να έχουμε αταραξία προς το ανεπιθύμητο, αλλά όχι προς το επιθυμητό. Διότι στη δεύτερη περίπτωση, το επιθυμητό είναι αυτό που εξάπτει τον νου μας, που μας κάνει να έχουμε προσδοκίες, και όταν αυτό δε συμβαίνει ταραζόμαστε και ανησυχούμε.

Όσο περισσότερο κατανοούμε τη Διδασκαλία με λεπτομέρεια, τόσο περισσότερο θα έχουμε την τάση να την εξασκούμε. Παλαιότερα, μπορεί να πιστεύαμε ότι δεν μπορούμε να εξασκηθούμε στις τελειοποιήσεις, ότι ήταν κάτι πέρα από τις δυνατότητές μας.

Ωστόσο, αν δούμε το όφελος της κάθε μιας από τις τελειοποιήσεις και τις αναπτύξουμε σταδιακά, τελικά αυτές θα ολοκληρωθούν. Μπορούμε να επαληθεύσουμε μόνοι μας το γεγονός ότι η ακρόαση και η μελέτη της Διδασκαλίας είναι η μεγαλύτερη ωφέλεια που μπορούμε να έχουμε.

Αυτό θα μας επιτρέψει να εφαρμόσουμε τη Διδασκαλία στην καθημερινή μας ζωή και να αναπτύξουμε την εφαρμογή της μνήμης μαζί με όλες τις τελειοποιήσεις.

Οι τελειοποιήσεις πρέπει να αναπτύσσονται πολύ σταδιακά μαζί με τη σοφία, και να ωριμάζουν συνεχώς.

Θα καταλάβουμε ότι αυτό είναι απαραίτητο, μόλις συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε πολλές νοητικές μολύνσεις και ότι είναι δύσκολο να αναπτύξουμε τη σοφία που μπορεί να τις εξαλείψει.

Επομένως, κατά τη διάρκεια κάθε ζωής, οι νοητικές μολύνσεις θα πρέπει σταδιακά να εξαλείφονται, έτσι ώστε να μπορέσει κάποιος να πραγματοποιήσει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και να επιτύχει την τελική φώτιση.

Παραθέτουμε στη συνέχεια έναν συνοπτικό πίνακα για τις τελειοποιήσεις και τα γενικά τους γνωρίσματα:

Τελειοποίηση	Χαρακτηριστικό	Λειτουργία	Εκδήλωση	Εγγύτατη αιτία
Όλες	Ωφελούν τους άλλους.	Χρήσιμες στους άλλους	Καλή προαίρεση για την ευημερία των άλλων. Επίτευξη του Νιμπάνα.	Μεγάλη συμπόνια και πράξεις που οδηγούν στο Νιμπάνα.
1.Γενναϊοδωρία <i>Dāna</i>	Παραίτηση από κάτι ως δωρεά.	Διάλυση α-πληστίας για ό, τι μπορεί κανείς να χαρίσει.	Μη προσκόλληση	Ένα αντικείμενο που μπορεί κανείς να χαρίσει.
2. Ηθική <i>Sīla</i>	Εγκράτεια. Συντονισμός της αυτοκυριαρχίας του νου. Εδραίωση της σωστής συμπεριφοράς.	Άμεμπτη συμπεριφορά	Ηθική καθαρότητα	Η ντροπή και ο ηθικός φόβος

3. Απάρνηση <i>Nekkhamma</i>	Απομάκρυνση από τις αισθησιακές ηδονές	Επαλήθευση του ανικανοποίητου των ηδονών	Απόσυρση από αισθησιακές προσκολλησεις	Αίσθηση επείγουσας ανάγκης: Επίγνωση του κύκλου της Σανσάρα
4. Σοφία <i>Raññā</i>	Σαφήνεια	Διαφώτιση του αντικειμενικού πεδίου	Μη σύγχυση	Αυτοσυγκέντρωση: Διόραση στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες
5.Ενεργητικότητα <i>Viriya</i>	Προσπάθεια	Ενίσχυση, δυνάμωμα, ισχυροποίηση.	Μη κούραση, αντοχή.	Αφορμή για τη διέγερση ενέργειας, αίσθηση επείγουσας ανάγκης.
6. Υπομονή <i>Khanti</i>	Αποδοχή	Υπομένει το επιθυμητό όπως και το ανεπιθύμητο.	Ανοχή, μη αντίθεση.	Βλέπει τα πράγματα όπως πραγματικά είναι, χωρίς προκαταλήψεις.
7. Φιλαλήθεια <i>Sacca</i>	Μη εξαπάτηση	Καλλιιεργεί την αυθεντικότητα.	Εντιμότητα	Ειλικρίνεια
8.Αποφαστικότητα <i>Adiṭṭhāna</i>	Σταθερότητα	Διατηρεί τη σαφήνεια.	Επιμονή	Αίσθηση επείγουσας ανάγκης: παράγοντες της φώτισης
9. Φιλικότητα <i>Mettā</i>	Προάγει την ευημερία των άλλων.	Απομακρύνει τη μνησικακία.	Καλοσύνη	Βλέπει την ευχάριστη πλευρά των όντων.
10. Αταραξία <i>Upekkhā</i>	Ουδετερότητα	Αμεροληψία	Υποχώρηση στην έλξη ή την απώθηση.	Κατανόηση του κάρμα.

Σε αυτή την παρουσίαση κάναμε απλώς μια περιληπτική εισαγωγή.

Υπάρχουν τόμοι και τόμοι που έχουν γραφτεί για αυτές τις τελειοποιήσεις, τουλάχιστον στη Βουδιστική γραμματεία, και κάποιος που ενδιαφέρεται μπορεί να συνεχίσει τη μελέτη του πάνω σε αυτές τις τελειοποιήσεις και να δει πώς μπορεί να τις εξελίξει.

Συνεπώς, κάποιος που αναλαμβάνει την εξάσκηση αυτών των τελειοποιήσεων, μπορεί κατά την πορεία να μάθει πολλά άλλα πράγματα και να αναπτύξει διάφορες επιδεξιότητες.

Ευχόμαστε σε όλους αυτούς που έχουν κατανόηση και ι-
διαίτερα σοφία και συμπόνια, να μπορέσουν να φέρουν εύκο-
λα εις πέρας αυτές τις τελειοποιήσεις όσο το δυνατόν γρηγο-
ρότερα.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΕΠΙ ΤΩΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΩΝ



Οι ερωτήσεις έχουν γίνει από συμμετέχοντες στα μαθήματα για τις τελειοποιήσεις που παρουσίασε ο Σεβάσμιος Nyānadassana για το ελληνικό κοινό. Έχουν απαντηθεί από τον ίδιο προκειμένου να διευκρινιστούν συχνά ερωτήματα που αφορούν τις προαναφερθέντες τελειοποιήσεις.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Ερώτηση: Σχετικά με τη χρονική διάρκεια που χρειάζεται ο κάθε επίδοξος Βούδας για την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων, στον επεξηγηματικό πίνακα δείχνετε ότι ο Πατσέκα, ο επίδοξος Ατομικά Φωτισμένος, χρειάζεται περισσότερο χρόνο, ενώ ο Σάβακα, ο επίδοξος Φωτισμένος Μαθητής, χρειάζεται λιγότερο χρόνο. Εφ' όσον όμως ο επίδοξος Ατομικά Φωτισμένος δε διδάσκει, αλλά ο επίδοξος Φωτισμένος Μαθητής διδάσκει, λογικά δε χρειάζεται να ισχύει το αντίθετο, δηλαδή ο επίδοξος Φωτισμένος Μαθητής να χρειάζεται περισσότερο χρόνο από τον επίδοξο Ατομικά Φωτισμένο;

Απάντηση: Ο *Racceka*, ο επίδοξος Ατομικά Φωτισμένος, έχει τη δυνατότητα να διδάξει, έχει ήδη προχωρήσει στο στάδιο για να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος, αλλά στην πορεία του προς αυτόν τον στόχο σταματάει και αποφασίζει την τελευταία στιγμή, αντί να γίνει *Sammā Sambuddha*, Πλήρως Αυτοφωτισμένος, να γίνει *Racceka Buddha*, Ατομικά Φωτισμένος.

Αλλάζει δηλαδή πορεία και επαναγεννιέται σε μια εποχή στην οποία δε διδάσκει, όχι επειδή ο ίδιος δεν έχει την ικανότητα να διδάξει αλλά επειδή δεν υπάρχουν άνθρωποι που έχουν την ικανότητα να κατανοήσουν τη διδασκαλία. Υπάρχουν δε αναφορές, ότι υπάρχουν Πατσέκα Βούδες που διδάσκουν, που έχουν μαθητές. Και υπάρχουν επίσης Πατσέκα Βούδες οι οποίοι ζουν μαζί σε ομάδες, σε μοναστήρια.

Χρειάζονται λοιπόν περισσότερο χρόνο για την εκπλήρωση των τελειοποιήσεων, διότι είχαν τη φιλοδοξία να διδάξουν, αλλά κάπου στην πορεία σταμάτησαν και αποφάσισαν να γίνουν Πατσέκα Βούδες.

Από την άλλη μεριά, οι Σάβακα Βούδες (*Sāvaka Buddha*), οι επίδοξοι Φωτισμένοι Μαθητές, δεν είχαν εξ' αρχής αυτή τη φιλοδοξία να γίνουν Πλήρως Αυτοφωτισμένοι και άρα δε

χρειάζονται τόσο χρόνο για τις τελειοποιήσεις. Επειδή όμως υπάρχει επιλογή, μπορεί κάποιος Σάβακα στην πορεία του, να αλλάξει την πρόθεσή του και να αποφασίσει να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος.

Βλέπουμε λοιπόν εδώ, ότι στον Βουδισμό Τεραβάδα δεν υπάρχει κάτι απόλυτο, αλλά ότι υπάρχει η επιλογή.

Ερώτηση: Η επιλογή αυτή είναι συνειδητή, ή συμβαίνει αυθόρμητα ανάλογα με την εξάσκηση των τελειοποιήσεων και την εκπλήρωση της Ευγενούς Οκταπλής Οδού;

Απάντηση: Αυτό συμβαίνει κατά την πορεία ενός επίδοξου Βούδα, ο οποίος δοκιμάζει τον εαυτό του και τις δυνατότητες στις οποίες μπορεί να ανταπεξέλθει.

Παίζουν ρόλο πολλοί παράγοντες. Οπωσδήποτε πρέπει να έχει και καλό κάρμα που θα τον βοηθήσει, να έχει επίσης και αρκετό σθένος και να εξετάζει τον εαυτό του για να δει εάν έχει αυτό το σθένος ώστε να μπορέσει να συνεχίσει την πορεία του. Είναι κάτι που πρέπει να το κρίνει ο ίδιος.

Εξαρτάται επίσης από τους δασκάλους που συναντάει και με την ενθάρρυνση που του δίνουν οι δάσκαλοί του. Δεν υπάρχει λοιπόν μια σταθερή διαδικασία, αλλά μια συνεχής δοκιμή καθ' όλη τη διάρκεια της πορείας του. Γι' αυτό και λέγεται ασκούμενος. Ασκείται και δοκιμάζει τις δυνατότητές του.

Ο ίδιος ο Βούδας Γκόταμα, ενθάρρυνε πολλούς μαθητές του ώστε να γίνουν Άραχαντ, για να ξεφύγουν όσο είναι δυνατόν από τη σανσάρα. Δεν τους ενθάρρυνε να γίνουν Μποντχισάττας, ούτε να γίνουν Πλήρως Αυτοφωτισμένοι για να διδάσκουν τους άλλους, ούτε να αναβάλλουν τη Φώτισή τους για χάρη των άλλων όντων. Αυτά τα πράγματα δεν τα δίδασκε ο Βούδας.

Όμως υπάρχει και ο δρόμος για τον επίδοξο Σάβακα Βούδα, δηλαδή κάποιος που δεν τα κατάφερε σε αυτή τη ζωή, θα συνεχίσει την προσπάθειά του στην επόμενη και στη μεθεπόμενη και πάει λέγοντας. Έτσι, μπορεί να αρχίσει κάποιος που

δε συνάντησε ποτέ έναν Βούδα ή που συνάντησε τον Βούδα Γκόταμα όταν αυτός ήταν εν ζωή, παίρνοντας έμπνευση από αυτόν, αλλά δεν κατάφερε να φωτισθεί σε εκείνη τη ζωή. Μπορεί τότε να συνεχίσει την πρακτική του στην επόμενη ζωή και στη μεθεπόμενη ζωή και πάει λέγοντας, μέχρι να εξελιχθεί περισσότερο.

Ερώτηση: Μπορεί κάποιος να μην έχει την πρόθεση να γίνει Βούδας, διότι θεωρεί τον εαυτό του πολύ «μικρό» για να γίνει επίδοξος Βούδας και θέλει απλώς να μην ξαναγεννηθεί. Ένας λαϊκός μαθητής για παράδειγμα, αποφασίζει ότι είναι καλό να εξασκήσει τις δέκα τελειοποιήσεις, σε συμφωνία με την Ευγενή Οκταμελή Οδό και τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, μόνο και μόνο για να μην ξαναγεννηθεί και μπορεί να καταφέρει να γίνει Άραχαντ και να ξεφύγει από τη σανσάρα χωρίς να έχει την πρόθεση να γίνει επίδοξος Βούδας. Έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε. Αυτή άλλωστε είναι και η φιλοδοξία να απελευθερωθεί δηλαδή κάποιος από τη σανσάρα. Συσσωρεύει λοιπόν κάρμα κάνοντας γενναιοδωρίες και άλλες καλές πράξεις, όχι για κάποιον άλλον σκοπό, όπως για να αποκτήσει υλικά αγαθά, να αποκτήσει πλούτη, ή να γεννηθεί σαν βασιλιάς ή βασίλισσα, αλλά για να απελευθερωθεί από τη σανσάρα. Κατευθύνει όλη αυτή την καρμική ενέργεια προς αυτόν τον σκοπό.

Δεν αποζητά υλικά ανταλλάγματα, δεν περιμένει από τους άλλους να του δώσουν κάτι σαν ανταπόδοση. Η μόνη ανταπόδοση που περιμένει είναι η απελευθέρωση από τη σανσάρα.

Με αυτό το κίνητρο, οι καλές πράξεις του, γίνονται τελειοποίηση και τον απελευθερώνουν από τη σανσάρα. Διότι εάν δεν κατευθύνει την ενέργεια των καλών του πράξεων προς αυτή την κατεύθυνση, τότε δεν υπάρχει απελευθέρωση.

Γι' αυτό, παρ' όλο που μερικοί άνθρωποι συνειδητά δεν καταλαβαίνουν αν έχουν αυτή την πρόθεση να ελευθερωθούν

από τη σανσάρα, δεν καταλαβαίνουν ότι όλο το καλό τους κάρμα είναι κυριολεκτικά μια τελειοποίηση και συντελεί προς αυτή την κατεύθυνση. Εμείς το ορίζουμε σαν τελειοποίηση επειδή αποσκοπεί προς αυτόν τον σκοπό της απελευθέρωσης από τη σανσάρα.

Επίσης η ηθική διαγωγή, το να απέχει κανείς από την τέλεση φαύλων πράξεων, συντελεί κι αυτή στη συσσώρευση καλού κάρμα, διότι όχι μόνον δε βλάπτει τους άλλους αλλά αντιθέτως τους δίνει ένα καλό παράδειγμα. Επιπλέον, επειδή τους βοηθάει και δεν τους επιτίθεται, τους παρέχει αφοβία, η οποία είναι κι αυτή μια μορφή γενναιοδωρίας.

Έτσι, όλο αυτό το καλό κάρμα που αναπτύσσει κάποιος, το ονομάζουμε τελειοποίηση των καλών πράξεων, διότι έχει ως σκοπό την απελευθέρωση από τη σανσάρα.

Ερώτηση: Αναφερθήκατε προηγουμένως στους Πατσέκα Βούδες, οι οποίοι δε διδάσκουν και οι οποίοι μπορεί να μένουν μαζί σε ένα μοναστήρι. Αυτοί τώρα είναι Ατομικά Φωτισμένοι. Όμως δεν μπορεί ένας Πατσέκα Βούδας να έχει πάρει διδασκαλίες από έναν άλλον Πατσέκα Βούδα, διότι τότε δε θα ήταν Πατσέκα αλλά Σάβακα Βούδας. Μπορείτε να το διευκρινίσετε;

Απάντηση: Οι Πατσέκα Βούδες διδάσκουν άλλους που δεν είναι Πατσέκα Βούδες. Αυτές είναι σπάνιες περιπτώσεις αλλά υπάρχουν. Θα σας πω μια ιστορία ως παράδειγμα αυτών των περιπτώσεων:

Κάποτε ζούσε πάνω σε ένα βουνό, μια ομάδα από Πατσέκα Βούδες που είχαν αποκτήσει υπερφυσικές δυνάμεις. Κάθε φορά κατέβαιναν για επαιτεία, έτσι όπως ήταν σαν ομάδα και μετά επέστρεφαν πίσω στο βουνό. Κατά την επιστροφή τους στο βουνό, αντί να ανεβαίνουν περπατώντας, χρησιμοποιούσαν τις υπερφυσικές τους δυνάμεις και εξαφανίζονταν.

Οι άνθρωποι που το έβλεπαν αυτό, νόμιζαν ότι τους κατάπινε το βουνό και γι' αυτό, ονόμασαν αυτό το βουνό «ισίγκι-

ρι», δηλαδή βουνό που καταπίνει τους ασκητές. Μερικοί από αυτούς, εντυπωσιασμένοι από αυτό το γεγονός, πήγαιναν και άκουγαν τις ομιλίες τους και τις διδασκαλίες τους. Με το άκουσμα αυτών των διδασκαλιών, πιθανόν κάποιοι από τους ανθρώπους να κατάφεραν να γίνουν Σάβακα Βούδες και κάποιοι άλλοι να χρησιμοποίησαν αυτή τη γνώση για να την αναπτύξουν για τις επόμενες ζωές τους.

Έτσι υπήρχαν τέτοιες σπάνιες περιπτώσεις, όπου οι Πατσέκα Βούδες δίδασκαν και είχαν μαθητές στα μοναστήρια, οι οποίοι όμως δεν ήταν Πατσέκα Βούδες, αλλά ήταν λαϊκοί οι οποίοι πιθανόν να εντυπωσιάστηκαν είτε από τις διδασκαλίες τους, είτε από άλλες καλές πράξεις που έκαναν και να συμμετείχαν έτσι στις πρακτικές που υπήρχαν στο μοναστήρι. Αλλά οι Πατσέκα Βούδες, αυτοί καθ' εαυτοί, δε χρειάζονται βοήθεια από κάποιον για να γίνουν Βούδες.

Ερώτηση: Θα θέλατε να μας μιλήσετε για τη σχέση των τελειοποιήσεων με τον διαλογισμό; Αυτά τα δύο πάνε μαζί ή είναι δυνατόν να υπάρχει μια διαφορετική ισορροπία ανάμεσά τους; Μπορεί δηλαδή να είναι κάποιος πολύ προχωρημένος στις τελειοποιήσεις αλλά να υστερεί στον διαλογισμό και αντίστροφα, να έχει προχωρήσει πολύ στον διαλογισμό αλλά να υστερεί στις τελειοποιήσεις, ή η πρόοδος αυτών των δύο πρέπει να συμβαδίζει;

Απάντηση: Οι τελειοποιήσεις αναπτύσσονται σύμφωνα και με τη σειρά κατάταξης, διότι αρχίζει κανείς με πράγματα που είναι πιο εύκολο να τα πρακτικοποιήσει. Η γενναιοδωρία για παράδειγμα, δεν είναι κάτι τόσο δύσκολο να εξασκηθεί από κάποιον, όσο το να πάει κανείς σε μια σπηλιά και να διαλογίζεται εκεί. Έχει την ευκαιρία ενώ είναι εντός της κοινωνίας να βοηθήσει κάποιους συνανθρώπους του, να απαλλαχθεί από την απληστία που έχει και να αρχίσει να απαρνιέται πράγματα.

Η γενναιοδωρία είναι μέρος της αποπροσκόλλησης και όλη η πρακτική της είναι η αποπροσκόλληση από την απληστία

που έχουμε. Απελευθερώνεται κάποιος από την κτητικότητα και την αρπακτικότητα, διότι όπως ξέρουμε, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι κτητικοί και θέλουν να αρπάξουν και όχι να δώσουν. Ο άνθρωπος είναι το πιο αρπακτικό ζώο πάνω στον πλανήτη.

Συνεπώς, με την εξάσκηση έχει πλέον κανείς την τάση να δίνει και όχι να παίρνει, συνηθίζει να μην κολλάει στα πράγματα που κατέχει και να μπορεί να βοηθάει και άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να το αναπτύξει κανείς και σιγά σιγά να περάσει στο δεύτερο μέρος που είναι να μη βλάπτει τους άλλους. Η ηθική διαγωγή στον Βουδισμό, είναι βασικά να μη βλάπτουμε τα άλλα όντα. Δηλαδή να μην τα χτυπάμε, να μην τα σκοτώνουμε, να μην τα κλέβουμε, να μην τα εξαπατάμε, και λοιπά.

Μπορούμε λοιπόν να συνδυάσουμε αυτές τις πρακτικές και στη συνέχεια μπορούμε να αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε ότι πρέπει να έχουμε και υπομονή, διότι μερικές φορές πρέπει να ελέγξουμε τον θυμό μας εξ' αιτίας του οποίου καμιά φορά γινόμαστε βίαιοι, παραβιάζοντας έτσι την ηθική διαγωγή μας. Στη συνέχεια αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι πρέπει να καθάρισουμε και τον νου μας, ότι πρέπει να δούμε λίγο μέσα μας, ότι πρέπει να αρχίσουμε να ελέγχουμε αυτές τις ορμές της οργής, του θυμού, της εχθρότητας, της ζήλειας, και λοιπά.

Έτσι αρχίζει κανείς να κάνει και λίγο διαλογισμό και να προσθέσει κάτι παραπάνω στην πρακτική του. Γι' αυτό στην αρχή μπορεί να υπάρχει μια κάποια ανισορροπία, να δίνει δηλαδή κάποιος έμφαση στη γενναιοδωρία και να ξεχνάει την ηθική διαγωγή, ή να δίνει έμφαση στη γενναιοδωρία και στην ηθική διαγωγή αλλά να ξεχνάει την υπομονή και κάποια άλλα πράγματα. Συνεπώς, αρχίζει κάποιος από τα πιο εύκολα και σταδιακά, όσο συνεχίζει την πρακτική του, αυτή η ανισορροπία εξομαλύνεται διότι καταλαβαίνει κανείς ότι πρέπει να συνδυάσει όλες τις τελειοποιήσεις σε τέτοιο βαθμό, ώστε να είναι ισορροπημένες.

Αυτό είναι κάτι που χρειάζεται χρόνο, μέχρι να αποκτήσει κανείς εμπειρία για την εξάσκηση τους.

Για παράδειγμα, η τελευταία τελειοποίηση που είναι η αταραξία, είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί από τους αρχάριους. Οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να διατηρήσουν την αταραξία τους και παρασύρονται συναισθηματικά. Εάν έχουν απώλεια στη ζωή τους αγχώνονται, ενώ εάν έχουν κέρδη χαίρονται. Αυτές οι ανισορροπίες υπάρχουν εσωτερικά και είναι ψυχολογικές και γι' αυτό είναι πολύ δύσκολο να αναπτύξει κανείς την αταραξία.

Γι' αυτό ξεκινάμε με κάτι εύκολο στην αρχή και σιγά σιγά στην πορεία μπορούμε να αναπτύξουμε αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις και να τις ισορροπήσουμε. Όταν τις ισορροπήσουμε και τις αναπτύξουμε στην αποκορύφωσή τους, τότε μόνον μπορούμε να φτάσουμε στη Φώτιση. Μέχρι τότε, πρέπει να δουλέψουμε πάνω σ' αυτές.

Όσον αφορά τώρα τη σχέση ανάμεσα στην εξάσκηση του διαλογισμού και την εξάσκηση των τελειοποιήσεων, αρχικά μπορεί να υπάρχει κάποια ανισορροπία, αλλά όταν καταλάβει κάποιος ότι αν κάνει μια ανήθικη πράξη αρχίζει να έχει ενοχές και να αναστατώνεται ο νους του και ότι αν κάνει διαλογισμό του είναι πολύ δύσκολο να συγκεντρωθεί, τότε πρέπει να ασκήσει εγκράτεια. Η εγκράτεια είναι η ηθική άσκηση για να μπορέσει κανείς να ελέγξει το πάθος του ή το μίσος του ή τις προσκολλήσεις του, που τον φέρνουν στην κατάσταση να διαπράξει ανήθικες πράξεις. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να το διαχειριστεί αυτό με τον διαλογισμό και να περιορίσει τις πράξεις οι οποίες του προκαλούν νοητική αναστάτωση.

Συνεπώς, είναι αναγκαίο να ισορροπήσει αυτές τις δύο πρακτικές, δηλαδή την εξάσκηση των δέκα τελειοποιήσεων και την εξάσκηση του διαλογισμού. Διαφορετικά, ο διαλογισμός δεν μπορεί να αναπτυχθεί.

Δεν είναι δυνατόν ένας άνθρωπος που έχει την τάση να βλάπτει άλλους ανθρώπους και είναι γεμάτος εχθρότητα και

επιθετικότητα, να κάθεται και να διαλογίζεται έχοντας ηρεμία στον νου του. Αποκλείεται! Σκοπός του διαλογισμού είναι να επιφέρει μια ηρεμία και μια γαλήνη στον νου και να αποδεσμευτεί από τις καταστάσεις που προκαλούν ταραχή. Ένας άνθρωπος που είναι ανέτοιμος, δεν μπορεί να πετύχει κάτι τέτοιο στον διαλογισμό.

Έτσι, όταν κάποιος βλέπει ότι ο νους του είναι αναστατωμένος και έχει μέσα του ένταση, τότε καταλαβαίνει ποιες είναι οι πράξεις που του δημιουργούν αυτές τις εντάσεις και προσπαθεί σιγά σιγά να περιορίσει αυτές τις πράξεις ή τουλάχιστον να απέχει από αυτές τις πράξεις σε έναν μεγάλο βαθμό, ώστε να έχει έναν ήρεμο νου. Τότε καταλαβαίνει τη σπουδαιότητα της ηθικής πρακτικής που τον οδηγεί στο να αποκτήσει πνευματική ηρεμία μέσα του. Διαφορετικά δεν μπορεί να προχωρήσει στον διαλογισμό.

Ερώτηση: Μέχρι τώρα, δεν άκουσα να αναφέρεται κάπου η δικαιοσύνη. Σκέφτομαι λοιπόν, ότι αν κάποιος βρεθεί σε ένα περιστατικό μεταξύ δύο ανθρώπων και πρέπει να πει την αλήθεια εξασκώντας την τελειοποίηση της φιλαλήθειας, αναγκαστικά θα βοηθήσει τον έναν, αλλά θα στεναχωρήσει τον άλλον. Πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε αυτό και πού βρίσκεται η δικαιοσύνη σε αυτό;

Απάντηση: Εμείς δεν μπορούμε να ψυχολογήσουμε τον καθένα, για το πώς θα δεχθεί τα λόγια μας, ή τι συναισθήματα θα του δημιουργηθούν, διότι μερικοί άνθρωποι παρεξηγούνται και με πράγματα που είναι ανόητα.

Όμως όταν πρόκειται να αναφέρουμε την αλήθεια, θα πρέπει να είμαστε διακριτικοί και να καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου και αν μπορεί να αντέξει την αλήθεια.

Πρέπει επίσης να καταλαβαίνουμε και ποια είναι η κατάλληλη ώρα για να μιλήσουμε, να μην του πούμε δηλαδή την αλήθεια σε μια ακατάλληλη ώρα.

Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται υπομονή, αλλά χρειάζεται και φιλικότητα, να είμαστε δηλαδή φιλικοί προς τον άλλον. Διότι εάν έχουμε εχθρική στάση προς τον άλλον και θέλουμε να τον πληγώσουμε, τότε σίγουρα κάτι δε θα πάει καλά και αντί να βοηθήσουμε αυτό το άτομο θα προκαλέσουμε μεγαλύτερη αναστάτωση.

Πρέπει επίσης να έχουμε και συμπόνια προς τους άλλους, δηλαδή να προσέξουμε να μη τους πονέσουμε και να μη τους πληγώσουμε. Πρέπει λοιπόν να έχουμε επιδεξιότητα σε αυτές τις περιπτώσεις. Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να επέλθει δικαιοσύνη.

Βέβαια εμείς τώρα μιλάμε για δικαιοσύνη, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι από πίσω υπάρχουν πάντα κάποια συμφέροντα. Και αυτό που ισχύει στην εποχή μας, είναι ότι δικαιοσύνη είναι τα συμφέροντα του ισχυρού. Αυτό υπήρχε από πάντα, ακόμα και από την αρχαία Αθήνα. Η αρχή της δικαιοσύνης είναι το συμφέρον του ισχυρότερου. Και ο ισχυρότερος, αν δεν έχει συμπόνια και αν δεν έχει φιλικότητα, θα είναι σκληρός.

Έτσι, για να αποβάλλει αυτή τη σκληρότητα, θα πρέπει να αναπτύξει αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις. Ο λόγος λοιπόν που δε μιλάμε για την τελειοποίηση ή την αρετή της δικαιοσύνης, οφείλεται στο γεγονός ότι η δικαιοσύνη βασίζεται σε άλλες αρετές προκειμένου να εμφανισθεί. Άνθρωπος που έχει εχθρότητα, που έχει μίσος, που έχει προκαταλήψεις, που προσπαθεί ή που έχει την τάση να είναι σκληρός προς τους άλλους, χωρίς να νιώθει συμπόνια γι' αυτούς, θα αποδώσει δικαιοσύνη σύμφωνα με τα προσωπικά του συμφέροντα, σύμφωνα με τον νόμο του ισχυρού. Αυτή είναι η δικαιοσύνη της ζούγκλας!

Ερώτηση: Πώς θα καταλάβουμε ότι είμαστε Αυτοφωτισμένοι;

Απάντηση: Όταν κάποιος αρχίζει και εκπληρώνει αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις που αναφέραμε και αυτές οι τελειοποιήσεις με τη σειρά τους φτάσουν στην αποκορύφωση, τότε αυ-

τόματα μπορεί κάποιος να επιτύχει τη Φώτιση, υπό την έννοια ότι μέσω της σοφίας είναι πλέον σε θέση να καταλάβει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες. Γι' αυτό σας είπα στην αρχή, ότι Φωτισμένος ή Φώτιση, ονομάζεται η πλήρης κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών.

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, αν κάποιος δε γνωρίζει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, ή δεν έχει καταλάβει τίποτα από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, δεν ονομάζεται Φωτισμένος. Συνεπώς, καταλαβαίνει κάποιος αν είναι Φωτισμένος, με το να εξετάσει την πρακτική του, με το να έχει επίγνωση τι είναι αυτά τα πράγματα τα οποία ασκεί, τα οποία διαλογίζεται, τα οποία στοχάζεται· όλα αυτά τα πράγματα που παίζουν ρόλο ώστε να καταλάβει ακόμα και σε ποιο στάδιο εξέλιξης βρίσκεται.

Ερώτηση: Έχω μία απορία αναφορικά με το επακόλουθο κάρμα. Ας υποθέσουμε ότι ένας μαθητής εξασκείται στις τελειοποιήσεις μέσα στο πλαίσιο της Οκταμελούς Οδού και των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Κάποια στιγμή πεθαίνει. Και στη συνέχεια μπορεί να έχει μια καλή επαναγέννηση κατά την οποία συνεχίζει να εξασκείται στις τελειοποιήσεις. Κάποια στιγμή πεθαίνει ξανά. Αυτή τη φορά όμως η επαναγέννηση που ακολουθεί πιθανόν να είναι πολύ κακή, διότι έχει ωριμάσει πλέον ένα προηγούμενο παλαιότερο κάρμα από προηγούμενες φαύλες πράξεις που έχει κάνει, όπου η ωρίμανση αυτού του φαύλου κάρμα τον οδηγεί σε αυτή την κακή επαναγέννηση ως ζώο, ή ως βάρβαρο, ή κάπου που θα σφάζει ή θα κακοποιεί άλλα όντα. Αυτή η κακή επαναγέννηση δεν του επιτρέπει να συνεχίσει την εξάσκηση των τελειοποιήσεων και την πορεία του προς την απελευθέρωση. Ας υποθέσουμε πάλι ότι όταν η δυναμικότητα αυτού του φαύλου επακόλουθου κάρμα εξασθενίσει, τότε μπορεί να επαναγεννηθεί σε μια καλύτερη κατάσταση, όπου θα μπορεί να συνεχίσει την εξάσκησή του. Τι γίνεται όμως με το φαύλο κάρμα που ήδη συγκεντρώνει σε αυτή

την κακή επαναγέννηση σαν ζώο ή σαν βάρβαρος; Διότι σαν ζώο ή σαν βάρβαρος, θα συνεχίσει να συσσωρεύει φαύλες πράξεις και ο νους του θα γίνεται περισσότερο χονδροειδής και φαύλος. Πώς συνεχίζει λοιπόν την πορεία του ένα τέτοιο ον; Παρόμοια, είχαμε αναφέρει και την περίπτωση του Μποντισάττα, ο οποίος κάποτε γεννήθηκε σε μια οικογένεια βραχμάνων, η οποία δεν πίστευε και κορόιδευε τον Βούδα. Παρ' όλα αυτά, ο Μποντισάττα στις επόμενες ζωές του συνέχισε την πορεία του προς τη Φώτιση. Όμως το φαύλο κάρμα που δημιούργησε σε εκείνη την επαναγέννηση, πού πάει; Δε γίνεται μια τροχοπέδη για την περαιτέρω εξέλιξη;

Απάντηση: Οπωσδήποτε αυτό το φαύλο κάρμα είναι τροχοπέδη. Αλλά από αυτές τις τροχοπέδες μαθαίνουμε! Το πάθημα γίνεται μάθημα. Έτσι λοιπόν και ο Μποντισάττα, κατά την πορεία του μαθαίνει. Μαθαίνει από τα ίδια του τα λάθη. Και ο πόνος που βιώνει από τα λάθη του αυτά, του δίνει ένα μάθημα. Ο πόνος είναι ο δάσκαλός του. Καταλαβαίνει ότι αυτό το φαύλο κάρμα τον έχει φέρει σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση και αποφασίζει να μην το ξανακάνει, λόγω της αποφασιστικότητας. Εδώ βλέπουμε, ότι η τελειοποίηση της αποφασιστικότητας είναι σημαντικός παράγοντας για να συνεχίσει κάποιος.

Κανένας δεν είναι τέλειος, όλοι κάνουμε λάθη. Εάν όμως δε μαθαίνουμε από τα σφάλματά μας, τότε είμαστε ανόητοι. Αυτό έκανε και ο Μποντισάττα. Έκανε σφάλματα, αλλά ήταν και σοφός. Δεν ήταν ανόητος. Μάθαινε από τα ίδια του τα σφάλματα και προσπαθούσε να μην τα επαναλάβει. Συγχρόνως είχε και αποφασιστικότητα ότι πρέπει να συνεχίσει την πορεία του, ότι υπάρχει δρόμος, ότι υπάρχει τρόπος για να ξεφύγει από την ταλαιπωρία και τη δυστυχία μέσα την περιπλάνηση της ύπαρξης. Γι' αυτό δε σταμάτησε αλλά συνέχισε.

Κατά τον ίδιο τρόπο, πολλοί μαθητές κατάφεραν να πετύχουν τη Φώτιση. Την εποχή του Βούδα, πολλοί μαθητές, χιλιάδες μαθητές που έγιναν Άραχαντ, ακολούθησαν την ίδια

πορεία. Δεν έγιναν Άραχαντ τυχαία. Αλλά συσσωρεύσαν όλες αυτές τις δέκα τελειοποιήσεις. Και φυσικά στην πορεία, όταν κανείς εξασκεί τις δέκα τελειοποιήσεις, βοηθάει πολλά όντα όπως με την περίπτωση της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας.

Ξέρουμε ότι ο Μποντισάττα γεννιόταν σε πλούσιες οικογένειες, ή σαν επιχειρηματίας, ή ακόμα και σαν βασιλιάς και ήταν πολύ γενναιοδωρος. Αυτό το καλό κάρμα που προερχόταν από τις γενναιοδωρες πράξεις του, τον βοηθούσε πάντα. Εάν κάποιες φαύλες πράξεις του έφερναν δυσχέρεια σε κάποια ζωή, πάντα ερχόταν το καλό του κάρμα και τον βοηθούσε.

Έτσι, παρ' όλο που έκανε λάθη, σιγά σιγά, μάθαινε από τα ίδια τα λάθη του, μάθαινε πώς να ξεφύγει. Γι' αυτό χρειάζεται να περάσει πολύς χρόνος μέχρι να ωριμάσει ο νους. Δεν ισχύει ότι αποφασίζουμε σήμερα και αύριο είμαστε φωτισμένοι.

Ερώτηση: Η απορία που εξέφρασα προηγουμένως, ήταν σε σχέση με μια κακή επαναγέννηση, όπου μπορεί να είναι ένα φαύλο κάρμα πολύ παλιό, το οποίο να αναγκάζει κάποιον επί πολλές συνεχόμενες ζωές, να γεννιέται για παράδειγμα σαν ζώο, σε μια αποβλακωμένη κατάσταση, όπου όχι μόνον δεν υπάρχει εξέλιξη αλλά υπάρχει οπισθοδρόμηση. Θέλετε να πείτε ότι η δύναμη αυτού του επακόλουθου κάρμα, κάποια στιγμή θα εξασθενίσει και θα υπάρξει ξανά πορεία προς την απελευθέρωση;

Απάντηση: Οπωσδήποτε. Άλλωστε το κάρμα είναι οι ενέργειες που κάνουμε. Όπως γνωρίζουμε και από τη φυσική επιστήμη, κάθε ενέργεια μεταβάλλεται, διότι η ενέργεια δεν είναι κάτι στατικό. Το κάρμα είναι υλικά και νοητικά φαινόμενα που μεταβάλλονται. Και κάτι που υπάρχει σήμερα, δε σημαίνει ότι θα εξακολουθήσει να υπάρχει. Κάθε είδους ενέργεια, φτάνει κάποια στιγμή σε παρακμή. Εκεί δημιουργείται ένα κενό και μετά αρχίζει το επόμενο κύμα ενέργειας που αναφορικά με τη συζήτησή μας είναι το καλό κάρμα, το οποίο βοηθάει τον άνθρωπο να συνεχίσει.

Για παράδειγμα, περπατάμε και κάποια στιγμή συναντούμε μπροστά μας μια έρημο. Αυτό είναι ένα εμπόδιο στην πορεία μας. Αλλά αυτός που έχει επιδεξιότητα, τροφοδοτείται με τροφή, με νερό, πιθανόν με μια καμήλα και λοιπά και αποφασίζει να περάσει την έρημο και να βγει από την άλλη πλευρά. Ή να συναντήσουμε στην πορεία μας ένα ποτάμι, που κι αυτό είναι εμπόδιο και μας προκαλεί απογοήτευση. Όμως ένας έξυπνος άνθρωπος, μαζεύει ξύλα ή καλάμια, φτιάχνει μια σχεδία και περνάει στην απέναντι όχθη. Διαπιστώνουμε λοιπόν, ότι πάντα υπάρχουν εμπόδια.

Σε σχέση με τέτοιες περιπτώσεις, έχουμε ιστορίες με τον Μποντισάττα, ο οποίος δεν είχε εύκολη πορεία και ο οποίος βίωσε πολλές αντιξοότητες. Βέβαια η πορεία του μπορεί να ήταν πιο εύκολη από αυτή των άλλων όντων, διότι τα άλλα όντα δεν έχουν τέτοια πρόθεση να απελευθερωθούν από τη σανσάρα και πέφτουν από το ένα κακό κάρμα στο επόμενο κακό κάρμα, αλλά ο Μποντισάττα μπορούσε να σηκώσει το κεφάλι του, διότι ήξερε, είχε πορεία, είχε αποφασιστικότητα. Ναι μεν υπήρχε μια τροχοπέδη, αλλά μπορούσε να συνεχίσει και να ακολουθήσει την πορεία του.

Ερώτηση: Άρα, όσοι από εμάς βάλουμε σαν στόχο την απελευθέρωση από τον κύκλο της επαναλαμβανόμενης ύπαρξης, όσες κακές επαναγεννήσεις κι αν έχουμε, στο τέλος θα καταφέρουμε να ξεφύγουμε;

Απάντηση: Οπωσδήποτε. Θα πρέπει κάποιος να έχει αποφασιστικότητα και να εξελίξει αυτές τις αρετές των τελειοποιήσεων. Γι' αυτό, όταν έχει την ευκαιρία, θα πρέπει να τις συσσωρεύει και να μην αμελεί την εξάσκησή τους. Διότι καμιά φορά, μπορεί να τις αμελούμε. Για παράδειγμα, ένας Μποντισάττα μπορεί να γεννηθεί σε μια πλούσια οικογένεια και να πέσει στην παγίδα του εφησυχασμού, ότι δηλαδή όλα είναι ωραία και άνετα και να χαλαρώσει. Όμως στην πραγματικότητα δε χαλαρώνει. Θυμάται!

Θυμάται ότι: «αυτή είναι μια παροδική ύπαρξη, κι αυτή θα εξαφανισθεί και όλα θα καταστραφούν. Πρέπει να συνεχίσω την πορεία μου. Πώς θα συνεχίσω; Θα συνεχίσω εξασκώντας τη γενναιοδωρία, την ηθική διαγωγή, δε θα κάνω ατιμίες, και λοιπά.»

Η μεγαλύτερη παγίδα είναι να γεννηθούμε σε μια πλούσια οικογένεια, διότι αυτό όχι μόνον δε μας μαθαίνει τίποτα, αλλά αντιθέτως μας καθησυχάζει. Είναι σαν ένα μαξιλαράκι που μας λέει: «Έλα, ξάπλωσε εδώ, μη στεναχωριέσαι!». Όμως ο Μποντισάττα δεν ήταν έτσι, δεν επαναπαυόταν, αλλά χρησιμοποίησε αυτή την ευκαιρία για να εξελιχθεί περισσότερο.

Τοποθέτηση (άλλου ατόμου σε αντιδιαστολή των προηγούμενων ερωτήσεων για το κάρμα): Από τη δική μου πλευρά και μέσα από την πείρα που έχω αποκτήσει από την παρακολούθηση των μαθημάτων, θεωρώ ότι θα πρέπει να ρίχνουμε περισσότερο βάρος στην πρακτική και να μας απασχολεί πολύ λιγότερο το μεταφυσικό κομμάτι του Βουδισμού. Διότι εάν καταναλώνουμε πολύ ενέργεια στο τι θα γίνει με το κάρμα μας, με το μελλοντικό μας κάρμα και δεν ξέρω εγώ με τι άλλο, νομίζω αφήνουμε πίσω το πρακτικό κομμάτι που για εμένα είναι το εξής: Η εξάσκηση της προσοχής και της συγκέντρωσης, πάνω στο παρόν, στις πράξεις μας και στο Οκταπλό μονοπάτι. Διότι σύμφωνα με κάποιες σούτρες που διαβάζω, αυτό ήταν στο πνεύμα του Βούδα. Ιδιαίτερα εμείς που είμαστε λαϊκοί και ζούμε μέσα στην κοινωνία, δεν είμαστε μοναχοί για να κάνουμε διαλογισμό όλη την ημέρα, αλλά μπορούμε όμως μέσα στην κοινωνία να κάνουμε πρακτική. Η μεταφυσική εντάξει, είναι ένα κομμάτι, αλλά δε νομίζω ότι μας βοηθάει πάρα πολύ. Ίσως μερικοί άνθρωποι ασχολούνται με τη μεταφυσική, με το κάρμα και τις μελλοντικές ζωές, διότι έχουν τον φόβο του θανάτου.

Απάντηση: Εμείς εδώ τώρα, κάνουμε μια ανασκόπηση, για το πώς θα πετύχει κάποιος το στάδιο της Φώτισης. Οι περισ-

σότεροι λαϊκοί άνθρωποι όπως για παράδειγμα εδώ στη Δύση, δεν ενδιαφέρονται για τη Φώτιση. Τους ενδιαφέρει να κάνουν απλώς λίγο διαλογισμό, να ηρεμήσουν τον νου τους. Αγχώνονται όλη την ημέρα και μετά θέλουν να κάνουν λίγο διαλογισμό για να κατευνάσουν τα άγχος τους. Και μετά νιώθουν εντάξει, διασκεδάζουν, και δε θέλουν να κάνουν κάτι παραπάνω. Αυτή είναι η συνηθισμένη νοοτροπία των ανθρώπων.

Έτσι, όσοι δεν έχουν τέτοιες φιλοδοξίες φυσικά, μπορεί να επαναπαύονται εξασκώντας λίγο την πρακτική που προσφέρει ο Βουδισμός, προς χάρη της παρούσας στιγμής, πώς να προσέχουν τον εαυτό τους, πώς να μην αγχώνονται για το ένα και για το άλλο, και αν αγχωθούν να κάνουν λίγο διαλογισμό και λοιπά. Αυτή είναι η συνηθισμένη τακτική.

Πρέπει όμως να αναρωτηθούμε, πώς ο Βούδας κατάφερε να γίνει Βούδας. Και τότε θα δούμε ότι υπάρχει μια πορεία, όχι μόνον σε αυτή τη ζωή, αλλά όπως λέει και ο ίδιος και στις προηγούμενες ζωές. Αυτό δεν είναι μεταφυσική. Πιθανόν κάποιιοι να το ονομάζουν μεταφυσική επειδή δεν μπορούν να τις δουν αυτές τις ζωές. Όπως δεν μπορούν να δουν ότι η Γη είναι αυτή που περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο και όχι ο ήλιος γύρω από τη Γη όπως δείχνει φαινομενικά. Εάν όμως εξετάσουμε και παρατηρήσουμε το φαινόμενο, θα δούμε ότι η Γη περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο. Αυτό δεν είναι κάτι μεταφυσικό.

Στα αρχαία χρόνια οι άνθρωποι νόμιζαν ότι υπάρχει κάποιος θεός όπως ο Δίας, που κάνει τα πράγματα να περιστρέφονται και επειδή τα θεωρούσαν μυστήριο, τα εξηγούσαν με όρους μεταφυσικούς.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τη ζωή μας. Όταν ερευνησει κανείς πώς η ζωή μας περιστρέφεται, πώς περιστρέφονται τα πράγματα γύρω μας, υπάρχει τρόπος που μπορεί να δει όχι μόνο τις προηγούμενες ζωές του αλλά και τις μελλοντικές. Η επιστήμη τουλάχιστον έχει προχωρήσει σε αυτό το επίπεδο. Έχουν γίνει επιστημονικές έρευνες για την επαναγέννηση, οι

οποίες έχουν να παρουσιάσουν αρκετά αποδεικτικά στοιχεία για το ότι υπάρχουν προηγούμενες αλλά και μελλοντικές ζωές.

Έρευνες που έχουν γίνει από ψυχιάτρους και όχι από φυσικούς (διότι οι φυσικοί δεν ενδιαφέρονται για τέτοια πράγματα ή για τους ανθρώπους, αλλά τους ενδιαφέρουν μόνο τα ηλεκτρόνια, τα πρωτόνια και γενικά τα άψυχα πράγματα), συντελούν στο ότι πρέπει να δώσει κανείς βάση στο θέμα της επαναγέννησης.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο λοιπόν, καλούμαστε να δούμε πώς ο ίδιος ο Βούδας κατόρθωσε αυτά που κατόρθωσε φτάνοντας στη Φώτιση, αλλά και πώς πολλοί άλλοι έφτασαν στη Φώτιση. Όταν δε, μιλάμε για Φώτιση, δε μιλάμε για λίγο διαλογισμό πέντε δέκα λεπτών, για να νιώσουμε λίγο όμορφα. Κι αυτό βέβαια καλό είναι, κανένα πρόβλημα, μπορεί να το κάνει κάποιος. Αλλά αυτό δεν είναι Φώτιση.

Και το θέμα μας εδώ είναι, πώς μπορεί κανείς να φτάσει στη Φώτιση, πώς μπορεί να απελευθερωθεί από την περιπλάνηση μέσα στην επαναλαμβανόμενη ύπαρξη, από τη δυστυχία και την ταλαιπωρία. Διότι στον Βουδισμό δεν είναι μόνον αυτή η ζωή. Αυτή η ζωή είναι μόνο ένα μικρό κομμάτι απ' όλες τις ζωές που έχει περάσει κανείς μέσα σε αυτή την περιπλάνηση.

Αυτό λοιπόν δεν είναι μεταφυσικό, αλλά κάτι τελείως φυσικό. Όταν το βράδυ πάμε για ύπνο, πέφτουμε σε νάρκη, που είναι σαν ένας θάνατος. Και κάθε πρωί επαναγεννιόμαστε. Κάθε μέρα επαναγεννιόμαστε. Έξη ώρες νάρκη, θάνατος και άντε πάλι το πρωί ζωή.

Κάτι ανάλογο γίνεται και όταν πεθαίνει ο άνθρωπος και μετά επαναγεννιέται ξανά. Όλο αυτό είναι μια ενέργεια που δημιουργούμε, διότι όπως ίσως γνωρίζετε, υπάρχει η υλική ενέργεια αλλά υπάρχει και η νοητική ενέργεια. Σύμφωνα δε, με τη φυσική επιστήμη, η ενέργεια δεν καταστρέφεται αλλά μεταβάλλεται. Μιλάμε για μεταμόρφωση της ενέργειας και όχι για καταστροφή της ενέργειας. Αυτός είναι ένας φυσικός νόμος.

Δεν είναι μεταφυσικός. Αυτή την ενέργεια που δημιουργούμε εμείς, τη χρησιμοποιούμε καθημερινά για να κινούμε τα χέρια μας, τα πόδια μας, και λοιπά και αυτή η νοητική ενέργεια συνεχίζεται και μετά τον θάνατο, κολλημένη στην ύλη και ξαναγεννιόμαστε.

Ο Βουδισμός εξηγεί τον μηχανισμό με τον οποίον γίνεται αυτό και κάποιοι από τους ψυχιάτρους που έχουν ερευνήσει, τον έχουν καταλάβει· όχι πλήρως, αλλά κατά ένα τρόπο. Βέβαια ακόμα γίνονται έρευνες, αλλά θέλω να πω ότι τίποτα από αυτά δεν είναι μεταφυσικό. Η νοητική ενέργεια που εμείς χρησιμοποιούμε κάθε μέρα, δεν είναι κάτι μεταφυσικό, δεν είναι μια ψυχή ή ένα πνεύμα που είναι κάτι μεταφυσικό, αλλά είναι μια φυσική ενέργεια, είναι νοητικές διαδικασίες.

Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο κεραυνός προέρχεται από τον Δία και αυτό θα ήταν μεταφυσικό. Όμως ξέρουμε, ότι ο κεραυνός δεν έρχεται από τον Δία ή από κάποιο άλλο υπερφυσικό ον, αλλά προκαλείται από φυσικές αιτίες. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τις σκέψεις μας και με τις νοητικές διαδικασίες, οι οποίες συμβαίνουν με φυσικό τρόπο.

Η ενέργεια αυτή δε σταματάει, διότι εμείς έχουμε τόσο πάθος για να κάνουμε πράγματα, τόση ορμή από το πρωί μέχρι το βράδυ, με αποτέλεσμα η ορμή αυτή να συσσωρεύεται, να συσσωρεύεται, μέχρι που κάποια στιγμή μεταπηδάει στην επόμενη ζωή. Κι αυτό διότι είμαστε παθιασμένοι, για να φάμε, να πούμε, για να κάνουμε σεξ, για να γευτούμε τις απολαύσεις της ζωής, και λοιπά. Οι άνθρωποι αλλά και όλες οι άλλες υπάρξεις που έχουν συνείδηση, είναι ορμητικά όντα. Αυτή η ορμή δηλαδή, δεν σταματάει αλλά πηγαίνει στην επόμενη ζωή, διότι θέλει να πιαστεί ξανά από κάτι.

Συνεπώς, όταν μιλάμε για τη Φώτιση, οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι αυτό δεν είναι επίτευξη μιας ζωής, αλλά πολλών ζωών. Για να ξεφύγει δηλαδή κάποιος από αυτή την προσκόλληση, από αυτές τις ορμές και τις παρορμήσεις, δεν είναι εύκολο. Πρέπει να εξασκηθεί επί πολλές ζωές για να ξεφύγει. Γι'

αυτό, όταν μιλάμε για τη Φώτιση, δηλαδή για την κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, την κατανόηση του υπαρξιακού πόνου και του πάθους που δημιουργεί τον υπαρξιακό πόνο που είναι ένας ψυχολογικός παράγοντας, δε μιλάμε για κάτι μεταφυσικό.

Έτσι ο Βουδισμός μιλάει για ψυχολογία και όχι για θεολογία και μεταφυσική. Και πώς μέσω αυτής της ψυχολογίας, μπορούμε να αποβάλουμε αυτό το πάθος από μέσα μας, αλλά και πώς λόγω αυτού του πάθους υποφέρουμε μέσα μας. Ή να καταλάβουμε την άγνοιά μας και πώς λόγω της άγνοιας δημιουργείται και η επαναγέννησή μας. Διότι έχουμε άγνοια. Δε γνωρίζουμε τα πάντα. Όμως με την παρατήρηση, μπορούμε να συνεχίσουμε και να καταλάβουμε ότι όλα αυτά συμβαίνουν σε ένα φυσικό επίπεδο.

Εξετάσαμε λοιπόν εμείς σήμερα πράγματα σχετικά με τη Φώτιση, το τι είναι Φώτιση, το πώς επιτυγχάνεται, αλλά και το ευρύ πεδίο εξέλιξης της Φώτισης που δεν περιλαμβάνει μόνο την παρούσα ζωή αλλά και τις μελλοντικές.

Τοποθέτηση (της πρώτης κυρίας που ρώτησε για το κάρμα): Προς υπεράσπιση των ερωτήσεων που έκανα προηγουμένως, θέλω να τονίσω ότι δε μίλησα για επικέντρωση μόνο στις μελλοντικές ζωές. Σίγουρα όλοι δεχόμαστε την επικέντρωση στην παρούσα ζωή. Διότι οι τελειοποιήσεις και η πρόοδος προς τη Φώτιση μπορούν να πρακτικοποιηθούν τώρα, σε αυτή τη ζωή και όχι σε μια προηγούμενη ζωή που έχει ήδη περάσει, ή σε μια μελλοντική που δεν ξέρουμε ποιά θα είναι. Παρ' όλα αυτά, θεωρώ ότι το να γνωρίζει ένας μαθητής, πώς λειτουργεί ο νόμος του κάρμα, ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος, είναι πολύ σημαντικό, για να τον κάνει να συνειδητοποιήσει πόσο επείγον είναι να πρακτικοποιήσει τις τελειοποιήσεις τώρα. Διότι εάν εγώ για παράδειγμα, δεν καταλαβαίνω το κάρμα, ή δεν κατανοώ το πώς δημιουργείται το επακόλουθο κάρμα, δε θα κάνω καμία προσπάθεια. Ή, σε πιο χονδροειδές επίπεδο,

εάν δεν πιστεύω στην επαναγέννηση και στον νόμο του κάρμα, δεν έχω κανέναν λόγο, να πασχίσω σε αυτή τη ζωή για να απελευθερωθώ, εφ' όσον, σύμφωνα με αυτά που πιστεύουν οι υλιστές, θα πεθάνουμε και θα πάψουμε να υπάρχουμε. Θεωρώ λοιπόν, ότι το να γνωρίζουμε πώς λειτουργούν οι επαναγεννήσεις, πώς δηλαδή λειτουργεί ο νόμος του κάρμα, είναι πάρα πολύ σημαντικός λόγος για να μας κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου, ότι πρέπει σε αυτή τη ζωή να κάνουμε ό, τι μπορούμε για να ξεφύγουμε. Και αυτό είναι κάτι τελείως διαφορετικό, από την τοποθέτηση που έκανε η προηγούμενη κυρία, θεωρώντας εσφαλμένα ότι τάχα επικεντρώθηκα μόνο στις μελλοντικές ζωές και όχι στο παρόν.

Ερώτηση: Θεωρώ ότι ο Βούδας δε μίλησε για επικέντρωση στις επαναγεννήσεις και στις μελλοντικές ζωές, αλλά μίλησε για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, τη δυστυχία, και τις τελειοποιήσεις. Έχω ακούσει για μία σούτρα του Βούδα, όπου ένας μαθητής διαλογίζεται συχνά, αλλά δε βλέπει κάποιο αποτέλεσμα. Και αρχίζει να έχει απορίες σχετικά με το αν υπάρχουν μελλοντικές ζωές και εάν υπάρχει κάποιος εαυτός, και λοιπά. Πήγε λοιπόν στον Βούδα και του έθεσε τις απορίες του. Τι λέτε γι' αυτό;

Απάντηση: Αυτό που είπατε σε σχέση με τον Βούδα και τον συγκεκριμένο μοναχό, δεν είναι έτσι. Ο μοναχός αυτός κατ' αρχάς, δεν έκανε διαλογισμό αλλά ασχολούνταν με μεταφυσικές ερωτήσεις του στυλ, εάν ο κόσμος είναι αιώνιος ή δεν είναι αιώνιος, εάν το σύμπαν είναι απεριόριστο ή όχι, εάν υπάρχει ψυχή ή δεν υπάρχει ψυχή, και λοιπά. Ο μοναχός είχε πάρει τις ερωτήσεις αυτές από τους ινδουιστές και τις έθεσε στον Βούδα. Ο Βούδας που κατάλαβε τον χαρακτήρα του, ότι δηλαδή αυτός ζητούσε άλλα πράγματα και για ποιά από τα δύο άκρα ήθελε απάντηση αυτός ο μοναχός, αν δηλαδή ο κόσμος είναι αιώνιος σημαίνει τη θεωρία του αιωνισμού, ή αν ο κόσμος δεν είναι αιώνιος σημαίνει τη θεωρία του μηδενισμού,

του είπε ότι «αυτό που διδάσκω είναι η μέση οδός». Ο Βούδας δεν ήταν αγνωστικιστής και του απάντησε με τη διδασκαλία του, λέγοντάς του, ότι μοιάζει με έναν άνθρωπο που ενώ έχει χτυπηθεί από ένα βέλος, δεν προσπαθεί να βγάλει το βέλος, αλλά θέλει να μάθει ποιος του έριξε το βέλος, σε ποιά κάστα ανήκε αυτός που έριξε το βέλος, τι ρούχα φορούσε και λοιπά. Μέχρι να τα μάθει όλα αυτά, θα είχε πεθάνει. Γι' αυτό ο Βούδας του είπε ξεκάθαρα, να κοιτάξει να συγκεντρωθεί για να βγάλει το βέλος από πάνω του.

Αυτό λοιπόν είπε στον συγκεκριμένο άνθρωπο, διότι είχε καταλάβει τον χαρακτήρα του και το τι ακριβώς ζητούσε από τη ζωή. Του μίλησε επίσης για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και για την πρακτική. Δεν του μίλησε για τις προηγούμενες ή τις μελλοντικές ζωές και για το κάρμα. Αυτό όμως το έκανε γι' αυτόν τον συγκεκριμένο άνθρωπο.

Σε άλλους ανθρώπους όμως, μίλησε για τις προηγούμενες ζωές. Διότι ο ίδιος ο Βούδας είχε μιλήσει για τις προηγούμενες ζωές του, είχε μιλήσει για το κάρμα. Υπάρχουν πολλές αναφορές στον κανόνα Πάλι, όπου ο ίδιος ο Βούδας περιγράφει τις καλές πράξεις που είχε κάνει στο παρελθόν και πώς αυτές οι καλές πράξεις έφεραν αποτελέσματα. Αυτό είναι το κάρμα.

Έτσι, υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις προηγούμενες ζωές και στα καλά αποτελέσματα που ο Βούδας απέκτησε σε αυτή τη ζωή. Όπως για παράδειγμα, πώς γεννήθηκε σε βασιλική οικογένεια, πώς απέκτησε αυτές τις ανέσεις, πώς έκανε αυτές τις πρακτικές, πώς αναθυμίστηκε τους προηγούμενους Βούδες. Διότι μιλάει για τους προηγούμενους Βούδες, για το πώς τους συνάντησε και πώς έγινε μαθητής τους.

Όλα αυτά τα αναφέρει και όλα αυτά δεν είναι άσχετα από τον Βουδισμό. Και τι τελικά διδάσκει ο Βούδας; Διδάσκει ότι όλα αυτά είναι παροδικά. Ότι όλα τα φαινόμενα είναι παροδικά. Ότι υπάρχει η εξαρτώμενη γένεση όλων των φαινομένων.

Ο Βούδας αποφεύγει τις ακρότητες μεταξύ αιωνισμού και μηδενισμού, αυτά που ήθελε δηλαδή να μάθει εκείνος ο μονα-

χός, και απαντάει με την εξαρτώμενη γένεση των φαινομένων. Ο κόσμος μπορεί να είναι έτσι, εάν υπάρχουν συνθήκες, και μπορεί να είναι αλλιώς, εάν δεν υπάρχουν αυτές οι συνθήκες. Εδώ δεν ισχύει το ναι ή το όχι, αλλά το σχετικό. Ο Βούδας μιλάει για τη σχετικότητα των φαινομένων. Αυτόν τον μοναχό τουλάχιστον, προσπάθησε να τον διδάξει να επικεντρωθεί στην παρούσα στιγμή, διότι αυτός είχε ξεφύγει λίγο.

Αλλά δεν έκανε το ίδιο και με άλλους μαθητές του. Σε αυτούς δίδασκε το κάρμα, ώστε να καταλάβουν τον κίνδυνο του κάρμα!

Το να κάνει κάποιος μια καλή πράξη σήμερα, δε σημαίνει ότι η ενέργεια αυτής της καλής πράξης θα διαρκέσει για πάντα. Στην επόμενη ζωή μπορεί να διαλυθεί και να εμφανισθεί ένα κακό κάρμα που θα διαλύσει τα πάντα και θα δημιουργήσει δυσχερείς καταστάσεις στη ζωή του.

Συνεπώς, πρέπει κάποιος να βλέπει τον κίνδυνο στο κάρμα.

Γι' αυτό, η κυρία που έκανε προηγουμένως τις ερωτήσεις για το κάρμα, ανέφερε τι γίνεται με κάποιον που ενώ είναι στην πορεία για την απελευθέρωση, εμφανισθεί μπροστά του ένα κακό κάρμα. Είναι δυνατόν αυτό το φαύλο κάρμα να του αλλάξει την πορεία;

Αυτή ήταν η ερώτηση και δεν ήταν κάτι άσχετο με τον Βουδισμό ή ακόμα και με την παρούσα ζωή. Σίγουρα πρέπει να προσέχουμε στην παρούσα ζωή, αλλά δεν ξέρουμε τις διαστάσεις που παίρνει αυτό το κάρμα, η ενέργεια αυτού του κάρμα, που μπορεί να δώσει αποτελέσματα όχι μόνον σε αυτή τη ζωή αλλά και σε μελλοντικές ζωές. Και αυτό το έχει αναφέρει ο Βούδας.

Αυτό ονομάζεται *aparāpariya-vedanīya-kamma*, δηλαδή κάρμα που φέρνει αποτελέσματα από τη μία ζωή στην άλλη.

Και υπάρχει και το κάρμα που ονομάζεται *ditṭha-dhamma-vedanīya-kamma*, δηλαδή κάρμα που μπορεί να το βιώσει κανείς σε αυτή τη ζωή. Είναι ένα είδος κάρμα που δίνει τα απο-

τελέσματά του σε αυτή τη ζωή και δεν πάει παρακάτω. Δηλαδή η ενέργειά του σβήνει σε αυτή τη ζωή.

Αυτή τη διάσταση όσον αφορά τις προηγούμενες ζωές του, την έχει αναφέρει πολλές φορές ο Βούδας, αλλά την αναφέρουν και οι μαθητές του που ενθυμούνταν τις προηγούμενες ζωές τους.

Από τη μια λοιπόν δεν πρέπει να ξεχνάμε την παρούσα ζωή και από την άλλη δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν έχει σημασία μόνο η παρούσα ζωή αλλά και οι μελλοντικές. Διότι οι ενέργειες που κάνουμε στην παρούσα ζωή, θα αποδώσουν τα αποτελέσματά τους στο μέλλον. Γι' αυτόν τον λόγο εμείς πρέπει να προετοιμαστούμε στην παρούσα ζωή. Όπως δηλαδή κάποιος στρώνει το κρεβάτι του, έτσι θα κοιμηθεί. Εάν λοιπόν θέλουμε να προχωρήσουμε καλά στην επόμενη ζωή, να συνεχίσουμε να έχουμε δίπλα μας καλούς ανθρώπους στην επόμενη ζωή, να έχουμε ανθρώπους που θα μας δίνουν καλές συμβουλές και θα μας κάνουν να αποφύγουμε πολλές δυσχέρειες στην επόμενη ζωή μας, θα πρέπει να ετοιμάσουμε το καλό κάρμα τώρα.

Συνεπώς, κάποιος που βρίσκεται στην πορεία προς τη Φώτιση, θα πρέπει να γνωρίζει όλη αυτή τη μακρά διάσταση της πορείας και να μη συγκεντρώνεται μόνο στην παρούσα ζωή.

Τώρα βέβαια, οι άνθρωποι που δεν ενδιαφέρονται για τη Φώτιση, δε νοιάζονται για το τι θα γίνει στην επόμενη ζωή και ακόμα περισσότερο δεν τους νοιάζει τι θα γίνει αύριο.

Οι άνθρωποι όμως που πραγματικά θέλουν να ακολουθήσουν αυτή την πορεία για τη Φώτιση, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουν ότι αυτή είναι μια μακρά πορεία και άρα να γνωρίζουν ότι το κάρμα της παρούσας ζωής παίζει μεγάλο ρόλο για το τι θα βιώσουμε στην επόμενη αλλά και στη μεθεπόμενη ζωή και να είμαστε προσεκτικοί ώστε να αποφεύγουμε τις παγίδες και τις τροχοπέδες.

Εάν μελετήσει κάποιος τον Κανόνα Πάλι, θα δει ότι ο ιστορικός Βούδας μιλάει για τις προηγούμενες ζωές του και για τις

περιπέτειες που έζησε, οι οποίες δεν ήταν εύκολες περιπέτειες. Και ότι από τα λάθη και τα παθήματά του, μάθαινε και προχωρούσε. Γι' αυτό κι εμείς πρέπει να διαβάζουμε τις ιστορίες αυτές για να καταλάβουμε ότι πρέπει να προσέχουμε. Όλα αυτά λοιπόν δεν είναι κάτι μεταφυσικό, δεν είναι κάτι που ο Βούδας τα απέρριψε ως μεταφυσικές εικασίες. Το κάρμα είναι κάτι που μπορούμε να το βιώσουμε. Δεν είναι άδηλο, είναι πρόδηλο στην καθημερινή μας ζωή.

Για παράδειγμα, διαβάζουμε ότι κάποιος έκλεψε και κατέληξε στη φυλακή. Δεν μπορούμε να πούμε ότι αυτό έγινε στην τύχη, αλλά ότι αυτός κάτι έκανε και κατέληξε στη φυλακή. Και αυτό είναι το φαύλο κάρμα. Ενώ άλλοι που έκαναν καλά έργα και ήταν φιλότιμοι, ευημερούν, έχουν καλούς φίλους γύρω τους που τους βοηθάνε και τους συμβουλεύουν.

Αυτό είναι κάτι που μπορούμε να το δούμε και κατά συνέπεια να το αναπτύξουμε. Η άσκηση των δέκα τελειοποιήσεων είναι καλό κάρμα. Συσσωρεύει λοιπόν κάποιος καλό κάρμα από τη μια ζωή στην άλλη, έτσι ώστε να αποκτήσει και τη σοφία, η οποία στον Βουδισμό παίζει πρωταρχικό ρόλο διότι είναι το αντίθετο της άγνοιας. Πρέπει να αποβάλλουμε την άγνοια και να αποκτήσουμε σοφία, δηλαδή την ανώτερη γνώση που ονομάζεται *μπόντι* (*bodhi*). Για να αποκτήσει κάποιος αυτή την ανώτερη γνώση, σημαίνει ότι πρέπει να έχει κατ' αρχάς εμπειρική γνώση και να δουλέψει με την πρακτική του.

Όλες αυτές οι πρακτικές αρχίζουν φυσικά από την παρούσα ζωή. Αλλά πρέπει να γνωρίζουμε και πόσο μακριά φτάνουν τα αποτελέσματα της πρακτικής μας. Πρέπει να βλέπουμε και στο μέλλον αλλά και στο παρελθόν, ότι ναι μεν γεννηθήκαμε σε αυτή τη ζωή, αλλά δεν πρέπει να επαναπαυόμαστε με τα λίγα πράγματα ή με τα πολλά πράγματα που έχουμε, αλλά να συνεχίσουμε την πορεία μας. Διότι είναι εφικτό να φτάσουμε στη Φώτιση, ακόμα και σε αυτή τη ζωή, εάν έχουμε καλό κάρμα. Όμως δεν πρέπει να επαναπαυόμαστε.

Όλα αυτά τα αναφέρουμε, όχι για να κάνουμε εικασίες, αλλά διότι είναι πράγματα που ο ίδιος ο Βούδας τα ανέφερε.

Τώρα, ο ισχυρισμός ότι ο Βούδας ήταν αγνωστικιστής, δεν ισχύει. Ο Βούδας έχει δώσει ξεκάθαρες απαντήσεις. Και σε τέτοιου είδους μεταφυσικές ερωτήσεις, όπως το αν ο κόσμος είναι αιώνιος ή όχι, απαντά με τη διδασκαλία του η οποία είναι η μέση οδός μεταξύ του αιωνισμού και του μηδενισμού. Αυτή η μέση οδός είναι η *πατίτσα σαμουπάντα* (*paṭiccasamuppāda*), η εξαρτώμενη γένεση. Διότι οι ερωτήσεις των δύο άκρων αναζητούν μια απόλυτη απάντηση.

Όμως δεν υπάρχει απόλυτο, δεν υπάρχει αιωνιότητα ή μηδενικότητα. Όλα είναι στη διαδικασία του γίνεσθαι. Όλα είναι εξαρτώμενα φαινόμενα. Αν υπάρχουν οι συνθήκες, είναι. Αν δεν υπάρχουν οι συνθήκες, δεν είναι. Έτσι, αυτή η αιτιοκρατία και η συνθηκοκρατία, είναι ο νόμος της σχετικότητας που έχει διδάξει ο Βούδας.

Ξεκαθάρισα λοιπόν αυτές τις ερωτήσεις σχετικά με τη μεταφυσική, για να μην παραποιηθούν τα πράγματα.

Ερώτηση: Αναφορικά με το θέμα της Φώτισης, θα ήθελα να ρωτήσω πώς βίωσε ο Βούδας τη Φώτιση, διότι γι' αυτό το θέμα έχω ακούσει μόνο σκόρπιες πληροφορίες ότι θυμήθηκε τις προηγούμενες ζωές του και πριν λίγο, άκουσα από εσάς ότι συνάντησε και άλλους Βούδες.

Απάντηση: Τη νύχτα που ο Βούδας κάθισε κάτω από το μεγάλο δέντρο της ινδοσυκιάς (*μπάνιαν*), το οποίο αργότερα ονομάστηκε το δέντρο της Φώτισης, ξεκίνησε με τον διαλογισμό επί της αναπνοής και πέτυχε τις διαλογιστικές εκστάσεις κατά τις οποίες ο νους αυτοσυγκεντρώνεται εσωτερικά. Αυτό είναι σημαντικό. Διότι εάν δε συγκεντρώσει τον νου του κάποιος εσωτερικά, δεν μπορεί να έχει διαύγεια για το τι γίνεται μέσα του.

Αυτές οι διαλογιστικές εκστάσεις, έδωσαν την ικανότητα στον Βούδα να αναθυμηθεί τις προηγούμενες ζωές του. Διότι

όσο πιο εσωτερικά εμβαθύνει κάποιος μέσα του, τόσο έρχονται οι αναμνήσεις από τις προηγούμενες ζωές του. Μπόρεσε λοιπόν ο Βούδας να δει, ότι όλα αυτά καταστράφηκαν, μπόρεσε να δει την παροδικότητα όλων αυτών των προηγούμενων ζωών. Και οι δυστυχίες που βίωσε και οι ευτυχίες που βίωσε, ήταν τελικά όλες μάταιες. Μάταιες προσπάθειες να βρει μέσα από ζωή σε ζωή, κάτι μόνιμο, κάτι σταθερό, μια κατάσταση μόνιμης ευτυχίας, που δεν υπήρξε ποτέ. Υπήρχαν μόνο κάποιες στιγμές πρόσκαιρης ευτυχίας, που μετά από λίγο διαλύονταν.

Έτσι, απέκτησε την αίσθηση ή την αντίληψη της παροδικότητας των φαινομένων. Μια πολύ βαθιά αντίληψη, διότι δεν ήταν μόνο η αντίληψη ότι τα πράγματα αλλάζουν και μεταβάλλονται σε αυτή την παρούσα ζωή, αλλά ότι το ίδιο συνέβη και στις προηγούμενες ζωές. Και όλος αυτός ο πόνος, όλη αυτή η ταλαιπωρία που έζησε στις προηγούμενες ζωές, του δημιούργησε την αίσθηση της αποπροσκόλλησης, ώστε να μην προσκολλάται σε τίποτα, ούτε καν στην παρούσα ζωή. Διότι στην παρούσα ζωή, τα ίδια πράγματα θα βιώσει, και αν συνεχίσει, το ίδιο θα συμβεί και στις μελλοντικές ζωές.

Στη συνέχεια, προσπάθησε να δει αν ήταν μόνον αυτός που γεννιόταν και επαναγεννιόταν ή αυτό συνέβαινε και στα άλλα όντα. Διαπίστωσε τότε, ότι και στα άλλα όντα συμβαίνει το ίδιο. Και τα άλλα όντα, σύμφωνα με το κάρμα τους, κάνουν πράξεις και βιώνουν τα αποτελέσματα. Κάνουν ανόητες πράξεις, βιώνουν δυστυχίες. Κάνουν έξυπνες πράξεις, βιώνουν καλά αποτελέσματα. Και αυτά τα αποτελέσματα όμως δε διαρκούν, καταστρέφονται.

Είδε λοιπόν ότι και αυτά τα όντα, ανάλογα με το κάρμα τους, γεννιούνται σε ευτυχισμένες ή δυστυχισμένες καταστάσεις οι οποίες όμως είναι και αυτές παροδικές. Είδε τη ματαιότητα, την παγκοσμιότητα αυτής της αστάθειας, της παροδικότητας των φαινομένων και ο νους του αποπροσκόλλήθηκε ακόμα περισσότερο.

Και τότε έψαξε ακόμα πιο βαθειά μέσα του, για να δει τι είναι αυτό που μας κάνει να επαναγεννιόμαστε ξανά και ξανά στη ζωή, τι είναι αυτή η δύναμη, η ενέργεια, η ορμή που κάνει τα όντα να γυρνάνε συνεχώς από ζωή σε ζωή. Αυτό είναι η σφοδρή επιθυμία, η *τάνχα* (*tanhā*), η δίψα για ύπαρξη. Είδε ότι αυτή η σφοδρή επιθυμία είναι τόσο βαθειά ριζωμένη μέσα μας, που δημιουργεί τις λεγόμενες νοητικές διαφθορές.

Έτσι άρχισε να ερευνά περισσότερο αυτό το θέμα, συνεχίζοντας τώρα μέσω του διορατικού διαλογισμού. Προηγουμένως, όλη αυτή η έρευνα και οι διαλογισμοί, γινόντουσαν μέσω της αυτοσυγκέντρωσης. Με τον διορατικό διαλογισμό όμως, κατάφερε να δει τι γίνεται ακριβώς μέσα στο υποσυνείδητο και στο ασυνείδητο, να αναγνωρίσει τις ορμές που υπάρχουν μέσα μας και να δει ακόμα και την παροδική φύση αυτών των ορμών. Διότι οι ορμές αυτές δεν είναι κάτι απόλυτο ή στατικό, αλλά αλλάζουν και μεταβάλλονται συνεχώς.

Έτσι κατάφερε να αποπροσκολλήσει τον νου του, ακόμα και από αυτές τις ορμές. Τότε ήταν που κατόρθωσε την πλήρη αποπροσκόλληση από τα πέντε συναθροίσματα της ύπαρξης, όπως του σώματος, των αισθημάτων, των αντιλήψεων, των νοητικών λειτουργιών και των συνειδήσεων. Μήπως στα αισθήματά μας δεν προσκολλόμαστε; Στις αντιλήψεις μας δεν προσκολλόμαστε; Στις σκέψεις μας, στις ιδέες μας και στη συνειδήσή μας δεν προσκολλόμαστε; Ασφαλώς και το κάνουμε. Όλα αυτά τα πράγματα είναι προσκόλληση. Και αυτή την προσκόλληση απέβαλε ο Βούδας από μέσα του. Πώς το έκανε; Με το να δει την παροδική φύση τους και την τάση τους να εγείρονται και να παρακαμάζουν και να αποστασιοποιήσει ή να αποταυτίσει τον νου του από αυτά τα πράγματα.

Σε εκείνη τη φάση, ο νους του απορροφήθηκε μέσα στην κατάσταση όπου δεν υπάρχει έγερση και παρακμή. Όταν δηλαδή παύσουν όλες αυτές οι προσκολλήσεις, τότε επέρχεται αυτό το αθάνατο στοιχείο, εντός του οποίου δεν υπάρχει έγερ-

ση και παρακμή και τίποτα δε γεννιέται και τίποτα δεν πεθαίνει.

Αυτό το αθάνατο στοιχείο ονομάζεται Νιμπάνα. Είναι το σβήσιμο όλων αυτών των προσκολλήσεων ή των φαύλων νοητικών παραγόντων.

Είναι το σημείο όπου ο Βούδας απέκτησε τη Φώτιση. Και τι είναι η Φώτιση; Είναι η γνώση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, η γνώση για τον παγκόσμιο πόνο που υπάρχει στην ύπαρξη με το να γεννιέται κανείς συνεχώς από ζωή σε ζωή. Διότι η γέννηση είναι πόνος, η ασθένεια είναι πόνος, τα γηρατειά είναι πόνος, ο θάνατος είναι πόνος και οποιεσδήποτε άλλες ψυχολογικές καταστάσεις είναι πόνος, όπως για παράδειγμα ο χωρισμός από τους αγαπημένους μας. Μιλάει για τον πόνο, διότι είδε τον πόνο στις προηγούμενες ζωές του, αλλά είδε τον πόνο και στα άλλα όντα που γεννιούνται ξανά και ξανά. Και είδε τι είναι αυτός ο πόνος. Αντιλήφθηκε ότι αυτός ο πόνος είναι η προσκόλληση που έχουμε στο σώμα μας, στα αισθήματά μας, στις εμπειρίες μας και λοιπά.

Οι αιτίες του πόνου οφείλονται σε ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι το πάθος μας για φιλήδονες επιθυμίες, για ύπαρξη ή για μη ύπαρξη, για καταστροφή δηλαδή. Διότι πολλοί άνθρωποι θέλουν να καταστρέψουν αυτά που δεν τους αρέσουν. Η καταστροφή λοιπόν της ύπαρξης, είναι κι αυτό μια επιθυμία, ένα πάθος. Είναι η ορμή της έλξης και της απώθησης. Ελκυόμαστε από πράγματα τα οποία ποθούμε και μισούμε, πράγματα που δεν τα θέλουμε στη ζωή μας. Αυτές είναι οι δύο ορμές.

Διαπίστωσε λοιπόν, ότι ο πόνος ή η δυστυχία είναι κάτι ψυχολογικό και δεν προκαλείται από ένα υπερφυσικό ον. Εμείς οι ίδιοι δημιουργούμε αυτό το πάθος και εμείς οι ίδιοι έχουμε την ευθύνη γι' αυτό. Και εξ' αιτίας αυτού του πάθους και αυτής της ορμής, εμείς οι ίδιοι δημιουργούμε το κάρμα μας δηλαδή τις πράξεις μας.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, κατανόησε τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και αντιλήφθηκε την πρακτική για την παύση του πόνου, την οποία ακολούθησε ο ίδιος για να επιτύχει την απελευθέρωση, που είναι η Ευγενής Οκταμελής Οδός. Η ορθή Νόηση και οι άλλοι παράγοντες της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, βασίζονται πάνω στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Ο Βούδας δεν ήταν αγνωστικιστής, μίλησε πολύ ξεκάθαρα για αυτά τα θέματα. Αυτοί που νομίζουν ότι ο Βούδας δεν τα διευκρίνισε αυτά, σίγουρα δεν έχουν διαβάσει τον Κανόνα Πάλι. Ο Κανόνας Πάλι είναι οι πρωτότυπες διδασκαλίες που έδωσε ο ιστορικός Βούδας. Όμως στον Δυτικό κόσμο, αυτές οι διδασκαλίες δεν είναι ευρέως διαδεδομένες.

Το θέμα τελικά είναι, ότι η κατάσταση της Φώτισης είναι ένα θέμα το οποίο ο Βούδας το έχει εξηγήσει πολύ ξεκάθαρα και δεν υπάρχει εδώ κάτι μεταφυσικό. Η Φώτιση του Βούδα ήταν μια εμπειρία που ο ίδιος την έχει περιγράψει από πολλές πλευρές. Έχει δώσει εξηγήσεις για το Νιμπάνα και για το τι σημαίνει Νιμπάνα. Όλα αυτά εμπεριέχονται στον Κανόνα Πάλι.

Ο Βούδας δεν έχει αφήσει κανένα μυστήριο πίσω του και όπως έχει πει: «Δεν υπάρχει τίποτα κρυφό μέσα στη χούφτα του δασκάλου». Εννοεί ότι δεν υπάρχει τίποτα που να μην το έχει φανερώσει.

Είπε επίσης: «Η διδασκαλία μου λάμπει, όταν είναι ανοιχτή για όλον τον κόσμο».

Συνεπώς, δεν έχει αφήσει κανένα περιθώριο για εικασίες. Εάν διαβάσει κάποιος τις ομιλίες του Βούδα, θα διαπιστώσει το πόσο ξεκάθαρος είναι. Όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τις διαβάζουν. Και στην Ευρώπη, ο Βουδισμός Τεραβάδα, δηλαδή οι πρωτότυπες διδασκαλίες του Βούδα, δεν είναι διαδεδομένος. Κυριαρχεί συνήθως ο Θιβετανικός Βουδισμός ή ο Βουδισμός Μαχαγιάνα, δηλαδή διδασκαλίες που έχουν εξελιχθεί αιώνες και αιώνες μετά από τον ιστορικό Βούδα, οι οποί-

ες έχουν έρθει στην Ευρώπη και αυτές γνωρίζουν οι περισσότεροι Ευρωπαίοι.

Αυτό που θέλω να πω είναι, ότι η διάσταση της διδασκαλίας του Βούδα δεν περιορίζεται μόνο σε αυτή τη ζωή. Σαφώς και δίνει μεγάλη έμφαση στην παρούσα ζωή, αλλά αναφέρεται και στις προηγούμενες ζωές καθώς και στις μελλοντικές ζωές και για το πώς το κάρμα δίνει επακόλουθα στις μελλοντικές ζωές.

Κάποιος πρέπει να γνωρίζει το μέλλον και να μην εθελουφλεί για τις μελλοντικές ζωές. Πρέπει να ξέρει ότι αυτό που κάνει στην παρούσα ζωή έχει επιπτώσεις! Και ότι πρέπει να είναι προσεκτικός!

Γι' αυτό αναφερθήκαμε προηγουμένως στις μελλοντικές ζωές· όχι για να κάνουμε εικασίες, αλλά για να είμαστε προσεκτικοί.

Πρέπει να ξέρουμε ότι οι πράξεις μας έχουν επιπτώσεις και ότι η ενέργεια αυτών των πράξεων δε σταματάει με τον θάνατο, αλλά συνεχίζεται και προχωράει στις μελλοντικές ζωές. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην παρούσα ζωή.

Αυτές λοιπόν οι τρεις διαστάσεις του παρόντος, του παρελθόντος και του μέλλοντος, είναι κάτι στο οποίο έχει αναφερθεί ο Βούδας πολλές φορές και δε δίνει έμφαση μόνο στο παρόν ή στην παρούσα ζωή. Σαφώς, το παρόν παίζει μεγάλο ρόλο, διότι από το παρόν πρέπει να αρχίσουμε.

Όμως πρέπει να γνωρίζουμε και πού πάει αυτό το παρόν! Αυτό το παρόν, δηλαδή η δυναμικότητα των πράξεων που κάνουμε στην παρούσα ζωή, παραμένει πάντα στο παρόν; Σε αυτήν εδώ την ζωή; Αυτό το παρόν είναι κάτι στατικό;

Όχι. Το παρόν μεταβάλλεται και δίνει αποτελέσματα και στο μέλλον. Άρα, πρέπει να προσέξουμε τι κάνουμε τώρα, ώστε να έχουμε αποτελέσματα στο μέλλον. Πρέπει να γνωρίζουμε ποιο είναι το κάρμα που φέρνει καλά αποτελέσματα στο μέλλον και ποιο είναι το κάρμα που φέρνει κακά αποτελέσματα στο μέλλον. Πρέπει λοιπόν να είμαστε προσεκτικοί.

Ερώτηση: Για κάποιον που βρίσκεται στα αρχικά στάδια εξάσκησης της Οκταμελούς Οδού, υπάρχει στις δέκα τελειοποιήσεις κάποια συνιστώμενη σειρά ως προς την εξάσκησή τους; Δηλαδή ξεκινάμε με την πρώτη, συνεχίζουμε με τη δεύτερη και ούτω καθ' εξής, ή μπορεί να διαλέξει ο καθένας όποια τελειοποίηση θέλει να ακολουθήσει πρώτα;

Απάντηση: Δεν υπάρχει κάποια συνιστώμενη σειρά. Μπορεί κανείς να ξεκινήσει με την τελειοποίηση που είναι πιο εύκολη γι' αυτόν, ανάλογα βέβαια και με το περιβάλλον που ζει. Για παράδειγμα, εάν κάποιος ζει σε μια περιοχή που όλοι οι άνθρωποι εκεί είναι πλούσιοι, θα είναι αστείο να ξεκινήσει με τη γενναιοδωρία, διότι οι άλλοι που είναι άνθρωποι που δεν έχουν ανάγκες, θα τον κοροϊδέψουν και μπορεί να πουν: «Μα τι κάνεις; Για φτωχό με πέρασες και θέλεις να μου δωρίσεις πράγματα;». Έτσι σε αυτή την περίπτωση μπορεί να αρχίσει με την ηθική διαγωγή για παράδειγμα. Να μη κλέβει τους πλούσιους! Διότι ο πλούτος των άλλων ανθρώπων μπορεί να βάλει κάποιον σε πειρασμό να τους κλέψει. Επίσης μπορεί να εξασκηθεί κανείς στην αποχή από την ατιμία, από το να λέει ψέματα, και λοιπά.

Μπορεί επίσης να αρχίσει από την τελειοποίηση της υπομονής. Διότι συναντούμε περιπτώσεις στη ζωή μας, που μας κάνουν ανυπόμονους· θέλουμε τα πράγματα να γίνονται γρήγορα ή τη στιγμή που τα θέλουμε. Πρέπει συγχρόνως να έχει κανείς υπομονή απέναντι στις δυσχέρειες που εμφανίζονται μπροστά του και του δημιουργούν άγχος.

Και πρέπει να ασκήσει την τελειοποίηση της φιλικότητας, κάνοντας διαλογισμό επί της φιλικότητας, ευχόμενος στους άλλους να είναι ευτυχισμένοι, και λοιπά.

Εν ολίγοις, εξασκεί κανείς την τελειοποίηση που είναι πιο εύκολη για αυτόν.

Στα μαθήματα που κάνουμε εδώ, δεν αρχίζουμε συνήθως από τη γενναιοδωρία ή την ηθική διαγωγή, αλλά χρησιμοποι-

ούμε τον διαλογισμό επί της φιλικότητας, που είναι η ένατη από τις τελειοποιήσεις. Ξεκινάμε δηλαδή από το τέλος κατά κάποιον τρόπο.

Όμως με την ανάπτυξη της φιλικότητας, μπορεί κανείς να γεννήσει μέσα του συμπόνια και να γίνει έτσι πιο γενναιόδωρος και ανοιχτοχέρης. Διότι όταν δει κάποιο άλλο ον να βρίσκεται σε ανάγκη ή σε μια δύσκολη κατάσταση, λόγω της φιλικότητας που έχει πηγαίνει και βοηθάει αυθόρμητα. Η καρδιά του χτυπάει και δεν αντέχει να βλέπει τους άλλους να υποφέρουν.

Έτσι, στην πράξη αποδεικνύουμε πόση φιλικότητα έχουμε για τους άλλους.

Δεν υπάρχει λοιπόν κάποια ιεραρχία, σίγουρα όμως, η μία τελειοποίηση βοηθάει την άλλη. Αρχίζει κανείς από κάπου και σιγά σιγά, αυτό τον βοηθάει να πάει και στην επόμενη. Κάποιος που έχει αναπτύξει φιλικότητα, είναι πολύ εύκολο να αναπτύξει και γενναιοδωρία.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑΣ

Ερώτηση: Σχετικά με την προσκόλληση στη γενναιοδωρία, όταν κάποιος μαθητής, προχωρημένος ή όχι, συνηθίζει να κάνει κάποιες πράξεις γενναιοδωρίας και κατά τη διάρκεια ή μετά την τέλεσή τους νιώθει μια αυθόρμητη χαρά, χωρίς να έχει κάποια σκέψη συμφέροντος στο πίσω μέρος του μυαλού του, πώς μπορεί να καταλάβει αν αυτή η χαρά που νιώθει ή ακόμα και η ίδια η πράξη, είναι ανιδιοτελής ή όχι;

Απάντηση: Σίγουρα υπάρχει μια ανταμοιβή στις καλές πράξεις και αυτή είναι η πνευματική ανταμοιβή. Ο εσωτερικός ή πνευματικός πλούτος που λέμε. Η χαρά που αισθάνεται κάποιος, η ικανοποίηση και η πληρότητα είναι η ανταμοιβή· και αν δεν υπήρχε τουλάχιστον αυτή η ανταμοιβή, κάποιος δε θα είχε και το κίνητρο να κάνει τέτοιου είδους καλές πράξεις.

Το θέμα τώρα είναι με την προσκόλληση. Τι γίνεται όταν κάποιος προσκολλάται σε αυτή τη χαρά, την ικανοποίηση ή την πνευματική πληρότητα που νιώθει. Αυτό είναι κάτι που χρήζει μεγάλης εξάσκησης και είναι δύσκολο ειδικά για τους αρχάριους.

Η προσκόλληση αυτή μπορεί να εξαλειφθεί αργότερα και οι πιο προχωρημένοι μπορούν να καταλάβουν ότι αυτή η χαρά και η πνευματική πληρότητα είναι επίσης ένα παροδικό φαινόμενο, στο οποίο δεν πρέπει να προσκολλώνται και να περιμένουν να το βιώνουν συνεχώς.

Αποκτούν έτσι μια αταραξία, για την οποία θα μιλήσουμε όταν ασχοληθούμε με την τελειοποίηση της Αταραξίας.

Ερώτηση: Απ' ότι καταλαβαίνω, όταν κάνουμε μια πράξη γενναιοδωρίας, δεν πρέπει να μας αφορά το κίνητρο που έχει ο άλλος, όπως το να ψεύδεται, ότι έχει ανάγκη, αλλά να μας αφορά το ότι εμείς πρέπει να κάνουμε γενναιοδωρες πράξεις, έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε. Το κίνητρο των άλλων ανθρώπων μπορεί να είναι η εξαπάτηση για παράδειγμα. Υπάρχουν πολλοί που προσποιούνται ότι έχουν ανάγκη ενώ δεν έχουν. Αν όμως εμείς δεν έχουμε απόδειξη ότι προσποιούνται, δεν μπορούμε να κατηγορήσουμε κάποιον ότι είναι υποκριτής και να το πάρουμε αυτό ως δικαιολογία για να μην προσφέρουμε.

Αν όμως, γνωρίζουμε με σιγουριά ότι ο άλλος υποκρίνεται, τότε μπορούμε να τον αποφύγουμε, διότι δεν υπάρχει λόγος να τον βοηθήσουμε αφού δεν έχει πραγματικά ανάγκη. Το να τον βοηθήσουμε ενώ ξέρουμε ότι υποκρίνεται, δεν έχει καμιά λογική.

Γι' αυτό, όταν δεν ξέρουμε με σιγουριά τις προθέσεις του άλλου, καλό είναι να βοηθάμε, διότι κι αυτός θα ωφεληθεί ξοδεύοντας τα χρήματα αυτά σε κάποιο κατάστημα, ωφελώντας με τη σειρά του τον καταστηματάρχη. Διότι το χρήμα που έχει δώσει κάποιος δε χάνεται, αλλά κάπου θα καταλήξει.

Ερώτηση: Τί γίνεται με τη γενναιοδωρία κάποιων ατόμων, που έχουν συσσωρεύσει τα πλούτη τους με αθέμιτους τρόπους; Διότι έχουμε πολλά τέτοια παραδείγματα με πολιτικούς, επιχειρηματίες, και λοιπά, οι οποίοι κατά καιρούς, χρηματοδοτούν την ανέγερση εκπαιδευτικών κτιρίων, εκκλησιών, δωρίζουν ιατρικά μηχανήματα σε νοσοκομεία, προσφέρουν χρήματα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα, αλλά στη ζωή τους συνεχίζουν τη συσσώρευση πλούτου με αθέμιτα μέσα.

Απάντηση: Αυτές οι πράξεις, δεν είναι τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Οι άνθρωποι αυτοί δίνουν μόνο και μόνο για να εκμεταλλευτούν τους άλλους. Το κάνουν από συμφέρον ή για να καλύψουν τις παράνομες δραστηριότητές τους. Είναι η βιτρίνα για να πείσουν τον κόσμο πόσο καλοί είναι, ενώ από πίσω εκμεταλλεύονται άλλους ανθρώπους.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εκμεταλλευτεί κάποιος τους ανθρώπους με πρόσχημα τη γενναιοδωρία. Ο Βούδας έχει

αναφερθεί σε αυτό ως η «γενναιοδωρία ενός φαύλου ανθρώπου». Ο φαύλος άνθρωπος χρησιμοποιεί την προσφορά πραγμάτων ως κάλυψη για να εκμεταλλευτεί άλλους ανθρώπους, ή προσφέρει επειδή περιμένει κάτι σαν αντάλλαγμα.

«Κοίτα, εγώ σου δίνω, αλλά και εσύ θα μου δώσεις φήμη, διαφημίσεις στην τηλεόραση, και ό, τι άλλο χρειάζεται για να δείξω το καλό μου πρόσωπο!»

Άλλες φορές πάλι, δε δίνουν τίποτα, αλλά βάζουν φωτογραφίες που τους δείχνουν να δίνουν πράγματα και αφού ο σκοπός τους έχει επιτευχθεί, παίρνουν αυτά τα πράγματα πίσω!

Οι άνθρωποι λοιπόν, έχουν την πονηριά να αρπάζουν με πολλούς τρόπους αυτά που ανήκουν στους άλλους. Γι' αυτό στη σημερινή παρουσίαση, αναφέρθηκα στην αρπακτικότητα η οποία είναι κάτι συνηθισμένο στην ανθρωπότητα. Ενώ αντιθέτως, η γενναιοδωρία και ιδιαίτερα η γενναιοδωρία που εφαρμόζεται με καθαρό και άσπιλο νου, είναι κάτι που σπανίζει. Ακόμα και οι άνθρωποι που δίνουν δώρα, κατά βάθος περιμένουν κάτι σε αντάλλαγμα. Να τους πουν ένα ευχαριστώ, να τους επαινέσουν, ή κάτι τέλος πάντων. Εάν δεν τους επαινέσουν ή αν δεν τους πουν ευχαριστώ, τότε δεν τους ξαναδίνουν δώρα.

Εν ολίγοις, πάντα περιμένουμε μια ανταπόδοση. Ακόμα και το ευχαριστώ που θα μας πουν, μας ικανοποιεί. Η γενναιοδωρία, έτσι όπως την αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι, είναι θέμα δούναι και λαβείν.

Ο αλτρουισμός όμως είναι κάτι τελείως αντίθετο και σε αυτή την περίπτωση δεν περιμένει κανείς κάποιο αντάλλαγμα ή κάποια ανταμοιβή. Αυτό είναι κάτι που δυσκολεύει τους περισσότερους.

Επομένως, εάν αναλάβει κάποιος αυτή την πρακτική της αποπροσκόλλησης από την ανταμοιβή ή την προσδοκία της ανταμοιβής, μπορεί να προχωρήσει, διότι η πρακτική αυτή θα του γίνει συνήθεια και θα μπορεί να την πετύχει, ιδιαίτερα ό-

ταν δει την παροδικότητα όλων αυτών των υλικών αγαθών ή την παροδικότητα της χαράς που προέρχεται από τις πράξεις γενναιοδωρίας.

Ούτως ή άλλως όμως, το ότι μπορεί να βοηθάει και να προσφέρει στους άλλους, του δίνει μια χαρά και μια ικανοποίηση. Ψυχολογικά, ένας τέτοιος άνθρωπος έχει μεγαλύτερη πληρότητα μέσα του. Και όπως είπε ο Έριχ Φρομ, αυτός είναι ο πνευματικός ή ο Ευγενής Πλούτος που κατέχει.

Ερώτηση: Τί μπορούμε να κάνουμε όταν μας ζητηθεί βοήθεια από έναν αλκοολικό ή έναν ναρκομανή; Ξέρουμε ότι αν του δώσουμε χρήματα θα τα ξοδέψει για να πάρει τη δόση του. Παράλληλα όμως, ένα μέρος αυτών των χρημάτων θα το ξοδέψει για να αγοράσει φαγητό για να επιβιώσει. Μας έχετε πει επίσης, ότι δεν πρέπει να δίνουμε κάτι που βλάπτει τους άλλους. Πώς μπορούμε να τα διαχωρίσουμε αυτά;

Απάντηση: Μπορούμε να του προσφέρουμε υλικά αγαθά, όπως τρόφιμα, ρούχα, φάρμακα, στέγη για να προφυλαχτεί από τις καιρικές συνθήκες, και γενικά πράγματα που δεν είναι τοξικά γι' αυτόν. Αλλά δεν του προσφέρουμε πράγματα που είναι τοξικά γι' αυτόν, πράγματα που τον βλάπτουν και τον κάνουν να χάνει τη νηφαλιότητα του νου του και τα οποία δεν μπορεί να τα διαχειριστεί. Τα χρήματα για παράδειγμα, είναι κάτι που δεν μπορεί να τα διαχειριστεί και καταλήγει να κάνει κατάχρησή τους.

Έτσι, όταν του δίνουμε πράγματα που μπορεί να καταναλώσει άμεσα χωρίς να μπορεί να τα μετατρέψει σε αλκοόλ ή ναρκωτικά, τότε θα τα καταναλώσει. Εξαρτάται λοιπόν από εμάς. Αυτούς τους ανθρώπους πρέπει να τους βλέπουμε σαν μικρά παιδιά και είμαστε εμείς που πρέπει να ξέρουμε τι είναι το πιο κατάλληλο να τους δώσουμε. Όπως θα κάναμε με ένα μικρό παιδί, που θα πρέπει να ξέρουμε πόση τροφή και τι είδους τροφή είναι η πιο κατάλληλη για τη δική του περίπτωση. Έτσι πρέπει να το ψάξουμε λίγο το θέμα. Σε αυτή την περι-

πτωση είναι καλό να αποφεύγουμε να του δώσουμε χρήματα, αλλά να δώσουμε μόνον υλικά αγαθά τα οποία μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για πολλές μέρες, παρά να πηγαίνει να αγοράζει μόνος του ό, τι θέλει.

Τελικά δεν είναι μόνο τα χρήματα που μπορεί να δώσει κανείς, αλλά να δώσει και άλλου είδους βοήθεια. Όπως για παράδειγμα να αναλάβει τα έξοδα για να τον πάει σε έναν γιατρό για θεραπεία, ή να του αγοράσει τα φάρμακα που χρειάζεται, αντί να του δώσει χρήματα για να πάει ο ίδιος να τα αγοράσει.

Ερώτηση: Ήθελα να κάνω μια ερώτηση αλλά και μια τοποθέτηση σε σχέση με τη γενναιοδωρία προς τα ζώα, που είναι ο καημός μου. Δείξατε προηγουμένως ένα σκίτσο με την εικόνα ενός ανθρώπου που ταΐζει ένα σκυλάκι, σαν σήμα κατατεθέν, για να καταλάβουμε, ότι πρέπει να βοηθάμε όλα τα όντα. Το να αποφεύγουμε να προκαλούμε βλάβη σε όλα τα ζώα γενικά και όχι μόνο σε σκύλους και γάτες, δεν είναι κι αυτό μια μορφή γενναιοδωρίας; Δε θα έπρεπε για παράδειγμα να είμαστε προσεκτικοί, ακόμα και όταν σκαλίζουμε τον κήπο μας για να ξεχορταριάσουμε ή για να φυτέψουμε κάτι, ώστε να μη σκοτώσουμε σκουλήκια και να μην καταστρέψουμε μυρμηγκοφωλιές;

Σίγουρα δεν μπορούμε να αποφύγουμε τελείως τη βλάβη προς άλλα όντα, διότι όπως είχατε αναφέρει και σε προηγούμενα μαθήματα, είμαστε αναγκασμένοι να καλλιεργούμε χωράφια ή να ψεκάσουμε τους αγρούς για να προμηθευόμαστε την τροφή μας - δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά - με αποτέλεσμα να σκοτώνουμε άπειρα ζώα. Πιστεύω όμως, ότι η γενναιοδωρία μας προς τα άλλα όντα δεν πρέπει να εξαντλείται μόνο στα σκυλάκια και στα γατάκια, αλλά να επεκτείνεται και στην αποχή από την κατανάλωση κρέατος που είναι η αιτία για την ύπαρξη των σφαγείων. Στην Κίνα για παράδειγμα, τα τελευταία χρόνια, κατασκευάσθηκε ένα σφαγείο 27 ορόφων τεράστιων διαστάσεων, εντός των οποίων σφαγιαζονται καθη-

μερινά εκατοντάδες χιλιάδες ζώα. Μήπως λοιπόν πρέπει να επεκτείνουμε τη γενναιοδωρία μας και στη διατροφική μας συμπεριφορά; Πάντα βέβαια στο μέτρο του δυνατού;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε. Η αβλάβεια είναι μια ιδιότητα που πρέπει κανείς να την εξασκήσει ξανά και ξανά, αποφεύγοντας όσο είναι δυνατόν, να προκαλεί βλάβη στα άλλα όντα. Η αβλάβεια ανήκει στη γενναιοδωρία της αφοβίας ή της προστασίας από τον φόβο. Όπως λέει ο Βούδας, το να απέχει κάποιος από τον φόνο έμβιων όντων, είναι ένα μεγάλο δώρο προς αυτά. Άλλωστε, έμβια όντα δεν είναι μόνο οι άνθρωποι, αλλά και τα μυρμηγκια, καθώς επίσης και τα άλλα ζώα που σφάζονται κάθε μέρα. Εάν πάει κάποιος σε σφαγείο δε θα το αντέξει· οι περισσότεροι άνθρωποι λιποθυμούν!

Γι' αυτό είναι καλό να αποφεύγει κανείς τη βλάβη άλλων όντων, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Φυσικά, μερικές φορές δεν μπορούμε να το αποφύγουμε αυτό. Οι γεωργοί σκοτώνουν πολλά ζώα στα χωράφια και στους αγρούς. Το να έχουμε εμείς στο τραπέζι μας όλα τα φρούτα και τα λαχανικά για την τροφή μας, προϋποθέτει φόνο ζωής. Τουλάχιστον δεν εμπλεκόμαστε άμεσα. Έτσι είναι καλό να αποφεύγουμε όσο είναι δυνατόν, να προωθούμε με τη συμπεριφορά μας ή με τις επιλογές μας, τη βλάβη ή τον φόνο άλλων έμβιων όντων.

Όσον αφορά αυτό το κτίριο-σφαγείο στην Κίνα, πρέπει να πούμε ότι η ιδέα των μεγάλων και πολυώροφων σφαγείων ξεκίνησε από το Σικάγο και οι κινέζοι το ανέπτυξαν σε μεγαλύτερο βαθμό. Έτσι, στις μεγάλες πόλεις της Αμερικής, υπάρχουν πολλά τέτοια κτίρια-σφαγεία μέτριων διαστάσεων. Απλώς στις ειδήσεις δεν ακούμε γι' αυτά, αλλά μόνο για τα υπερβολικά μεγάλα σφαγεία.

Γι' αυτό ανέφερα προηγουμένως, ότι ο άνθρωπος είναι αρπακτικό ζώο και ότι όταν κάποιος κάνει πράξεις γενναιοδωρίας, το κάνει είτε από συμφέρον ελπίζοντας να αποκομίσει κάτι, είτε γιατί θέλει να εκμεταλλευτεί άλλα όντα.

Η γνήσια ή η αγνή γενναιοδωρία είναι ένα σπάνιο φαινόμενο και αν θέλει κάποιος να ακολουθήσει την πορεία προς τη Φώτιση η οποία ωφελεί και τον εαυτό του αλλά και τόσα άλλα όντα, πρέπει να κάνει περισσότερη προσπάθεια από αυτή που κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Πρέπει να ξέρει πώς να αποφεύγει ακόμα και τις πιο μικρές πράξεις που προξενούν βλάβη στα άλλα όντα, όπως για παράδειγμα να προσέχει πώς χρησιμοποιεί το σκαλιστήρι στον κήπο ώστε να αποφύγει να βλάψει ένα σκουλήκι ή μια μυρμηγκοφωλιά.

Για να το επιτύχει κάποιος αυτό, χρειάζεται να έχει μεγάλη και σταθερή βούληση και αποφασιστικότητα, κάτι που δεν είναι καθόλου εύκολο. Διότι τα ένστικτά μας, μας λένε άλλα πράγματα. Ο νους μας έχει συνηθίσει να ακολουθεί άλλη ροή, την ενστικτώδη και άγρια φύση του ανθρώπου, που διέπεται από επιθετικότητα ή από έλλειψη υπομονής. Οι τελειοποιήσεις λοιπόν, πρέπει να εξισορροπηθούν μεταξύ τους, διότι για να εκπληρωθεί μια πράξη γενναιοδωρίας, είναι επίσης απαραίτητη και η υπομονή και η αποφασιστικότητα.

Έτσι, σε αυτά τα μαθήματα θα μιλήσουμε σταδιακά και για τις άλλες τελειοποιήσεις, ώστε να καταφέρουμε να ενισχύσουμε την εξάσκησή μας.

Ερώτηση: Μπορείτε να μας μιλήσετε για τη σοφία που πρέπει να έχει κάποιος πριν προβεί σε μια πράξη γενναιοδωρίας; Διότι, ό, τι και να προσφέρει κάποιος, είτε υλικά αγαθά είτε τον χρόνο του, υπάρχει το εμπόδιο του περιορισμού. Δεν έχει δηλαδή κάποιος απεριόριστο χρόνο μέσα στο 24ωρο, ούτε απεριόριστα αγαθά. Επομένως, δεν μπορεί να δίνει ό, τι του ζητάνε οι άλλοι χωρίς σκέψη, εφ' όσον έχει περιορισμένο χρόνο και περιορισμένα χρήματα.

Απάντηση: Εδώ πρέπει να κάνουμε μια διευκρίνιση και να ξεχωρίσουμε τη γενναιοδωρία ενός συνηθισμένου ανθρώπου με τη γενναιοδωρία ενός Μποντισάττα.

Ένας συνηθισμένος άνθρωπος εφαρμόζει τη γενναιοδωρία σύμφωνα με την ικανότητά του και σύμφωνα με τις περιστάσεις.

Δε δίνει στον καθένα, ούτε τρέχει πίσω από κάθε άνθρωπο που έχει ανάγκη ή σε κάθε στιγμή, αλλά όποτε του δίνεται η ευκαιρία και όταν οι περιστάσεις είναι κατάλληλες. Επίσης δίνει σε κάποιους που τον ευχαριστούν και όχι σε κάποιους που τον δυσχερατούν.

Από την άλλη μεριά, υπάρχει η γενναιοδωρία αυτών που αποσκοπούν στην τελειοποίησή της, όπως είναι η περίπτωση του Μποντισάττα. Αυτά τα άτομα δε σταματάνε μπροστά σε τέτοιους περιορισμούς, διότι αυτή είναι η πρακτική τους, αυτός είναι ο τρόπος ζωής τους. Εγώ προσωπικά έχω συναντήσει τέτοια άτομα, που δεν αποσκοπούν σε τίποτε άλλο παρά στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Μερικοί από αυτούς, επειδή έχουν γεννηθεί σε μια εύπορη οικογένεια ή έχουν μια καλά οργανωμένη επιχείρηση, προσπαθούν όλη την ώρα να δίνουν στους άλλους όχι απλώς μικρά μικρά χρηματικά ποσά ή άλλα πράγματα, αλλά να κάνουν μεγάλες δωρεές. Είναι κάτι που το έχουν στο αίμα τους! Μοναδική τους φιλοδοξία είναι η τελειοποίηση. Αυτοί οι άνθρωποι σπανίζουν.

Οι συνηθισμένοι άνθρωποι τώρα, ανάλογα με τις ικανότητές τους, πρέπει να προσέχουν για να μην πέσουν θύματα εκμετάλλευσης, διότι όταν οι άλλοι βλέπουν κάποιον έτοιμο να προσφέρει, μαζεύονται γύρω του με σκοπό να πάρουν ότι μπορούν από αυτόν.

Έτσι, πρέπει να ξέρει κανείς πώς να προστατευθεί και να βάλει ένα όριο σε αυτά που μπορεί να δώσει, σύμφωνα πάντα με τις ανάγκες του.

Ερώτηση: Όσον αφορά τα όρια που αναφέρατε, θα ήθελα να ρωτήσω τι γίνεται στην περίπτωση ενός μοναχού και ενός πλούσιου ανθρώπου. Στην περίπτωση του μοναχού, θα ήθελα να αναφερθώ σε εσάς προσωπικά. Μας έχετε πει, ότι κάποια

στιγμή θα πρέπει να επιστρέψετε στη Σρι Λάνκα, για να μπειτε σε απομόνωση και να πετύχετε τον δικό σας πνευματικό στόχο. Εάν όμως αφιερωθείτε σε όλους εμάς για να μας κάνετε μαθήματα για τα επόμενα είκοσι χρόνια ή για όσο ζήσετε, δε θα έχετε τη δυνατότητα να πάτε να ασκηθείτε. Το ίδιο θα μπορούσα να πω και για την περίπτωση ενός εύπορου ανθρώπου ο οποίος παράγει πλούτο και ένα μέρος αυτού του πλούτου το διαθέτει για να βοηθήσει άλλους ανθρώπους. Εάν όμως το παρακάνει, δε θα έχει πλούτο να διαθέσει και θα καταλήξει ο ίδιος φτωχός. Μπορείτε να μας διευκρινίσετε πού και πώς μπαίνουν τα όρια εδώ;

Απάντηση: Συνεχίζοντας με τις δύο κατηγορίες ανθρώπων και με τον τρόπο που πρέπει να χειριστούν τα όρια της γενναιοδωρίας, θα ήθελα να προσθέσω ότι είναι αυτοί που εκτελούν γενναιοδωρες πράξεις για να συσσωρεύσουν καλό κάρμα και αυτοί που κάνουν γενναιοδωρες πράξεις με στόχο την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Οι άνθρωποι της δεύτερης κατηγορίας χρησιμοποιούν γι' αυτό τον σκοπό την τελειοποίηση της σοφίας (για την οποία θα μιλήσουμε αργότερα), και γνωρίζουν πώς να ισορροπήσουν τις τελειοποιήσεις μεταξύ τους. Γνωρίζουν πότε πρέπει να εξασκήσουν την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, πότε να εξασκήσουν την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής, την τελειοποίηση της υπομονής, ή την τελειοποίηση της σοφίας, και λοιπά.

Και δε σημαίνει ότι χρειάζεται να υποβάλλει κανείς τον εαυτό του σε πολύ ταλαιώρες καταστάσεις ώστε να εξασκήσει αυτές τις τελειοποιήσεις. Πρέπει να ξέρει απλώς, ποιά είναι η τελειοποίηση που δεν την έχει ακόμα ολοκληρώσει και να δώσει περισσότερη έμφαση σε αυτήν.

Μερικοί που έχουν ήδη προχωρήσει αρκετά με την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, βλέπουν στη συνέχεια ότι έχουν έλλειψη σε κάποιες άλλες τελειοποιήσεις. Σταματούν λοιπόν την εξάσκηση της γενναιοδωρίας και στρέφονται προς την άλλη τελειοποίηση· δίνουν περισσότερη έμφαση στην άλλη τε-

λειοποίηση που ξέρουν ότι δεν την έχουν ολοκληρώσει. Εξαρτάται λοιπόν από την κρίση αυτού που κάνει την εξάσκηση.

Στη δική μου περίπτωση, όπως αναφέρατε, η γενναιοδωρία είναι κάτι που κατά κάποιον τρόπο, έχει κατά ένα μέρος καλυφθεί. Υπάρχουν όμως άλλες τελειοποιήσεις που δεν έχουν καλυφθεί και πρέπει να τις καλύψω. Έτσι πρέπει να δώσω έμφαση σε κάποια άλλη τελειότητα που δεν την έχω καλύψει.

Αυτό που θέλω να πω είναι, ότι πρέπει να ξέρει κάποιος ποια είναι η ελλιπής τελειοποίηση, ώστε να συνεχίσει να δίνει περισσότερη έμφαση και να κάνει μεγαλύτερη προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση, παρά να δίνει έμφαση μόνο σε μία τελειοποίηση, όπως στη γενναιοδωρία.

Στην περίπτωση τώρα ενός λαϊκού ανθρώπου, αυτός πρέπει να γνωρίζει τις ανάγκες του και να ισορροπεί τα πράγματα ανάλογα με τις περιστάσεις. Οφείλει να γνωρίζει τις οικονομικές του δυνατότητες και να ξέρει πού πρέπει να δώσει και πού όχι. Δεν μπορεί για παράδειγμα να σταματάει μπροστά σε κάθε ζητιάνο που βρίσκει στον δρόμο και να δίνει χρήματα, ενώ ξέρει ότι έχει παράδειγμα μόνο 1000 ευρώ για να ταΐσει την οικογένειά του ή για τις υπόλοιπες ανάγκες της οικογένειας. Διότι αν δίνει σε όλους, τότε θα μείνει χωρίς χρήματα και η οικογένειά του θα πεινάσει. Ένας λαϊκός λοιπόν, πρέπει να γνωρίζει το μέτρο.

Επαναλαμβάνω όμως, ότι αυτό δεν ισχύει για τον Μποντισάττα. Έχουμε παραδείγματα από τις προηγούμενες ζωές του Μποντισάττα, όπως τότε που είχε γεννηθεί σε βασιλική οικογένεια, η οποία είχε συσσωρευμένα πλούτη από τις προηγούμενες γενεές, τα οποία δεν είχαν ξοδευτεί αλλά παρέμεναν κλειδωμένα στα θησαυροφυλάκια του παλατιού. Όταν ρώτησε τον θησαυροφύλακα, αυτός του είπε ότι όλο αυτό το χρυσάφι και τα κοσμήματα τα συσώρευαν οι προηγούμενοι βασιλείς, αλλά δεν τα ξόδευαν. Και επειδή από γενιά σε γενιά τα πλούτη αυξάνονταν, έχτιζαν επιπλέον θησαυροφυλάκια για να τα φυλάνε. Στο τέλος κανείς δεν έπαιρνε μαζί του αυτά τα πλούτη.

Συνειδητοποιώντας ο Μποντισάττα, ότι ούτε κι αυτός θα τα έπαιρνε μαζί του, άνοιξε τις πόρτες των θησαυροφυλακίων και μοίρασε όλα αυτά τα πλούτη στον κόσμο, κάνοντας συγχρόνως καλά έργα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι όμως δεν μπορούν να το κάνουν αυτό, και κρατάνε τις αποθήκες τους κλειστές.

Έτσι βλέπουμε ότι σε εκείνη τη ζωή, αλλά και σε πολλές άλλες, ο Μποντισάττα είχε δώσει μεγάλη έμφαση στη γενναιοδωρία. Σε άλλες ζωές, είχε δώσει έμφαση στην ηθική διαγωγή, ή στη σοφία ή στην υπομονή, και λοιπά. Ανάλογα με τη ζωή που γεννιόταν, διαπίστωνε ποιά ήταν η ελλιπής τελειοποίηση που δεν είχε ολοκληρωθεί ακόμα, και έδινε έμφαση σε αυτή. Υπήρχαν ζωές στις οποίες δεν είχε δώσει τίποτα, διότι δεν είχε κάτι να δώσει. Όμως τότε είχε την ευκαιρία να εξασκηθεί σε κάποια άλλη τελειοποίηση αντί να κάθεται με σταυρωμένα χέρια.

Ερώτηση: Όταν ένας μαθητής τελειοποιήσει μια αρετή όπως είναι η γενναιοδωρία, πέραν του ότι θα δώσει έμφαση σε μια επόμενη τελειοποίηση, δε θα πρέπει συγχρόνως να συνεχίσει να εξασκεί την ήδη τελειοποιημένη αρετή;

Απάντηση: Ναι, όταν εμφανίζεται μια ευκαιρία και ανάλογα με τα διαθέσιμα μέσα, συνεχίζει να δίνει. Το θέμα όμως είναι να έχει παράλληλα και την τελειοποίηση της αταραξίας, διότι μπορεί να υπάρχουν γύρω του όντα που έχουν ανάγκη και υποφέρουν, αλλά αυτός να μην έχει τα μέσα να τους βοηθήσει. Τότε τί κάνει; πρέπει να πονάει κι αυτός; Όχι. Πρέπει να διατηρεί την ψυχραιμία του και να αντιλαμβάνεται ότι αυτά είναι μέσα στη φύση της ζωής.

Ερώτηση: Μιλώ για την περίπτωση που κάποιος έχει ακόμα χρήματα και έχει ακόμα τη δυνατότητα να βοηθάει τους άλλους και οικονομικά και πνευματικά, αλλά έχει ήδη τελειοποιήσει τη γενναιοδωρία και δίνει πλέον έμφαση στην τελειο-

ποίηση της υπομονής για παράδειγμα. Παράλληλα όμως, δε θα πρέπει να συνεχίσει να εξασκεί την γενναιοδωρία; Ή μήπως επειδή η γενναιοδωρία έχει φτάσει στην τελειοποίηση, σταματάει εκεί και δεν ασχολείται άλλο με αυτή;

Απάντηση: Αν έχει χρήματα και του δίνεται η ευκαιρία, οπωσδήποτε μπορεί να συνεχίσει να βοηθάει. Διότι όταν τελειοποιήσουμε μια αρετή, δε σημαίνει ότι σταματάμε να την εξασκούμε τελείως, αλλά ότι απλώς στρέφουμε την προσοχή μας και δίνουμε περισσότερη έμφαση στην επόμενη τελειοποίηση. Περιστασιακά μπορεί κανείς να δει αν έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει, και βοηθάει. Το είδος της βοήθειας διαφέρει ανά περίπτωση. Μπορεί για παράδειγμα να είναι μια εξυπηρέτηση, όπως η εξυπηρέτηση της γνώσης. Όταν κάποιος έχει χαθεί επειδή δεν ξέρει την περιοχή και μας ρωτάει ποιον δρόμο να πάρει, κι εμείς του δείχνουμε τον δρόμο, αυτό είναι μια μορφή γενναιοδωρίας διότι τον βοηθάμε. Ο χρόνος που διαθέτουμε επίσης είναι γενναιοδωρία.

Θέλω να πω, ότι μικρά-μικρά πράγματα που τα θεωρούμε σαν κάτι δεδομένο, μπορούμε να τα μετρήσουμε σαν καλό κάρμα. Όλα αυτά είναι ανάλογα με την περίπτωση και δεν υπάρχει συγκεκριμένος κανόνας που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Στο περασμένο μάθημα, κάποιος ρώτησε αν υπάρχει ιεράρχηση των τελειοποιήσεων, αν δηλαδή κάποιος πρέπει να τελειοποιήσει πρώτα τη μία, μετά την άλλη, μετά να πάει στην επόμενη, και ούτω καθ' εξής. Απάντησα ότι δεν υπάρχει ιεράρχηση, αλλά τις εξασκούμε ανάλογα με την περίπτωση. Με το πού έχει γεννηθεί κάποιος, με το περιβάλλον που ζει, με τις δυνατότητες που έχει, και λοιπά. Οι τελειοποιήσεις είναι δέκα στον αριθμό, και μπορεί να επιλέξει κανείς αυτή που είναι πιο εύκολη γι' αυτόν, για να ξεκινήσει.

Ερώτηση: Υπάρχει περίπτωση μια αρετή όπως η γενναιοδωρία, να φτάσει στην τελειοποίηση, χωρίς να έχουν επιτευχθεί και οι άλλες τελειοποιήσεις; Αυτές συνήθως δεν πάνε μα-

ζι; Δε στηρίζει η μια την άλλη; Διότι για να είναι κανείς γενναιόδωρος, πρέπει να έχει και αποφασιστικότητα, πρέπει να έχει και υπομονή, πρέπει να έχει και τη σοφία, πρέπει να έχει και την αταραξία, και λοιπά. Πώς μπορεί η γενναιοδωρία να φτάσει μόνη της στην τελειοποίηση αν δε συνοδεύεται και από τις υπόλοιπες τελειοποιήσεις;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε, αλλά κατά την πορεία μαθαίνει κανείς. Και η υπομονή όπως και οι υπόλοιπες αρετές, δεν εμφανίζεται πάντα αλλά ανάλογα με τις περιστάσεις. Όταν υπάρχουν δύσκολες καταστάσεις, τότε κάποιος πρέπει να είναι υπομονετικός, αν όχι, τότε εξασκεί κάτι άλλο. Μαθαίνει κανείς και δοκιμάζει τον εαυτό του: «Σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, έχω ή δεν έχω υπομονή;» Αν διαπιστώσει ότι δεν έχει υπομονή, τότε αποφασίζει ότι πρέπει να δώσει περισσότερη έμφαση στην υπομονή.

Μέσα από την εμπειρία, το περιβάλλον που ζει, και ανάλογα με τις περιστάσεις, μπορεί να δει κανείς τι είναι αυτό στο οποίο πρέπει να αρχίσει να δίνει περισσότερη έμφαση και να το ισορροπήσει με μια άλλη τελειοποίηση.

Ακόμα και την ώρα της προσφοράς, μπορεί οι άλλοι να μας παρεξηγήσουν και να μας συμπεριφερθούν με άσχημο τρόπο ή να μας πουν καμιά κουβέντα. Εκεί χρειάζεται υπομονή. Διότι υπάρχει πιθανότητα η πράξη της προσφοράς να γίνει αιτία παρεξήγησης από κάποιον, διότι σκεπτόμενος πονηρά, μπορεί να υποθέσει ότι τον βοηθάμε διότι κάτι θέλουμε από αυτόν. Αν εκείνη την ώρα, δε δείξουμε υπομονή και πάρουμε στα σοβαρά αυτό που μας λέει, τότε μπορεί να πούμε κι εμείς καμιά κουβέντα και να αρχίσει καυγάς.

Ερώτηση: Αν πάμε στην Αφρική και δώσουμε φαγητό και χρόνο ώστε να χτίσουμε ένα νοσοκομείο για τους ανθρώπους εκεί και στη συνέχεια επιστρέψουμε στην πατρίδα μας, αυτό θεωρείται γενναιοδωρία ή είναι απλώς τύψεις για την πλούσια ζωή μας;

Απάντηση: Εξαρτάται. Μερικοί άνθρωποι έχουν τύψεις επειδή είναι οι ίδιοι πλούσιοι και βλέποντας ντοκιμαντέρ για την αθλιότητα που βιώνουν μερικοί άνθρωποι στην Αφρική, έχουν τύψεις σκεπτόμενοι: «Εγώ έχω και δε δίνω». Πηγαίνουν τότε εκεί και προσφέρουν υλικά αγαθά ή χτίζουν ένα νοσοκομείο και λουπά.

Κάποιοι άλλοι δεν το κάνουν από τύψεις αλλά από καθαρό αλτρουισμό. Έχουν συμπόνια και δεν μπορούν να αντέξουν όταν βλέπουν ανθρώπους να υποφέρουν. Έτσι, αυτό που τους παρακινεί να πάνε και να βοηθήσουν είναι η συμπόνια.

Αλλά και στις δύο περιπτώσεις, είτε είναι από τύψεις είτε είναι από συμπόνια, είναι ένα έναυσμα να σπεύσουμε για βοήθεια. Αυτό είναι κάτι καλό, που ωφελεί και τους άλλους ανθρώπους αλλά και εμάς τους ίδιους, που με αυτόν τον τρόπο συσσωρεύουμε τον Ευγενή ή Πνευματικό Πλούτο. Από ψυχολογική άποψη επίσης είναι κάτι καλό, διότι μας βοηθάει να απαλλαγούμε από τις τύψεις που νιώθουμε και μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα και πιο πλούσιοι απ' ό, τι προηγουμένως.

Κατά την παρουσίαση της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας, ανέφερα τους διάφορους λόγους για τους οποίους κάνουμε γενναιοδωρες πράξεις, όπως εξ' αιτίας του φόβου, ή της παράδοσης. Μερικοί όμως μπορεί να τις κάνουν και εξ' αιτίας των τύψεων. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι η ίδια η πράξη είναι μολυσμένη. Ο νους μας μπορεί να είναι, η πράξη όμως όχι.

Το πρόβλημα στην όλη κατάσταση, είναι όταν δίνουμε κάτι και μετά περιμένουμε ανταμοιβή. Τότε είναι που μολύνεται η γενναιοδωρία. Δεν είναι το κίνητρο που μολύνει τη γενναιοδωρία, αλλά η προσκόλληση στην πράξη της γενναιοδωρίας, που περιμένει κάποια ανταμοιβή.

Χτίζουμε δηλαδή ένα νοσοκομείο σε μια φτωχή αφρικανική χώρα, δίνουμε φαγητό στους εξασθλιωμένους κατοίκους και όταν αυτοί συνέλθουν και σταθούν στα πόδια τους, απαιτούμε να έρθουν και να δουλεύουν στα κτήματά μας για ένα πιάτο

φαϊ. Με το σκεπτικό ότι: «Εγώ σε βοήθησα να γίνεις καλά, έχεις υποχρέωση απέναντί μου και γι' αυτό θα έρθεις να δουλέψεις για μένα!» Τέτοιου είδους νοοτροπία και συμπεριφορά, είναι το μίasma της γενναιοδωρίας.

Υπάρχουν άνθρωποι που λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο. Πολλοί λευκοί άνθρωποι πηγαίνουν στην Αφρική, χτίζουν νοσοκομεία, στήνουν επιχειρήσεις δήθεν για φιλανθρωπικούς σκοπούς, αλλά στην ουσία το κάνουν για το κέρδος εκμεταλλεύόμενοι αυτούς τους ανθρώπους.

Με αυτόν τον τρόπο η γενναιοδωρία, μολύνεται, μιάινεται. Δεν είναι πλέον καθαρή και αγνή γενναιοδωρία. Έτσι, το κριτήριο για τη μόλυνση της γενναιοδωρίας είναι η προσκόλληση στην πράξη με κίνητρο την ανταμοιβή, το αντάλλαγμα δηλαδή που περιμένει κανείς και όχι οι τύψεις ή η συμπόνια.

Ερώτηση: Ο ακτιβισμός και η συμμετοχή σε οργανωμένες ομάδες, όπως δωρητές αίματος, υποστηρικτές συγκεκριμένων αδύναμων κοινωνικών μαζών και ζώων, οικολογικών δραστηριοτήτων, μπορεί να θεωρηθεί ως γενναιοδωρία;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε. Υπάρχουν τέτοιες ομάδες ανθρώπων που ενεργοποιούνται έχοντας ως κίνητρο είτε κάποια ιδεολογία, είτε από καθαρά ανθρωπιστικές διαθέσεις. Υπάρχει η φιλοσοφία του Ουμανισμού ή Ανθρωπισμού, οι οπαδοί της οποίας δεν πιστεύουν σε έναν δημιουργό Θεό που πρέπει να τον υπηρετούμε και εξ' αιτίας του πρέπει να κάνουμε καλές πράξεις, αλλά έχουν καθαρές ανθρωπιστικές προθέσεις και οργανώνονται αρκετά καλά, ιδρύοντας ΜΚΟ (Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς) και βοηθούν πολλούς ανθρώπους σε πολλές χώρες του κόσμου, χωρίς να θέλουν να τους εκμεταλλευτούν. Βοηθούν τον κόσμο σε περιπτώσεις σεισμών, πλημμύρων, λοιμών και λοιπά. Όλοι αυτοί βέβαια δεν αποσκοπούν στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, αλλά τουλάχιστον συσσωρεύουν καλό κάρμα.

Αυτοί ανήκουν στη λευκή πλευρά της ανθρωπότητας. Είναι η μειονότητα, είναι αυτοί που ξεχωρίζουν και αν μπορεί να συμμετάσχει κανείς σε τέτοιες οργανώσεις είναι πραγματικά αξιέπαινο.

Να πούμε επιπλέον, ότι μεταξύ των δέκα τελειοποιήσεων, η γενναιοδωρία είναι η πιο εύκολη απ' όλες. Κι εμείς αρχίσαμε από τα εύκολα.

Ερώτηση: Για να τελειοποιήσει κανείς τη γενναιοδωρία, χρειάζεται να έχει ήδη έτοιμα κάποια εργαλεία και ένα από αυτά είναι η αυταπάρνηση. Διότι για να συμμετέχει κάποιος σε τέτοιες οργανώσεις, πρέπει να μη σκέφτεται πώς να κάνει οικογένεια ή πώς να ακολουθήσει άλλες καθημερινές υλιστικές υποχρεώσεις. Άρα πρέπει να έχει τελειοποιήσει την αρετή της αυταπάρνησης ώστε να μπορεί να αφοσιωθεί σε έναν τέτοιο γενναιοδωρο σκοπό. Τι έχετε να πείτε πάνω σε αυτό;

Απάντηση: Γενναιοδωρία σημαίνει απάρνηση των αγαθών που έχουμε, ή απάρνηση του χρόνου που έχουμε, και λοιπά. Απάρνηση είναι η παραίτηση από τις προσκολλήσεις που έχουμε για το περιβάλλον μας, για τα υπάρχοντά μας ή για τον χρόνο μας. Χρειάζεται να κάνουμε μια ιδιαίτερη προσπάθεια για να ξεφύγουμε από το Εγώ μας και από τις εγωιστικές μας τάσεις, ώστε να είμαστε σε θέση να σκεφτούμε τις ανάγκες των άλλων όντων.

Αυταπάρνηση είναι η απάρνηση του Εγώ μας και σημαίνει να σκεφτόμαστε τις ανάγκες των άλλων και όχι τις δικές μας. Να σκεφτόμαστε ότι όπως εμείς έχουμε πάρει από τον κόσμο, έτσι πρέπει και να δώσουμε κάτι πίσω. Με αυτόν τον τρόπο, βγαίνουμε από το προσωπικό μας καβούκι και αρχίζουμε να εκτεινόμαστε προς τα έξω, για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες των άλλων. Αυτό είναι αυταπάρνηση σίγουρα.

Όταν αποχωριζόμαστε από τα αγαθά που κατέχουμε για να τα δώσουμε στους άλλους, δεν είναι εύκολο πράγμα. Χρειάζεται αυταπάρνηση για να το κάνουμε.

Όλες αυτές οι τελειοποιήσεις έχουν την απάρνηση μέσα τους. Διότι συνεπάγονται την απάρνηση αυτών των πραγμάτων, προς χάρη των άλλων. Αλλά βασικά, έτσι είναι τα πράγματα στη ζωή. Οι ευκολίες στη ζωή δεν έρχονται από μόνες τους. Πρέπει να δώσουμε για να πάρουμε. Η ζωή έτσι κι αλλιώς είναι ένα πάρε δώσε. Ακόμα και με τους γονείς μας υπάρχει πάρε δώσε. Για να μας δώσουν πράγματα, πρέπει κι εμείς να τους δώσουμε κάτι· όπως μια χαρά, ένα χαμόγελο, μια καλημέρα, και λοιπά.

Και τα παιδιά είναι έξυπνα. Ξέρουν πώς να καλοπιάνουν τους γονείς τους για να πάρουν αυτό που θέλουν. Και η καλή συμπεριφορά έχει κι αυτή την ανταμοιβή της. Από την άλλη μεριά και οι γονείς ξέρουν πώς να καλοπιάνουν και να ανταμείβουν τα παιδιά τους, ώστε να μάθουν πώς να απαρνούνται και να συμεριζονται πράγματα με τους άλλους. Βλέπουμε λοιπόν, ότι από μικρά παιδιά μαθαίνουμε διάφορους τρόπους για να συμεριζόμαστε πράγματα με τους άλλους. Η απάρνηση είναι μια αρετή την οποία μπορεί να αναπτύξει κάποιος προκαλώντας αρμονία στις σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους.

Όταν είμαστε ανοιχτόκαρδοι και ανοιχτοχέρηδες και συμεριζόμαστε πράγματα με τους άλλους, αποκτούμε τη συμπάθεια των άλλων ανθρώπων, αποκτούμε καλό όνομα, έχουμε καλές παρέες και καταλαβαίνουμε πόση αξία έχει η απάρνηση, ώστε να απολαμβάνουμε τις ευκολίες της ζωής.

Αντιθέτως, όταν είμαστε όλη την ώρα αρπακτικοί απέναντι στους άλλους, προκαλούμε επιπτώσεις και δημιουργούμε εχθρότητα ανάμεσα στους ανθρώπους.

Την απάρνηση των υπαρχόντων μπορεί να την αναπτύξει και να την επεκτείνει κανείς πέρα από τον κύκλο της οικογένειάς του και των φίλων του και σε άλλους ανθρώπους που δεν είναι συγγενείς του, αλλά γνωρίζει ότι είναι άτομα που έχουν ανάγκη και δεν έχουν τρόπο να βιώσουν τις ανέσεις που έχει αυτός.

Η απάρνηση γίνεται συνήθεια και η ανταμοιβή της είναι η χαρά. Η χαρά από τις καλές πράξεις που έχουμε κάνει, μένει στον νου μας και μας βοηθάει ψυχολογικά να νιώθουμε μια πληρότητα. Και αυτό που μετράει στη ζωή, είναι τα καλά μας έργα. Όσοι δε, εξασκούν την απάρνηση και τη γενναιοδωρία, λαμβάνουν σαν ανταμοιβή τους τον έπαινο και τον σεβασμό των άλλων, οι οποίοι τους αποκαλούν ήρωες. Είναι ήρωες διότι τρέχουν με αυταπάρνηση να βοηθήσουν αυτούς που κινδυνεύουν και που βρίσκονται σε ανάγκη. Διότι είναι μια ηρωική προσπάθεια να βοηθάει κανείς αυτούς που έχουν ανάγκη ή που βρίσκονται σε κίνδυνο.

Ερώτηση: Τί γίνεται στην περίπτωση ενός ατόμου ο οποίος δεν μπορεί να κάνει πράξεις γενναιοδωρίας διότι βρίσκεται σε μία φάση προσωρινής ανικανότητας, σε οικονομικό, σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο; Παρ' όλο που έχει έναν πολύ καλό βοηθό, πολύ ευγενικό, που προσπαθεί να του παρέχει ότι μπορεί κι αυτός, ουσιαστικά αυτό το άτομο δεν μπορεί να εξασκηθεί στη γενναιοδωρία· είναι αδύνατον, λόγω των περιστάσεων. Νιώθει όμως μια τεράστια ευγνωμοσύνη για τον βοηθό, ενώ παράλληλα προσπαθεί να εξασκηθεί με άλλους τρόπους, όπως να αποφεύγει τις σκέψεις θυμού και λοιπά. Τί γίνεται με ένα τέτοιο άτομο; Παραμένει πολύ πίσω στην εξέλιξή του; Ή η ευγνωμοσύνη που νιώθει για τον βοηθό, εξισορροπεί λίγο τα πράγματα και δημιουργεί ένα καλό κάρμα;

Απάντηση: Ναι, είναι κι αυτό κάτι. Εάν προσπαθεί να συμπεριφέρεται στον βοηθό με καλό τρόπο, να του λέει ευχαριστώ, να του λέει καλά λόγια και να έχει υπομονή. Διότι σε αυτή την περίπτωση όταν ξέρει κανείς ότι βασίζεται στα χέρια άλλων ανθρώπων, χρειάζεται να έχει υπομονή. Όμως με τον τρόπο που μιλάει στον βοηθό, με τις καλές σκέψεις που κάνει για τον βοηθό, προσφέρει κι αυτός κάτι. Αυτή βέβαια είναι μια παθητική κατάσταση, την οποία όμως μπορεί κανείς να τη μετατρέψει σε ενεργητική, υπό την έννοια ότι μπορεί να κάνει

διαλογισμό επί της φιλικότητας ή κάποιους άλλους διαλογισμούς, κατά τους οποίους εύχεται καλά πράγματα για τους βοηθούς του ή για άλλους ανθρώπους. Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας κατά τον οποίον στέλνει κανείς καλές σκέψεις στους άλλους, είναι κι αυτός ένας τρόπος γενναιοδωρίας. Συνηθίζουμε έτσι να αποβάλλουμε τις αρνητικές σκέψεις από μέσα μας και να δημιουργούμε θετικές σκέψεις για τους άλλους. Είναι κι αυτός ένας τρόπος τελειοποίησης του νου μας.

Ερώτηση: Δηλαδή η ευγνωμοσύνη προς τον βοηθό, είναι κι αυτός ένας τρόπος γενναιοδωρίας;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε. Είναι ένας τρόπος να εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας με καλά λόγια, να έχουμε υπομονή, να έχουμε ενσυναίσθηση για τον άλλον, αντί να βρίσκουμε σφάλματα και να τον μαλώνουμε γιατί δεν έκανε αυτό ή γιατί δεν έκανε το άλλο, γιατί δε μου έφερε αυτό ή γιατί δε μου έφερε το άλλο, να έχουμε υπομονή αντί να παραπονιόμαστε και λοιπά. Και επιπλέον, ακόμα κι αν ο βοηθός κάνει κάποιο σφάλμα, να μπορούμε να τον συγχωρήσουμε, να του πούμε μια καλή κουβέντα, διότι κι αυτός μπορεί να έχει τις στεναχώριες του, άρα να μπορούμε να τον παρηγορήσουμε. Όλα αυτά, συνεισφέρουν στον συμμαρισμό, στο να δίνουμε κι εμείς κάτι αντί μόνο να παίρνουμε.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω, ότι για να γεννηθεί κάποιος σαν άνθρωπος, θα πρέπει να έχει κάνει σε προηγούμενες ζωές πράξεις γενναιοδωρίας. Διαφορετικά θα μπορούσε να γεννηθεί σαν ζώο ή σε άλλη διαφορετική μορφή ύπαρξης. Οι άνθρωποι έχουν μια καλή ιδιότητα μέσα τους η οποία καμιά φορά εμφανίζεται, καμιά φορά δεν εμφανίζεται.

Και εσείς, για να έχετε τώρα αυτή τη ζωή και οποιεσδήποτε άλλες ευκολίες σε αυτή τη ζωή, προφανώς, παρ' όλο που δεν τις υπολογίζετε, έχετε κάνει μικρές μικρές πράξεις σύμφωνα με τους τέσσερις τρόπους γενναιοδωρίας που ανέφερα στην

αρχή. Έτσι, κάτι έχετε δώσει, λίγο από κει λίγο από δω, για να έχετε τώρα αυτές τις ευκολίες.

Πρέπει να ξέρετε ότι έχετε κι εσείς καλό κάρμα, το οποίο μπορείτε να το συνεχίσετε και σιγά σιγά να το αυξήσετε περισσότερο. Ένας τρόπος φυσικά είναι η γενναιοδωρία, όμως δεν είναι ο μοναδικός. Θα μάθουμε και για την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής, η οποία παίζει μεγάλο ρόλο για να μπορεί κάποιος να έχει ευκολίες στη ζωή του. Η ηθική διαγωγή δε συμπεριλαμβάνει υλικά πράγματα που πρέπει να δώσουμε. Έτσι στο επόμενο μάθημα, θα επεκταθούμε και στην άλλη όψη της ζωής, δηλαδή για το πώς κάποιος μπορεί να έχει μια ηθική ζωή, η οποία δημιουργεί καλό κάρμα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΔΙΑΓΩΓΗΣ

Ερώτηση: Πέρα από τη ροπή που έχει ο καθένας από εμάς προς τις κακές ή φαύλες προθέσεις απέναντι στην ηθική, υπάρχουν μήπως και κάποιες αόρατες δυνάμεις οι οποίες μας επιτίθενται και στέκονται ως εμπόδια, αποτρέποντάς μας από την τήρησή της; Όπως αρχάγγελοι του σκότους, έκπτωτοι άγγελοι και λοιπά. Για παράδειγμα, στον Βουδισμό αναφέρεται ο θεός Μάρα, ο οποίος στην τελική προσπάθεια που έκανε ο Βούδας για να φτάσει στη Φώτιση, έστειλε τις στρατιές του για να τον φοβίσει, να τον βάλει σε πειρασμό και λοιπά. Πόσο κυριολεκτικά πρέπει να διαβάσουμε αυτή την ιστορία και πόσο μεταφορικά;

Απάντηση: Πράγματι, υπάρχει αυτή η περίπτωση του Μάρα. Είναι μια θεότητα λίγο διεστραμμένη θα μπορούσαμε να πούμε, όμως δεν έχει καμία σχέση με τις έννοιες που υπάρχουν σε άλλες θρησκείες. Σύμφωνα με τον Βουδισμό, για να γεννηθεί κάποιος στον θεϊκό κόσμο που ζει ο Μάρα και ονομάζεται *Πάρινμίτα-βάσι-ντέβας*, θα πρέπει να έχει κάνει πάρα πολλές καλές πράξεις, και φιλανθρωπικές και ηθικές. Κάποιες από τις θεότητες που γεννιούνται εκεί, (όχι όλες), μετά από κάποια χρόνια και λόγω του ότι η ευδαιμονία εκεί είναι τόσο υπέροχη, αναπτύσσουν ένα είδος αλαζονείας, διότι θεωρούν ότι με αυτές τις θεϊκές δυνάμεις που έχουν μπορούν να ελέγξουν άλλες θεότητες. Μάλιστα, μερικές από αυτές τις οντότητες προσπαθούν να κάνουν αυτές τις αταξίες και απέναντι στους ανθρώπους, μπροστά στους οποίους εμφανίζονται για να τους επηρεάσουν.

Όμως υπάρχουν και οι καλές θεότητες που έχουν συμπάθεια για κάποιους ανθρώπους. Στον Βουδισμό, υπάρχουν κάπου κάπου περιπτώσεις κατά τις οποίες τέτοιες θεότητες εμ-

φανίζονται για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που συμπαθούν.

Σε γενικές γραμμές όμως, παίζει ρόλο το κάρμα του ανθρώπου. Για παράδειγμα, για να έρθει μια θεότητα να βοηθήσει κάποιον, θα πρέπει αυτός ο άνθρωπος να έχει κάποιες αρετές, αλλιώς αυτές οι θεότητες δεν έρχονται. Βασικά είναι το κάρμα του ανθρώπου που τις ελκύει για να έρθουν και να τον βοηθήσουν.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τον Μάρα. Για να μπορέσει ο Μάρα (που είναι αλαζονικός και κάνει αταξίες) να έρθει και να ταλαιπωρήσει έναν άνθρωπο, σημαίνει ότι και ο ίδιος ο άνθρωπος είχε κάνει κάποιες αταξίες. Ο Μάρα επίσης, δεν πηγαίνει σε οποιονδήποτε άνθρωπο. Ο Μάρα πήγε να προκαλέσει εμπόδια στον Βούδα Γκόταμα, αλλά δεν έκανε το ίδιο και με τους άλλους Βούδες. Γνωρίζουμε την περίπτωση άλλων Βουδών, στους οποίους ο Μάρα δεν εμφανίστηκε ποτέ. Επειδή ο ίδιος ο Βούδας Γκόταμα είχε κάνει κάποιο κακό κάρμα, γι' αυτόν τον λόγο ο Μάρα εμφανίστηκε μπροστά του.

Αυτό βέβαια, δεν είναι το μόνο εμπόδιο που βίωσε ο Βούδας Γκόταμα πριν γίνει Βούδας. Αλλά και μετά, αφού είχε γίνει Βούδας, βίωσε πολλά εμπόδια στη ζωή του που δεν τα βίωσαν οι άλλοι Βούδες, όπως για παράδειγμα κάποιες ασθένειες. Ο ίδιος έχει αποκαλύψει για ποιον λόγο έγινε αυτό, και ποιο ήταν το κακό κάρμα που είχε διαπράξει στις προηγούμενες ζωές, το οποίο το βίωνε τώρα σε σωματικό, φυσικό επίπεδο, χωρίς όμως να υποφέρει νοητικά.

Αυτή λοιπόν η θεότητα που λέγεται Μάρα, αρχίζει να κάνει λόγω αλαζονείας, τέτοιου είδους παρεμποδιστικές πράξεις, οι οποίες όμως οδηγούν και στον ξεπεσμό του ιδίου. Διότι όταν αυτό το ον που λέγεται Μάρα κάνει τέτοιες πράξεις, ξεπέφτει από εκείνον τον κόσμο, δίνοντας τη θέση του σε κάποιο άλλο ον που γίνεται Μάρα με τη σειρά του. Δε μιλάμε λοιπόν για μια σταθερή οντότητα.

Αυτές λοιπόν οι οντότητες, παρ' όλο που γεννήθηκαν σε έναν τέτοιο θεϊκό κόσμο, μεθάνε από την πολύ μεγάλη ευδαιμονία που υπάρχει εκεί, γίνονται αλαζόνες, και αρχίζουν να κάνουν παρεμποδιστικές, φαύλες πράξεις. Αυτές οι φαύλες πράξεις, καταστρέφουν το καλό κάρμα που τους είχε φέρει αρχικά στο να γεννηθούν σε αυτό το επίπεδο ευδαιμονίας, με αποτέλεσμα να ξεπέσουν στη συνέχεια σε κατώτερα επίπεδα ύπαρξης.

Επομένως, αυτό το ον που στον Βουδισμό λέγεται Μάρα, είναι διαφορετικό από τα όντα που εμφανίζονται σε άλλες θρησκείες.

Ας το αναλύσουμε περισσότερο: Ένας Μάρα, μπορεί προηγουμένως να ήταν άνθρωπος ο οποίος έκανε ηθικές και φιλανθρωπικές πράξεις, εξυψώθηκε με το να γεννηθεί σε αυτά τα επίπεδα, αλλά τελικά λοξοδρόμησε ως αναφορά την ηθική του πορεία. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στην ανθρώπινη κοινωνία, όπου ένας γιατρός για παράδειγμα, που έχει αποκτήσει πλούτο, ανακατεύεται με την πολιτική, παίρνει μια θέση, γίνεται αλαζονικός, και αυτός ο ίδιος που είχε δώσει τον όρκο του Ιπποκράτη, κάνει εγκλήματα. Κάτι ανάλογο γίνεται και με αυτό το ον που λέγεται Μάρα. Ενώ αρχικά ήταν μια καλή θεότητα, στη συνέχεια έγινε μια κακή θεότητα.

Ούτως ή άλλως όμως, για να εμφανισθεί μπροστά σε έναν άνθρωπο, θα πρέπει αυτός ο άνθρωπος να έχει κάνει κάποιο κακό κάρμα ώστε να μπορέσει να ελκύσει έναν Μάρα να έλθει στη ζωή του και να τον ταλαιπωρήσει.

Ο Βούδας έχει τονίσει επανειλημμένως, ότι αυτό που προστατεύει κάποιον είναι το καλό του κάρμα ή αλλιώς η εξάσκηση της Διδασκαλίας. Εάν κάποιος δεν έχει την προστασία του καλού κάρμα, τότε μπορεί να συμβούν στη ζωή του κάθε είδους αναποδιές. Άλλωστε ο Βούδας δεν έδωσε πολύ σημασία στον Μάρα. Λέει: «Όταν εξασκείς τη Διδασκαλία και δημιουργείς καλό κάρμα, ο Μάρα δεν έρχεται».

Επίσης, δεν είναι μόνον ο Μάρα που μπορεί να προκαλέσει εμπόδια, αλλά υπάρχουν τόσες πολλές αρρώστιες που δημιουργούν προβλήματα. Ο περισσότερος κόσμος δεν πεθαίνει από τον Μάρα ή από κάποιο σατανικό ον, αλλά από ασθένειες, από μικρόβια, από βακτηρίδια, από ιούς, από μύγες, από κουνούπια, από μετεωρίτες, από το κλίμα, από τη ζέστη, από το κρύο, από φυσικές καταστροφές, από το γήρας ή από τον φυσικό θάνατο και λοιπά. Όλα αυτά στον Βουδισμό είναι ένα είδος Μάρα. Όλα είναι Μάρα. Κάτι που επιφέρει τον θάνατο ή είναι καταστροφικό, μεταφορικά το ονομάζουμε Μάρα.

Το ίδιο είναι και οι νοητικές μολύνσεις, η λύπη, η κατάθλιψη, το άγχος και λοιπά. Αυτές οι νοητικές μολύνσεις, λέγονται επίσης *κιέσα-μάρα*. Κι αυτές μπορούν να μας σκοτώσουν, κι αυτές είναι Μάρα.

Μάρα επίσης είναι ο θάνατος, ο χάρος. Ο χάρος είναι μέσα μας, είναι οι νοητικές μας μολύνσεις, και πρέπει να ξέρουμε πώς να αποφύγουμε αυτές τις νοητικές μολύνσεις μέσω του διαλογισμού, μέσω της εξάγνισης του νου και λοιπά.

Συνεπώς, σε αυτή την περίπτωση δεν έχουμε να κάνουμε με κάποιες μυστήριες δυνάμεις που έρχονται να μας καταστρέψουν, όπως κάποια αόρατα όντα ή ο σατανάς σύμφωνα με άλλες θρησκείες. Ναι, δε λέμε, κι αυτά μπορεί να υπάρχουν, αλλά είναι σπάνιες περιπτώσεις.

Έτσι είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει κάποιος πόσο μεγάλη αξία έχει η ηθική διαγωγή. Εάν κάποιος έχει ηθική διαγωγή, την αναπτύξει και συσσωρεύσει καλό κάρμα, τότε αυτά τα εμπόδια φεύγουν από μπροστά του σταδιακά.

Ερώτηση: Άρα να συμπεράνω από την απάντησή σας, ότι ο Μάρα υπάρχει και με τη μεταφορική έννοια, ότι είναι δηλαδή όλα τα εμπόδια στην πορεία μας, αλλά και με την κυριολεκτική έννοια, ότι δηλαδή είναι μια οντότητα η οποία όμως εμφανίζεται σπανίως;

Απάντηση: Ναι. Και εμφανίζεται συνήθως σε προσωπικότητες προς τις οποίες νιώθει ζήλεια. Για παράδειγμα, όταν έμαθε ότι ο Βούδας θα γίνει πολύ φημισμένος και θα αποκτήσει μια τόσο μεγάλη προσωπικότητα με την επίτευξη της Φώτισης, δεν το άντεξε. Υπάρχουν τέτοιες προσωπικότητες που από ζήλεια ή αλαζονεία κάνουν τέτοιες πράξεις, σκεπτόμενοι έτσι: «Εγώ είμαι ανώτερος! Ποιος είναι αυτός που θέλει να μου δείξει εμένα!». Εμφανίζεται λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις, όχι καθημερινά.

Ερώτηση: Άρα ο Μάρα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως μια ενσάρκωση του κακού με κάπα Κεφαλαίο, ο οποίος προσπαθεί να κάνει ό,τι μπορεί για να μας εμποδίσει να είμαστε ηθικοί, όπως γίνεται σε άλλες θρησκείες, έτσι δεν είναι; Ούτε ότι ο Βουδισμός Τεραβάντα δέχεται ότι υπάρχει μια τέτοια ενσάρκωση του κακού, η οποία να μην εμφανίζεται σπάνια, αλλά υπάρχει και θα κάνει τα πάντα για να εμποδίσει κάποιον να φτάσει στη Φώτιση;

Απάντηση: Όχι, όχι! Όπως είπα ήδη, οι περιπτώσεις που εμφανίζεται ο Μάρα είναι πολύ σπάνιες. Έχουμε αναφορές ότι έχει εμφανισθεί μπροστά σε μεγάλες προσωπικότητες διότι τους ζηλεύει και δεν επιθυμεί την επιτυχία τους επειδή αισθάνεται μειωμένος. Είναι μια θεότητα που το κάνει γι' αυτόν τον λόγο. Δεν εμφανίζεται σε συνηθισμένους ανθρώπους, αλλά ούτε ακόμα και σε Άραχαντς ή άλλους μοναχούς που πέτυχαν τη Φώτιση, και ποτέ δεν ανέφεραν την παρουσία του Μάρα.

Ερώτηση: Παρ' όλο που θεωρώ τον εαυτό μου ως ένα ηθικό άτομο στην καθημερινότητά μου, αναρωτιέμαι εάν υπάρχει στη Διδασκαλία του Βούδα κάτι που ένας ηθικός άνθρωπος θα μπορούσε να κάνει επιπλέον, ώστε να αυξήσει την ηθική του.

Απάντηση: Να σας πω εδώ, ότι από τις Δέκα Τελειοποιήσεις η ηθική είναι μόνον ένα μέρος. Για παράδειγμα, στο προηγούμενο μάθημα είχα μιλήσει για την τελειοποίηση της

γενναιοδωρίας και για το πώς κάποιος μπορεί να αυξήσει την τάση του για γενναιοδωρες πράξεις. Σήμερα ανέφερα επίσης, ότι υπάρχει η μέθοδος εκδήλωσης της ηθικής διαγωγής, και υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να αυξηθεί η ηθική.

Η αποφυγή από τις ανήθικες πράξεις είναι ένας τρόπος, αλλά υπάρχει και η δραστήρια πλευρά της ηθικής για την οποία έδωσα κάποια παραδείγματα. Ακολουθώντας τα παραδείγματα που ανέφερα, μπορεί κανείς να εξελίξει την ηθική του και να μην παραμείνει στάσιμος ακολουθώντας μόνον κάποιους ορισμένους κανόνες. Υπάρχουν πολλοί περισσότεροι κανόνες πέρα από τους βασικούς τους οποίους παρουσίασα σήμερα, που αν τους αναλάβει κανείς, θα τον βοηθήσουν να αποκτήσει μεγαλύτερη συνειδητότητα και να τον κάνουν πιο προσεκτικό απέναντι στις πράξεις που κάνει,

Γι' αυτό, η τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής μπορεί να συνεχιστεί με την ανάληψη πολλών περισσότερων ηθικών κανόνων.

Ερώτηση: Σύμφωνα με τον Βουδισμό, στην ηθική διαγωγή συμπεριλαμβάνεται και ο σεβασμός απέναντι στους γονείς, στους δασκάλους και στους πρεσβύτερους. Τί γίνεται όμως στην περίπτωση που οι απόψεις των γονιών, των δασκάλων και των πρεσβυτέρων, είναι αντίθετες στους ηθικούς κανόνες και στη διδασκαλία του Βούδα; Πώς μπορεί ένα νεαρό άτομο και ιδιαίτερα ένα ανήλικο παιδί έντεκα ή δώδεκα χρονών που έχει την ικανότητα να αντιληφθεί ότι αυτές οι απόψεις δεν είναι ηθικές, αλλά δεν μπορεί να φύγει από το σπίτι και να ακολουθήσει μια ανεξάρτητη ζωή, να αντισταθεί σε φαύλα ήθη και έθιμα που προσπαθούν να του επιβάλλουν;

Απάντηση: Εξαρτάται από την περίπτωση. Εάν για παράδειγμα του λένε ότι πρέπει να σφάζει κόττες ή αρνιά, το παιδί μπορεί να αρνηθεί· έχει το δικαίωμα να αρνηθεί. Αυτό δεν εί-

ναι ασέβεια προς τους γονείς, αλλά αντιθέτως είναι σεβασμός προς τη ζωή όλων των όντων.

Η αν του πουν να πάει να κλέψει κάτι από τον γείτονά του, το παιδί μπορεί να αρνηθεί. Η αν του πουν να πάει να τους φέρει αλκοόλ για να πιούν και του δώσουν να πιεί κι αυτό, επίσης μπορεί να αρνηθεί. Αυτό δε σημαίνει ασέβεια προς τους γονείς. Σημαίνει ντροπή απέναντι στους ηθικούς κανόνες. Όταν λοιπόν οι γονείς βάζουν το παιδί να κάνει μια ανήθικη πράξη, όπως τα να πει ψέματα, εκείνο, όχι μόνον μπορεί να αρνηθεί αλλά έχει και την ευθύνη να διδάξει τους γονείς του. Διότι οι γονείς δε σημαίνει πάντα ότι είναι οι τέλειοι άνθρωποι, αλλά είναι κι αυτοί διεφθαρμένοι από τις κακές συνήθειες που ακολουθούν από την παιδική τους ηλικία. Έτσι όταν το παιδί αρνείται να κάνει μια φαύλη πράξη, δεν το κάνει από ασέβεια αλλά το κάνει και με σεβασμό προς τους γονείς του, διότι αντιλαμβάνεται ότι και οι γονείς του που προωθούν τέτοιες ανήθικες πράξεις, συσσωρεύουν αρνητικό κάρμα, και άρα είναι καλό να τους διδάξει.

Εάν ένα παιδί είναι αποφασιστικό μπορεί να επιμένει στη θέση του, και οι γονείς που βλέπουν το παιδί τους να θέλει τόσο πολύ να είναι ηθικό, θα πρέπει να το σεβαστούν. Οι περισσότεροι γονείς όμως δε δίνουν σημασία σε τέτοια πράγματα. Υπάρχουν γονείς που έχουν μεγαλώσει με την εξαπάτηση και την ατιμία. Σε τέτοιες περιπτώσεις το παιδί, αν δεν μπορεί να τους πείσει, πρέπει να απέχει από τη στενή επαφή μαζί τους, παρ' όλο που είναι οι γονείς του.

Ερώτηση: Στην περίπτωση που δεν μπορεί να τους πείσει και εξακολουθεί να επιμένει στις ηθικές του πεποιθήσεις, και παράλληλα οι γονείς ή οι πρεσβύτεροι προσπαθούν να του επιβάλλουν τις λανθασμένες αντιλήψεις τους, χρησιμοποιώντας βία και εκφοβισμό, μπορούμε να πούμε ότι αυτό είναι το επακόλουθο κάρμα του παιδιού;

Απάντηση: Ναι, αυτό μπορεί να είναι το επακόλουθο κάρμα, αλλά εάν το παιδί έχει αποφασιστικότητα μπορεί να υπομείνει τον εκφοβισμό και να κρατήσει τη θέση του. Έχουμε για παράδειγμα την περίπτωση του Μποντισάττα, που σε μια προηγούμενη ζωή του γεννήθηκε σε μια βασιλική οικογένεια. Αντιλαμβανόμενος από πολύ νωρίς ότι σαν διάδοχος θα έπρεπε να κάνει πολλές φαύλες πράξεις, όπως να πάει στον στρατό και να σκοτώνει ή να καταδικάζει παραβάτες και να τους επιβάλλει απάνθρωπες ποινές, πήρε την απόφαση να παριστάνει τον μουγγό, τον κουφό και τον ανάπηρο, για να αποφύγει τη βασιλεία με την οποία θα συσώρευε πολύ βαρύ κάρμα. Οι γονείς του, παρ' όλες τις προσπάθειες που έκαναν για να τον μεγαλώσουν σαν πρίγκιπα και να τον κάνουν να αναλάβει το βασίλειο, χρησιμοποιώντας ακόμα και εκφοβισμό, δεν κατάφεραν να τον μεταπείσουν. Στο τέλος, ο πρίγκιπας τους δίδαξε το Ντάμμα και τους έκανε να αλλάξουν τις απόψεις τους.

Αυτή βέβαια είναι μια ακραία περίπτωση και δε σημαίνει ότι όλα τα παιδιά μπορούν να κάνουν αυτό το πράγμα. Είναι όμως ένα παράδειγμα αποφασιστικότητας ως προς την τήρηση της ηθικής διαγωγής.

Ερώτηση: Έχει διαπιστωθεί ότι οι κανόνες της ηθικής συμπεριφοράς σε μια κοινωνία αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου. Για παράδειγμα, πριν πενήντα ή σαράντα χρόνια, δεν ίσχυαν οι ίδιοι κανόνες που ισχύουν σήμερα, και η ηθική συμπεριφορά αλλάζει από γενιά σε γενιά, από χρόνο σε χρόνο. Ήθελα να ρωτήσω, εάν και στον Βουδισμό συμβαίνει το ίδιο. Δηλαδή μια προσαρμογή των ηθικών κανόνων ανάλογα με τις κοινωνικές τάσεις;

Απάντηση: Ο Βουδισμός μιλάει για τις πράξεις των ανθρώπων που είναι φαύλες από την ηθική τους πλευρά, και ο λόγος γι' αυτό είναι ότι φέρνουν βάσανα και ταλαιπωρία όχι μόνον σε αυτόν που τις διαπράττει, αλλά και στους άλλους. Αυτές οι πράξεις δεν έχουν αλλάξει στην πορεία όλων αυτών

των αιώνων! Όταν κάποιος σκοτώνει ανθρώπους ή ζώα, αυτό φέρνει βάσανα σε αυτά τα όντα αλλά φέρνει βάσανα και στον ίδιο, διότι και αυτόν άμα τον πιάσουν θα τον σκοτώσουν. Όταν κάποιος κλέβει, προκαλεί βάσανα στους άλλους αλλά και στον ίδιο, διότι κανείς δε συμπαθεί έναν κλέφτη και δοθείσης ευκαιρίας, αν μπορούν να τον πιάσουν και να τον σπάσουν στο ξύλο ή να τον σκοτώσουν θα το κάνουν.

Τέτοια άτομα δεν εργάζονται μόνον για την καταστροφή τους, αλλά και για την καταστροφή των άλλων. Επομένως, οι πράξεις αυτές συνέβαιναν από ανέκαθεν. Είναι συμπεριφορές που παραμένουν διαχρονικά, και η τιμωρία τους δεν έχει σχέση με αυτή που ορίζει ένας δικαστής ανάλογα με τις κοινωνικές τάσεις, αλλά είναι η τιμωρία που ορίζει το κάρμα. Το κάρμα είναι αυτό που φέρνει κακά αποτελέσματα αντίστοιχα με τις φαύλες πράξεις που έχουν διαπραχθεί.

Υπάρχουν βέβαια και οι καλές πράξεις όπως είναι η γενναιοδωρία, που ανήκουν κι αυτές στην ηθική διαγωγή. Είναι πράξεις που ωφελούν και αυτόν που τις κάνει αλλά και αυτούς που τις εισπράττουν. Διότι οι αποδέκτες επαινούν τον δωρητή, και δεν υπάρχει κανείς που να μη θέλει να λαμβάνει δώρα. Αυτό είναι κάτι ευχάριστο για τους ανθρώπους.

Επομένως, ο Βουδισμός προσπαθεί να αναπτύσσει αυτό που είναι ευχάριστο, αυτό που φέρνει καλά αποτελέσματα και για αυτόν που κάνει την καλή πράξη και για αυτούς που επωφελούνται από αυτήν.

Όλες αυτές οι φαύλες ή οι ηθικές συμπεριφορές δεν αλλάζουν, παραμένουν διαχρονικά σε όλες τις κοινωνίες, και επομένως πάντα θα έχουν τα αντίστοιχα καρμικά αποτελέσματα. Αυτός είναι ο φυσικός νόμος της δράσης και της αντίδρασης.

Τώρα θα μου πείτε, υπάρχουν θεσμοί και κοινωνικοί κανόνες οι οποίοι αλλάζουν ανάλογα με τις ανάγκες των εποχών. Για παράδειγμα, τα πολύ παλιά χρόνια δεν υπήρχαν αυτοκίνητα, αλλά τώρα που όλοι κυκλοφορούν με αυτοκίνητα και όχι με άμαξες, πρέπει να υπάρχουν κανόνες οδήγησης. Παρ' όλα

αυτά, μπορεί οι κοινωνικοί ηθικοί κανόνες να αλλάζουν σύμφωνα με την τεχνολογία, όπως είναι οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας, αλλά η ψευτιά, η ατιμία, ή η εξαπάτηση παραμένουν. Διότι μπορεί κάποιος να προσπαθήσει να εξαπατήσει την αστυνομία λέγοντας ψέματα ή να προσπαθήσει να κλέψει δικαιώματα που δεν του ανήκουν (όπως να περάσει με κόκκινο σηματοδότη). Αυτά είναι πράγματα που τιμωρούνται. Και εδώ δεν παίζει ρόλο η εποχή ή η ύπαρξη του κόκκινου σηματοδότη, αλλά η βούληση του ανθρώπου να τον παραβιάσει.

Οι άνθρωποι βέβαια, πάντα προσπαθούν να δικαιολογήσουν την παραβατική συμπεριφορά τους, παράδειγμα, «αναγκάστηκα να κλέψω διότι δεν είχα λεφτά για να το αγοράσω ..., ναι, παραδέχομαι ότι ήταν μια στιγμή αδυναμίας ...», και άλλα παρόμοια. Όμως άσχετα με τις δικαιολογίες, οι καρμικές συνέπειες δεν αλλάζουν. Όσο και να προσπαθήσει κανείς να κρύψει τις φαύλες πράξεις του από την κοινωνία, δεν μπορεί να τις κρύψει από το κάρμα. Το κάρμα θα έρθει και θα τον βρει. Είναι ο νόμος της δράσης και της αντίδρασης.

Επιπλέον, ο διχαστικός ή ο σκληρός λόγος, έχουν επίσης αντίκτυπο. Διότι πόσες φορές θα βρίσει κάποιος ή θα προσβάλλει τους άλλους, μέχρι οι άλλοι να αντιδράσουν; Γι' αυτό πρέπει να μη μιμούμαστε τους άλλους σε τέτοιου είδους συμπεριφορές και να είμαστε προσεκτικοί εάν θέλουμε να αποφύγουμε όλη την οδύνη και την ταλαιπωρία που ακολουθεί αυτές τις φαύλες πράξεις.

Αυτές λοιπόν οι τάσεις για παραβατικές συμπεριφορές, είναι διαχρονικές και ανεξάρτητες από τις ηθικούς κανόνες που εφαρμόζει και επιβάλλει η κάθε κοινωνία μέσα στα δικά της πολιτισμικά πλαίσια.

Γι' αυτό στον Βουδισμό, οι κανόνες της ηθικής διαγωγής παραμένουν οι ίδιοι και δεν αλλάζουν ανάλογα με τις εποχές ή τους κοινωνικούς κανόνες. Στον Βουδισμό δίνεται έμφαση στο να γνωρίζει κανείς ποιές είναι οι καλές και ηθικές πράξεις που πρέπει να κάνει κάποιος, πού είναι το «πράσινο φως» που δίνει

ο Βούδας, και ποιές είναι οι φαύλες πράξεις που δεν πρέπει να κάνει κάποιος, πού είναι το «κόκκινο φως». Πρέπει λοιπόν να έχουμε αυτά τα δύο φώτα στη ζωή μας και να ξέρουμε πού είναι το πράσινο φως και πού το κόκκινο. Αυτά είναι πρόδηλα πράγματα που μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε όλοι και δε χρειάζεται μια κοινωνία να είναι ανεπτυγμένη για να τα διαπιστώσει. Αυτά τα διαπιστώνουν και οι πρωτόγονες κοινωνίες, ακόμα και οι κοινωνίες των ζώων. Πάρτε για παράδειγμα τις ομάδες των χιμπατζήδων που έχουν δομημένη κοινωνική ιεραρχία. Αν κάποιος χιμπατζής πάρει περισσότερες μπανάνες από αυτές που του αναλογούν, οι άλλοι θα νευριάσουν και θα αρχίσουν να τον χτυπάνε. Εάν προσπαθήσει να αποκρύψει κάτι που έκανε ή να κρύψει ένα αντικείμενο, οι άλλοι το καταλαβαίνουν και του επιτίθενται.

Βλέπουμε λοιπόν, ότι οι παραβατικές συμπεριφορές δεν εκδηλώνονται μόνο ανάμεσα στους ανθρώπους αλλά και ανάμεσα στα ζώα, πράγμα που σημαίνει ότι είναι μέρος της φύσης των πράξεων όλων των όντων.

Τουλάχιστον ο άνθρωπος, πρέπει να ξέρει ποια είναι τα φαύλα πράγματα που πρέπει να αποφεύγει στη ζωή του ώστε να μη φέρνει οδύνη στον εαυτό του και στους άλλους, και ποια είναι τα καλά πράγματα που πρέπει να αναπτύξει ώστε να φέρει ευτυχία και ευημερία στον εαυτό του και στους άλλους.

Υπάρχουν βέβαια και άνθρωποι που είναι πιο συνειδητοποιημένοι και πιο ευαίσθητοι από τους άλλους, που έχουν ανεπτυγμένο το αίσθημα της ντροπής και αποφεύγουν να κάνουν άσεμνες ή άτιμες πράξεις, όπως η κλεψιά ή το ψέμα, σεβόμενοι τον εαυτό τους και το καλό τους όνομα. Για αυτούς ισχύει η παροιμία: «Καλύτερα να σου βγει το μάτι, παρά το όνομα!» Επιπλέον, έχουν ανεπτυγμένο και το αίσθημα του ηθικού φόβου και δε διαπράττουν ανήθικες πράξεις από σεβασμό προς τους άλλους.

Αυτοί οι δύο νοητικοί παράγοντες, η ντροπή και ο ηθικός φόβος, είναι για τον Βουδισμό οι δύο μεγαλύτερες «θεότητες»

που μας προστατεύουν! Μεταφορικά μιλώντας. Είναι οι δύο καλοί «άγγελοι» που μας λένε: «Σταμάτησε! Τί πας να κάνεις;» και μας συγκρατούν έστω και λίγο από το να κάνουμε φαύλες πράξεις. Έτσι, ο άνθρωπος που έχει αυτές τις δύο θεότητες, αυτούς τους δύο αγγέλους μέσα του, ευημερεί. Παράλληλα όμως, θα πρέπει αυτούς τους δύο νοητικούς παράγοντες να τους αναπτύξει περαιτέρω. Και να μπορεί να καταλάβει σε ποιά σημεία πρέπει να ντρέπεται, και σε ποιά όχι.

Ερώτηση: Κάποτε ένας έλληνας πολιτικός είχε πει ότι: «το νόμιμο είναι και ηθικό». Σήμερα βλέπουμε ότι η κοινωνία θεσπίζει κανόνες που κάποτε δεν ήταν ηθικά επιτρεπτοί. Για παράδειγμα ο γάμος των ομοφυλοφίλων και η απόκτηση παιδιού από αυτούς. Δε θέλω να πω εάν αυτό είναι καλό ή όχι, αλλά να αναφέρω ότι η ηθική έχει αλλάξει και ότι σε αυτό συνηγορεί και η κοινωνία με νόμους. Τί έχετε να μας πείτε πάνω σ' αυτό;

Απάντηση: Όταν στον Βουδισμό αναφερόμαστε σε νομιμότητα ή ηθική, δεν το κάνουμε υπό την έννοια ότι κάποιος επιβάλλει έναν νόμο, όπως συμβαίνει με τα διάφορα κράτη που επιβάλλουν νόμους όπως για παράδειγμα για την κλοπή, και λοιπά, και ανάλογα με το μέγεθος της κλοπής επιβάλλεται και η τιμωρία.

Στον Βουδισμό η νομιμότητα δεν είναι κοινωνικό θέμα αλλά καρμικό. Μιλάμε δηλαδή για το καρμικό αντίκτυπο της κλοπής και όχι για το κοινωνικό. Σίγουρα κάποιος με παραβατική συμπεριφορά μπορεί να τιμωρηθεί από το κράτος ή ακόμα και από τους συνανθρώπους του. Αυτό έρχεται σαν μια εξωτερική αντίδραση. Ανάλογα με τον δικαστή ή με τους νόμους του κράτους, επιβάλλεται και η τιμωρία του. Και οι νόμοι αυτοί μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με τις κοινωνικές ή πολιτικές επιταγές. Αυτό είναι κάτι διαφορετικό από τη Βουδιστική ηθική ή τους Βουδιστικούς νόμους. Για παράδειγμα, μια κυβέρνηση μπορεί να θεσπίσει νόμους για να τιμωρεί τους αντιπάλους της. Μπορεί ένας δημοσιογράφος να έχει την ε-

λευθερία της γνώμης του και να λέει την αλήθεια, αλλά επειδή αυτό δε συμφέρει στην κυβέρνηση, τον στέλνει στα δικαστήρια, δωροδοκεί έναν δικαστή και τον βάζουν στη φυλακή. Αυτοί είναι ανήθικοι νόμοι, κόλπα και ατιμίες από πλευράς των κυβερνήσεων.

Όσον αφορά τους οικογενειακούς θεσμούς που παραδοσιακά το ζευγάρι αποτελείται από τον άνδρα και τη γυναίκα, αυτοί έχουν αρχίσει να αμφισβητούνται από κάποιους, και επειδή έχουν εμπλακεί οι ομοφυλόφιλοι, πολλοί αναρωτιούνται εάν πρέπει να συνεχιστεί ο παραδοσιακός θεσμός όπου το ζεύγος αποτελείται από έναν άνδρα και μια γυναίκα, ή να αλλάξει.

Αυτά είναι θέματα που μπορούν να τα λύσουν οι κυβερνήσεις που έχουν άλλες αντιλήψεις οι οποίες αλλάζουν από εποχή σε εποχή.

Αναφερόμενος στους ηθικούς κανόνες και στη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, θέλω να πω ότι αυτή δεν ισχύει μόνο σε σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, αλλά και σε σχέσεις ανάμεσα σε ομοφυλόφιλους, διότι η απιστία για παράδειγμα μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε σχέση. Τα ίδια τα ζευγάρια είναι που μπορεί να υποφέρουν από την απιστία, διότι ανάμεσά τους δημιουργείται εχθρότητα και αντιζηλία, και όλη η αρμονία της σχέσης καταστρέφεται. Πρέπει λοιπόν να είναι κανείς πολύ προσεχτικός εάν θέλει να αποφύγει τις κακές συνέπειες από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, άσχετα από το είδος της σχέσης στην οποία ανήκει.

Άλλωστε, οι περισσότερες λανθασμένες σεξουαλικές συμπεριφορές συμβαίνουν ανάμεσα σε ετεροφυλόφιλα ζευγάρια, παρά σε ομοφυλόφιλα.

Τα θέματα όμως με τα ομοφυλόφιλα ζευγάρια δεν είναι το εάν εξαπατούν ο ένας τον άλλον, αλλά το αν έχουν δικαίωμα να παντρεύονται και να υιοθετούν παιδιά. Αυτά είναι θέματα που τα χειρίζεται η κάθε κυβέρνηση διαφορετικά, σύμφωνα με τις κοινωνικές ή θρησκευτικές αντιλήψεις.

Αυτά λοιπόν είναι θέματα που αλλάζουν από εποχή σε εποχή. Οπωσδήποτε.

Ερώτηση: Υπάρχουν ορισμένοι άνθρωποι τους οποίους αγαπάμε πάρα πολύ, και βλέπουμε ότι είναι δυστυχημένοι και υποφέρουν. Παράλληλα, καταλαβαίνουμε εκατό τοις εκατό την αιτία της δυστυχίας τους, βλέπουμε τις προσκολλήσεις τους, που τους δημιουργούν αυτή τη δυστυχία, βλέπουμε τις εξαρτήσεις τους, που τους δημιουργούν αυτό το βάρος, το πόσο δυστυχημένοι είναι, με αποτέλεσμα να γκρινιάζουν συνέχεια, και πώς ένα μέρος της δυστυχίας τους καταφέρνουν να το περνούν και σε εμάς. Όταν όμως προσπαθούμε με όλη μας την καρδιά να τους δώσουμε μια συμβουλή και να τους δείξουμε ότι για τη δυστυχία τους δε φταίνε οι εξωτερικοί παράγοντες, αλλά οι συγκεκριμένες προσκολλήσεις που έχουν, δεχόμαστε αρνητισμό, μας επιτίθενται και μας λένε: «Α εσύ τα ξέρεις όλα..., Α εσύ κάνεις τον έξυπνο ..., Όλο κρίνεις τους άλλους ..., και λοιπά».

Και ήθελα να πω, ότι εσείς Bhante, είσαστε Δάσκαλος, και κάθε κουβέντα σας και κάθε πρότασή σας γίνεται αυτομάτως σεβαστή από αυτόν που σας ακούει. Εμείς όμως που είμαστε απλοί λαϊκοί άνθρωποι, κάθε φορά που θέλουμε να δώσουμε μια συμβουλή για να βοηθήσουμε τους άλλους, κινδυνεύουμε ανά πάσα στιγμή από προκατάληψη, να θεωρηθούμε «ξερόλες», ή ότι κάνουμε κριτική, και λοιπά. Τί γίνεται λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις που οι άλλοι δε θέλουν να ακούσουν τον λόγο για τον οποίον είναι δυστυχημένοι; Υπάρχει κάποιος τρόπος διαχείρισης αυτού του θέματος;

Απάντηση: Υπάρχει τρόπος. Πρώτα απ' όλα, πριν αναλάβουμε να βοηθήσουμε έναν άνθρωπο και να τον συμβουλευόμαστε, οφείλουμε να πάρουμε την άδειά του. Επίσης, αν δούμε ότι το άτομο αυτό είναι σε θέση να δεχθεί τη συμβουλή, τότε μπορούμε να το συμβουλευόμαστε. Αλλά να είμαστε πάντα προετοιμασμένοι ότι η συμβουλή μας μπορεί να απορριφθεί!

Διότι αν έχουμε άμετρη προσδοκία ότι αυτό το άτομο θα ακούσει αυτό που του λέμε και θα ακολουθήσει τη συμβουλή μας, τότε μπορεί να απογοητευτούμε. Πρέπει λοιπόν να υπάρχει μια αποστασιοποίηση από την προσδοκία μας. Εμείς θα δώσουμε τη συμβουλή μας με τον κατάλληλο τρόπο, και το άτομο θα αποφασίσει εάν θέλει να την ακολουθήσει ή όχι. Εάν την απορρίψει, εντάξει, κανένα πρόβλημα.

Πρέπει να είμαστε λίγο ανοιχτόμυαλοι και χωρίς να περιμένουμε πάρα πολλά από αυτό το άτομο, ότι δηλαδή πραγματικά θα ακολουθήσει τη συμβουλή μας, ή ένα μέρος από αυτήν, ή θα την απορρίψει τελείως. Στην περίπτωση που την απορρίψει, εμείς δεν πρέπει να απογοητευτούμε. Διότι αν και εκείνη τη στιγμή την απορρίπτει, υπάρχει πιθανότητα αργότερα, μετά από μέρες, να κάτσει να τη σκεφτεί και να πει: «Α, καλά μου τα είπε αυτός!» Και να αλλάξει στο μέλλον. Διότι κάτι μπορεί να πέρασε μέσα του.

Αν όμως εμείς είμαστε βιαστικοί και περιμένουμε άμεσα αποτελέσματα, υπάρχει περίπτωση να απογοητευτούμε. Ούτως ή άλλως όμως, όπως είπα και προηγουμένως, πρέπει πρώτα να πάρουμε την άδεια αυτού του ατόμου πριν επιχειρήσουμε να το συμβουλευτούμε. Δεν είναι σωστό να του επιβάλλουμε τη συμβουλή μας απότομα ή κάθετα και μετά να περιμένουμε να την ακολουθήσει.

Επίσης πριν δώσουμε τη συμβουλή μας, πρέπει να δούμε εάν το άτομο αυτό έχει την κατάλληλη διάθεση για να μας ακούσει, πρέπει να εξετάσουμε εάν είναι η κατάλληλη ώρα, εάν είναι το κατάλληλο μέρος, ιδιαίτερα όταν έχουμε να κάνουμε με ευαίσθητα θέματα και με την πιθανότητα αυτό το άτομο να παρεξηγήσει τις προθέσεις μας.

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να έχουμε το αίσθημα της συμπόνιας μέσα μας, χωρίς να θέλουμε να το πληγώσουμε. Και να του δώσουμε την αίσθηση ότι απλώς θέλουμε να βοηθήσουμε και όχι να το κάνουμε να νιώσει ότι θέλουμε να του ε-

πιβάλλουμε τη συμβουλή μας. Αλλά ότι του δίνουμε απλώς μια ιδέα για να το σκεφτεί, κάτι για να στοχαστεί.

Επιπλέον, πρέπει να είμαστε ανοιχτοί για να ακούσουμε και τη δική του άποψη. Διότι υπάρχει περίπτωση καμιά φορά, να έχουμε πέσει έξω στην εκτίμησή μας για την αιτία της δυστυχίας αυτού του ατόμου. Έτσι είναι καλό πριν δώσουμε τη συμβουλή μας, να εξετάσουμε ποιο είναι το πρόβλημα αυτού του ατόμου, τι είναι αυτό που το βασανίζει, και τι γνώμη έχει για το άτομο που νομίζει ότι είναι η αιτία της δυστυχίας του. Μετά μπορούμε να του πούμε ότι ίσως να είναι αυτή ή η άλλη αιτία για τη δυστυχία του.

Προσπαθούμε λοιπόν να βοηθήσουμε διότι έχουμε ένα ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων ανθρώπων, αλλά χρειάζεται τρόπος. Γιατί όταν μερικοί άνθρωποι είναι πληγωμένοι, είναι πολύ πιο ευαίσθητοι από τους άλλους, ιδιαίτερα για κάποια προσωπικά θέματα. Έτσι είναι καλό να τους πλησιάζουμε και να τους ρωτάμε τι είναι αυτό που τους απασχολεί, πώς το ερμηνεύουν αυτοί οι ίδιοι, πώς το αντιλαμβάνονται αυτοί οι ίδιοι, να μπούμε λίγο στην ψυχοσύνθεσή τους, και μετά να δώσουμε τη συμβουλή μας χωρίς όμως να περιμένουμε πολλά πράγματα.

Με τέτοια άτομα χρειάζεται να έχουμε ιδιαίτερη υπομονή, γιατί ακόμα κι αν έχουμε δίκιο, δεν πρέπει να απογοητευτούμε όταν η συμβουλή μας απορριφθεί.

Ερώτηση: Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οποιαδήποτε σωματική ή λεκτική πράξη κάνει κάποιος, η οποία φέρνει τον ίδιο και τους άλλους πιο κοντά στη Φώτιση, είναι ηθική, ενώ αντίθετως οποιαδήποτε σωματική ή λεκτική πράξη που απομακρύνει τον ίδιο και τους άλλους από τη Φώτιση, είναι ανήθικη;

Απάντηση: Ναι, μπορούμε να το πούμε αυτό, αλλά βασικά στη Βουδιστική ηθική, ο Χρυσός Κανόνας είναι να μη φέρνουμε πόνο σε εμάς και στους άλλους, διότι οτιδήποτε προκαλεί πόνο, ταλαιπωρία και βάσανα είναι ανήθικο. Πρέπει να

είμαστε έτοιμοι να αναθεωρήσουμε τις πράξεις που προκαλούν δυστυχία και σε εμάς και στους άλλους. Στον Βουδισμό, οτιδήποτε φέρνει ευτυχία και χαρά στον εαυτό μας και στους άλλους είναι ηθικό, και πρέπει να το αναπτύξουμε. Το κριτήριο εδώ είναι ο πόνος και η Φώτιση είναι η απελευθέρωση από τον πόνο.

Ερώτηση: Ναι, αλλά υπάρχει περίπτωση ένας γιατρός προκειμένου να χειρουργήσει έναν ασθενή υπό αντίξοες συνθήκες χωρίς χρήση αναισθητικού, είναι αναγκασμένος για να του σώσει τη ζωή, να τον ανοίξει ή να του κόψει το χέρι, προκαλώντας του τεράστιο πόνο. Αυτό δεν μπορεί να θεωρηθεί ανήθικο, έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Δε μιλάμε για τέτοιες περιπτώσεις εδώ. Όταν μιλάμε για πράξεις που προκαλούν πόνο, εννοούμε πράξεις που έχουν ως κίνητρο την καταστροφή της ζωής ή της σωματικής και ψυχικής υγείας ενός ατόμου, πράξεις που θα τον κάνουν δυστυχισμένο. Αυτό δεν είναι ίδιο με το παράδειγμα που αναφέρατε. Διότι στην περίπτωση του γιατρού, το κίνητρο δεν αποσκοπεί στο να υποφέρει ο ασθενής, αλλά στο να τον απαλλάξει από το βάσανο που έχει, να τον θεραπεύσει και να του προσφέρει μακροζωία. Οι γιατροί που παίρνουν τον όρκο του Ιπποκράτους, αποσκοπούν στη θεραπεία του ανθρώπου και όχι στην καταστροφή του. Ο Βούδας υπό μια έννοια, είναι γιατρός διότι προσπαθεί να απαλύνει τον πόνο και τη δυστυχία των άλλων όντων. Διδάσκει στα όντα πώς να αποφεύγουν τις φαύλες πράξεις στην καθημερινότητά τους, πώς να αποφεύγουν τα ατυχήματα, να είναι προσεκτικοί και πώς να μην προκαλούν βλάβες και στον εαυτό τους και στους άλλους.

Ο Βουδισμός είναι η φιλοσοφία της μη βλάβης, της μη βίας, και πάνω σε αυτήν βασίζεται η ηθική διαγωγή. Η ηθική διαγωγή δεν είναι μόνον η αποφυγή της βίας και των φαύλων πράξεων που είναι το κόκκινο φως που αναφέραμε προηγου-

μένως, αλλά και η εκτέλεση καλών πράξεων όπως η γενναιοδωρία που είναι το πράσινο φως.

Έτσι ο Χρυσός Κανόνας είναι ότι όπως εγώ δε θέλω να πονέσω, έτσι δεν πρέπει να δώσω πόνο στους άλλους· όπως δε θέλω να με βλάψουν, έτσι κι εγώ δεν πρέπει να βλάψω τους άλλους. Είναι ένας ηθικός, ανθρωπιστικός κανόνας, που δε βασίζεται σε ένα αόρατο υπερφυσικό ον το οποίο έχει αποφασίσει τι είναι ηθικό και τι ανήθικο.

Ερώτηση: Ναι, αλλά το σημείο αναφοράς της ηθικής είναι η Φώτιση, το Νιμπάνα.

Απάντηση: Όμως Φώτιση σημαίνει απελευθέρωση ή απαλλαγή από τον πόνο, από τον υπαρξιακό πόνο, σημαίνει κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Και η πρώτη Ευγενής Αλήθεια είναι για τον υπαρξιακό πόνο, να καταλάβουμε τι είναι ο υπαρξιακός πόνος και να μην προκαλούμε υπαρξιακό πόνο. Και μετά ακολουθεί η γνώση για την αιτία του υπαρξιακού πόνου, που είναι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η επιθυμία μας, το πάθος μας, η άγνοιά μας. Η αιτία του πόνου δεν προκαλείται από κάτι εξωτερικό αλλά από αυτούς τους εσωτερικούς ψυχολογικούς παράγοντες.

Γι' αυτό πρέπει να είμαστε εγκρατείς στις επιθυμίες μας ώστε να είμαστε σίγουροι ότι δε θα προκαλέσει πόνο στους άλλους. Κι αν εμείς θέλουμε να ελευθερωθούμε από τον πόνο, τότε δεν πρέπει να προκαλέσουμε πόνο, ταλαιπωρία, βάσανα στους άλλους. Και οι πράξεις μας θα είναι ηθικές όταν πραγματικά δεν προκαλούν πόνο στους άλλους. Αν όμως προκαλούν πόνο, σημαίνει ότι είναι ανήθικες.

Αυτός είναι ο άξονας από τον οποίο κρίνεται τελικά αν οι πράξεις μας είναι ηθικές ή ανήθικες. Ο άξονας δεν είναι ένας Θεός ή ένα υπερφυσικό ον από τον οποίον πηγάζει η απόφαση και εκδικάζει τι είναι ηθικό και τι ανήθικο.

Ερώτηση: Όλοι στις διαπροσωπικές μας σχέσεις κάνουμε κριτική. Η πολιτική και η δημοκρατία μας βασίζονται στην κριτική. Και όλοι γνωρίζουμε, ότι όταν κάνουμε κριτική στον σύντροφό μας ή στον φίλο μας, ή στον οπαδό ενός άλλου κόμματος, μπορεί εύκολα να βγάλουμε εγωισμό και να υποπέσουμε σε πολλά ηθικά λάθη, όπως σε σκληρό ή διχαστικό λόγο, και λοιπά. Υπάρχει ένας ηθικός τρόπος να κάνουμε κριτική; Να μπορούμε δηλαδή να κάνουμε κριτική με σωστό τρόπο, χωρίς να παρασυρθούμε σε συμπεριφορές που είναι ανάρμοστες; Ή μήπως πρέπει να μη μιλάμε καθόλου;

Απάντηση: Ναι, οπωσδήποτε μπορούμε να κάνουμε κριτική. Ο Βούδας έχει ασκήσει κριτική και σε βραχμάνους και σε άλλους ασκητές, όμως ο τρόπος του ήταν ιδιαίτερος. Συνήθως ξεκινούσε με ερωτήσεις προσπαθώντας να εκμαιεύσει κάποια λόγια από τον συνομιλητή του και να λάβει κάποια εξήγηση. Στη συνέχεια τον ρωτούσε: «Ναι, αλλά αν αυτό είναι έτσι όπως το λες, τότε πώς ισχυρίζεσαι ότι θα μπορούσε να είναι κάτι διαφορετικό;» Προσπαθούσε να επισημάνει την αντίφαση στα λόγια του, για να τον κάνει να καταλάβει ότι φάσκει και αντιφάσκει. Ξεκινάει τη συζήτηση κατ' αυτόν τον τρόπο, και σιγά σιγά προχωράει να του δείξει πόσο λάθος κάνει. Υπάρχουν τέτοιες περιπτώσεις κριτικής από τον Βούδα. Όμως ο τρόπος του δεν ήταν επιθετικός.

(Κάποιος από τους συμμετέχοντες γράφει ότι αυτή είναι η μειευτική μέθοδος του Σωκράτη και ο Bhante απαντάει): Ναι, αλλά ο Σωκράτης καμιά φορά χρησιμοποιούσε ειρωνεία, και η ειρωνεία είναι μια μορφή επιθετικότητας. Είναι σαν την αλογόμυγα που τσιμπάει τον άλλον και τον πονάει. Και κανείς δε θέλει να έχει μια αλογόμυγα γύρω του!

Όμως στην περίπτωση του Βούδα, δεν υπάρχει ούτε μια καταγραφή, ούτε μία Ομιλία, που να είχε χρησιμοποιήσει ειρωνεία στα λόγια του. Ο Βούδας θεωρούσε ότι ήταν πολύ υποτιμητικό για έναν ομιλητή να χρησιμοποιήσει έναν τέτοιο τρόπο. Μάλιστα είχε μιλήσει ο ίδιος εναντίον της ειρωνείας,

και είχε θέσει κανόνα στους μοναχούς για την αποφυγή της ειρωνείας. Διότι η ειρωνεία κατατάσσεται στην προσβλητική ομιλία.

Έτσι, προσπαθούμε να μπούμε στο πνεύμα του άλλου ανθρώπου, να ρωτήσουμε τη γνώμη του για το θέμα, να καταλάβουμε τη σκέψη του και μετά να βρούμε την αντίφαση στα λόγια του, δίνοντάς του την ευκαιρία να καταλάβει ο ίδιος την αντίφασή του. Διότι αυτός μπορεί να προβάλλει τον ισχυρισμό του για το θέμα συζήτησης, αλλά εμείς οφείλουμε να του επισημάνουμε ότι: «Αν αυτό που ισχυρίζεσαι σημαίνει ότι το θέμα είναι έτσι, καλύτερα να το κοιτάξεις και από την άλλη πλευρά διότι σύμφωνα με το επιχείρημά σου αντιφάσκεις...».

Κι από την άλλη πλευρά, όταν καμιά φορά ασχολούμαστε με τέτοιου είδους κριτική, θέλουμε να περάσει η δική μας γνώμη, θέλουμε οπωσδήποτε να επιβάλλουμε την άποψή μας. Εκεί τα ζορίζουμε λίγο τα πράγματα και εκνευρίζουμε τον άλλο, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να εμφανισθεί κάποια σύγκρουση. Αν όμως είμαστε λίγο ήπιοι, και χωρίς να έχουμε μεγάλη προσδοκία, απλώς προσπαθούμε να διδάξουμε τον άλλον κάνοντας εποικοδομητική κριτική, αποφεύγουμε τη σύγκρουση. Άλλωστε, σκοπός μας είναι να βοηθήσουμε τον άλλον να καταλάβει ορισμένα πράγματα τα οποία δε στέκουν.

Όταν λοιπόν είμαστε εκνευρισμένοι εξ' αρχής, είναι σίγουρο ότι θα εκνευρίσουμε και τους άλλους. Από τον τόνο της φωνής μας και μόνο, ο άλλος θα καταλάβει ότι πρέπει να πάει στην άμυνα διότι βλέπει ότι δέχεται επίθεση, με αποτέλεσμα να βρει έναν τρόπο να επιτεθεί κι αυτός. Καταλήγουμε έτσι, να έχουμε δύο κριούς που συγκρούονται κατά μέτωπο!

Υπάρχουν τώρα και περιπτώσεις που ο Βούδας επέκρινε διάφορους μαθητές του που ήταν μοναχοί. Αλλά αυτοί οι μαθητές είχαν πάει για Καταφύγιο στον Βούδα και τον είχαν αποδεχθεί σαν Δάσκαλό τους. Υπό αυτό το πρίσμα, ο Βούδας σαν Δάσκαλος έπρεπε να τους επικρίνει. Είχε το δικαίωμα να το κάνει, διότι οι μαθητές του, είχαν παραχωρήσει αυτό το δι-

καίωμα με το να τον δεχτούν ως Δάσκαλό τους. Άλλωστε αυτό προσδοκούν οι μαθητές από έναν δάσκαλο. Υπάρχουν λοιπόν αυτές οι περιπτώσεις, κατά τις οποίες ο Βούδας έχει επικρίνει κάποιους μοναχούς διότι είχαν υποπέσει σε κάποιο σφάλμα. Και αυτό το σφάλμα δεν ήταν κάτι που το είχε δει μόνον ο Βούδας, αλλά είχε υποπέσει στην αντίληψη και άλλων μοναχών. Σε τέτοια περίπτωση καλούσε αυτόν που είχε κάνει το σφάλμα και τον ρωτούσε: «Έχεις κάνει αυτό το σφάλμα;» Ο μοναχός το παραδεχόταν και στη συνέχεια ο Βούδας τον έκανε να καταλάβει πόσο λάθος ήταν αυτό που έκανε. Πολλές φορές δε, λόγω αυτού του σφάλματος, έβαζε και έναν καινούριο κανόνα που αν κάποιος μοναχός δεν τον τηρούσε, θα έπρεπε να τιμωρηθεί και να υποστεί τις συνέπειες, αλλά και να περάσει από ορισμένες διαδικασίες εξάγνισης.

Αυτή τη διαδικασία όμως, ο Βούδας δεν την εφαρμόζε στους λαϊκούς οι οποίοι μπορεί να πήγαιναν για να ακούσουν τη διδασκαλία του αλλά δεν τον είχαν δεχτεί για Δάσκαλό τους. Έτσι, σε τέτοιους ανθρώπους που δεν του είχαν δώσει την άδεια να τους μαλώνει, ο Βούδας δεν ασκούσε κριτική με αυστηρό τρόπο, αλλά προσπαθούσε να τους νουθετήσει με τη συζήτηση, ώστε να τους δώσει να καταλάβουν, τι πρέπει να κάνουν σε αυτή τη φάση που βρίσκονται, ή τους έδινε μερικές καλές συμβουλές, ή τους μιλούσε με παραβολές λέγοντάς τους ότι κάποτε υπήρχε κάποιος, που έκανε αυτό κι αυτό, που τελικά ταλαιπωρήθηκε, και γι' αυτό πρόσεχε να μην κάνεις τα ίδια για να μην πέσεις στην ίδια ταλαιπωρία, και λοιπά.

Έτσι μέσω της παραβολής, δε στρεφόμαστε κατ' ευθείαν προς το άτομο που έχουμε απέναντί μας λέγοντας «εσύ», δεν απευθυνόμαστε προσωπικά στον άλλον, αλλά χρησιμοποιούμε ένα τρίτο πρόσωπο σαν παράδειγμα ανάμεσα σε εμάς και στον άλλον. Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει πιθανότητα ο άλλος να καταλάβει την ανοησία του, διότι βλέπει πρώτα την ανοησία που έχει κάνει ο άλλος, σαν μια ταινία που την παρακολουθεί και βλέπει πώς ο πρωταγωνιστής που είχε αυτή την ανόητη

άποψη, κατέληξε να έχει την τάδε ή τη δείνα ταλαιπωρία λόγω της παρανοητικότητάς του.

Ούτως ή άλλως όμως, η άσκηση κριτικής είναι μια δύσκολη περίπτωση, και αν καταλαβαίνουμε ότι πρόκειται να δημιουργηθεί σύγκρουση, είναι καλύτερα να την αφήσουμε για λίγο αργότερα ... για λίγο αργότερα... μέχρι να αρχίσει να ησυχάζει ο εκνευρισμός μέσα μας. Διότι αν έχουμε τον εκνευρισμό μέσα μας και ο άλλος είναι κι αυτός έτοιμος να εκνευριστεί, αυτό με τη σειρά του θα ενδυναμώσει τον δικό μας εκνευρισμό, και τότε είναι που χάνεται ο έλεγχος, με αποτέλεσμα να μας ξεφύγει κάποια κουβέντα, κάποια βρισιά, και να χαλάσει όλη η υπόθεση.

Έτσι, όταν είμαστε εν βρασμό ψυχής, πρέπει να επιδείξουμε εγκράτεια και να αφήσουμε την υπόθεση για αργότερα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΠΑΡΝΗΣΗΣ

Ερώτηση: Αναφερθήκατε στην επιθυμία για «μη ύπαρξη». Τι εννοείτε με αυτό;

Απάντηση: Η επιθυμία αυτή έχει να κάνει ως επί το πλείστον με την καταστροφή. Όταν θέλουμε να καταστρέψουμε κάτι, σημαίνει ότι δε θέλουμε αυτό το κάτι να υπάρχει. Αυτό είναι σύνηθες στους περισσότερους ανθρώπους, οι οποίοι όταν δεν τους αρέσει κάτι θέλουν να το καταστρέψουν. Δηλαδή, επιθυμία για μη ύπαρξη αυτού του αντικειμένου ή αυτού του ατόμου.

Επιθυμία για ύπαρξη σημαίνει ότι θέλουμε να έχουμε αυτά τα πράγματα ή αυτούς τους ανθρώπους γύρω μας. Θέλουμε να έχουμε τη ζωή μας αλλά και τη ζωή άλλων ανθρώπων. Και θέλουμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας και τις ζωές αυτών που μας αρέσουν, και στις μελλοντικές ζωές.

Η επιθυμία για μη ύπαρξη αντιπροσωπεύεται επίσης από τη φιλοσοφία του μηδενισμού, η οποία υποστηρίζει ότι μετά τον θάνατο όλα τελειώνουν, όλα καταστρέφονται και δεν υπάρχει ζωή.

Βλέπουμε λοιπόν ότι και στην καθημερινότητα, αλλά και σε φιλοσοφικό επίπεδο, μπορεί να βρει κάποιος τέτοιες πτυχές εκμηδενισμού, καταστροφής, ή μίσους προς κάτι που υπάρχει μπροστά μας ή που πρόκειται να υπάρξει στο μέλλον.

Για παράδειγμα, η αυτοκτονία είναι επιθυμία για μη ύπαρξη.

Τοποθέτηση: Χαίρομαι που ο Βουδισμός δεν ενθαρρύνει τη δημιουργία οικογένειας. Ήμουν πάντα εναντίον της δημιουργίας οικογένειας και κανείς δε συμφωνούσε μαζί μου.

Απάντηση: Ο Βουδισμός δεν ενθαρρύνει τη δημιουργία οικογένειας, όσον αφορά αυτόν που επιθυμεί να βαδίσει στον δρόμο για τη Φώτιση. Ο Βούδας, όταν ακόμα ήταν Μποντι-

σάττα, είχε αρκετές επαναγεννήσεις ως οικογενειάρχης με γυναίκα και παιδιά. Αλλά και σ' αυτή τη ζωή που έγινε Βούδας, αρχικά είχε εξαναγκαστεί από τον βασιλιά-πατέρα του να έχει σύζυγο και παιδί.

Κατά τον ίδιο τρόπο κι εμείς εξαναγκαζόμαστε πολλές φορές υπό την πίεση της οικογένειας ή των φίλων μας, να δημιουργήσουμε οικογένεια και να αναπαραχθούμε, όπως αναπαράγονται τα ζώα. Σε γενικές γραμμές, έχουμε να κάνουμε με το ένστικτο της αναπαραγωγής.

Όταν όμως κάποιος δει τον κίνδυνο στην προσκόλληση προς την οικογένεια και στην ταλαιπωρία και στα βάσανα που προκύπτουν από αυτήν, τότε έχει την ελευθερία να απομακρυνθεί. Άλλωστε αυτός είναι και ο σκοπός του Βουδισμού, δηλαδή, η απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο, την υπαρξιακή δυστυχία. Έτσι, πρέπει κανείς να αναγνωρίζει τις παγίδες και να απαρνιέται πράγματα και καταστάσεις που συμβάλλουν στη δυστυχία.

Στην Ινδία, η παράδοση της αγαμίας υπήρχε ακόμα και πριν την έλευση του Βούδα. Υπήρχαν και υπάρχουν μέχρι και σήμερα, ασκητές οι οποίοι δε βρίσκουν καμία ευχαρίστηση στη λαϊκή ζωή, και τείνουν προς την απομόνωση και τον διαλογισμό. Έχουμε πολλές αναφορές για ανθρώπους που ζούσαν στο περιθώριο της κοινωνίας, που απομακρύνονταν από την κοινωνία. Ασκητές λοιπόν, υπήρχαν ακόμα και πριν απαρνηθεί ο Βούδας το παλάτι και φύγει για να ξεκινήσει τη ζωή του ερημίτη. Τέτοιους ασκητές συνάντησε ο Βούδας αφού απαρνήθηκε το παλάτι, οι οποίοι του δίδαξαν τις διαλογιστικές εκστάσεις.

Και τότε και τώρα όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι τρέχουν για να αποκτήσουν πλούτη ή να κάνουν οικογένεια· όλα αυτά που τέλος πάντων συνηθίζουν να κάνουν οι άνθρωποι. Αν πάει σήμερα κάποιος στην Ινδία, θα δει ότι δεν υπάρχει άλλο ενδιαφέρον στους ανθρώπους παρά μόνο πώς θα αποκτήσουν υλικές ευχαριστήσεις. Και όταν προσεύχονται στους

θεούς και ζητάνε χάρες, τι νομίζετε ότι ζητάνε; πλούτη, συζύγους, παιδιά, αγελάδες, χωράφια, ωραίες κατοικίες, και λοιπά. Έχουν και τη θεά Λάκσμι που κρατάει ένα πιθάρι, μέσα από το οποίο ρέουν χρυσά νομίσματα.

Ο Βούδας έχει αναφέρει, ότι για αυτούς τους ανθρώπους, η διαφυγή από τη δυστυχία είναι η εύρεση ελκυστικών και ευχάριστων αντικειμένων ή ανθρώπων, που θα τους ερεθίζουν με ηδονικό τρόπο. Μοιάζουν με τον πίθηκο που κολλάει στην κόλλα, και από τη μια ζωή στην άλλη παιδεύονται.

Ο Βουδισμός λοιπόν ενθαρρύνει την αποπροσκόλληση από οποιαδήποτε πράγματα προκαλούν πόνο στη ζωή μας. Και ένα τέτοιο είναι η οικογένεια. Οι άνθρωποι προσκολλούνται σε όλα αυτά που αναφέραμε πιο πάνω, μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουν τις ερωτογενείς τους ζώνες, οι οποίες δεν είναι μόνο κάποια μέρη του σώματος αλλά όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων και των αισθητήριων οργάνων όπως για παράδειγμα τα μάτια. Τα μάτια είναι ερωτογενής ζώνη, το ίδιο και τα αυτιά, η μύτη, και η γλώσσα. Υπάρχει ηδονική ευχαρίστηση μέσω της όρασης, της ακοής, της οσμής, της γεύσης και λοιπά.

Οι ασκητές στην Ινδία, δέχονται μεγάλο σεβασμό από τον κόσμο διότι τους θεωρούν ήρωες! Ήρωες, επειδή έχουν καταφέρει κάτι που δεν μπορούν να το κάνουν οι κοινοί άνθρωποι.

Βέβαια στις χώρες του Δυτικού κόσμου, το να ζει κάποιος σαν ασκητής θεωρείται κάτι υποτιμητικό. Όμως αν υπάρχει αρκετή θέληση και αρκετή κατανόηση, τότε μπορεί κάποιος να βρει όλη τη δύναμη που χρειάζεται μέσα του για να απαρνηθεί και να ξεφύγει όπως ένας πίθηκος από τις παγίδες των κυνηγών που είναι οι ασθένειες, το γήρας και ο θάνατος.

Ερώτηση: Εάν απαρνηθούμε την οικογενειακή ζωή, ποιος θα φροντίσει τους γονείς μας που όταν μεγαλώνουν γίνονται πιο αδύναμοι και χρειάζονται βοήθεια;

Απάντηση: Ας εξετάσουμε το θέμα. Υπάρχουν ιστορίες του Βούδα που έτυχε σε προηγούμενες ζωές, ενώ ήταν ακόμα Μποντισάττα, να γεννηθεί και να βιώσει την οικιακή ζωή. Σε εκείνες τις περιπτώσεις ήταν πολύ πειθαρχημένος στις υποχρεώσεις του απέναντι στην οικογένειά του. Προσπαθούσε σε εκείνες τις ζωές, όχι να τελειοποιήσει την απάρνηση πράγμα που δεν ήταν εφικτό εφ' όσον είχε γεννηθεί ως οικογενειάρχης, αλλά άλλες τελειοποιήσεις, όπως τη γενναιοδωρία, προσφέροντας βοήθεια στους άλλους, τη φιλικότητα, δείχνοντας συμπόνια προς τους άλλους και λοιπά.

Έτσι λοιπόν, αν κάποιος δεν έχει την ευκαιρία να τελειοποιήσει την απάρνηση, προσπαθεί να ολοκληρώσει κάποια άλλη τελειοποίηση. Η απάρνηση είναι μόνο μία από τις δέκα τελειοποιήσεις.

Αναπτύσσοντας κανείς και τη σοφία, μπορεί να καταλάβει ότι αν το κάρμα του τον οδηγεί ώστε στην επόμενη ζωή να γεννηθεί ξανά με άρρωστους γονείς, που πρέπει να τους φροντίζει και να τους συντηρεί, αν δει ότι δεσμεύεται με αυτά τα πράγματα, τότε ο νους του μπορεί να στραφεί στην απάρνηση και στην επόμενη ζωή να γεννηθεί σε μια οικογένεια όπου δε θα έχει πολλές υποχρεώσεις και θα μπορεί να φύγει από το σπίτι του για να γίνει ασκητής.

Έτσι, ανάλογα με την περίπτωση μπορεί κανείς σιγά σιγά από ζωή σε ζωή, να ολοκληρώνει κάποιες από τις τελειοποιήσεις τη μία μετά την άλλη. Το να εξασκείται κανείς στην απάρνηση δε σημαίνει ότι γίνεται απαθής. Που σημαίνει ότι αν έχει υποχρεώσεις απέναντι στην οικογένειά του, πρέπει να τις εκπληρώσει.

Το πρόβλημα με την οικογενειακή ζωή είναι ο δεσμός που προκαλείται με την προσκόλληση προς τα άτομα και τις υποχρεώσεις της οικογένειας.

Όταν όμως έρχεται η ώρα για την απάρνηση, σημαίνει ότι έχουν ωριμάσει οι συνθήκες, ώστε να μπορεί να εγκαταλείψει την κατοικία του χωρίς πρόβλημα και να δοκιμάσει να ζήσει

στην απομόνωση ως ασκητής χωρίς να βασίζεται σε άλλα άτομα. Αυτό το είχε κάνει ο Βούδας ενώ ήταν ακόμα Μποντισάττα, αρκετές φορές.

Αλλά και σ' αυτήν τη ζωή που έγινε Βούδας, αρχικά γεννήθηκε σε μια βασιλική οικογένεια, και όταν ο πατέρας του έμαθε ότι υπήρχε πιθανότητα να φύγει από το παλάτι και να γίνει ασκητής, προσπάθησε να τον αποτρέψει, απομονώνοντάς τον από τον έξω κόσμο και χτίζοντας παλάτια για να κατοικεί σε αυτά ανάλογα με τις εποχές, περιτριγυρισμένος από χλιδή, χορεύτριες, θεάματα και λουπά, ώστε να ξεχαστεί και να παραμείνει στη θέση του πρίγκιπα για να αναλάβει μια μέρα τον θρόνο.

Τελικά όμως, ο Βούδας είδε κάποια σημάδια και κατάλαβε ότι οι άνθρωποι αρρωσταίνουν, γερνάνε και πεθαίνουν, και ότι αν έμενε και ο ίδιος προσκολλημένος σε πράγματα και ανθρώπους που φθείρονται και πεθαίνουν, θα είχε το ίδιο τέλος. Με αυτή τη συνειδητοποίηση, έψαξε να βρει έναν τρόπο για να απελευθερωθεί από αυτόν τον κύκλο της γέννησης και του θανάτου. Κατάφερε έτσι, να φύγει από το παλάτι και να γίνει ασκητής. Παρ' όλο που κάτω από την προτροπή του πατέρα του είχε παντρευτεί και είχε αποκτήσει και έναν γιο, τα εγκατέλειψε όλα για να γίνει ασκητής.

Αυτή ήταν μια πράξη απάρνησης, την οποία μπόρεσε να εκπληρώσει διότι η οικογένεια που άφησε πίσω του ήταν εξέχουσα βασιλική οικογένεια και δεν υπήρχε κάποιο πρόβλημα ασθένειας ή έλλειψη φροντίδας σε αυτά τα πρόσωπα, δεν είχε δηλαδή κάποιες ιδιαίτερες υποχρεώσεις. Αν βέβαια ο πατέρας του ήταν άρρωστος, οπωσδήποτε θα παρέμενε στο παλάτι μέχρι εκείνος να γίνει καλά. Έτυχε όμως σε αυτή τη ζωή να μην έχει υποχρεώσεις. Έτσι ξέφυγε και έγινε ασκητής ώστε να κάνει τις δικές του μελέτες. Όπως κάνουν και τα δικά μας παιδιά καμιά φορά, που αφήνουν το σπίτι τους και φεύγουν για την Αμερική για να κάνουν τις δικές τους μελέτες, και οι γονείς μένουν πίσω και κλαίνε.

Αργότερα όταν ο Βούδας πέτυχε τη Φώτιση, επέστρεψε στο παλάτι και δίδαξε τον πατέρα του με έναν ιδιαίτερο τρόπο, ώστε εκείνος έφτασε στη Φώτιση. Το ίδιο έκανε με τη γυναίκα του και το παιδί του, αλλά και με πολλούς άλλους πρίγκιπες που και εκείνοι έγιναν μοναχοί.

Όσον αφορά όμως τις υποχρεώσεις προς τους γονείς, κάθε φορά που γεννιόταν σε ανάλογες οικογένειες, τις εκτελούσε κατά γράμμα. Και όταν έγινε Βούδας, επαίνεσε στις Ομιλίες του τη φροντίδα που πρέπει να παρέχει κανείς στους γονείς του, και τόνισε ότι αυτή η φροντίδα είναι μια μεγάλη ευλογία. Έχει τονίσει ότι κανείς δεν μπορεί να ανταποδώσει στους γονείς, αυτά που έχουν κάνει οι γονείς για τα παιδιά τους. Ακόμα και αν τους ανεβάσει πάνω σε έναν λόφο από χρυσάφι, δεν είναι αρκετό για να το ανταποδώσει. Ακόμα κι αν χρειάζεται να τους κουβαλάει στον ώμο και να τους φροντίζει συνεχώς, πάλι δεν μπορεί να τους το ανταποδώσει.

Οι γονείς έχουν κάνει τόσα πολλά πράγματα για τα παιδιά τους, που τα παιδιά μόνο ελάχιστα από αυτά μπορούν να ανταποδώσουν.

Οι γονείς αναλαμβάνουν τα παιδιά από την αρχή, όταν αυτά είναι μικρά, εύθραυστα, απροστάτευτα πλάσματα και τα μεγαλώνουν με φροντίδα και προστασία. Διότι όλοι ξέρουμε ότι ένα μωρό χωρίς την προστασία των γονέων του είναι ένα τίποτα, μία εύθραυστη ύπαρξη χωρίς ελπίδα επιβίωσης, που μπορεί να πεθάνει και να καταστραφεί ανά πάσα στιγμή.

Μεγάλη έμφαση είχε δώσει επίσης και στην περίθαλψη των ασθενών. Είχε πει συγκεκριμένα: «Εάν θέλετε να τιμήσετε εμένα, τότε πρέπει να φροντίζετε τους άρρωστους ανθρώπους».

Έτσι, αν θέλει κανείς να αποτίσει φόρο τιμής προς τον Βούδα, πρέπει να το κάνει φροντίζοντας τους αρρώστους και γενικά ανθρώπους που βρίσκονται σε δύσκολη θέση. Στον Βουδισμό Τεραβάντα είναι πολύ συνηθισμένο να πηγαίνουν οι μοναχοί στην κοινωνία και να βοηθάνε τον κόσμο.

Ερώτηση: Μιλήσατε για την πνευματική ευχαρίστηση που πετυχαίνει κανείς με τις εκστάσεις. Όταν κάποιος έχει αρνηθεί τον κόσμο και τις απολαύσεις των αισθήσεων, και επιτυγχάνει την απόλαυση των εκστάσεων, όταν δηλαδή αρνιέται και αφήνει πίσω του τις γήινες απολαύσεις και βρίσκει μια απόλαυση άλλου είδους, αυτή η πνευματική ηδονή είναι το τελευταίο στάδιο πριν την απελευθέρωση, ή είναι αναπόσπαστο στοιχείο της απελευθέρωσης;

Απάντηση: Όχι, η πνευματική απόλαυση δεν είναι το τελευταίο στάδιο. Η πνευματική ηδονή είναι μια λεπτεπίλεπτη προσκόλληση σε αυτές τις καταστάσεις ευδαιμονίας που επιτυγχάνει κάποιος μέσω των διαλογιστικών εκστάσεων. Αυτές είναι οι κοσμικές εκστάσεις ή η κοσμική ευδαιμονία που μπορεί να επιτύχει κανείς. Είναι η αποκορύφωση της κοσμικής ευδαιμονίας, η οποία φυσικά, συμβάλλει στην προσκόλληση. Αυτό είναι αναπόφευκτο γεγονός.

Σε γενικές γραμμές όμως, είναι μια λεπτεπίλεπτη, εξαγνισμένη προσκόλληση, κατά την οποία κάποιος δεν εμπλέκεται σε μια εσωτερική διαμάχη, αλλά επιτυγχάνει ένα είδος αταραξίας ή μια βαθειά ειρήνη μέσα του, την οποία δεν μπορεί να επιτύχει αν συνεχίσει να εμπλέκεται στο κυνήγι των αισθησιακών απολαύσεων.

Αυτή η πνευματική ευδαιμονία, δε βασίζεται σε ένα εξωτερικό ερέθισμα αλλά παράγεται εσωτερικά από τον ίδιο τον διαλογιζόμενο. Ο διαλογιζόμενος, δεν έχει ανάγκη να βασισθεί σε υλικά πράγματα για να αισθανθεί μια ευχαρίστηση, αλλά την παράγει από μέσα του μέσω της αυτοσυγκέντρωσης του νου. Κατ' αυτόν τον τρόπο, αποκτά το εσωτερικό πνευματικό επίπεδο που είναι πιο εξυψωμένο σε μακαριότητα και σε ευδαιμονία. Συγχρόνως όμως, επέρχεται και μια αναπόφευκτη προσκόλληση προς αυτή την κατάσταση.

Ο Βούδας εν τούτοις, παρ' όλο που γνώριζε ότι αυτές οι διαλογιστικές εκστάσεις επιφέρουν προσκόλληση, δεν τις απέριψε για δύο λόγους:

Πρώτον, διότι μέσω αυτών μπορεί να αποπροσκολληθεί κάποιος από τις αισθησιακές απολαύσεις οι οποίες λόγω προσκόλλησης, είναι πολύ πιο οδυνηρές απ' ότι είναι αυτή καθ' εαυτή η προσκόλληση στις διαλογιστικές εκστάσεις, και

Δεύτερον, διότι φέρνουν αυτοσυγκέντρωση την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για τον διορατικό διαλογισμό. Με τον διορατικό διαλογισμό, μπορεί κάποιος να αποπροσκολληθεί ακόμα και από την προσκόλληση σε αυτές τις ευδαιμονικές καταστάσεις. Ο διορατικός διαλογισμός έχει σχέση με την τελειοποίηση της σοφίας, την οποία θα εξετάσουμε στο επόμενο μάθημα.

Παρ' όλα αυτά, στον Βουδισμό Τεραβάντα, δεν είναι απαραίτητο να επιτύχει κανείς αυτές τις διαλογιστικές εκστάσεις, αλλά μπορεί να αρχίσει κατ' ευθείαν με τον διορατικό διαλογισμό. Κι αυτό διότι ο ίδιος ο διορατικός διαλογισμός, μπορεί να επιφέρει ως άμεσο αποτέλεσμα τη σοφία. Αυτός που έχει επιτύχει τη σοφία μέσω του διορατικού διαλογισμού, ονομάζεται *πάννια βιμούτο*, ένας όρος που χρησιμοποιείτο αρκετές φορές από τον Βούδα στις ομιλίες του, και σημαίνει αυτόν που είναι απελευθερωμένος μέσω της σοφίας. Η σοφία πάλι, επιτυγχάνεται μέσω του διορατικού διαλογισμού.

Βέβαια, εκείνοι που αποκτούν την ευκολία των διαλογιστικών εκστάσεων, δεν πρέπει να θεωρούν ότι κατόρθωσαν κάτι που δεν είναι χρήσιμο, διότι όπως σας είπα ήδη, αυτές οι εκστάσεις φέρνουν βαθειά ηρεμία και γαλήνη στον νου, δεν επιτρέπουν να προβάλλουν περισπαστικές σκέψεις, και έτσι, όταν θέλει κανείς να εμβαθύνει στον διορατικό διαλογισμό, μπορεί να το κάνει με μεγάλη ευκολία. Η προσοχή του, η αυτοσυγκέντρωσή του, η μελέτη και η παρατήρηση που θέλει να κάνει, και λοιπά, δε διασπώνται, και μπορεί να παραμείνει επί ώρες συγκεντρωμένος πάνω στο αντικείμενο που εξετάζει.

Έτσι λοιπόν, οι διαλογιστικές εκστάσεις δεν είναι το τέλος προς την απελευθέρωση. Ο ίδιος ο Βούδας τις επέτυχε, και

όταν είδε τους περιορισμούς αυτών των εκστάσεων ακολούθησε τον δικό του δρόμο. Μάλιστα, όταν οι δάσκαλοί του που ήταν εκείνοι που του δίδαξαν τις διαλογιστικές εκστάσεις, του πρότειναν να αρχίσει να διδάσκει στους άλλους, ο Βούδας αρνήθηκε διότι είδε ακριβώς αυτές τις ελλείψεις και τους περιορισμούς που είχαν αυτές οι εκστάσεις, αντιλαμβανόμενος ότι δεν οδηγούν στην τελική απελευθέρωση, στο Νιμπάνα.

Ερώτηση: Σύμφωνα με την παρουσίαση που κάνατε, αν κατάλαβα καλά, η απάρνηση ισχύει προς όλα και προς όλους. Ισχύει και για την αγάπη; Τι έχει πει ο Βούδας για την αγάπη;

Απάντηση: Ο Βούδας έχει πει πολλά για την αγάπη. Έχει κάνει αρκετή ανάλυση για την αγάπη.

Κατ' αρχάς, ένα πράγμα που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι ο Βουδισμός Τεραβάντα έχει να κάνει βασικά με τη ψυχολογία του ατόμου. Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες που διδάχθηκαν από τον Βούδα ανήκουν στον τομέα της ψυχολογίας.

Η αγάπη είναι μια μορφή επιθυμίας. Θέλουμε είτε να αγαπήσουμε, είτε να αγαπηθούμε, είτε και τα δύο. Όπως η επιθυμία είναι διαφορετικών επιπέδων, υπάρχουν δηλαδή επιθυμίες που φέρνουν ένα είδος ευτυχίας και άλλες που φέρνουν δυστυχία, έτσι και η αγάπη, άλλες φορές φέρνει ευτυχία και άλλες δυστυχία. Είναι σαν ένα δίκοπο μαχαίρι. Οι άνθρωποι πληγώνονται από την αγάπη. Κάποιοι αυτοκτονούν εξαιτίας της αγάπης. Και όχι μόνο αυτό, αλλά κάποιοι μπορούν και να σκοτώσουν εξαιτίας της αγάπης. Πολλά εγκλήματα γίνονται στο όνομα της αγάπης. Αυτό είναι ένα συχνό φαινόμενο που το συναντάμε σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας.

Αγάπη για την πατρίδα; σκοτώνουμε τον εχθρό. Αγάπη για τον φίλο; σκοτώνουμε ο ένας τον άλλον. Αγάπη για το παιδί μας; σκοτώνουμε τον άλλον. Βλέπουμε λοιπόν ότι η αγάπη έχει και τα καλά της, έχει και τα κακά της· όπως ακριβώς και η επιθυμία.

Η αγάπη φέρνει επίσης και λύπη. Όταν αυτός που αγαπάμε δεν ανταποκρίνεται στα αισθήματά μας, πώς το αντιμετωπίζουμε; Για πολλούς ανθρώπους δεν είναι εύκολο να αποδεχτούν κάτι τέτοιο. Η απόρριψη είναι κάτι που οι άνθρωποι δεν μπορούν να το αποδεχτούν. Η ίδια η αγάπη, μπορεί να πληγώσει τον άνθρωπο που την κουβαλάει μέσα του.

Ερώτηση: Η ίδια η αγάπη, ή ο εγωισμός που τη συνοδεύει;

Απάντηση: Η αγάπη είναι ένα συναίσθημα, και το συναίσθημα συνοδεύεται από την εγωιστική άποψη «εγώ αγαπάω». Είναι ένα είδος ναρκισσισμού! Αγάπη για το σώμα. Αγάπη για τον εαυτό μας! Μήπως δε νιώθουμε αγάπη για τον εαυτό μας; ασφαλώς και νιώθουμε.

Ακόμα κι όταν αγαπάμε άλλους, αυτό μας δίνει μια ευχαρίστηση υπό την έννοια «εγώ σαν άνθρωπος υπάρχω!» Όταν οι άλλοι ανταποκρίνονται στην αγάπη μας, το εγώ μας δεν αυξάνεται; σίγουρα αυξάνεται. Από την άλλη μεριά, σε περίπτωση απόρριψης, αυτό το ίδιο το εγώ μας λόγω της αγάπης, βυθίζεται στη θλίψη και στην κατάθλιψη.

Είναι ένα συναίσθημα, και ουσιαστικά εμείς βασιζόμαστε σε ένα συναίσθημα. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι παροδικά φαινόμενα. Δεν υπάρχει τίποτα σταθερό μέσα μας. Όλα είναι ρευστά. Κι εμείς βασιζόμαστε σε ένα ρευστό, μη σταθερό φαινόμενο όπως είναι το συναίσθημα, για να κρατηθούμε από αυτό και να πούμε ότι κάτι καταφέραμε στη ζωή μας. Και θεωρούμε ότι αυτό έχει τόσο υψηλή αξία.

Αλλά αν εξετάσουμε, όχι μόνο την αγάπη αλλά και κάθε είδους συναίσθημα, διαπιστώνουμε ότι αυτό το συναίσθημα της αγάπης μπορεί να μετατραπεί σε μίσος, κι αυτό είναι ένα επαναλαμβανόμενο γεγονός στην ανθρώπινη ιστορία. Το ίδιο άτομο που αυτή τη στιγμή οι άνθρωποι λένε ότι το αγαπάνε, ακριβώς την επόμενη στιγμή μπορεί να το μισήσουν, αν διαπιστώσουν ότι δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους ή στις προσδοκίες τους.

Εδώ λοιπόν, σίγουρα παίζει ρόλο ο εγωισμός. Όμως δε θα υπήρχε εγωισμός εάν προηγουμένως δεν υπήρχε η αγάπη. Για παράδειγμα, αν εμείς δε νιώθαμε αγάπη προς ένα συγκεκριμένο άτομο, δε θα μας ενδιέφερε αν αυτό το άτομο ανταποκρινόταν στην αγάπη μας ή όχι, και ο εγωισμός μας δε θα θιγόταν.

Υπάρχουν τώρα μερικοί που μιλάνε για την άνευ όρων αγάπη. Δηλαδή, για να εξυψώσουμε την αγάπη ακόμα περισσότερο και να την εξιδανικεύσουμε, της βάζουμε ένα επίθετο και τη μετατρέπουμε σε ανιδιοτελή αγάπη. Αυτό το κάνουμε, διότι αναγνωρίζουμε ότι η αγάπη από μόνη της δεν μπορεί να σταθεί, ότι είναι παραπλανητική, και γι' αυτό πρέπει να την υποστηρίξουμε με ένα άλλο επίθετο, αυτό της ανιδιοτέλειας. Και πάλι όμως, μερικοί το καταφέρνουν αυτό, μερικοί όχι.

Αυτή λοιπόν την ανιδιοτελή αγάπη, την άνευ όρων αγάπη, εμείς στον Βουδισμό την αποκαλούμε φιλικότητα. Με τη φιλικότητα, μπορεί κανείς να είναι πολύ υποβοηθητικός προς τους άλλους χωρίς να περιμένει τίποτα από αυτούς. Δεν περιμένει να του ανταποδώσουν τη βοήθεια που τους προσφέρει· βοηθάει επειδή το θέλει. Αυτή είναι η ανιδιοτελής αγάπη, η φιλικότητα.

Γι' αυτό ο Βούδας μίλησε για τη φιλικότητα, και για το πώς μπορούμε να είμαστε φιλικοί προς τους άλλους. Ένας φίλος δεν αγαπάει έχοντας αυτό το παράφορο συναίσθημα. Διότι η αγάπη είναι παράφορο συναίσθημα. Την λέξη «αγάπη» τη χρησιμοποιούμε σαν καραμέλα για το κάθε τι και ανάλογα με τις διάφορες περιστάσεις. Αγάπη για τον θεό μας, αγάπη για το στυλό μας, αγάπη για το κομπιούτερ μας, αγάπη για το παιδί μας... διότι είναι δικά μας. Τα παιδιά των άλλων όμως δεν τα αγαπάμε όπως το δικό μας, και μάλιστα, αν κάποιος προσπαθεί να θίξει αυτά που μας ανήκουν, όπως θεωρούμε ότι μας ανήκει το παιδί μας, εκδηλώνουμε μεγάλο μίσος και επιθετικότητα απέναντι του. Ή αν ένα παιδί απορρίψει την αγάπη του γονέα του, ο γονέας είτε θα πονέσει, είτε θα νιώσει ακόμα και μίσος εναντίον του παιδιού του. Όσο λοιπόν πιο παράφορο

είναι το συναίσθημα της αγάπης, τόσο παράφορο θα είναι αναλογικά και το συναίσθημα του μίσους που θα εκδηλωθεί στη θέση της αγάπης. Αυτή είναι μορφή περιορισμένης και κτητικής αγάπης που διαφέρει τελείως από τη φιλικότητα. Η φιλικότητα είναι ένα συναίσθημα που δεν εμπεριέχει εχθρότητα, και όταν τη διαθέτει κανείς μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα και πιο αποτελεσματικά έναντι των άλλων, διότι η φιλικότητα, όπως και η συμπόνια που είναι ένα ακόμα καλό συναίσθημα, δεν επιφέρουν προσκόλληση.

Όταν προσκολλάται κάποιος, τότε δένεται συναισθηματικά και μπορεί να πονέσει πολύ πιο εύκολα απ' ότι αν ήταν αποστασιοποιημένος.

Μπορεί ένας γονιός να είναι φίλος με το παιδί του; ασφαλώς μπορεί. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να είναι παράφορα δεμένος με το παιδί. Μπορεί να βοηθάει το παιδί του σαν φίλος και να είναι πάντα διαθέσιμος. Και εμείς πρέπει να βλέπουμε τα παιδιά μας με αυτόν τον τρόπο. Να τα θεωρούμε παιδιά της ζωής, και όχι δικά μας παιδιά, όχι σαν να είναι αποκτήματά μας. Έτσι πρέπει να γνωρίζουμε ότι η αγάπη είναι ένα παράφορο συναίσθημα που δένει τον άνθρωπο, που φέρνει οδύνη και σε εμάς και στους άλλους.

Θα σας πω μια παρομοίωση: Εάν πάρουμε ένα λευκό ύφασμα και του ρίξουμε μια σταγόνα λάδι, το λάδι θα κολλήσει στο ύφασμα. Εάν στη συνέχεια εκθέσουμε το ύφασμα σε περιβάλλον με σκόνη, η σκόνη θα κολλήσει πάνω στο λάδι. Από την άλλη πλευρά, εάν ρίξουμε στο ύφασμα μια σταγόνα νερό, το νερό όχι μόνο δε θα κολλήσει αλλά θα εξατμιστεί κιόλας, και ακόμα κι αν εκθέσουμε το ύφασμα σε σκόνη, η σκόνη δε θα μπορεί να κολλήσει.

Έτσι συμβαίνει και με την αγάπη. Η αγάπη κολλάει στο αντικείμενό της όπως κολλάει το λάδι στο ύφασμα. Αντιθέτως, η φιλικότητα είναι σαν το νερό που δεν κολλάει στο αντικείμενό της. Όταν λοιπόν είμαστε συνδεδεμένοι με τους άλλους μέσω της φιλικότητας και όχι μέσω της αγάπης, μπορούμε να

τους βοηθάμε και να τους εξυπηρετούμε με οποιονδήποτε καλό τρόπο. Η φιλικότητα είναι ένα πιο ελεύθερο συναίσθημα, πιο διευρυμένο. Και μπορεί να συνοδεύεται από συμπόνια και αλτρουιστική χαρά, όπου χαιρόμαστε με τη χαρά και την ευτυχία των άλλων. Αυτά είναι καλά συναισθήματα που δε δημιουργούν προσκόλληση, και που ο Βούδας τα έχει επαινέσει και τα ενθαρρύνει.

Τοποθέτηση: Ο αλτρουισμός πολλές φορές οδηγεί και στην αυτοθυσία. Ένας στρατιώτης για παράδειγμα όταν θυσιάζεται για να σωθεί ο λόχος του, δεν το κάνει από αγάπη. Ή ένας πυροσβέστης που μπαίνει στη φωτιά για να σώσει ανθρώπους και θυσιάζει τη ζωή του, δεν το κάνει από αγάπη, εφ' όσον τις περισσότερες φορές ούτε ξέρει ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι.

Απάντηση: Ναι, εδώ δεν έχουμε μόνο την εκδήλωση της φιλικότητας αλλά και της συμπόνιας. Μπορεί να μη γνωρίζει αυτούς που πάει να σώσει, αλλά γι' αυτόν είναι αρκετό το γεγονός ότι χρειάζονται βοήθεια.

Ερώτηση: Εάν κατάλαβα σωστά, η απάρνηση των αισθησιακών απολαύσεων δεν είναι διότι αυτές θεωρούνται ανήθικες ή αμαρτία, αλλά επειδή λόγω προσκόλλησης προκαλούν πόνο και σε εμάς και στους άλλους.

Απάντηση: Σωστά. Άλλωστε στον Βουδισμό, δεν υπάρχει η έννοια της αμαρτίας. Όλα γίνονται για την αποφυγή του πόνου, και ότι φέρνει πόνο είναι βλαβερό. Όταν κάτι προξενεί βλάβη πρέπει να αποφεύγεται. Όχι επειδή το ορίζει ένα υπερφυσικό ον, αλλά επειδή μέσω της εμπειρίας μας γνωρίζουμε ότι όταν κάτι προκαλεί βλάβη είτε στον εαυτό μας, είτε στους άλλους, είτε και στους δύο, πρέπει να αποφεύγεται. Αυτό ισχύει για τα πάντα, ακόμα και για το φαγητό. Όταν διαπιστώνουμε από την εμπειρία μας ότι κάτι μας βλάπτει, πρέπει να το αποφύγουμε. Είναι η απάρνηση αυτού που μας φέρνει πόνο.

Ακόμα και οι ηθικές πράξεις που αναφέρονται στον Βουδισμό, βασίζονται σε αυτήν ακριβώς την αρχή της αποφυγής του πόνου είτε προς τον εαυτό μας είτε προς τους άλλους. Γι' αυτό δεν πρέπει κάποιος να φονεύει, να κλέβει, να έχει λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά και λοιπά. Όχι επειδή είναι θεϊκή εντολή, αλλά επειδή προξενεί πόνο σε μας και στους άλλους, και παράλληλα δημιουργεί κακό κάρμα.

Για παράδειγμα, στην περίπτωση της λανθασμένης σεξουαλικής συμπεριφοράς, οι λαϊκοί αναλαμβάνουν τον ηθικό κανόνα της αποχής από αυτήν ώστε να μην επιφέρουν πόνο στη σχέση τους. Η μοιχεία για παράδειγμα φέρνει πόνο. Ακούμε για κάποιον που απάτησε τη γυναίκα του. Κάποιοι μπορεί να πουν «ε και, καλά της έκανε». Η γυναίκα του όμως πώς αισθάνεται; πόνο. Αυτό μπορεί να φέρει δυστυχία και στα παιδιά του, και στους συγγενείς και στους φίλους του, ακόμα και στο καλό του όνομα και στη φήμη του. Είναι λοιπόν κάτι που πρέπει να το αποφύγει κάποιος.

Η κλοπή, φέρνει χαρά σε εμάς αλλά προκαλεί πόνο στους άλλους. Το ψέμα φέρνει χαρά σε εμάς, αλλά αν ο άλλος το μάθει πώς θα αισθανθεί; πόνο. Αν κάποιος πει ψέματα σε εμάς και μας περνάει για κορόιδο, πώς θα αισθανθούμε εμείς; πόνο.

Συνεπώς το κριτήριο ή ο χρυσός κανόνας, είναι το κατά πόσον μία πράξη βλάπτει εμάς και τους άλλους, ή πόσο όφελος δίνει σε εμάς και στους άλλους.

Ερώτηση: Είχατε αναφέρει ότι δεν έχει σημασία η καθορισμένη σειρά με την οποία εξασκεί κάποιος τις Τελειοποιήσεις, αλλά σύμφωνα με τον πίνακα των Βουδών, αυτές οι Τελειοποιήσεις κατατάσσονται ανάλογα με τον χρόνο εξάσκησης των Μποντισάττα.

Απάντηση: Ναι, είχε γίνει μια τέτοια ερώτηση, αν δηλαδή υπάρχει κάποια ιεράρχηση στην εξάσκηση των Τελειοποιήσεων, αν δηλαδή πρέπει να πάμε από την πρώτη στη δεύτερη και μετά στην τρίτη, και λοιπά. Και είχα εξηγήσει ότι υπάρχουν

περιπτώσεις που δεν είναι ανάγκη να τις ακολουθήσει κάποιος με τη σειρά. Κάποιος θεώρησε ότι εδώ υπάρχει κάποια αντιπαράθεση σε σχέση με τον κατάλογο των Τελειοποιήσεων.

Η απάντησή μου είναι η εξής: Σε μια προηγούμενη ζωή του, όταν ο Βούδας Γκόταμα ήταν ακόμα Μποντχισάττα και είχε εκδηλώσει την επιθυμία του να γίνει Βούδας, υπήρξε ως ο ασκητής Σουμέντα. Είχε γεννηθεί σε μια πλούσια βραχμανική οικογένεια, αλλά μετά απαρνήθηκε όλες αυτές τις φιλήδονες απολαύσεις και έγινε ασκητής. Απέκτησε όλες τις διαλογιστικές εκστάσεις και ζούσε στο δάσος. Μια μέρα, πέρασε από μια πόλη που ονομαζόταν Ράμα, και είδε ότι οι άνθρωποι εκεί ετοίμαζαν ένα μεγάλο πανηγύρι. Όταν τους ρώτησε τι συμβαίνει, εκείνοι του απάντησαν ότι περίμεναν να τους επισκεφτεί ο Βούδας μαζί με τους μαθητές του.

Όταν το άκουσε αυτό ο Σουμέντα, ήξερε, σαν βραχμάνος που ήταν, ότι τέτοια όντα όπως οι Βούδες εμφανίζονταν πολύ σπάνια στον κόσμο. Έτσι ζήτησε από τον κόσμο εκεί, να του δώσουν κι εκείνου μια δουλειά να κάνει, ώστε να βρίσκεται εκεί όταν θα περνούσε ο Βούδας. Του είπαν λοιπόν να πάει να καθαρίσει και να λειάνει τον δρόμο από τον οποίον θα περνούσε ο Βούδας με τους μαθητές του.

Ο Σουμέντα ξεκίνησε να τον καθαρίζει, αλλά πριν τελειώσει ένα μικρό κομμάτι που είχε ακόμα λάσπες και μια λακκούβα, κατέφθασε ο Βούδας με τους μαθητές. Για να μπορεί ο Βούδας να περάσει και να μην πατήσει στη λακκούβα, ο Σουμέντα ξάπλωσε μπρούμυτα ώστε ο Βούδας να πατήσει πάνω στο σώμα του. Συγχρόνως, έκανε την ευχή να γίνει και ο ίδιος Βούδας στο μέλλον.

Ο Βούδας Ντιπάνκαρα που το είδε αυτό, σκέφτηκε: «Τι άτομο είναι αυτό που μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο; να ξαπλώσει μπροστά μου για να πατήσω επάνω του και να μη λερώσω τα πόδια μου.» Είδε ότι αυτό το άτομο είχε κάνει τη φιλοδοξία να γίνει Βούδας και ότι αυτή του η φιλοδοξία θα εκπληρωνόταν.

Όταν ο Σουμέντα επέστρεψε στο ερημητήριό του, άρχισε να στοχάζεται ποιες είναι αυτές οι τελειοποιήσεις που πρέπει να εκπληρώσει κάποιος ώστε να πετύχει τη Φώτιση. Είδε ότι όλοι οι προηγούμενοι Βούδες ακολούθησαν τη συγκεκριμένη σειρά, με πρώτη τη Γενναιοδωρία, μετά την Ηθική Διαγωγή, την Απάρνηση και λοιπά.

Ενώ στοχαζόταν τις Τελειοποιήσεις με τη σειρά, ξεκινώντας από τη Γενναιοδωρία που λέγεται ντάνα, είναι απίθανο να είχε αρχίσει με την πρακτική του να δίνει τα υπάρχοντά του ως ασκητής σε αυτήν ακριβώς τη ζωή, διότι ως ερημίτης θα είχε ελάχιστα υπάρχοντα για να προσφέρει. Αντιθέτως, η σχολαστική γραμματεία (στην Τεραβάντα), υποδηλώνει ότι στη ζωή του ως Σουμέντα, επικεντρώθηκε κυρίως στην εξάσκηση των Τελειοποιήσεων που ταιριάζουν περισσότερο στην ασκητική ζωή, όπως είναι η Απάρνηση, η Σοφία, η Ενεργητικότητα και η Αποφασιστικότητα.

Για παράδειγμα, το σχόλιο *Buddha vansa*, αναφέρει ότι ο Σουμέντα άρχισε να αναπτύσσει πρώτα την Τελειοποίηση της Απάρνησης, με το να αναχωρήσει από την οικιακή ζωή. Στη συνέχεια, εξάσκησε την Τελειοποίηση της Σοφίας μέσω της συνειδητοποίησης των τριών χαρακτηριστικών της ύπαρξης, δηλαδή της παροδικότητας, του υπαρξιακού πόνου και του μη εαυτού. Στις επόμενες ζωές θα καλλιεργούσε σταδιακά και τις δέκα Τελειοποιήσεις, συμπεριλαμβανομένης της Γενναιοδωρίας, ανάλογα με τις περιστάσεις.

Αλλά ως ασκητής, οι Τελειοποιήσεις όπως η Απάρνηση και η Σοφία, ήταν το κύριο επίκεντρο, και όχι η Γενναιοδωρία που ευκολότερα μπορούσε να εξασκήσει ως λαϊκός έχοντας πλούτο και περιουσία για να τη δωρίσει.

Συνοπτικά, ενώ ο Σουμέντα συλλογιζόταν τις Τελειοποιήσεις ξεκινώντας από τη Γενναιοδωρία, πιθανότατα εξασκούσε άλλες Τελειοποιήσεις που ταιριάζαν περισσότερο στην ασκητική ζωή σε εκείνη τη συγκεκριμένη ύπαρξη, ενώ ανέπτυσσε και τις δέκα κατά τη διάρκεια πολλών ζωών. Η σειρά εξάσκη-

σης αυτών των Τελειοποιήσεων δεν ήταν απαραίτητως γραμμική και δεν ξεκινούσε συγκεκριμένα με τη Γενναιοδωρία.

Αυτή η αφήγηση του Σουμέντα, απεικονίζει την ιδέα ότι οι Τελειοποιήσεις πρέπει να καλλιεργούνται με όποιον τρόπο είναι εφικτός, με βάση τις συνθήκες διαβίωσης του καθενός. Αυτή η προσέγγιση συνάδει με την ευρύτερη κατανόηση στον Κανόνα Πάλι και στα Σχόλια, ότι ο Μποντισάττα καλλιεργεί όλες τις Τελειοποιήσεις όπως είναι απαραίτητο σε όλες τις πολλαπλές ζωές του, ώστε να εκπληρώσει την επιδίωξή του για τη Βουδότητα.

Η εξάσκηση των Τελειοποιήσεων, προσαρμόζεται συχνά στο πλαίσιο των περιστάσεων στο οποίο βρίσκεται ο Μποντισάττα.

Ερώτηση: Αναρωτιέμαι, ένας που εξασκείται παράδειγμα για *Samma Sambuddha* μακροχρόνια, και δεδομένου ότι αναπτύσσει τις τελειοποιήσεις σε ύψιστο βαθμό, πώς ρυθμίζει και αποφεύγει να μη φτάσει στο Νιμπάνα, να μη γίνει Άραχατ (άρα και να μην επαναγεννηθεί), για να εξελιχθεί μέσα από πολυάριθμες ζωές σε *Samma Sambuddha*; Υπάρχει γραπτή μαρτυρία γι' αυτό; Παράδειγμα, αφήνει μια τελειοποίηση στην τελευταία του ενσάρκωση για να φτάσει στο Νιμπάνα; Κάπου πήρε το μάτι μου, ότι όσον αφορά τον Βούδα Γκόταμα, ότι άφησε για το τέλος την τελειοποίηση της σοφίας. Δεν ξέρω αν ισχύει.

Απάντηση: Σχετικά με την πρώτη ερώτηση, ναι, υπάρχει κάποια γραπτή μαρτυρία. Όλα ξεκινούν από τη φιλοδοξία που είχε ο Μποντισάττα να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας. Γνωρίζει ότι χρειάζεται αρκετός δρόμος για να προχωρήσει και παράλληλα γνωρίζει τις ελλείψεις του. Κατά πόσον δηλαδή έχει αναπτύξει μια Τελειοποίηση ή όχι. Εάν διαπιστώσει ότι χρειάζεται περισσότερο χρόνο, τότε καθυστερεί να γίνει Άραχαντ σε εκείνη τη ζωή, και συνεχίζει προς την εκπλήρωση των Τελειοποιήσεων στις επόμενες ζωές του.

Υπάρχουν διάφορες μαρτυρίες γι' αυτό. Μάλιστα, μία από τις μαρτυρίες αναφέρει ότι την εποχή του Βούδα Κάσσαπα, ο οποίος ήταν ένας από τους προηγούμενους Βούδες πριν τον Βούδα Γκόταμα, ο ίδιος ο Βούδας Γκόταμα ήταν μοναχός και σε εκείνη τη ζωή επέτυχε τις διορατικές γνώσεις. Μόλις όμως έφτασε στη γνώση που του επέτρεπε να γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα, η φιλοδοξία του να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος τον σταμάτησε. Διότι ήξερε ότι είχε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά του. Αυτό αναδύθηκε μέσα του είτε ενστικτωδώς, είτε επειδή κατάλαβε ότι είχε κάποια έλλειψη.

Αυτό λοιπόν τον έκανε να σταματήσει από το να γίνει Άραχαντ. Συνέχισε να εξασκεί τις Τελειοποιήσεις μέχρι που έφτασε σε αυτήν εδώ τη ζωή. Και σύμφωνα με τις αναφορές, όταν αναστοχάστηκε, είδε ότι είχε φτάσει στην ωριμότητα. Διαπίστωσε δηλαδή, ότι ήταν η κατάλληλη στιγμή, η κατάλληλη οικογένεια για να γεννηθεί, η κατάλληλη ιστορική περίοδος, ώστε να αποκτήσει μαθητές και να ξεκινήσει το κίνημά του, και λοιπά. Εν ολίγοις, είδε πολλά σημάδια (*nimita*) μέσω των οποίων κατάλαβε ότι είχε φτάσει η ώρα του.

Αυτή είναι μια γνώση που τη φέρει κάποιος ο οποίος έχει τη φιλοδοξία να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας.

Αναφορικά με το αν ο Βούδας άφησε την Τελειοποίηση της Σοφίας για το τέλος, δεν είναι έτσι. Δεν την άφησε για το τέλος, απλώς τότε την έφτασε στην αποκορύφωσή της. Εάν δηλαδή υπήρχε κάποιο κομμάτι της Σοφίας που δεν είχε ολοκληρωθεί, πιθανόν να το πρόσθεσε στο τέλος. Αυτό δε σημαίνει ότι η πυραμίδα των Τελειοποιήσεων δεν είχε φτάσει στο αποκορύφωμά της.

Ερώτηση: Είπαμε ότι ο Μποντισάττα που φιλοδοξούσε να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος, σταμάτησε την πορεία του για να γίνει Άραχαντ, επειδή κατάλαβε ότι δεν ήταν ακόμα έτοιμος. Τι θα συνέβαινε εάν δε σταματούσε την πορεία του, αλλά συνέχιζε και έμπαινε στην κατάσταση του Άραχαντ;

Απάντηση: Εάν συνέχιζε και έμπαινε στην κατάσταση του Εισερχόμενου στο Ρεύμα, τότε δε θα μπορούσε να γυρίσει πίσω και θα παρέμενε Άραχαντ, ένας απλός μαθητής. Θα σταματούσε εκεί. Δε θα μπορούσε να αλλάξει τίποτα! Δε θα μπορούσε να εκπληρώσει τη φιλοδοξία του! Πριν όμως γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα, ένας Μποντισάττα μπορεί να εκπληρώσει τη φιλοδοξία του. Και όχι μόνο αυτό, αλλά υπάρχει επίσης η περίπτωση, ακόμα κι αν η αρχική του φιλοδοξία δεν είναι να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος, όταν συναντήσει έναν Βούδα να εμπνευσθεί, να αντιληφθεί ότι αυτή η κατάσταση είναι κάτι πιο σπουδαίο, και να θελήσει να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Αυτή η ευκαιρία όμως, υπάρχει πριν γίνει Εισερχόμενος στο Ρεύμα.

Στον Σουμέντα συνέβη ακριβώς αυτό. Γεννήθηκε μέσα του αυτός ο σπόρος, αυτός ο πυρήνας, που δεν υπήρχε προηγουμένως. Ο Σουμέντα δεν είχε σκεφτεί ποτέ να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος. Ήταν ασκητής όπως πολλοί άλλοι εκείνη την εποχή στην Ινδία, οι οποίοι προσπαθούσαν να επιτύχουν τις διαλογιστικές εκστάσεις επειδή ήλπιζαν να γεννηθούν σε έναν από τους κόσμους του Βράχμα, πιστεύοντας ότι αυτός ήταν ο τελικός σκοπός.

Όταν όμως συνάντησε τον Βούδα, εμπνεύσθηκε από αυτόν, και ο σπόρος της έμπνευσης για να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος, βλάστησε μέσα του, αναπτύχθηκε, μέχρι που έδωσε καρπούς.

Αυτή η δυνατότητα για την Πλήρη Φώτιση δεν υπάρχει εγγενώς στα όντα, αλλά αναδύεται σύμφωνα με τις περιστάσεις. Το βλέπουμε αυτό στην περίπτωση του Σουμέντα. Παρ' όλο που υπήρχε πλήθος κόσμου που είχε συγκεντρωθεί για να υποδεχτεί τον Βούδα Ντιπάνκαρα, κανείς δεν εκδήλωσε την επιθυμία να γίνει Βούδας πλην του Σουμέντα.

Για παράδειγμα, κάτι ανάλογο συνέβη και με τον Σάριπούττα. Κάποτε ο Βούδας πέρασε από την περιοχή του και έδωσε μια ομιλία. Μετά την ομιλία, ένας κορυφαίος μαθητής

του Βούδα έδωσε και αυτός μια ομιλία. Όταν άκουσε ο Σάρι-πούττα την ομιλία του μαθητού του Βούδα, ενθουσιάστηκε τόσο πολύ από το πόσο ξεκάθαρη ήταν η ομιλία, που γεννήθηκε μέσα του η απόφαση να γίνει σαν και εκείνον. Έτρεξε λοιπόν να βρει έναν φίλο του, τον Μόγκαλάνα που ήταν κι αυτός βραχμάνος και του είπε: «Έκανα αυτή τη φιλοδοξία. Κάνε κι εσύ την ίδια φιλοδοξία, ώστε να προχωρήσουμε μαζί σε αυτό το ταξίδι προς τη Φώτιση». Έτσι ξεκίνησε η ιστορία του Σάριπούττα. Προηγουμένως ήταν απλώς ένα κοινός ασκητής.

Όπως ακριβώς συμβαίνει με εμάς, που όταν συναντάμε έναν μεγάλο μουσικό, ή έναν μεγάλο ζωγράφο, εμπνεόμαστε και θέλουμε να γίνουμε σαν κι αυτόν, κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τους απλούς ασκητές που εμπνέονται από την παρουσία ενός Βούδα.

Ερώτηση: Πώς ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας γεννιέται σε εποχή που οι άνθρωποι είναι δεκτικοί στη διδασκαλία του και δε γεννιέται σε καιρό που οι άνθρωποι δεν μπορούν να τον καταλάβουν, οπότε θα είναι σαν Ατομικά φωτισμένος Βούδας;

Απάντηση: Ανέφερα ήδη παραπάνω, ότι διαλέγει την ιστορική περίοδο και τις κατάλληλες συνθήκες, που ξέρει ότι μπορεί να ιδρύσει ολόκληρες κοινότητες μοναχών. Αυτή είναι η φιλοδοξία του, και αυτή η φιλοδοξία δεν τον αφήνει να γεννηθεί σε μια περιοχή στην οποία η διδασκαλία του δε θα βρει ανταπόκριση. Διότι εάν δει ότι την εποχή που θα γεννηθεί, οι άνθρωποι δεν είναι δεκτικοί, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εξασκήσει περισσότερο τις Τελειοποιήσεις, μέχρι να βρεθεί η κατάλληλη εποχή για να πραγματώσει τη φιλοδοξία του.

Ερώτηση: Δηλαδή, το πού θα γεννηθεί για να διδάξει, είναι μια συνειδητή επιλογή;

Απάντηση: Ασφαλώς είναι συνειδητή επιλογή. Έχει τη δύναμη να διαλέξει την επαναγέννησή του. Αυτό αναφέρεται στη

Σούττα της *Majjhima Nikāya*, στην ομιλία (*Saṅkhārupapatti Sutta*) σχετικά με την επαναγέννηση, σύμφωνα με τη φιλοδοξία (*aspiration*) κάποιου, που πρέπει να εκπληρώσει ορισμένες αρετές για να καταφέρει να έχει τον έλεγχο πάνω στις επαναγεννήσεις του. Αυτόν τον έλεγχο τον είχε ο Βούδας σε αρκετές ζωές. Σε κάποιες άλλες δεν τον είχε. Στην τελευταία του ζωή, είχε αποφασίσει εκούσια τη γέννησή του στον ανθρώπινο κόσμο.

Ερώτηση: Η απάρνηση αφορά μόνο αυτούς που ακολουθούν τη μοναστική ζωή, ή μπορεί να εφαρμοστεί και σε εμάς του λαϊκούς που ζούμε στην καθημερινότητα;

Απάντηση: Ανέφερα ήδη σε προηγούμενα μαθήματα και έχω δώσει και παραδείγματα, ότι κάποιος που ακολουθεί την οικιακή ζωή, μπορεί να αρχίσει να μετριάζει τις αισθησιακές απολαύσεις του για πολλά πράγματα. Ακόμα και ο Μποντχισάττα που σε κάποιες ζωές του είχε γεννηθεί λαϊκός, δεν εγκατέλειπε την πρακτική του για απάρνηση.

Έτσι μπορεί κάποιος να ελέγξει την πλεονεξία του, την τάση που έχει για υπερκατανάλωση πραγμάτων ή ακόμα και της τροφής του, να απαρνηθεί πράγματα που δεν είναι απαραίτητα στη ζωή του, να απαλλαγεί από τα περιττά πράγματα, και λοιπά.

Παρεμπιπτόντως, πριν ολοκληρώσουμε τη σημερινή διδασκαλία, να δώσω εδώ μερικές διευκρινήσεις για κάποιες ερωτήσεις που ανέκυψαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Η απάντηση στην ερώτηση εάν το βουνό Ισιγκιλί στο οποίο ζούσαν μερικοί Ατομικοί Βούδες, έχει σχέση με τη Σιγκία της Σρι Λάνκα είναι, όχι δεν έχει καμία σχέση. Άλλο το ένα και άλλο το άλλο.

Άλλη μια σύγχυση είναι σε σχέση με το δέντρο Μπάνιαν. Το Μπάνιαν το συγγέουν συχνά με το δέντρο Μπόντι που είναι η ινδοσυκιά κάτω από την οποία ο Βούδας έφτασε στη Φώτιση. Το Μπάνιαν είναι ένας μεγάλος ινδικός πλάτανος που εξαπλώνεται για εκατοντάδες μέτρα, αλλά δεν είναι το δέντρο κάτω από το οποίο ο Βούδας έφτασε στη Φώτιση. Η ινδοσυκιά που ονομάζεται και δέντρο Μπόντι, δηλαδή δέντρο Φώτισης, είναι είτε το αρχικό δέντρο που υπάρχει στην πόλη της Μποντγκάγια, είτε αυτές που έχουν προέλθει από καταβολάδες του αρχικού δέντρου κάτω από το οποίο είχε κάτσει ο Βούδας, και όχι όλες οι ινδοσυκικές γενικά.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Ερώτηση: Διάβασα στο Μεγάλο Χρονικό των Βουδών, ότι όταν ένας επίδοξος Βούδας ασκείται στη γενναιοδωρία υπό το πλαίσιο της Σοφίας, είναι πάντα χαρούμενος και στο παρελθόν και στο παρόν και στο μέλλον. Με αυτό εννοεί ότι είναι χαρούμενος πριν την πράξη της γενναιοδωρίας, κατά τη διάρκεια της πράξης, και μετά την πράξη της γενναιοδωρίας;

Απάντηση: Σωστά.

Ερώτηση: Με ποια βήματα μπορούμε να ξεκινήσουμε στην καθημερινότητα ώστε να αυξήσουμε τη σοφία μας;

Απάντηση: Υπάρχει ο τρόπος της θεωρητικής μάθησης, πώς να εξοικειωθούμε δηλαδή με ορισμένα υπαρξιακά πράγματα όπως αυτά που έχουν να κάνουν με το σώμα μας, με τον νου μας και με τις λειτουργίες τους. Είχαμε δώσει στο παρελθόν ορισμένα μαθήματα υπό τον τίτλο Ανάλυση και Σύνθεση του Νου και της Ύλης, στα οποία εξετάζονται διάφορα θέματα όπως στο πώς λειτουργεί ο νους μας, η συνειδήσή μας και λοιπά.

Ένας σοφός άνθρωπος μπορεί να διακρίνει, να ξεχωρίζει, να αναλύει και να κατατάσσει τα πράγματα, και να κατανοεί τι είναι ωφέλιμο και τι επιβλαβές. Διότι μέσα στον νου μας υπάρχουν πράγματα που είναι ωφέλιμα όπως οι καλές συνειδήσεις, και άλλα που είναι επιβλαβή όπως οι φαύλες συνειδήσεις. Πρέπει να μάθουμε ποια είναι αυτά που μας φέρνουν δυστυχία και ποια είναι αυτά που μας φέρνουν ευτυχία. Αυτό σημαίνει σοφία στον Βουδισμό. Δεν είναι κάτι μεταφυσικό αλλά βασίζεται πάνω σε αυτά τα δύο, την ευτυχία και τη δυστυχία.

Ο σοφός είναι αυτός που λύνει τα προβλήματα της ζωής, διακρίνοντας τις κατάλληλες ενέργειες που δε φέρνουν ταλαιπωρία ούτε στον εαυτό του ούτε και στους άλλους.

Ενώ ένας ανόητος άνθρωπος ταλαιπωρείται και βασανίζεται διότι δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσει το ωφέλιμο από το επιβλαβές, με συνέπεια να επαναλαμβάνει τα ίδια λάθη συνεχώς ταλαιπωρώντας όχι μόνον τον εαυτό του αλλά και τους γύρω από αυτόν.

Πρέπει λοιπόν κάποιος να αναπτύξει αυτή τη διάκριση, και να αντιλαμβάνεται μόνος του, ποια πράγματα είναι τοξικά, αρνητικά ή επιβλαβή για τον ίδιον αλλά και για τους άλλους. Για παράδειγμα, η συμπόνια προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους, είναι κάτι καλό που πρέπει να το αναπτύξουμε, διότι όπως ήδη ανέφερα, η σοφία βασίζεται πάνω στη συμπόνια. Και ο Βουδισμός επικεντρώνεται ακριβώς σε αυτό, πώς δηλαδή να αποφεύγουμε επιβλαβείς καταστάσεις και να αναπτύσσουμε ευεργετικές καταστάσεις και για τον εαυτό μας και για τους άλλους.

Υπάρχει και ο πρακτικός τρόπος μάθησης μέσω του διαλογισμού, με τον οποίον η σοφία αναπτύσσεται πολύ πιο γρήγορα.

Δια μέσω του διαλογισμού, μπορεί κανείς σταδιακά να αναπτύξει αυτογνωσία και παράλληλα να είναι σε θέση να καταλαβαίνει και τα συναισθήματα των άλλων και να μάθει πώς να τους συμπεριφέρεται, πώς να επικοινωνεί μαζί τους, πώς να αποφεύγει τη ρήξη στις σχέσεις του με τους άλλους, και πώς να αποφεύγει γενικά κάθε είδους προβλήματα. Μαθαίνει πώς να αναπτύσσει μέσα του φιλικότητα, συμπόνια και όλα τα καλά συναισθήματα, τα οποία μπορεί να τα καλλιεργήσει μέσω της σοφίας.

Εμείς εδώ, μαθαίνουμε συνήθως τα θεωρητικά μαθήματα αλλά τα συνδυάζουμε και με διαλογισμό, έτσι ώστε σιγά σιγά να μπορεί κανείς να διεισδύσει στο εσωτερικό του και να δει τη διαφορά μεταξύ ευτυχίας και δυστυχίας, ποια είναι τα πράγματα που αν τα καλλιεργήσει κάποιος θα του φέρουν ευτυχία, και ποιά είναι εκείνα που μπορεί να του φέρουν δυστυχία, πόνο ή ταλαιπωρία στη ζωή του.

Η ηθική διαγωγή είναι κι αυτή ένα άλλο είδος εξάσκησης με την οποία μπορεί να ξεκινήσει κάποιος, και βασίζεται επίσης στον χρυσό κανόνα του Βουδισμού που είναι η αποφυγή πρόκλησης βλάβης στον εαυτό μας και στους άλλους. Γι' αυτόν τον λόγο, κάθε εβδομάδα αναλαμβάνουμε τους ηθικούς κανόνες συμπεριφοράς.

Οι Δέκα Τελειοποιήσεις δεν απευθύνονται μόνον σε αυτούς που επιθυμούν να φτάσουν στη Φώτιση, αλλά και στους απλούς ανθρώπους οι οποίοι δεν έχουν τέτοια μεγάλη φιλοδοξία αλλά επιθυμούν να διάγουν την καθημερινή τους ζωή με έναν καλύτερο τρόπο, αποφεύγοντας δυστυχισμένες και ανεπιθύμητες καταστάσεις. Μπορούν να αποκτήσουν την επιδεξιότητα να διακρίνουν τη μία κατάσταση από την άλλη, μέσω της σοφίας, του διαλογισμού και της βιωματικής εμπειρίας με την ανάληψη των ηθικών κανόνων.

Ερώτηση: Αναφέρατε ότι ένα χαρακτηριστικό της σοφίας είναι η γνώση του μέλλοντος. Δεδομένου όμως ότι σύμφωνα με τον Βουδισμό, υπάρχει μια αβεβαιότητα, συνθηκοκρατία και παροδικότητα, δε μου φαίνεται λογικό να υπάρχει γνώση του μέλλοντος. Είναι αυτό δυνατόν;

Απάντηση: Ασφαλώς, διότι λόγω αυτής της αιτιοκρατίας και της συνθηκοκρατίας, εμείς για παράδειγμα, μπορούμε να έχουμε σήμερα το ίδιο σώμα με αύριο! Εάν δεν κόψουμε την τροφή, δεν κόψουμε το νερό, δεν αφαιρέσουμε το οξυγόνο που χρησιμοποιούμε και λοιπά, εν ολίγοις, τις αιτίες και τις συνθήκες που μας διατηρούν ζωντανούς, θα υπάρχουμε και αύριο. Άρα γνωρίζουμε ότι αν συνεχίσουν να υπάρχουν αυτές οι συνθήκες που τροφοδοτούν την ύπαρξη του σώματός μας, και δε μεσολαβήσει κάτι για να τις διακόψει, αυτό το σώμα θα υπάρχει και αύριο. Αυτό είναι κάτι που μπορεί κανείς να το προβλέψει.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τη δυνατότητα που έχει ένας σοφός άνθρωπος να προβλέψει το μέλλον. Αυτοί που έχουν

εμπειρία στον βαθύ διαλογισμό, μπορούν να δουν το παρελθόν, και έχουν καταλάβει ότι αυτή η αιτιοκρατία και η συνθηκοκρατία υπάρχει και στο παρελθόν, και συνεχίζει χωρίς διακοπή και στο μέλλον. Καταλαβαίνουν ότι αν συνεχιστούν οι ίδιες συνθήκες χωρίς να υπάρξει κάποια ξαφνική διακοπή, θα συμβούν τα ίδια πράγματα. Βλέπουν δηλαδή τη συνέχεια.

Το ίδιο συμβαίνει και με το DNA. Αν δε διακοπεί η αναπαραγωγή του DNA μας, θα συνεχίσει να αναπαράγει τα ίδια σώματα ανάλογα με το κάθε είδος στην επόμενη ζωή.

Επίσης μπορεί να δει κανείς το μέλλον όχι μόνον στον επόμενο μήνα, αλλά και στις επόμενες ζωές. Στα κέντρα διαλογισμού, οι δάσκαλοι προωθούν ορισμένες πρακτικές που διδάσκουν στους μαθητές τους σχετικά με το παρελθόν και το μέλλον. Ειδικά όταν εξετάζουν την εξαρτώμενη συνθηκοκρατημένη γένεση των φαινομένων, την *Paticca-samuppada*, βλέπουν όχι μόνον την παρελθούσα ή την παρούσα ζωή τους, αλλά βλέπουν το πώς οι παρούσες αιτίες και συνθήκες συνεχίζουν στο μέλλον. Βλέπουν δηλαδή, αν υπάρχουν αυτοί οι παράγοντες. Αν για παράδειγμα υπάρχει ο παράγοντας της επιθυμίας, τότε θα υπάρχει και αύριο και μεθαύριο, και θα συνεχιστεί και στην επόμενη ζωή. Αν υπάρχει ο παράγοντας της προσκόλλησης και δεν κάνει κάτι κανείς για να τον σταματήσει, τότε θα υπάρχει και αύριο και μεθαύριο, μέχρι την επόμενη ζωή.

Είναι σαν τη φωτιά που ανατροφοδοτείται και δε σταματάει. Και ξέρουμε ότι αν μια φωτιά συνεχίσει να ανατροφοδοτείται, θα συνεχίσει να επεκτείνεται και να αποζητά όλο και περισσότερα καύσιμα. Ό, τι βρίσκει η φωτιά γύρω της το αρπάζει. Κάτι ανάλογο γίνεται και με την επιθυμία, την προσκόλληση, ή το πάθος που έχουμε για τα πράγματα. Όσο αυτοί οι νοητικοί παράγοντες δε σταματάνε, θα συνεχίσουν να υπάρχουν και στο μέλλον.

Όλο αυτό τώρα, μπορεί να το ερμηνεύσουν κάποιοι ως ντετερμινισμό. (ντετερμινισμός ή αιτιοκρατία είναι η φιλοσοφική πίστη ότι κάθε γεγονός ή δράση είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα προηγούμενων γεγονότων και δράσεων. Παραδέχεται ότι όλα όσα συμβαίνουν στον κόσμο γίνονται σύμφωνα με κάποια αιτία, που την ακολουθεί αναγκαστικά πάντα το ίδιο αποτέλεσμα. Ο ντετερμινισμός ενσωματώθηκε στη νεώτερη επιστήμη γύρω στο 1500 μ.Χ. με την εδραίωση της ιδέας ότι οι νόμοι αιτίας και αποτελέσματος διέπουν πλήρως όλες τις κινήσεις και τη δομή του υλικού κόσμου.)

Υπάρχει εδώ ένας ντετερμινισμός αλλά είναι μόνο σχετικός. Διότι στον Βουδισμό δε μιλάμε μόνο για αιτιοκρατία αλλά και για συνθηκοκρατία. Δηλαδή, μια μικρή συνθήκη να αλλάξει, αλλάζει αμέσως όλη η πορεία.

Στην κβαντική μηχανική επίσης, έχουμε την πιθανοκρατία που σημαίνει ότι παίζουμε με τις πιθανότητες της κίνησης των σωματιδίων. Κάποιες από αυτές τις κινήσεις μπορούμε να τις προβλέψουμε ενώ κάποιες άλλες όχι.

Ο ντετερμινισμός λοιπόν δεν υπάρχει στην κβαντική μηχανική. Κάτι ανάλογο γίνεται και στον Βουδισμό όπου επειδή υπάρχει και η αιτιοκρατία και η συνθηκοκρατία, μια μικρή συνθήκη να αλλάξει, μπορεί να αλλάξει όλη η πορεία της επόμενης ζωής. Ένας άνθρωπος για παράδειγμα, που είναι να γεννηθεί σε μια πολύ καλή κατάσταση, γεννιέται τελικά σε μια κατώτερη κατάσταση διότι παρεμβλήθηκε ένα προηγούμενο αρνητικό κάρμα που ανέτρεψε την πορεία εκείνης της ζωής.

Δεν είναι λοιπόν θέμα ντετερμινισμού αλλά σχετικότητας των φαινομένων μεταξύ αιτιών και συνθηκών.

Τοποθέτηση: Ο Δαρβίνος είχε προβλέψει την ύπαρξη ενός εντόμου, (το οποίο δεν το είχε δει), διότι είχε δει ένα συγκεκριμένο φυτό, όπου μόνον ένα έντομο με προβοσκίδα θα μπορούσε να πάρει το νέκταρ από το συγκεκριμένο φυτό. Αν λοιπόν ένας κοινός άνθρωπος όπως ο Δαρβίνος, μπορούσε με τη

βοήθεια της επιστήμης να προβλέψει ότι στο μέλλον θα ανακάλυπταν το συγκεκριμένο έντομο, είναι λογικό ο Βούδας με τις δυνάμεις που είχε, να έβλεπε πώς εξελίσσονται οι καταστάσεις λόγω αιτιών και συνθηκών.

Απάντηση: Ναι, αυτό το γεγονός μπορούμε να το αναφέρουμε σαν αναλογία. Ο Δαρβίνος ήξερε, ότι για να υπάρχει ένα τέτοιο φυτό που το νέκταρ του βρίσκεται τόσο βαθιά, πρέπει να υπάρχει και ένα έντομο με ανάλογα μεγάλη προβοσκίδα για να το πιεί. Και όχι μόνο για να το πιεί αλλά και για να γίνει η επικονίαση. Στην εποχή μας ανακαλύφθηκε αυτό το έντομο μέσα από κάμερες νυχτερινής λήψεως.

Όσον αφορά το θέμα μας τώρα, δεν ήταν μόνον ο Βούδας που είχε την ικανότητα να βλέπει το μέλλον αλλά υπάρχουν ακόμα και στις μέρες μας διαλογιστές, που έχουν δει τις μελλοντικές ζωές τους. Πριν από καιρό, βοηθούσα ως μεταφραστής τον δάσκαλο και μερικούς διαλογιστές που είχαμε στο μοναστήρι, οι οποίοι είχαν δει το παρελθόν τους και προσπαθούσαν τώρα να δουν και το μέλλον τους. Αυτοί περιέγραφαν με καθαρότητα τις μελλοντικές τους ζωές. Έλεγαν, ότι το κάρμα που τους έφερε σε αυτή τη ζωή, θα δώσει αποτελέσματα στο μέλλον. Ήξεραν ακριβώς ποιες ήταν οι πράξεις που τους είχαν φέρει σε αυτή τη ζωή, και ποιες είναι αυτές που θα τους οδηγήσουν στη μελλοντική. Περιέγραφαν με ακρίβεια το είδος της ζωής που θα είχαν διότι την έβλεπαν μπροστά τους, δεν έκαναν υποθέσεις.

Αυτή είναι μια ικανότητα που λέγεται υπεραισθητική αντίληψη και η οποία αναπτύσσεται μέσω του διορατικού διαλογισμού. Οι απλοί άνθρωποι δεν μπορούν να δουν τις προηγούμενες ζωές τους, μπορούν όμως να θυμηθούν γεγονότα από την παιδική τους ηλικία. Όπως λοιπόν οι απλοί άνθρωποι θυμούνται περιστατικά από την παιδική τους ηλικία, κατά τον ίδιο τρόπο οι διαλογιστές με την υπεραισθητική αντίληψη θυμούνται τις περασμένες τους ζωές και αυτά που έχουν βιώσει.

Το να δει λοιπόν κάποιος το μέλλον, μπορεί να φαίνεται παράξενο, όμως τελικά βασίζεται στην αιτιοκρατία και τη συνθηκοκρατία.

Ερώτηση: Βλέπουν δηλαδή το μέλλον δια της λογικής;

Απάντηση: Δεν έχει να κάνει με τη λογική, αλλά με αυτή την ικανότητα της υπεραισθητικής αντίληψης που αποκτάται μέσω της εξάσκησης που μπορεί να κάνει κάποιος ώστε να μπορεί, αφού πρώτα δει τις περασμένες ζωές του, να δει και τις μελλοντικές. Χρησιμοποιούν τη γνωστική διαδικασία μέσω της οποίας βλέπουν τις πράξεις που τους οδήγησαν σε αυτή τη ζωή, διαπιστώνουν ότι αυτή η γνωστική διαδικασία θα συνεχιστεί και στο μέλλον, και βλέπουν ποιο είναι το κάρμα που τους έφερε σε αυτή τη ζωή και θα συνεχιστεί και στην επόμενη ζωή, ποιά θα είναι η μορφή που θα έχουν, δηλαδή τι μορφή θα δώσει αυτό το κάρμα.

Αυτό δεν επιτυγχάνεται με τη λογική, αλλά με τον διαλογισμό.

Ο νους μας έχει τέτοιες ικανότητες που αν τις αναπτύξει κάποιος, μπορεί να φαίνονται σαν μαγικές. Ακόμα και αυτή τη στιγμή που χρησιμοποιούμε τον νου μας, δε γνωρίζουμε ακριβώς πώς λειτουργεί η συνείδησή μας. Η συνείδηση για τους νευροεπιστήμονες είναι ένα μεγάλο μυστήριο. Έχουν πρόβλημα να καταλάβουν πώς λειτουργεί η συνείδηση. Αν και στις μέρες μας έχει εμφανιστεί η τεχνητή νοημοσύνη, παρ' όλα αυτά δεν μπορεί να ξεπεράσει την ανθρώπινη νοημοσύνη η οποία λειτουργεί με τελείως διαφορετικό τρόπο, ακριβώς λόγω της συνείδησης. Από αυτήν προκύπτουν τα συναισθήματα που εγείρονται μέσα μας, που δεν μπορεί να τα έχει ένας υπολογιστής.

Στον Βουδισμό βέβαια, χρησιμοποιούμε τη φυσιοκρατική και όχι τη μεταφυσική εξήγηση για τη συνείδηση, και έχουμε αναλύσει σε προηγούμενα μαθήματα ότι η συνείδηση είναι ένα επιφαινόμενο που εγείρεται βασιζόμενο στην ύλη. Εάν

κάποιος καλλιεργήσει αυτό το επιφανόμενο, την ενέργεια που παράγεται μέσα μας, ή την ευαισθησία, αυτή μπορεί να γίνει υπερευαίσθησία ώστε να μπορεί να δει πράγματα που οι συνηθισμένοι άνθρωποι δεν μπορούν να τα δουν. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί δια μέσω του διαλογισμού.

Μη ξεχνάμε και τις διαλογιστικές εκστάσεις που για πολλούς ανθρώπους είναι αδιανόητο για το ότι μπορεί η συνείδηση να φτάσει σε τέτοια επίπεδα αυτοσυγκέντρωσης ή ευδαιμονίας, ή ακόμα και καθαρότητας του νου.

Τοποθέτηση: Η συνείδησή μας συνδέεται με τους νευροδιαβιβαστές και τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, που αναβαθμίζεται συνεχώς και γίνεται ισχυρός πομπός και δέκτης του περιβάλλοντος.

Απάντηση: Ναι, συμβαίνει αυτό. Άλλωστε και η ίδια η συνείδησή μας έχει μια «πλαστικότητα», έχει μια ρευστότητα, και γι' αυτό μιλάμε για το «ρεύμα της συνείδησης». Η συνείδηση δεν είναι κάτι απόλυτο, αλλά εμφανίζεται και εξαφανίζεται συνεχώς, μεταβάλλεται, αναβαθμίζεται, και εν γένει εξελίσσεται. Βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο σώμα, αλλά και στις διαδικασίες που συμβαίνουν μέσα στο σώμα, και είναι κάτι που μπορεί να το εξακριβώσει κανείς. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι λίγο θλιμμένος, μπορεί να πιεί ένα φλιτζάνι καφέ και μετά από λίγο να δει τη διάθεσή του να αλλάζει. Η χημική ουσία της καφεΐνης μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή του. Βλέπουμε στην προκειμένη περίπτωση ότι η εναλλαγή της διάθεσης από τη θλίψη στην ευδιαθεσία, οφείλεται σε μια χημική ουσία, που είναι υλική. Και η συνείδησή μας βασίζεται στην ύλη.

Το περιβάλλον παίζει μεγάλο ρόλο για το πως διαμορφώνονται τα συναισθήματά μας και οι αντιλήψεις μας. Παρακολουθώντας τη συνείδηση, διαπιστώνουμε ότι είναι ένα επιφανόμενο από ερεθίσματα που προέρχονται από το εξωτερικό και το εσωτερικό μας περιβάλλον. Οι εμπειρίες που έχουμε,

και ο τρόπος που ερμηνεύουμε αυτές τις εμπειρίες, είναι μια διαδικασία της συνείδησης. Εάν τις ερμηνεύσουμε με καλό ή αισιόδοξο τρόπο, καταλήγουμε να έχουμε χαρούμενη και ευτυχισμένη διάθεση, ενώ εάν τις ερμηνεύσουμε με απαισιόδοξο τρόπο, καταλήγουμε να είμαστε θλιμμένοι και λυπημένοι.

Βλέπουμε ότι ο ίδιος ο νους μας παράγει αυτές τις διαδικασίες, οι οποίες δε συμβαίνουν μόνο στο συνειδητό επίπεδο αλλά και στο υποσυνείδητο. Ένα παράδειγμα είναι τα όνειρα. Κατά τη διάρκεια μακροχρόνιας έρευνας, διαπιστώθηκε ότι όταν οι άνθρωποι είχαν ασπρόμαυρο κινηματογράφο και ασπρόμαυρη τηλεόραση, έβλεπαν ασπρόμαυρα όνειρα! Στην εποχή μας που όλα τα μέσα οπτικής διασκέδασης είναι έγχρωμα, οι άνθρωποι βλέπουν έγχρωμα όνειρα!

Θέλω να πω δηλαδή, πόσο ρόλο παίζει το περιβάλλον ώστε να επηρεάσει και να αλλάξει όλη τη διαδικασία λειτουργίας του εγκεφάλου, αλλά και των σκέψεών μας και των συναισθημάτων μας.

Ερώτηση: Ποιά πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι στο δίπολο παροδικότητα-σταθερότητα; Αναγνωρίζοντας την παροδικότητα, πώς θα σταθούμε απέναντι στη σταθερότητα που προσδοκά η κοινωνία αλλά και εμείς πολλές φορές αναφορικά με τον γάμο, την οικογένεια, τα παιδιά και λοιπά;

Απάντηση: Η σταθερότητα είναι μια ψευδαίσθηση. Ακόμα και σε μικροσκοπικό επίπεδο, αντιλαμβανόμαστε ότι τα κύτταρά μας πεθαίνουν και γεννιούνται ανά πάσα στιγμή, τα συναισθήματά μας αλλάζουν και μεταβάλλονται, οι σκέψεις μας αλλάζουν και μεταβάλλονται, και γενικά δεν υπάρχει τίποτα που να γλυτώνει από τη μεταβολή! Η ιδέα της σταθερότητας είναι αυτή που παραπλάνησε ακόμα και τους επιστήμονες, οι οποίοι φυσικά σήμερα, έχουν αποδεχθεί ότι πολλά πράγματα που τα θεωρούσαμε εκ δεδομένου σταθερά, αυτά έχουν πλέον διαλυθεί. Πόσο μάλλον και με την ιατρική που έχουν διαπιστώσει πόσο εύθραυστα είναι τα κύτταρά μας, πόσο εύθραυ-

στος είναι ο εγκέφαλός μας, οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και λοιπά. Όλα είναι εύθραυστα γύρω μας.

Όμως η άγνοια ή η αυταπάτη, μας δίνει την εντύπωση ότι, ναι, κάτι μόνιμο θα καταφέρω, κάτι σταθερό θα καταφέρω. Αυτή είναι η πάλη στη ζωή πολλών ανθρώπων, που προσπαθούν να σταθεροποιήσουν κάτι μέσα σε αυτήν την αστάθεια του κόσμου. Πολλά δε από αυτά τα φαινόμενα γύρω μας, μας δίνουν και την ψευδαίσθηση της σταθερότητας λόγω του ότι υπάρχει πυκνότητα της ύλης. Αυτή η πυκνότητα μας προκαλεί την ψευδαίσθηση της σταθερότητας. Το σώμα μας για παράδειγμα έχει πυκνότητα. Αν αποτελείτο μόνο από αέριο στοιχείο δε θα είχαμε την ψευδαίσθηση της σταθερότητας, όμως λόγω της πυκνότητάς του την καταλαβαίνουμε. Όταν κοιταζόμαστε στον καθρέφτη, έχουμε την εντύπωση ότι βλέπουμε κάτι σταθερό, ένα συμπαγές πράγμα. Όμως το σώμα μας αποτελείται εβδομήντα τοις εκατό από νερό, και αυτό το νερό μετακινείται, δε μένει σταθερό μέσα μας. Είναι ένα σώμα εύθραυστο και φθαρτό που μπορεί ανά πάσα στιγμή να καταστραφεί.

Κάπως έτσι είναι και οι καταστάσεις της ζωής μας· εύθραυστες και φθαρτές. Περιμένουμε ώστε να υπάρξει κάτι σταθερό, όπως η οικονομία του κράτους, η κοινωνία μας, η πολιτική μας, τα παιδιά μας, το να χτίσουμε τα σπίτια μας, να αγοράσουμε περισσότερα αυτοκίνητα, να αποκτήσουμε περισσότερα υλικά αντικείμενα ώστε να έχουμε περισσότερη άνεση, και λοιπά. Και μετά έρχεται μια καταστροφή και χάνουμε τα πάντα. Οι καταστροφές είναι κάτι συνηθισμένο ιδιαίτερα σε ηφαιστιογενείς ζώνες ή σε σεισμογενείς ζώνες όπως είναι η Ελλάδα. Τώρα δε, με την κλιματική αλλαγή, έρχονται όλο και περισσότερες καταστροφές από πλημμύρες, ξηρασία, πυρκαγιές, και λοιπά.

Δεν υπάρχει τίποτα το οποίο μπορούμε να το εκλάβουμε ως σταθερό. Όμως αν κάποιος εξοικειωθεί με την παροδικότητα, δε θα αγχώνεται όταν επέρχεται η μεταβολή. Αυτό είναι το καλό με την εξάσκηση της σοφίας, το ότι μπορούμε να απο-

κτήσουμε εσωτερική σταθερότητα, αταραξία, και να μην τα-ραζόμαστε με την παροδικότητα. Διότι όλα είναι παροδικά και μεταβλητά· τα παιδιά, οι άντρες, οι γυναίκες, τα όντα γενικά, τα φυτά, ακόμα και τα βουνά και τα ποτάμια· όλα αυτά βρίσκονται σε μόνιμη κατάσταση ανισορροπίας και μεταβλητότητας και ανά πάσα στιγμή μπορούν να καταστραφούν.

Το πρόβλημα είναι ότι αν εμείς εξακολουθούμε να είμαστε προσκολλημένοι σε αυτά τα πράγματα που είναι παροδικά και ανισόρροπα από τη φύση τους, ποτέ δε θα καταφέρουμε να βρούμε εσωτερική ισορροπία και θα συνεχίσουμε να επηρεαζόμαστε. Αυτό συμβαίνει όταν χάνουμε κάτι που αγαπάμε πολύ. Αμέσως αισθανόμαστε ένα αίσθημα απώλειας και καταστρέφεται όλη η ισορροπία μέσα μας.

Γι' αυτό ο Βουδισμός διδάσκει ότι πρέπει να εξοικειωθούμε με την παροδικότητα των φαινομένων. Το είπε και ο Ηράκλειτος άλλωστε: «Παν ρει, ουδέν μένει».

Όπως ανέφερα παραπάνω, η πυκνότητα των πραγμάτων μας εμποδίζει να δούμε την παροδικότητα και επειδή ορισμένες καταστάσεις παίρνουν χρόνο να φθαρούν και να καταστραφούν, μας προκαλείται η ψευδαίσθηση της σταθερότητας και της συνέχειας.

Έτσι τα πράγματα και οι καταστάσεις, μπορεί να μας φέρνουν μια ευχαρίστηση στην αρχή, αλλά μόλις αλλάξουν ή καταστραφούν, μας προκαλούν πόνο λόγω της προσκόλλησής μας σε αυτά. Εκεί ακριβώς βρίσκεται η ρίζα του πόνου μας! Στην προσκόλλησή μας σε ασταθή, παροδικά, φθαρτά, ανισόρροπα, εύθραυστα πράγματα, και στην προσδοκία ότι αυτά τα πράγματα θα μας δώσουν την ευτυχία. Και γιατί προσκολλόμαστε; διότι περιμένουμε μια ευτυχία. Και από πού την περιμένουμε; από αυτά τα φθαρτά παροδικά πράγματα. Έτσι ποτέ δε θα έχουμε αταραξία μέσα μας και πάντα θα αγχωνόμαστε ότι κάτι μπορεί να μεταβληθεί.

Όταν όμως στοχαστούμε πάνω στην παροδικότητα των φαινομένων και έχουμε και άμεση εμπειρία ιδιαίτερα με τον

διορατικό διαλογισμό, όπου κάποιος μπορεί να δει την παροδικότητα των σκέψεων, των συναισθημάτων, του σώματος ανά πάσα στιγμή, τότε αποδεχόμαστε και συμφιλιωνόμαστε με την παροδικότητα και δεν αγχωνόμαστε όταν δούμε ότι κάτι έχει μεταβληθεί. Ούτε βάζουμε μεγάλες προσδοκίες, ότι θέλουμε κάτι συγκεκριμένο να γίνει έτσι όπως το έχουμε σχεδιάσει, και όταν δε γίνεται έτσι αγχωνόμαστε. Αυτό δεν είναι που κάνουμε; έχουμε προσδοκίες να συμβούν τα πράγματα όπως τα έχουμε σχεδιάσει και όταν δε συμβαίνει αυτό, αγχωνόμαστε.

Είναι λοιπόν αυταπάτη να περιμένουμε από όλα αυτά τα υλικά και νοητικά φαινόμενα να μας φέρουν την ευτυχία.

Τοποθέτηση: Όταν συνειδητοποιώ την παροδικότητα των πραγμάτων, πάντα νιώθω καλύτερα.

Απάντηση: Ναι, γιατί σε αυτή την περίπτωση ο νους αποστασιοποιείται. Δεν εμπλέκεται συναισθηματικά και αποκτά ένα είδος αταραξίας. Αντιμέτωποι με την παροδικότητα, διαπιστώνουμε ότι δεν μπορούμε να έχουμε απόλυτο έλεγχο επί των καταστάσεων, με συνέπεια η ελεγχομανία μας να ελαττώνεται.

Ένας άνθρωπος που είναι ελεγχομανής, βρίσκεται σε μόνιμη ένταση επειδή θέλει να κοντρολάρει τα πράγματα. Ένας τέτοιος άνθρωπος που εμποτίζεται από την έννοια της σταθερότητας, είναι συνήθως στενόμυαλος διότι θέλει τα πράγματα να γίνουν, ντε και καλά, μέσα σε ένα καθορισμένο πλαίσιο, να γίνουν ακριβώς όπως τα έχει βάλει στον νου του, και όταν αυτό δε συμβαίνει «σκάει» από το κακό του και τη στεναχώρια του. Ενώ αυτός που είναι ανοιχτόμυαλος, που καταλαβαίνει την παροδική φύση των πραγμάτων και συνειδητοποιεί ότι μπορεί να έχει μόνον έναν μικρό έλεγχο επάνω τους, μειώνει την έντασή του, δεν αισθάνεται άγχος και χαλαρώνει. Έτσι, ό,τι και να του συμβεί, θα το αντιμετωπίσει με ανοιχτό νου και θα προσπαθήσει να βρει μια λύση που πιθανόν να είναι ακόμα καλύτερη από το αρχικό του πλάνο.

Συνεπώς, αισθάνεται κανείς καλύτερα όταν καταλαβαίνει ότι τα πράγματα δε γίνονται πάντα όπως τα περιμένουμε και ότι μπορεί να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή. Κι όταν κανείς είναι προετοιμασμένος, τότε φυσικά δεν έχει άγχος ούτε ένταση και εκνευρισμό μέσα του.

Στις Ομιλίες του Βούδα, επανεμφανίζεται συχνά ο ορισμός «Ποιος είναι Σοφός;»

Σοφός είναι αυτός που μπορεί να δει την έγερση και την παρακμή σε όλα τα φαινόμενα. Ότι δηλαδή τα πράγματα, να μην εγείρονται και διαρκούν για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, αλλά από την άλλη είναι καταδικασμένα να παρακμάσουν. Σοφός είναι αυτός που καταλαβαίνει το μέλλον ή την κατάληξη αυτών των πραγμάτων. Αυτός που καταλαβαίνει πόσο ανώφελο και μάταιο είναι να κυνηγάει πράγματα και καταστάσεις που ξέρει ότι την επόμενη στιγμή θα παρακμάσουν και λοιπά. Γνωρίζοντας λοιπόν τον δρόμο της ευτυχίας μέσω αυτής της Σοφίας, αποκτά μέσα του την αταραξία. Η ευτυχία δε βρίσκεται στα ίδια τα πράγματα στα οποία έχουμε προσκόλληση και που την επόμενη στιγμή θα παρακμάσουν, αλλά στην **επίγνωση** ότι αυτά τα πράγματα έχουν τη φύση της παρακμής!

Έχοντας αυτή την επίγνωση, παύουμε να ανησυχούμε και αποκτούμε αταραξία.

Έτσι, αν θέλει κάποιος να αποκτήσει αυτή την τόσο ποθητή ευτυχία που όλοι μας αναζητούμε, δεν πρέπει να βασίζεται πάνω σε πράγματα και καταστάσεις που η ύπαρξή τους φθείρεται και καταστρέφεται, και η ευτυχία που προσφέρουν είναι παροδική.

Ερώτηση: Άρα ο σοφός πρέπει να βρίσκεται σε μόνιμη επιφυλακή;

Απάντηση: Ναι, μπορούμε να το πούμε και έτσι. Στον Βουδισμό την αποκαλούμε συνετή προσοχή, *γιόνισο μανασικάρα* (*yoniso manisikara*). Να έχουμε δηλαδή προσεκτικότητα

και σύνεση όταν βιώνουμε κάτι, και να το εξετάζουμε. Και αυτή η σύνεση οδηγεί στη στοχαστικότητα που κάνει κάποιον να εξετάζει τα φαινόμενα παρά να τα δέχεται έτσι όπως εμφανίζονται μπροστά του. Επιφυλακή είναι η εξέταση, η κριτική σκέψη, και σοφός είναι αυτός που έχει αυτή την ιδιότητα μέσα του. Διότι αν αποδέχεται τα πάντα χωρίς να τα εξετάζει, τότε δεν είναι σοφός, αλλά αφελής. Η μόνιμη επιφυλακή είναι απαραίτητη διότι τα πράγματα γύρω μας, μας εξαπατούν. Οι αισθήσεις μας μπορούν να μας εξαπατήσουν, οι ερμηνείες που δίνει ο νους μας μπορεί να μας εξαπατήσουν και λοιπά.

Ερώτηση: Ας πάρουμε έναν άνθρωπο ο οποίος δεν έχει τη φιλοδοξία να γίνει Βούδας, ούτε καν Εισερχόμενος στο Ρεύμα. Εμπνέεται όμως από τη διδασκαλία του Βούδα, και νιώθει τη χαρά να ακολουθήσει αυτή τη διδασκαλία μέχρι τέλος, αγνά, χωρίς να περιμένει κάτι. Προσπαθεί, πασχίζει, να ολοκληρώσει και τις δέκα τελειοποιήσεις, ακολουθώντας και τις προφορικές διδασκαλίες των δασκάλων, και τις γραπτές οδηγίες που είχε δώσει ο Βούδας. Μπορεί με αυτόν τον τρόπο να πετύχει τη Φώτιση, παρ' όλο που δεν έχει καμία προσδοκία για τη Φώτιση;

Απάντηση: Δεν έχω ακούσει τέτοια περίπτωση. Συνήθως, όταν κάποιος προχωράει περισσότερο, γεννιέται μέσα του το ενδιαφέρον να αναπτύξει αυτή την οδό, και φτάνει να γνωρίζει πού θα τον οδηγήσει αυτή η οδός. Σταδιακά, κατά την πορεία της εξάσκησης του, η κατανόησή του διευρύνεται και καταλαβαίνει ότι αν συνεχίσει έτσι, η πορεία του θα καταλήξει στη Φώτιση. Τότε αρέσκεται σε αυτό, και αποφασίζει ότι «ναι, γιατί όχι; θα ακολουθήσω αυτή την πορεία για να φτάσω στη Φώτιση». Αυτό είναι ένα είδος φιλοδοξίας για τη Φώτιση. Και αν αφήσει ελεύθερο τον νου του και επαναλάβει αυτή την προσπάθεια και στις επόμενες ζωές, τότε θα αναδυθεί αυτόματα μέσα του η αίσθηση της επείγουσας ανάγκης, η *σανβέγκα* (*sanvega*), που τον ωθεί να επιταχύνει και να μην καθυστερεί

την πρόοδό του για τη Φώτιση. Με την πάροδο του χρόνου δηλαδή, αναδύεται αυτή η φιλοδοξία.

Διαπίστωση: Εν ολίγοις, ακόμα κι αν δεν έχει ξεκινήσει με αυτή τη φιλοδοξία, μόνο με τη χαρά και τη συνεχόμενη εξάσκηση των Τελειοποιήσεων, θα γεννηθεί μέσα του η επιθυμία να εισέλθει στο Ρεύμα;

Απάντηση: Ναι, αυτό είναι κάτι που θα αναδυθεί αυτόματα μόλις ωριμάσει ο νους του. Θα καταλάβει τότε ότι αυτός είναι ο δρόμος που πρέπει να ακολουθήσει και ότι αυτός ο δρόμος καταλήγει στη Φώτιση. Μπορεί να μην το ανακοινώνει σε άλλους, αλλά βαθιά μέσα του ξέρει ότι αυτός είναι ο δρόμος. Και οι Άραχαντς για παράδειγμα, όταν είναι ακόμα μαθητές πριν γίνουν Άραχαντς, δεν το ανακοινώνουν στους άλλους, αλλά το έχουν μέσα τους, έχουν την έμπνευση, έχουν το μεγάλο ενδιαφέρον, και αυτό το μεγάλο ενδιαφέρον είναι που τους προωθεί να συνεχίσουν.

Ερώτηση: Είναι δυνατόν να φτάσει κάποιος στη Φώτιση, μόνο με το να διαβάζει τις σούττες (ομιλίες) του Βούδα;

Απάντηση: Όχι, δεν μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο, τουλάχιστον στην εποχή μας. Ας το αναλύσουμε αυτό.

Σύμφωνα με τον Βούδα, υπάρχουν τέσσερα είδη ανθρώπων: Αυτοί που καταλαβαίνουν αμέσως. Αυτοί που καταλαβαίνουν μετά από λεπτομερή εξήγηση. Αυτοί που χρειάζονται εκπαίδευση. Και αυτοί για τους οποίους οι λέξεις είναι το ανώτατο.

1. Αυτοί που καταλαβαίνουν αμέσως (*ugghaṭitaññū*). Σε αυτό το είδος ανήκουν τα άτομα, που μόλις ακούσουν ακόμα και έναν μόνο στίχο της Διδασκαλίας από τον Βούδα ή από κάποιον μαθητή, πετυχαίνουν τη Φώτιση. Τέτοια άτομα υπήρχαν την εποχή του Βούδα και αυτό οφειλόταν στο γεγονός ότι είχαν φτάσει τις τελειοποιήσεις τους στην αποκορύφωση, και

αυτό που έλειπε ήταν ένα μικρό λιθαράκι για να συμπληρώσουν τη γνώση τους και να επιτύχουν τη Φώτιση.

2. Αυτοί που καταλαβαίνουν μετά από λεπτομερή εξήγηση (*vipañcitaññū*). Είναι τα άτομα που πρέπει να ακούσουν μια Ομιλία και μια ανάλυση της Ομιλίας από τον Βούδα ή από τους μαθητές του ώστε να επιτύχουν τη Φώτιση. Για παράδειγμα, όταν ο Βούδας έθεσε σε κίνηση τον Τροχό της Διδασκαλίας, δίνοντας την πρώτη του Ομιλία η οποία ήταν μακρά και αναλυτική πάνω στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, ο μαθητής του ο Κοντάνια, πέτυχε την κατάσταση του Εισερχόμενου στο Ρεύμα. Τέτοια άτομα υπήρχαν ακόμα στην εποχή του Βούδα.
3. Αυτοί που χρειάζονται καθοδήγηση ή εκπαίδευση (*neyya*). Τέτοια είναι τα άτομα που πρέπει να καθοδηγηθούν και με θεωρητικά μαθήματα αλλά και με πρακτική εξάσκηση όπως είναι ο διαλογισμός, ώστε να επιτύχουν τη Φώτιση. Κι αυτή η κατηγορία ανθρώπων υπήρχε την εποχή του Βούδα, και σε αυτήν ανήκαν οι περισσότεροι μαθητές. Αυτή η κατηγορία υπάρχει μέχρι και σήμερα· δηλαδή άνθρωποι που πρέπει και να διαβάσουν τις σούττες και να κάνουν διαλογισμό. Μερικές φορές βέβαια χρειάζονται χρόνια, αλλά μπορούν να επιτύχουν τη Φώτιση και σε αυτή τη ζωή.
4. Αυτοί για τους οποίους οι λέξεις είναι το ανώτατο (*pada-parama*). Τα άτομα αυτά μπορούν να καταλάβουν μόνο τη θεωρία, αλλά όσο και να μάθουν θεωρητικά, όσο και να εξασκηθούν πρακτικά στον διαλογισμό, δεν μπορούν να επιτύχουν τη Φώτιση στην παρούσα ζωή. Αλλά αυτή η γνώση που επιτυγχάνουν τώρα, μπορεί να γίνει η βάση ώστε να επιτύχουν τη Φώτιση στην επόμενη ζωή.

Από αυτά τα τέσσερα είδη, στην εποχή μας υπάρχουν μόνο τα δύο τελευταία.

Επομένως, οι μαθητές που μπορούσαν να φτάσουν στη Φώτιση μόνο με την ακρόαση ή την ανάγνωση των σούττας, υ-

πήρχαν μόνο την εποχή του Βούδα. Και πάλι όχι όλοι, αλλά μόνον μερικοί από αυτούς.

Υπάρχει επίσης αναφορά για μια άλλη ιστορία που είναι και η εξαίρεση στον κανόνα, ότι τρεις με τέσσερεις αιώνες μετά τον θάνατο του Βούδα, υπήρξε ένα άτομο που έμαθε από μνήμης όλον τον Τριμελή Κανόνα της Πάλι. Και επειδή αναστοχαζόταν ξανά και ξανά τα αποσπάσματα του Κανόνα, κατάφερε να επιτύχει τη Φώτιση. Αυτή είναι μια εξαίρεση, όπου τρεις με τέσσερεις αιώνες μετά τον θάνατο του Βούδα πιθανόν να υπήρχαν ακόμα τέτοια άτομα.

Στη σημερινή εποχή δεν υπάρχουν τέτοια άτομα, αποκλείεται.

Εγώ γνωρίζω ή έχω ακούσει τουλάχιστον για άτομα τα οποία ξέρουν όλο το Τιπίτακα, τον Τριμελή Κανόνα της Πάλι από μνήμης, άπταιστα, χωρίς να κάνουν κανένα λάθος τα οποία όμως δεν έχουν φτάσει στη Φώτιση. Να σας υπενθυμίσω, ότι ο Τριμελής Κανόνας είναι ένα τεράστιο έργο που αποτελείται από σαράντα τόμους και περιέχει όλες τις Ομιλίες του Βούδα (*Sutta-piṭaka*), τη Μοναστική Διαγωγή (*Vinaya-piṭaka*), και την Ανώτερη Διδασκαλία του Βούδα (*Abhi-Dhamma-piṭaka*). Στη Βιρμανία υπάρχουν τέσσερα τέτοια άτομα, και κανένας από αυτούς δεν έχει επιτύχει τη Φώτιση. Πόσον μάλλον αυτοί που διαβάζουν απλώς μια σούττα. Μόνο το διάβασμα λοιπόν δεν είναι αρκετό. Χρειάζεται επιπλέον διαλογισμός και εξάσκηση για να επιτευχθεί η Φώτιση.

Μην ξεχνάμε ότι Φώτιση σημαίνει αποκοπή των νοητικών μολύνσεων και των προσκολλήσεων που έχει κάποιος. Έτσι μη νομίζουμε ότι επειδή θα διαβάσουμε μερικές σούττες θα εξαφανιστούν οι προσκολλήσεις μας και οι νοητικές μας μολύνσεις.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ερώτηση: Μπορούμε να βοηθήσουμε την ανάπτυξη των τελειοποιήσεων με τον διαλογισμό; και με τι είδους διαλογισμό;

Απάντηση: Αυτό γίνεται ανάλογα με την περίπτωση. Όταν μιλήσαμε για την τελειοποίηση της σοφίας αναφερθήκαμε για το ότι πρέπει κανείς να αποκτήσει τις διορατικές γνώσεις όσον αφορά την ύπαρξή μας, και να καταλάβει ότι όλα τα όντα υποφέρουν λόγω της γέννησης, της άγνοιας, της αυταπάτης και λοιπά. Όταν το καταλάβει αυτό, θα μπορεί να νιώσει μεγαλύτερη συμπόνια για τα όντα, και όταν τα βοηθάει, θα το κάνει με πιο περιεκτικό τρόπο.

Υπάρχει και ο διαλογισμός επί της φιλικότητας που θα τον αναφέρουμε όταν μιλήσουμε για την τελειοποίηση της φιλικότητας, κατά τον οποίον προετοιμάζει κανείς τον νου του αποβάλλοντας από μέσα του την εχθρότητα. Διότι αυτός που έχει μέσα του εχθρικά συναισθήματα, δεν μπορεί να πάρει την πρωτοβουλία να βοηθήσει άλλα όντα, εφ' όσον είναι γεμάτος από προκαταλήψεις, διακρίσεις και λοιπά.

Οι τελειοποιήσεις δεν μπορούν να ολοκληρωθούν χωρίς διαλογισμό. Πρέπει κάποιος να αποβάλλει από μέσα του τις νοητικές μολύνσεις που είναι ο βασικός σκοπός, δηλαδή η κάθαρση του νου από τους παράγοντες που τον εμποδίζουν να αναπτύξει της αρετές της γενναιοδωρίας, της ηθικής διαγωγής και λοιπά, που οδηγούν στη Φώτιση.

Οι διαλογισμοί είναι ένα αναπόσπαστο μέρος των τελειοποιήσεων. Για παράδειγμα, ο διαλογισμός επί της αναπνοής, βοηθάει κάποιον να αναπτύξει αταραξία, σαν αναπόσπαστο μέρος της τελειοποίησης της Αταραξίας. Αποκτά επίσης μεγαλύτερη αποφασιστικότητα και είναι περισσότερο συγκεντρω-

μένος ώστε να επιτύχει τον σκοπό του, ως αναπόσπαστο μέρος της τελειοποίησης της Αποφασιστικότητας, κλπ.

Υπάρχουν λοιπόν πολλοί διαλογισμοί για την εξάσκηση και την καλλιέργεια του νου, ώστε να ξεκινήσει κάποιος την πορεία του για την εκπλήρωση των τελειοποιήσεων.

Ερώτηση: Υπάρχουν συγκεκριμένοι διαλογισμοί για την Ενεργητικότητα;

Απάντηση: Ναι, υπάρχουν, όπως οι διαλογισμοί που εγείρουν την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης για την εκτέλεση καλών πράξεων. Όταν για παράδειγμα εμφανίζεται νωθρότητα ή υπνηλία, μπορεί κανείς να κάνει διαλογισμό εστιάζοντας την προσοχή του σε κάποιο φωτεινό αντικείμενο (αλόκα κασίνα) ώστε να αποβάλλει τη νύστα ή την κακοδιαθεσία.

Όσο περισσότερο βρίσκεται κανείς μέσα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο τόσο μεγαλύτερη νύστα τον πιάνει. Μόλις όμως βγει έξω στο φως, ο νους του ενεργοποιείται αμέσως. Κάτι ανάλογο γίνεται με τον διαλογισμό πάνω σε κάποιο φωτεινό αντικείμενο. Ενεργοποιούμε τον νου μας ώστε να αποβάλλουμε τη νωθρότητα.

Ένας άλλος διαλογισμός για ενεργοποίηση του νου μας, είναι ο στοχασμός πάνω στον θάνατο. Επειδή ανά πάσα στιγμή κάποιος μπορεί να πεθάνει, δεν πρέπει να χάνει χρόνο ασχολούμενος με ανούσιες δραστηριότητες. Αυτός ο διαλογισμός εγείρει μέσα του την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης, ώστε να πάψει να χρονοτριβεί και να αφοσιωθεί σε αυτό που είναι πραγματικά επείγον, που δεν είναι άλλο από την κατανόηση ότι η ζωή είναι σύντομη και άρα πρέπει να ενεργοποιηθεί. Διότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να πεθάνει χωρίς να γνωρίζει πού θα επαναγεννηθεί.

Επομένως η ευκαιρία για να ολοκληρώσουμε τις τελειοποιήσεις είναι τώρα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα εγείρει μέσα του αποφασιστικότητα και θα βάλει κάποιες προτεραιότητες στη ζωή του, ώστε να την οργανώσει και να μην αφήνει τον νου

του να υποπίπτει σε αμέλεια και λοιπά. Συνεπώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αναπτύξει κάποιος την ενεργητικότητα.

Ερώτηση: Ποια η διαφορά μεταξύ διαλογισμού και στοχασμού σε σχέση με την ενεργητικότητα απέναντι στον θάνατο;

Απάντηση: Όταν στοχάζεται κάποιος για τον θάνατο, χρησιμοποιεί κάποιες φράσεις όπως, ότι η ζωή είναι αβέβαιη ενώ ο θάνατος είναι βέβαιος, και στοχάζεται πάνω σε αυτές τις φράσεις. Τελικά ο νους του επιτυγχάνει μια αυτοσυγκέντρωση πάνω στην αβεβαιότητα της ζωής και τη σιγουριά του θανάτου. Όπως είπαμε, ο θάνατος μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή, έτσι δεν είναι; Αυτή τη στιγμή που μιλάμε χιλιάδες άνθρωποι πεθαίνουν, είτε στα νοσοκομεία είτε οπουδήποτε αλλού· αυτό είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό, δεν είναι κάτι παράξενο. Όταν λοιπόν αναλογίζεται κάποιος αυτό το γεγονός, τότε ο νους του αυτοσυγκεντρώνεται πάνω σε αυτή την παγκοσμιότητα του θανάτου. Όταν βλέπει, ότι αυτή τη στιγμή που μιλάμε, όχι μόνον οι γύρω από αυτόν αλλά όλα τα όντα σε παγκόσμιο επίπεδο πεθαίνουν, ο νους του εξυψώνεται και αποκτά αυτοσυγκέντρωση πάνω σε αυτή την ανασφάλεια της ζωής, η οποία αυτοσυγκέντρωση με τη σειρά της σαν τις απορροφήσεις μπορεί να φτάνει σε ένα ποσοστό του ογδόντα τοις εκατό αυτοσυγκέντρωσης. Αυτό ονομάζεται *pranana samadhi*, δηλαδή προσεγγιστική αυτοσυγκέντρωση.

Αρχίζει λοιπόν κανείς από τον στοχασμό, και τελικά ο νους του επιτυγχάνει αυτή τη βαθειά αυτοσυγκέντρωση που κατατάσσεται ως διαλογισμός. Υπάρχουν κι άλλοι διαλογισμοί τέτοιου είδους, στους οποίους χρησιμοποιεί κανείς ανάλογες φράσεις και συγκεντρώνει τον νου του πάνω σε μια ορισμένη έννοια.

Ερώτηση: Πώς ενδυναμώνουμε την ενεργητικότητα σε περιπτώσεις προσπάθειας απεξάρτησης;

Απάντηση: Να τονίσουμε κατ' αρχάς, ότι το αντίθετο της ενεργητικότητας είναι η παθητικότητα, η παθητική στάση. Ένα παθητικό ή νωθρό άτομο συνήθως σκέφτεται ως εξής: «Τι να κάνω;», «Δεν μπορώ να το κάνω», «Σήμερα δεν μπορώ», «αύριο δεν μπορώ», και λοιπά, επιδεικνύοντας μια τάση αμέλειας και παραμέλησης. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η παθητική στάση είναι άχρηστη.

Αν όμως κάποιος προσπαθήσει να ενεργοποιήσει τον εαυτό του και να πει ότι: «δεν πρέπει να το κάνω αυτό», «πρέπει να προσπαθήσω να απεξαρτητοποιηθώ», τότε μπορεί να βρει τρόπους, όπως να συναντηθεί με άτομα που είναι σε θέση να του δώσουν μια καλή συμβουλή. Το παν εδώ είναι η προσπάθεια. Και χωρίς προσπάθεια δε θα καταφέρει να επιτύχει την απεξάρτηση. Άλλωστε η προσπάθεια είναι απαραίτητη για κάθε επιτυχημένη δραστηριότητα στη ζωή.

Επομένως, ένας τρόπος ενδυνάμωσης της ενεργητικότητας είναι η προσπάθεια, και είναι ένα από τα πρώτα βήματα που πρέπει να γίνουν για να υπάρξει ένα θετικό αποτέλεσμα στην υγεία κάποιου.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΥΠΟΜΟΝΗΣ

Ερώτηση: Είναι δυνατόν οι τελειοποιήσεις που χρειάζονται ορισμένες προϋποθέσεις για να εκπληρωθούν, να εκπληρωθούν βιωματικά; Για παράδειγμα, μου τυχαίνει ένα γεγονός κατά το οποίο μου δίνεται η ευκαιρία να εξασκηθώ στην υπομονή, και το αντιμετωπίζω με επιτυχία. Ή μου τυχαίνει ένα γεγονός με το οποίο πρέπει να εξασκηθώ στην φιλαλήθεια, και το αντιμετωπίζω κι αυτό με επιτυχία. Από την στιγμή λοιπόν που βιώνουμε μια πράξη υπομονής, ή φιλαλήθειας, ή ενεργητικότητας με επιτυχία, είναι αυτό αρκετό ή πρέπει να τις βιώσουμε οπωσδήποτε και μέσα από την διαδικασία του διαλογισμού;

Απάντηση: Ασφαλώς πρέπει να το βιώσουμε και μέσα από τον διαλογισμό. Διότι όταν κάνουμε διαλογισμό, μπορούμε να δούμε τις υπολανθάνουσες τάσεις που έχει ο νους μας καθώς και τις νοητικές μολύνσεις που εμφανίζονται. Αλλά όπως είπα και στην αρχή, όλα έχουν να κάνουν με την κάθαρση του νου από όλες τις φαύλες νοητικές διαδικασίες που εγείρονται μέσα μας, με τελικό στόχο τη Φώτιση· και αυτό γίνεται μέσω του διαλογισμού.

Για παράδειγμα, στην καθημερινότητα μπορεί να εμφανιστεί μια νοητική μόλυνση, όπως είναι ο θυμός. Συναντούμε κάποιον με τον οποίον είμαστε θυμωμένοι και λέμε: «καλά να πάθει, δεν τον βοηθάω». Όμως συνειδητοποιώντας αμέσως ότι αυτό είναι λάθος, διορθώνουμε τον εαυτό μας, και πηγαίνουμε να τον βοηθήσουμε αν πράγματι υπάρχει ανάγκη για βοήθεια. Στη συνέχεια, όταν καθόμαστε για να διαλογισθούμε, ο θυμός αυτός μπορεί να εμφανισθεί μέσα μας ξανά. Μπορεί να έρθει στον νου μας ένα γεγονός που βιώσαμε ακόμα και έναν μήνα πριν και διαπιστώνουμε τότε ότι αυτός ο θυμός εξακολουθεί να υπάρχει μέσα μας. Έτσι προσπαθούμε με τον διαλογισμό να τον αποβάλλουμε και να διορθώσουμε τον εαυτό μας. Σταδια-

κά, αυτή η τάση για θυμό μειώνεται, και όταν στην καθημερινή ζωή έρθουμε αντιμέτωποι ξανά με ανάλογες περιπτώσεις, μπορούμε να τις βιώσουμε και να δράσουμε χωρίς θυμό απέναντι στα άλλα όντα.

Στην καθημερινή ζωή απλώς δοκιμάζουμε τον εαυτό μας άμεσα για το πώς συμπεριφερόμαστε, για το πόσες νοητικές μολύνσεις έχουμε, για το πόσα πάθη έχουμε και λοιπά. Ενώ με τον διαλογισμό μπορούμε να πάμε ακόμα πιο βαθιά και να δούμε πώς αναδύονται αυτές οι νοητικές μολύνσεις στον νου μας, και πώς αυτές μπορεί να μην εξωτερικεύονται πάντα, αλλά να υπάρχουν ως υπολανθάνουσες τάσεις στον υποσυνείδητο νου. Μετά μπορούμε να πάμε ακόμα πιο βαθιά στον ασυνείδητο νου και να δούμε από πού πηγάζουν αυτές οι νοητικές μολύνσεις, να δούμε τις ρίζες τους.

Όμως και οι δύο πρακτικές είναι σημαντικές. Και η εσωτερική αυτογνωσία, η παρατήρηση και η αυτοκάθαρση του νου, αλλά και η βιωματική εμπειρία στην καθημερινότητα. Μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας στην καθημερινότητα και να ελέγχουμε αν: «Έχει πραγματικά καθαρίσει ο νους μου από αυτές τις τάσεις;» Μπορούμε να δοκιμάσουμε και να πειραματιστούμε με τον εαυτό μας στην καθημερινή ζωή, εξετάζοντας την συμπεριφορά μας προς τους άλλους, ή το πώς δρούμε και αντιδρούμε απέναντι σε μια δυσκολία, και λοιπά.

Συνεπώς, μόνο με την βιωματική εμπειρία δεν μπορούμε να εξαγνίσουμε τον νου μας σε βάθος. Απλώς τον προσεγγίζουμε επιφανειακά.

Έτσι, ο διαλογισμός είναι απαραίτητος για την ολοκλήρωση των τελειοποιήσεων.

Ερώτηση: Δεν μπορώ να χαρακτηρίσω τον εαυτό μου ως υπομονετικό άτομο, και κατά καιρούς καταβάλλω πολύ μεγάλη προσπάθεια για να αυξήσω μέσα μου αυτήν την αρετή που λέγεται υπομονή. Όμως αυτό που κατάλαβα από την παρουσίαση και από την προηγούμενη συζήτηση που κάνατε, είναι ότι

η υπομονή είναι εφικτή μέσω του διαλογισμού, και ότι είναι πολύ σημαντική για να υπομένουμε και να αντιστεκόμαστε είτε στις φαύλες είτε στις καλές σκέψεις που έρχονται κατά ριπές την ώρα που κάνουμε διαλογισμό, και στην συνέχεια να την εφαρμόζουμε στην καθημερινότητά μας. Καλά το αντιλήφθηκα;

Απάντηση: Ναι, και σίγουρα αρχίζει κανείς από μέσα του, διότι όλα ξεκινούν από τον νου. Όντως, όταν κάνουμε διαλογισμό θα πρέπει να έχουμε υπομονή, διότι κάποιιοι περιμένουν να έχουν άμεσα αποτελέσματα. Ο νους μας, μας παιδεύει πολλές φορές και δε μας δίνει τα αποτελέσματα που επιθυμούμε. Εμείς επιθυμούμε ηρεμία και ο νους μας, μας φέρνει ένα σωρό σκέψεις, προβλήματα και στεναχώριες, σε σημείο που αναρωτιόμαστε τι γίνεται εδώ. Έτσι πρέπει να έχουμε υπομονή και να αντέχουμε σε αυτές τις νοητικές επιθέσεις.

Επομένως, και στον διαλογισμό και στην καθημερινή ζωή που αντιμετωπίζουμε διάφορες καταστάσεις και αντιξοότητες, είναι καλό να στοχαζόμαστε το πώς δρούμε και αντιδρούμε, ώστε να μην δημιουργηθεί μέσα μας θυμός, ανυπομονησία και λοιπά.

Άλλωστε, όταν κάποιος έχει υπομονή, μπορεί καμιά φορά να λύσει τα προβλήματά του πολύ πιο εύκολα από κάποιον που είναι ανυπόμονος. Αυτό γίνεται αν χρησιμοποιήσει κανείς την υπομονή σε συνδυασμό με τη σοφία. Πρέπει να την εξασκούμε εξετάζοντας την κατάλληλη στιγμή, και ανάλογα με τον τόπο και τον χρόνο, αλλά και με την κατάσταση και τον χαρακτήρα του ατόμου που έχουμε απέναντί μας· το πώς θα του συμπεριφερθούμε, πώς θα του μιλήσουμε και λοιπά. Αυτό το είδος υπομονής είναι μια επιδεξιότητα που την αποκτά κανείς όταν αρχίσει να αντιλαμβάνεται τα οφέλη της υπομονής.

Ερώτηση: Κατά πόσον η αρνητική σκέψη με τη δύναμη που έχει, μας βοηθά στην ανάπτυξή μας;

Απάντηση: Όχι μόνον η αρνητική σκέψη, αλλά και τα αρνητικά άτομα μας βοηθούν. Η έγερση αρνητικών σκέψεων, θυμού και οργής μέσα μας, είναι σημάδι ότι δεν έχουμε εξελιχθεί ακόμα αρκετά, ότι δεν έχουμε αναπτύξει ακόμα μέσα μας την δυναμικότητα να ξεπερνάμε αυτές τις καταστάσεις χωρίς να τις αφήνουμε να μας επηρεάζουν.

Έτσι, η αντιμετώπισή τους είναι μια δοκιμή για την υπομονή μας ώστε να δούμε πόσο αντέχουμε σε αυτές τις καταστάσεις. Ένας σοφός άνθρωπος, μπορεί να χρησιμοποιήσει τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά άτομα για να κατανοήσει τι γίνεται μέσα του, αν δηλαδή εγείρεται μέσα του θυμός ή πάθος, σε πόσο βαθμό είναι αδύναμος, πόση προσπάθεια χρειάζεται να κάνει ακόμα και γενικά μέχρι σε ποιόν βαθμό έχει εξελιχθεί ο νους του.

Ερώτηση: Η διαχείριση του θυμού είναι πραγματικά μεγάλη τέχνη. Το δικό μου πρόβλημα είναι η ταχύτητα με την οποία αναδύεται ή διακόπτεται ο θυμός μέσα μου. Όσο γρήγορα εμφανίζεται, άλλο τόσο γρήγορα εξαφανίζεται. Τι έχετε να προτείνετε για την ταχύτητα εμφάνισής του όταν αντιμετωπίζω κάποιο εμπόδιο που προξενεί τον θυμό;

Απάντηση: Ο θυμός μπορεί να είναι μια συνήθεια. Πολλές φορές μιμούμαστε τους άλλους, δηλαδή βλέπουμε πώς αντιδρούν σε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση και αποφασίζουμε να αντιδρούμε κι εμείς κατά τον ίδιο τρόπο. Συνήθως όμως, ο θυμός εμφανίζεται απέναντι σε κάτι που μας προξενεί δυσαρέσκεια. Αρχίζει από μια μικρή δυσαρέσκεια, η οποία αν επαναληφτεί, αρχίζει να αυξάνεται μέσα μας και καταλήγει να εμφανίζεται σαν θυμός, δηλαδή σαν μια μεγάλη αντίδραση προς αυτό το αντικείμενο. Η αντίδραση αυτή είναι η επιθυμία να καταστρέψουμε αυτό το αντικείμενο, να το διώξουμε από μπροστά μας, και αυτό συνήθως το κάνουμε με επιθετικό τρόπο. Αυτό ακριβώς είναι ο θυμός· η επιθετικότητα προς ένα α-

ντικείμενο που μας δυσαρεστεί τόσο πολύ, ώστε δεν μπορούμε να το αντέξουμε πλέον.

Τώρα, η μεγαλύτερη πιθανότητα είναι ότι υπήρξαν και υπάρχουν πολλά δυσάρεστα πράγματα και καταστάσεις στην ζωή μας που μας φέρνουν δυσαρέσκεια. Επειδή λοιπόν αντιμετωπίζουμε συνεχώς τέτοια αντικείμενα τα οποία μας φέρνουν δυσαρέσκεια, το αποτέλεσμα είναι να υπάρχει και μια συνεχής ροή θυμού. Μας δυσαρεστεί το ένα, μας δυσαρεστεί το άλλο, μας δυσαρεστεί και εκείνο, και λοιπά.

Όταν βέβαια καθόμαστε για παράδειγμα σε μια παραλία και απολαμβάνουμε το ηλιοβασίλεμα, δεν υπάρχει θυμός, διότι βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία. Αλλά εάν εκείνη την στιγμή που ρεμβάζουμε, έρθει κάποιος και μας μιλήσει ή μας ενοχλήσει, ο θυμός αναδύεται αστραπιαία.

Τι συμβαίνει; Συμβαίνει ότι επέρχεται η απουσία του ευχάριστου η οποία προξενεί τον θυμό. Θέλουμε να απολαύσουμε κάτι, δεν μπορούμε, και αυτό το εμπόδιο μας προξενεί τον θυμό. Για κάποιους άλλους αυτό μπορεί να μην είναι δυσάρεστο, για εμάς όμως σε μια δεδομένη περίπτωση είναι δυσάρεστο.

Συνεπώς, εάν βιώνουμε τέτοιες δυσάρεστες περιπτώσεις πάρα πολλές φορές, τότε βλέπουμε να υπάρχει μια συνέχεια του θυμού. Θυμώνουμε γι' αυτόν τον λόγο, και για τον άλλον λόγο, και για τον παραπάνω λόγο και λοιπά, χωρίς να σταματάει ποτέ, και στο τέλος καταλήγει να γίνεται συνήθεια. Έτσι, φτάνουμε στο σημείο να θυμώνουμε ακόμα και με υλικά άψυχα πράγματα. Ένα φύλλο από το δέντρο αν πέσει στο κεφάλι μας, μπορεί να θυμώσουμε με το φύλλο, ή ακόμα και με το ίδιο το δέντρο «τι στο καλό θέλει αυτό το δέντρο εδώ;».

Εάν λοιπόν αφήσουμε αυτήν την τάση ανεξέλεγκτη, μπορεί να εμφανιστεί με μεγάλη επιθετικότητα και προς άλλους ανθρώπους και πολύ εύκολα να είμαστε επιθετικά ευαίσθητοι για πολλά πράγματα γύρω μας. Δημιουργείται μία ένταση σε όλο το νευρικό μας σύστημα, σαν μία πληγή, που μόλις την αγγίζουμε, μας τινάζει και πεταγόμαστε στον αέρα. Έτσι είναι και

ο θυμός μέσα μας, σαν μια πληγή, που μόλις ενοχληθούμε από κάτι τριναζόμαστε στον αέρα.

Το καλό βέβαια είναι ότι υπάρχει θεραπεία, διότι αν δεν υπήρχε θα ήμασταν χαμένοι. Γι' αυτό όπως το είπατε και στην ερώτησή σας, η διαχείριση του θυμού είναι τέχνη. Κι αν δε μάθουμε αυτήν την τέχνη, δε θα καταφέρουμε να χειραγωγήσουμε την τάση μας για θυμό.

Μία από τις θεραπείες για τον θυμό, είναι ο ηρεμιστικός διαλογισμός της φιλικότητας. Πέραν των άλλων, πρέπει να γίνουμε φίλοι όχι μόνον με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εχθροί του εαυτού τους διότι δε θυμώνουν μόνον με τους άλλους, αλλά και με τον ίδιο τους τον εαυτό. Έχουν επιθετικότητα απέναντι στον εαυτό τους η οποία μπορεί να είναι πολύ καταστρεπτική. Αν κάνουν ένα λάθος, δεν μπορούν να το συγχωρήσουν και χτυπάνε τον εαυτό τους: «Γιατί το έκανες;», «Δεν έπρεπε να το κάνεις», «Καλά να πάθεις!» Και αν δεν μπορούν να χτυπήσουν τον εαυτό τους, ξεσπάνε κάπου αλλού.

Ο θυμός λοιπόν είναι μια καταστρεπτική δύναμη αλλά υπάρχει τρόπος να τον διαχειριστούμε εξασκώντας τον διαλογισμό επί της φιλικότητας. Μέσω αυτού του διαλογισμού αποκτάμε επίγνωση και ενσυνειδητότητα για να μπορούμε να εντοπίσουμε τον θυμό μέσα μας, έτσι ώστε όταν προβάλλει μέσα στην καθημερινότητά μας, να μπορούμε να τον «τσακώσουμε» αμέσως και να αποτραβήξουμε τον νου μας. Μόλις το κάνουμε αυτό, ο θυμός εξαφανίζεται. Εάν συνηθίσουμε να το κάνουμε αυτό συχνά, θα αποκτήσουμε επίγνωση της νοητικής μας κατάστασης και ο θυμός θα πάψει να είναι ανεξέλεγκτος.

Ερώτηση: Θεραπεία για τον θυμό, δεν είναι και η εξάσκηση της υπομονής;

Απάντηση: Ναι, η υπομονή είναι κι αυτή μέρος της θεραπείας. Οι δύο αρετές της φιλικότητας και της υπομονής, πάνε χέρι με χέρι. Ο άνθρωπος που δεν είναι φιλικός, που έχει ε-

χθρότητα, χάνει εύκολα την υπομονή του. Όταν κάποιος έχει ελαττώσει την εχθρότητά του, την επιθετικότητά του, αυξάνει και την υπομονή του. Και επιπλέον, όταν έχει επίγνωση του πόσο ανυπόμονος είναι για κάτι, και το πώς εγείρεται ο θυμός μέσα του, μπορεί να συγκρατηθεί και να πει στον εαυτό του: «Εντάξει, συγκρατήσου, κάνε λίγη υπομονή, περίμενε λίγο». Η υπομονή και η φιλικότητα είναι αλληλένδετες αρετές και μπορεί να τις εξελίξει κανείς παράλληλα.

Αλλά πρέπει να γνωρίζουμε ότι πέρα από τον θυμό, άλλη μια αιτία που δεν έχουμε υπομονή είναι η υπέρμετρη επιθυμία ή η απληστία. Όταν ένας άνθρωπος έχει μεγάλη επιθυμία να αποκτήσει κάτι, και κατά την διάρκεια της προσπάθειάς του να το αποκτήσει προκύψει κάποιο εμπόδιο, τότε αυτομάτως χάνει την υπομονή του και θυμώνει. Σαν ένα μικρό παιδάκι που όταν πεινάει και θέλει να φάει, κλαίει και δεν έχει καθόλου υπομονή να περιμένει έστω και για λίγο. Βλέπουμε εδώ την απληστία του παιδιού. Τα παιδάκια δεν έχουν καθόλου υπομονή και όταν θέλουν κάτι, το θέλουν ακριβώς εκείνη την στιγμή λόγω της άμετρης επιθυμίας.

Ακριβώς έτσι κάνουν και οι ενήλικες που λόγω της άμετρης επιθυμίας, δεν έχουν υπομονή και ξεσπούν με θυμό. Τη στιγμή λοιπόν που αναδύεται ο θυμός και τον βλέπουμε να κυριαρχεί στο προσκήνιο του νου μας, πρέπει να τον γραπώσουμε και να μην τον αφήσουμε να εξελιχθεί.

Όμως αν δεν έχουμε ήδη προετοιμαστεί μέσω του διαλογισμού επί της φιλικότητας, ούτε καν αντιλαμβανόμαστε πώς και πότε αναδύθηκε ο θυμός μέσα μας. Αναδύεται με τόση μεγάλη ταχύτητα, που ούτε καν τον αντιλαμβανόμαστε.

Πρέπει λοιπόν κάποιος να προετοιμάζει και να εξασκεί τον νου του δια μέσω του διαλογισμού, ιδιαίτερα σε ένα ήσυχο μέρος, ώστε να καταλαβαίνει τι γίνεται μέσα του.

Ερώτηση: Αυτό που ήθελα να τονίσω δεν είναι μόνον η ταχύτητα με την οποία αναδύεται, αλλά και η ταχύτητα με την

οποία φεύγει. Κι παρόλο που καταφέρνεις να κάνεις κάτι μέσω των αρετών της φιλικότητας και της υπομονής, αυτό που μετράει είναι η αρχική αντίδραση, που πριν προλάβεις να σκεφτείς, σου έχουν ξεφύγει ήδη κάποια λόγια. Δηλαδή για παράδειγμα, οδηγείς στον δρόμο και εκνευρίζεσαι κάθε λίγο και λιγάκι με διάφορα πράγματα, τα οποία ναι μεν σου περνάνε αμέσως μετά, αλλά η αρχική αντίδραση έχει κάνει την ζημιά της, είτε απέναντι στο ίδιο σου τον εαυτό είτε απέναντι στους άλλους. Αυτό είναι το πρόβλημά μου.

Απάντηση: Ναι, με ταχύτητα έρχεται και με ταχύτητα φεύγει. Μπορεί για παράδειγμα να νευριάζουμε με έναν ταξιτζή και μετά από λίγο να ηρεμούμε. Αλλά μετά νευριάζουμε με τον επόμενο ταξιτζή, και μετά με τον επόμενο, και πάει λέγοντας. Δηλαδή, σβήνει ο θυμός για έναν ταξιτζή, και μετά ανάβει για έναν άλλον. Αυτές είναι νοητικές καταστάσεις που δεν έχουν τίποτα σταθερό μέσα τους, αλλά αλλάζουν και μεταβάλλονται συνεχώς.

Το πρόβλημα είναι με την συνεχόμενη συχνότητα του θυμού, κάτι που το ανέλυσα προηγουμένως. Αυτή η συνέχεια του θυμού, δηλητηριάζει το εσωτερικό μας με αποτέλεσμα να χάνουμε το κέφι μας και την καλή μας διάθεση. Ενώ θέλουμε να βγούμε λίγο έξω να ξεσκάσουμε, τελικά, αντί να χαλαρώσουμε και να χαρούμε, σκάζουμε εξ' αιτίας του θυμού, διότι κάποιος μας είπε κάτι που δεν μας αρέσει, ή διότι είναι κάποιος που δεν μας αρέσει, ή δεν μας αρέσουν τα παπούτσια του και τα ρούχα του, και λοιπά. Αυτή η φαύλη συνήθεια του θυμού, πάντα θα βρίσκει ευκαιρίες και σφάλματα για να εκδηλωθεί.

Οι άνθρωποι πάντα κάνουν λάθη, δεν είναι αλάνθαστα όντα, δεν ακολουθούν κανόνες συμπεριφοράς. Ακόμη και στο δρόμο για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να είναι αφηρημένος και να κάνει λάθη. Το ανόητο είναι να θυμώνουμε, εκεί είναι το ανθυγιεινό που συμβαίνει μέσα μας. Αυτή η πληγή δηλαδή, συνεχίζει να υπάρχει και δε θεραπεύεται έτσι.

Ερώτηση: Διάβασα στην *dhammapada*, στίχος 184, ότι η υπομονή είναι η μεγαλύτερη μορφή λιτότητας;

Απάντηση: Εδώ η μετάφραση είναι λάθος. Δεν είναι μορφή λιτότητας αλλά μορφή ασκητισμού. Κατά λέξη: «Η υπομονή είναι η μεγαλύτερη αντοχή του ασκητισμού». Όταν κάποιος αναλαμβάνει κάποιες ασκητικές πρακτικές, πρέπει να εγκρατεί τα πάθη του και να αποφεύγει δραστηριότητες που εγείρουν τα πάθη του. Και επειδή τα πάθη και οι πειρασμοί αφενός αναδύονται ανά πάσα στιγμή και αφετέρου δεν εξαλείφονται εύκολα, απαιτείται μεγάλη αντοχή και υπομονή. Αυτή είναι η μεγαλύτερη δύναμη που μπορεί να έχει κανείς μέσα του.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΑΛΗΘΕΙΑΣ

Ερώτηση: Όπως το παρουσιάσατε, από την οπτική γωνία ενός επίδοξου Βούδα, η φιλαλήθεια φαίνεται σαν μια απόλυτη αλήθεια, μια απόλυτη αξία. Πρέπει να είμαστε πάντα αληθινόι και ειλικρινείς. Θέλω να ρωτήσω, όμως στην καθημερινή μας ζωή, που προφανώς όλοι λέμε μικρά ή μεγαλύτερα ψέματα, αντιμετωπίζουμε διάφορα διλλήματα, αντικρουόμενες αξίες. Η ειλικρίνεια έρχεται σε σύγκρουση με την ανάγκη να τηρήσουμε κάποιες άλλες αξίες. Για παράδειγμα, αποσιωπάς τα άσχημα αποτελέσματα εξετάσεων κάποιου βαριά άρρωστου συγγενή, λόγω συμπόνιας, για να μην τον επιβαρύνουμε ψυχολογικά. Υπάρχει η περίπτωση του πολιτισμού μας, ο οποίος μας επιβάλλει με τους καλούς τρόπους, να είμαστε ανειλικρινείς λίγο-πολύ. Καλεσμένοι σε τραπέζι, στην ερώτηση της οικοδέσποινας αν μας άρεσε το φαγητό, λέμε ότι ήταν πολύ ωραίο, ενώ δε μας άρεσε, για να μην προσβάλλουμε το άτομο που το μαγειρεύσε. Αναφέρω μερικά μικρά παραδείγματα που είναι συχνά στη ζωή μας. Υπάρχουν πιο σοβαρά παραδείγματα. Ένα ζευγάρι δε λέει σε ένα υιοθετημένο παιδί ότι είναι υιοθετημένο και το παιδί μεγαλώνει νομίζοντας ότι είναι βιολογικοί οι γονείς του. Υπάρχουν διάφοροι τέτοιοι ασήμαντοι ή σημαντικοί λόγοι για τους οποίους ερχόμαστε αντιμέτωποι με την ανάγκη είτε να πούμε ψέματα είτε να αποσιωπήσουμε την αλήθεια. Τι έχετε να πείτε γι' αυτό; Κατά πόσο στη αξία της φιλαλήθειας και της ειλικρίνειας μπορούμε να τις βάζουμε και λίγο νερό στην καθημερινή μας ζωή και κυρίως μέσω της σιωπής ίσως.

Απάντηση: Κάποιος μπορεί να βρει πολλές δικαιολογίες για να πει ψέματα. Φταίει αυτό ή φταίει το άλλο, και λοιπά.

Ας πάρουμε την περίπτωση του ασθενούς που αναφέρατε. Το να μην του πούμε την αλήθεια για να μην τον πληγώσουμε, μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, διότι ο ασθενής βρισκόμενος σε άγνοια μπορεί να μην ψάξει να βρει κάποια

καλύτερη θεραπεία, ακριβώς διότι εμείς καλύπτουμε τα αποτελέσματα που μας έδωσε ο γιατρός. Αποκλείουμε με λίγα λόγια τον ασθενή από τη δυνατότητα να πάει σε έναν άλλον γιατρό. Ποιοι είμαστε λοιπόν εμείς που θα κρίνουμε αν πρέπει να του πούμε την αλήθεια ή όχι; Το σωστό είναι να αφήσουμε τον ασθενή να κρίνει ο ίδιος τι πρέπει να κάνει για τον εαυτό του.

Κάτι ανάλογο κάνουμε και στην περίπτωση του υιοθετημένου παιδιού. Δεν του λέμε την αλήθεια για να μην το πληγώσουμε. Όμως πολλά παιδιά, όταν μεγαλώσουν και μάθουν ότι είναι υιοθετημένα, αισθάνονται τόσο εξαπατημένα που αρχίζουν και μισούν τους γονείς, που τα έχουν υιοθετήσει, διότι δεν τους είχαν πει την αλήθεια. Και αναρωτιούνται γιατί. Και γι' αυτό λέω ξανά, ποιοι είμαστε εμείς που θα κρίνουμε αν το ψέμα μας θα είναι τόσο θεραπευτικό για κάποιον; Διότι πολλές φορές δεν είναι. Αν το παιδί ρωτάει, πρέπει να του το αποκαλύψουμε. Κι αν το παιδί δεν καταλαβαίνει, να του πούμε την αλήθεια ξανά και ξανά, μέχρι να την αφομοιώσει. Το αποτέλεσμα θα είναι να μας σέβεται και να μας αναγνωρίζει ως άτομα με ειλικρίνεια.

Οι άνθρωποι εξαιτίας του φόβου και της αυταπάτης, αλλά και εξαιτίας του εγωισμού, λένε ψέματα και νομίζουν ότι αυτό είναι η λύση του προβλήματος. Όταν λοιπόν αναλαμβάνει κάποιος να εξασκήσει την πρακτική της φιλαλήθειας, θα πρέπει να έχει την επιδεξιότητα να δράσει την κατάλληλη στιγμή, απέναντι στο κατάλληλο πρόσωπο, και χωρίς να βάλει ένα προσώπιο λέγοντας ότι τα πράγματα είναι διαφορετικά απ' ότι είναι στην πραγματικότητα, να πει την αλήθεια με τέτοιο τρόπο ώστε να μη δημιουργήσει πρόβλημα.

Όμως στον τομέα της φιλαλήθειας δεν υπάγονται μόνο οι μικρές-μικρές αλήθειες της καθημερινότητας, αλλά η κατανόηση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών, η οποία έχει να κάνει με την πραγματικότητα της ύπαρξής μας. Για το πώς γεννηθήκαμε, για το πώς υποφέραμε και λοιπά. Αυτή η κατανόηση έχει πολύ μεγαλύτερη διάσταση από τις μικρές εγκόσμιες αλή-

θειες, γιατί αναφέρεται στις υπαρξιακές αλήθειες οι οποίες ποτέ δε θα μπορέσουν να επιτευχθούν εάν εμείς στην καθημερινότητά μας κολλάμε σε αυτά τα μικρά-μικρά ψεματάκια.

Χρησιμοποιώντας αυτά τα μικρά-μικρά ψεματάκια, οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι πετυχαίνουν κάτι σημαντικό στη ζωή τους. Στην πραγματικότητα όμως, μολύνουν και τον εαυτό τους και τους άλλους. Διότι εάν λένε στους άλλους ψέματα κι εκείνοι το ανακαλύψουν, τότε το προσωπίο πέφτει και χάνουν την εμπιστοσύνη τους και όλον τον σεβασμό που πιθανόν να είχαν αυτοί οι άνθρωποι απέναντί τους.

Εάν λοιπόν καταλάβει κανείς τον κίνδυνο στην ψευδολογία και τον παραπλανητικό λόγο, θα μπορέσει να αρχίσει την εξάσκηση της φιλαλήθειας, λέγοντας αυτά που είναι πραγματικά, που είναι τα γεγονότα, σύμφωνα με τη γνώση που έχει. Και αν συμβαίνει καμιά φορά να μην έχει την απόλυτη γνώση των γεγονότων, θα μπορεί να το παραδέχεται και να μην προσποιείται ότι γνωρίζει, ενώ δε γνωρίζει.

Η ειλικρίνεια είναι μια αρετή που πρέπει να τη βελτιώσει κανείς μέσα του και να αντιληφθεί ότι μέσω της ειλικρίνειας ο νους καθαρίζει. Εάν θέλουμε να έχουμε έναν εξαγνισμένο νου καθαρό και διαυγή, ελεύθερο από τις νοητικές μολύνσεις, χρειαζόμαστε την ειλικρίνεια. Η ειλικρίνεια είναι ένα καθαρό χαρτί, που μας απαλλάσσει συγχρόνως από τις τύψεις και τα άλλα παρελκόμενα της ψευδολογίας.

Ερώτηση: Εξακολουθώ να πιστεύω ότι είναι πολύ δύσκολο στην κοινωνική ζωή που ζούμε να είμαστε εκατό τοις εκατό ειλικρινείς. Για παράδειγμα, όταν έχουμε κάποιον απέναντί μας που λέει βλακείες, δεν μπορούμε κατά πρόσωπο να του πούμε ότι λέει βλακείες.

Απάντηση: Εάν μας ρωτήσει τη γνώμη μας για τα λεγόμενά του, τότε ναι, μπορούμε να του πούμε ότι λέει βλακείες. Αν όμως δε μας ρωτήσει, τότε δεν το λέμε για να μην τον προσβάλλουμε.

Όπως προηγουμένως με την περίπτωση του φαγητού. Εάν το άτομο που το μαγειρεύει δε μας ρωτήσει τη γνώμη μας, τότε δεν τη λέμε για να μην το προσβάλλουμε. Εάν όμως μας ρωτήσει, τότε πρέπει να πούμε την αλήθεια, ότι δηλαδή δεν είναι νόστιμο. Αλλά να το κάνουμε με τέτοιο τρόπο, ώστε ο άνθρωπος που έφτιαξε το φαγητό να μπορεί να βελτιώσει την τέχνη του και την επόμενη φορά να το κάνει καλύτερο. Του λέμε δηλαδή, ότι υπάρχει κάποια έλλειψη στη γεύση, ή ότι χρειάζεται λίγο παραπάνω ή λίγο λιγότερο από κάποιο συγκεκριμένο συστατικό και λοιπά, έτσι ώστε χωρίς να τον προσβάλλουμε κατάμουτρα, να τον παρακινήσουμε να βελτιώσει την τέχνη του στη μαγειρική, παρά να του πούμε ψέματα ότι το φαγητό ήταν νόστιμο και να τον αφήσουμε να κάνει τα ίδια λάθη.

Αυτό ισχύει και για άλλα πράγματα. Κάνει κάποιος ένα λάθος, και αντί να του πούμε την αλήθεια, του λέμε τι καλά που έκανε. Με αυτόν τον τρόπο όμως όχι μόνο δεν τον βοηθάμε αλλά τον αφήνουμε να συνεχίσει να κάνει τα ίδια λάθη όπως και προηγουμένως.

Συνεπώς, η ειλικρίνεια πρέπει να εξασκείται όσο το δυνατόν περισσότερο. Στην αρχή βέβαια αυτής της εξάσκησης, μπορεί κάποιος να κάνει κάποια λάθη, όμως στην πορεία μπορεί να τα διορθώνει. Γι' αυτό μιλάμε για εξάσκηση, μια και δεν μπορούμε να είμαστε τέλειοι από την αρχή. Η εξάσκηση των τελειοποιήσεων είναι ακριβώς αυτό. Ότι δηλαδή, δεν είναι κανείς τέλειος αλλά προσπαθεί να γίνει τέλειος.

Όταν επίσης έχει μνήμη και ενσυνειδητότητα που είναι πολύ σημαντικές, μπορεί να τσακώσει τον εαυτό του, όταν λέει ψέματα, ενώ αν δε δίνει σημασία και λέει δεν πειράζει-δεν πειράζει, τότε του γίνεται συνήθεια και στη συνέχεια είναι δύσκολο να πει την αλήθεια, όταν προκύψει η ανάγκη να την πει.

Έτσι η ψευδολογία είναι μια κακή συνήθεια, όπως ακριβώς είναι και το κάπνισμα, που όταν κάποιος είναι εθισμένος στη νικοτίνη δεν μπορεί να κάτσει ήσυχα, αν δεν έχει τσιγάρο να

καπνίσει. Η συνήθεια του ψέματος δε σταματάει εκεί, αλλά ωθεί κάποιον να κάνει παρέα με άτομα που κι αυτά λένε ψέματα με το παραμικρό. Κι όταν τους αντιληφθεί να λένε ψέματα, εκείνοι το γυρίζουνε στην πλάκα και λένε, α, για αστεία το είπαμε! Έτσι τελικά αυτό που κάνουμε είναι να λέμε ψέματα ο ένας στον άλλον.

Ερώτηση: Δηλαδή, αν κατάλαβα καλά, μπορούμε να λέμε την αλήθεια αν μας το ζητήσουνε, ειδάλλως σε άλλη περίπτωση την αποσιωπούμε για να μην προσβάσουμε ή να μη στεναχωρήσουμε κάποιον;

Απάντηση: Αν δε θέλουμε να στεναχωρήσουμε ένα άλλο άτομο, μπορούμε να πούμε απλώς ότι δε θέλουμε να μιλήσουμε γι' αυτό το θέμα ή ότι δε μας αφορά και δε θέλουμε να ανακατευτούμε. Αυτό είναι καλύτερο από το να πούμε κάτι που θα στεναχωρήσει τον άλλον.

Ερώτηση: Εγώ θα προτιμούσα να πω, ότι έχω άλλη άποψη για αυτό το θέμα, αλλά δε λέω τίποτα για να μη στεναχωρηθεί κανείς.

Απάντηση: Αυτό είναι μια ειλικρινής τοποθέτηση και δεν υπάρχει πρόβλημα σ' αυτό. Το σημαντικό είναι ότι δε λέτε ψέματα, δεν παραβαίνετε τον ηθικό κανόνα περί ψευδολογίας.

Υπάρχει μια περίπτωση με τον Βούδα, όπου ένας ασκητής πήγε και του είπε ότι οι δάσκαλοί του τού έλεγαν, ότι αν κάποιος σκοτωθεί στον πόλεμο είναι ήρωας και θα επαναγεννηθεί σε κάποιον από τους ουράνιους παραδείσους, και τον ρώτησε ποια ήταν η γνώμη του γι' αυτό. Ο Βούδας του απάντησε ότι είναι καλύτερα να αφήσει αυτήν την ερώτηση στην άκρη και να μιλήσουν για κάτι άλλο. Ο ασκητής όμως επέμενε ότι ήθελε να μάθει.

Ο Βούδας βέβαια ήξερε ότι αν ο ασκητής άκουγε την απάντηση θα την εύρισκε πολύ ανησυχητική, και γι' αυτό του είπε να σταματήσει να ρωτάει. Ο ασκητής επέμενε ότι ήθελε να

μάθει σε ποιον κόσμο θα επαναγεννιόταν ο στρατιώτης. Αυτό επαναλήφθηκε τρεις φορές, και στο τέλος ο Βούδας του έδωσε την απάντηση. Του είπε ότι ο στρατιώτης που πέθανε στον πόλεμο δε θα επαναγεννιόταν σε κάποιον θεϊκό παράδεισο αλλά στην κόλαση. Κι αυτό διότι πήγε στη μάχη, σκότωσε, φέρθηκε με μίσος και επιθετικότητα.

Σ' αυτή την περίπτωση, θα μπορούσε ο Βούδας να παραμείνει σιωπηλός και να μην πει κάτι που ήξερε ότι θα στεναχωρούσε τον άλλον, ή να μην μπει σε αντιπαράθεση, διότι μερικοί από αυτούς τους ασκητές ήταν απότομοι στη συμπεριφορά τους. Έτσι, αν δεν είναι τόσο μεγάλη ανάγκη, μπορεί κάποιος να μην απαντήσει και να μείνει σιωπηλός.

Τοποθέτηση: Το να μη λέμε ψέματα σε απόλυτο βαθμό είναι μια υπέρβαση από την καθημερινότητα. Τα ψέματα είναι η εύκολη λύση.

Απάντηση: Όπως ανέφερα, τελειοποίηση της φιλαλήθειας δε σημαίνει ότι μπορεί να γίνει κανείς αμέσως και απόλυτα ειλικρινής. Χρειάζεται εξάσκηση, και κατά την πορεία θα κάνει λάθη, λάθη, λάθη, αλλά κάποια στιγμή θα φτάσει στον απόλυτο βαθμό που θα καταφέρει να μη λέει ψέματα. Έτσι στην καθημερινότητα δεν μπορεί κανείς να κάνει αυτή την υπέρβαση αμέσως. Δεν είναι δυνατόν αν μέχρι σήμερα έλεγε συνεχώς ψέματα, να αρχίσει από αύριο να λέει μόνο την αλήθεια. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησής του στη φιλαλήθεια, θα τσακώσει τον εαυτό του να λέει ψέματα χωρίς να το καταλαβαίνει, σαν αντανακλαστικό. Όταν βρεθεί σε μια δύσκολη κατάσταση, «παπ» αμέσως θα ξεστομίσει ένα ψέμα! Είτε για το δικό του συμφέρον είτε για το συμφέρον άλλων ανθρώπων. Ανέφερα την ευνοιοκρατία. Δηλαδή, επειδή είμαστε φιλαράκια, για να καλύψω εγώ τον φίλο μου, να πω στους άλλους κάποιο ψέμα. Χρειάζεται λοιπόν η εξάσκηση στη φιλαλήθεια διότι το ψέμα είναι μια κακή συνήθεια όπως τόσες άλλες.

Η συνήθεια της ψευδολογίας τις περισσότερες φορές ξεκινάει από την παιδική μας ηλικία. Για παράδειγμα, κάποιος χτυπάει την πόρτα, και η μητέρα λέει στο παιδί: «πες ότι δεν είμαι εδώ». Πηγαίνει το παιδάκι στην πόρτα και λέει «ποιος είναι;» Το ρωτάει ο άλλος «η μαμά σου είναι εδώ;», «όχι δεν είναι» απαντάει το παιδάκι. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνει το παιδί να εξαπατάει τους άλλους και στο τέλος του γίνεται συνήθεια. Και μόλις βρεθεί σε μια ανάγκη, αμέσως πετάει το πρώτο ψέμα που του έρχεται στο μυαλό.

Έτσι όταν καταλάβει κανείς ότι η ψευδολογία είναι μια φαυλότητα, ότι είναι μια κακή συνήθεια, μπορεί να δει τον κίνδυνο σε αυτήν και να αρχίσει την πρακτική εξάσκηση για την τελειοποίηση της φιλαλήθειας.

Ερώτηση: Είπατε ότι οι τελειοποιήσεις είναι τα προαπαιτούμενα της Φώτισης και ότι όποιος βλέπει τις πραγματικότητες όπως είναι, μπορεί να τελειοποιήσει τις αρετές. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος πρώτα πρέπει να δει τα πράγματα όπως είναι, μετά να τελειοποιήσει τις αρετές, και αυτές οι τελειοποιήσεις θα οδηγήσουν στη Φώτιση;

Απάντηση: Το να βλέπουμε τα πράγματα όπως ακριβώς είναι, είναι πολύ σημαντικό, διότι τις περισσότερες φορές λέμε ψέματα στον ίδιο μας τον εαυτό. Η μνήμη και η ενσυνειδητότητα μας βοηθάνε να δούμε την πραγματικότητα όπως είναι, διότι πολλές φορές παρόλο που βλέπουμε κάτι, δεν παραδεχόμαστε ότι το έχουμε δει, γιατί δε μας συμφέρει να παραδεχτούμε ότι το έχουμε δει ή το έχουμε ακούσει ή το έχουμε μυρίσει και λοιπά.

Όταν λοιπόν ερχόμαστε αντιμέτωποι με ένα γεγονός, πρέπει να αναρωτηθούμε: «είναι πραγματικά έτσι;». Και πολλές φορές διαπιστώνουμε ότι δεν είναι, αλλά λέμε ψέματα ότι είναι. Και αυτή είναι η πραγματικότητα μέσα μας. Δε μιλάμε για εξωτερικές πραγματικότητες του τύπου «το σύμπαν είναι αιώνιο ή το σύμπαν δεν είναι αιώνιο και λοιπά». Μιλάμε για αυτό

που γίνεται μέσα μας, για το πώς ενεργούμε και αντιδρούμε στην καθημερινότητά μας. Αυτές είναι οι πραγματικότητες, η αυτογνωσία του να δούμε τι γίνεται μέσα μας. Και διαπιστώνουμε ότι συνήθως περιπίπτουμε στη φαντασία για το τι είδαμε ή τι δεν είδαμε, για το τι ακούσαμε, για το τι γνωρίζουμε. Συνήθως νομίζουμε ότι έχουμε κάποιες αρετές ή προσποιούμαστε ότι τις έχουμε, αλλά στην πραγματικότητα δεν τις έχουμε, απλώς λέμε ψέματα στον εαυτό μας.

Εάν λοιπόν κάποιος δεν προσπαθήσει να καταλάβει την πραγματικότητα μέσα του, πώς θα μπορέσει τότε να πραγματοποιήσει τις άλλες αρετές; Πώς είναι δυνατόν να τελειοποιήσει τις άλλες αρετές όταν ο ίδιος ζει μέσα στις αυταπάτες; Είναι δυνατόν να τις αναπτύξει σε τέτοιο υψηλό επίπεδο ώστε να φτάσει στη Φώτιση; Όχι βέβαια. Είναι αυταπατώμενος.

Συνεπώς η φιλαλήθεια και η ειλικρίνεια είναι πολύ σημαντικές για να μπορέσουμε να τελειοποιήσουμε και τις άλλες αρετές.

Ερώτηση: Μπορεί κάποιος να καταλάβει ότι βελτιώνεται σε σχέση με τις τελειοποιήσεις;

Απάντηση: Οπωσδήποτε. Με καλή εξάσκηση φυσικά. Θα έχει λιγότερες τύψεις συνειδήσεως, ο νους του θα είναι πιο συγκεντρωμένος, η εμπιστοσύνη του θα είναι ανεπτυγμένη, θα έχει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, θα είναι πιο σίγουρος για τον εαυτό του και τις πράξεις που κάνει, η γνώση του σχετικά με την ύπαρξή του θα αυξάνεται, οι νοητικές του μολύνσεις και οι αυταπάτες που έχει για τον εαυτό του θα αρχίσουν να ελαττώνονται. Υπάρχουν πολλά οφέλη που μπορεί να τα βιώσει στην καθημερινότητά του. Δε χρειάζεται να περιμένει για αιώνες.

Για παράδειγμα, αν κάποιος εξασκηθεί στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας με αγνό νου και χωρίς να περιμένει καμία ανταμοιβή για τις καλές του πράξεις, αρχίζει να αισθάνεται μία χαρά ακριβώς επειδή έχει ωφελήσει τους άλλους. Αυτή η

χαρά δε θα ερχόταν αν δεν είχε τελέσει την καλή πράξη. Την ίδια χαρά νιώθει κάποιος όταν αναπτύσσει την ηθική διαγωγή ή ακόμα και τη φιλαλήθεια. Αναπτύσσοντας τη φιλαλήθεια δε θα κατηγορεί τον εαυτό του ότι είναι υποκριτής, διότι την αίσθηση υποκρισίας την έχει αποβάλλει από μέσα του. Και δεν υπάρχει μέσα του ούτε και η αίσθηση αυτοκατηγορίας. Έτσι ο νους του εξαγνίζεται και παραμένει καθαρός. Αισθάνεται γαλήνη και ηρεμία και δεν έρχεται σε αντιπαράθεση και ρήξη ούτε με τον εαυτό του.

Και πώς ερχόμαστε σε ρήξη με τον εαυτό μας; όταν καταλάβουμε ότι έχουμε προσωπείο! Όταν καταλάβουμε ότι άλλα αισθανόμαστε και άλλα δείχνουμε προς τα έξω. Όταν καταλάβουμε ότι έχουμε διπολική προσωπικότητα!

Όμως με την εξάσκηση της φιλαλήθειας αυτή η διπολικότητα εξαφανίζεται και αρχίζουμε να βλέπουμε πλέον τον εαυτό μας καθαρά. Συνεχίζοντας την εξάσκηση θα αποκτήσουμε το «γνώθι σεαυτόν» δηλαδή την αυτογνωσία, και θα είμαστε πολύ πιο ικανοποιημένοι στην καθημερινή μας ζωή.

Ερώτηση: Ίσως η ερώτησή μου να είναι λίγο εκτός θέματος, αλλά ορμώμενη από την ιστορία του Βούδα που αναφέρατε προηγουμένως, ότι εκείνος ο στρατιώτης θα επαναγεννιόταν στις κολάσεις λόγω των φόνων που διέπραξε, θα ήθελα να ρωτήσω, τι γίνεται στη περίπτωση ενός αστυνομικού ο οποίος βρίσκεται αντιμέτωπος με έναν κατά συρροή δολοφόνο, ο οποίος έχει ήδη σκοτώσει άλλους ανθρώπους. Δε θέλει να πυροβολήσει, δε θέλει να σκοτώσει, αλλά προκειμένου να σώσει την οικογένεια, ή τη μητέρα και τα παιδιά, αναγκάζεται να πυροβολήσει τον δράστη. Ένας τέτοιος αστυνομικός δεν έχει μίσος αλλά προσπαθεί να σώσει αθώους ανθρώπους από κάποιον ο οποίος είναι μανιακός, ψυχοπαθής. Ποια θα είναι η μελλοντική κατάσταση ενός τέτοιου αστυνομικού; πού επαναγεννιέται;

Απάντηση: Αυτό δε συμβαίνει μόνο με τους αστυνομικούς, αλλά και με τους φύλακες των φυλακών που παίρνουν μέρος στις εκτελέσεις των καταδικασμένων. Αυτοί είναι άνθρωποι που πρέπει να κάνουν το καθήκον τους. Δεν έχουν μίσος, απλώς κάνουν τη δουλειά τους.

Στον φόνο όμως παίζει μεγάλο ρόλο η πρόθεση. Στην περίπτωση του αστυνομικού που αναφέρατε, μπορεί μεν να υπάρχει επιθετικότητα, αλλά δεν υπάρχει μίσος. Αναγκάζεται να πυροβολήσει διότι κρίνει ότι ο δράστης είναι επικίνδυνος για τη ζωή των άλλων αλλά και του ίδιου, και ότι δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να τον σταματήσει. Σύμφωνα λοιπόν και με το πρωτόκολλο που υπάρχει για τέτοιου είδους περιπτώσεις, παίρνει αυτή την απόφαση, χωρίς να κατηγορηθεί για φόνο. Το κάρμα που παίρνει βέβαια είναι βαρύ διότι έχει διαπράξει φόνο, αλλά όχι τόσο βαρύ εφ' όσον δεν το έκανε με αναβρασμό ψυχής, μίσος και επιθετικότητα απέναντι στον δράστη. Θα μπορούσε επίσης να αποφύγει τον φόνο, πυροβολώντας τον δράστη στα πόδια ή στα χέρια για να τον ακινητοποιήσει, αλλά αυτό δεν είναι πάντα εφικτό.

Ερώτηση: Όμως από ηθική ή καρμική άποψη, πάει στις κολάσεις;

Απάντηση: Όχι, εφόσον η πράξη του δε συνοδεύεται από μίσος. Αλλά δημιουργεί βαρύ κάρμα το οποίο μπορεί να του επιφέρει κάτι κακό, όπως να τραυματιστεί ή να βιώσει άλλου είδους δυσχέρειες στη ζωή του.

Πρέπει να πούμε όμως, ότι εξ αρχής, το επάγγελμα του αστυνομικού όπως και άλλα παρόμοια επαγγέλματα δημιουργεί κακό κάρμα. Διότι τα άτομα αυτά φέρουν όπλα, που συνεπάγεται ότι εξασκούνται στην επιθετικότητα, εφόσον πρέπει να εξασκούνται ανά τακτά διαστήματα, να γυμνάζονται και να είναι σε διαρκή ετοιμότητα. Ένα τέτοιο άτομο συσσωρεύει επιθετικότητα και είναι πάντα έτοιμο να δράσει. Αυτό από μό-

νο του είναι κακό κάρμα, που θα φέρει δυσχέρειες στη ζωή του.

Ερώτηση: Πιστεύω ότι σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να ρίξουμε το βάρος στην έννοια του καθήκοντος, διότι στον Βουδισμό υπάρχει αυτή η έννοια του καθήκοντος όποιο κι αν είναι αυτό, έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Αυτό υπάρχει στον Ινδουισμό. Όχι στον Βουδισμό. Διότι εξαρτάται από το είδος του καθήκοντος. Στις Βουδιστικές χώρες όπως η Ταϊλάνδη, η Σρι Λάνκα, η Βιρμανία και λοιπά, οι βουδιστές λαϊκοί άνθρωποι που έχουν το καθήκον του αστυνομικού, εκτελούν αυτό το καθήκον, αλλά όπως το παρουσίασα προηγουμένως, υπό την έννοια του πρωτόκολλου. Διότι το καθήκον του αστυνομικού είναι ένα άγριο καθήκον που συνεπάγεται άγχος και επιθετικότητα, και δεν είναι ένα καθήκον που μπορούν ή πρέπει να το ακολουθούν όλοι οι άνθρωποι, διότι δε δημιουργεί καλό, αλλά φαύλο κάρμα.

Βέβαια από την άλλη μεριά, συγκεντρώνει μια ποσότητα καλού κάρμα διότι προσφέρει και την υπηρεσία της προστασίας από τον φόβο, προστατεύοντας και παρέχοντας ασφάλεια στην περιοχή ή στη χώρα του. Όμως αυτό το καλό κάρμα κινδυνεύει να υπερκαλυφθεί από το φαύλο κάρμα της επιθετικότητας και του φόνου ανά πάσα στιγμή. Έχουμε δηλαδή ανάμεικτο κάρμα.

Ερώτηση: Με αφορμή τη συζήτηση αυτή, αναρωτιέμαι τι έχει πει ο Βούδας για τον πόλεμο;

Απάντηση: Ο Βούδας δίδασκε τη φιλοσοφία της μη βίας (αχίμσα). Και μόνο από αυτό, δε χρειάζεται να πούμε τίποτα παραπάνω. Κάθε πράξη βίας λοιπόν, επιθετικότητας ή καταστροφής της ζωής, είναι αντίθετη με τη φιλοσοφία του Βούδα. Ο Βούδας δεν ενθάρρυνε σε καμιά περίπτωση τους ακολούθους του να εμπλέκονται σε τέτοιες καταστάσεις. Συμβούλευε δε τους μοναχούς, να αποφεύγουν να μιλάνε για βασιλιάδες,

για πολέμους, και για την πολιτική γενικά. Στην Ινδία εκείνον τον καιρό υπήρχε πληθώρα γεγονότων τέτοιου είδους. Η χώρα «έβραζε» από πολέμους και διαμάχες μεγαλύτερου ή μικρότερου βεληνεκούς.

Έχουμε μάλιστα μία από αρκετές περιπτώσεις, κατά την οποία ο Βούδας σταμάτησε έναν επικείμενο πόλεμο ανάμεσα σε δύο πόλεις. Η μία πόλις ήταν της δικιάς του φυλής, των Σάκουας, και η άλλη ήταν της φυλής των Κόλιας. Αυτές οι δύο άρχισαν να μαλώνουν για το νερό ενός ποταμού που περνούσε ανάμεσά τους. Η φασαρία ξεκίνησε από μερικούς χωρικούς που ήθελαν να υδρεύσουν τα χωράφια τους και μάλωναν για το νερό. Στη διαμάχη αυτή άρχισαν να εμπλέκονται περισσότερα άτομα μέχρι που τελικά έφτασαν στο σημείο να φωνάζουν τους στρατιώτες και των δύο πλευρών για να διευθετήσουν το θέμα του νερού. Η διαμάχη φούντωσε κι άλλο και στο τέλος τα στρατεύματα των δύο πόλεων πήραν θέση μάχης και ήταν έτοιμα για επίθεση.

Όταν ο Βούδας πληροφορήθηκε το γεγονός, πήγε σε εκείνη την περιοχή και προσπάθησε να τους σταματήσει. Πήρε κατά μέρος τους στρατηγούς των δύο στρατών και τους ρώτησε:

«Τι αξίζει περισσότερο; Το αίμα ενός στρατιώτη ή το νερό ενός ποταμού;»

Οι στρατηγοί απάντησαν: «Σίγουρα το αίμα ενός στρατιώτη αξίζει περισσότερο από το νερό ενός ποταμού.»

Ο Βούδας συνέχισε να τους μιλάει και να τους νουθετεί, και στο τέλος η διαμάχη έληξε.

Ο Βούδας δεν έχει να πει τίποτα καλό για τον πόλεμο. Ο πόλεμος είναι μια μεγάλη πληγή της κοινωνίας. Αντιθέτως, είτε με τι τρόπο μπορεί κανείς να αποφύγει τον πόλεμο. Και δεν εννοούσε μόνο τον εξωτερικό πόλεμο, αλλά ως επί το πλείστον τον εσωτερικό πόλεμο που είναι ο μεγαλύτερος, ξεκινάει από μέσα μας, και αν δεν μπορέσουμε να τον συγκρατήσουμε, αυτός θα εξαπλωθεί και προς τα έξω.

Ερώτηση: Σε σχέση με τη φιλαλήθεια, μπορείτε να μας πείτε το παράδειγμα του μοναχού και του κυνηγού που κυνηγάει να σκοτώσει ένα ελάφι;

Απάντηση: Αυτή η ιστορία υπάρχει στα σανσκριτικά κείμενα και ξεκίνησε από τους βραχμάνους. Στη συνέχεια πέρασε και στον θιβητανικό βουδισμό όπου τροποποιήθηκε λίγο και αντί για άνθρωπο έχουν βάλει το ελάφι. Ουσιαστικά επικεντρώνεται στο ότι μπορεί κάποιος υπό ορισμένες συνθήκες να πει ψέματα.

Το παράδειγμα είναι ως εξής: Υπάρχει ένας μοναχός που ενώ περπατάει στο δάσος, βλέπει ένα ελάφι να έρχεται προς το μέρος του τρέχοντας και να τον προσπερνάει από την αριστερή του πλευρά. Μετά από λίγο, εμφανίζεται ένας κυνηγός ο οποίος ρωτάει τον μοναχό αν είδε ένα ελάφι να περνάει και από ποια κατεύθυνση πήγε. Ο μοναχός τώρα βρίσκεται σε μια δύσκολη θέση. Αν του πει την αλήθεια, ότι δηλαδή το ελάφι πήγε προς τα αριστερά, ο κυνηγός θα πάει και θα το σκοτώσει. Έτσι, σύμφωνα με την ιστορία, πρέπει να του πει ψέματα. Πρέπει να του πει ότι το ελάφι πήγε προς τα δεξιά για να μην το βρει ο κυνηγός και το σκοτώσει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το συμπέρασμα είναι ότι αν πρόκειται να σώσουμε τη ζωή άλλων έμβιων όντων, πρέπει να πούμε ψέματα.

Αν εξετάσουμε όμως τη συγκεκριμένη ιστορία περισσότερο, θα δούμε ότι οι κυνηγοί δεν είναι χαζοί άνθρωποι ώστε να τους ξεγελάσει κάποιος. Έτσι, αν ο κυνηγός πάει προς τα δεξιά όπως του είπε ο μοναχός, το πρώτο πράγμα που θα κάνει θα είναι να παρατηρήσει αν υπάρχουν ίχνη από πέρασμα ελαφιού, δηλαδή, σπασμένα κλαδάκια, πεσμένα φύλλα, ίχνη στο έδαφος και λοιπά. Αν δε δει τίποτα από αυτά, θα καταλάβει ότι ο μοναχός του είπε ψέματα.

Και επειδή οι κυνηγοί γενικά είναι άγριοι και επικίνδυνοι άνθρωποι, θα γυρίσει πίσω και μπορεί να επιτεθεί και να χτυπήσει τον μοναχό γιατί τον κορόιδεψε.

Και όχι μόνο αυτό, αλλά επιστρέφοντας στο χωριό μπορεί να αρχίσει να κατηγορεί τους μοναχούς λέγοντας ότι ενώ οι μοναχοί υποτίθεται ότι είναι αγνοί και ζουν μια άγια ζωή, ο συγκεκριμένος μοναχός του είπε ψέματα και τον κορόιδεψε. Και αυτό συμβαίνει διότι ένας κυνηγός δεν μπορεί να καταλάβει για ποιον λόγο ο μοναχός του είπε ψέματα προσπαθώντας να σώσει το ελάφι. Αυτός το μόνο που καταλαβαίνει είναι ότι το να σκοτώσει το ελάφι είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό, και ότι ο μοναχός ενώ έπρεπε να του πει την αλήθεια για το πού πήγε το ελάφι, με το ψέμα του τον εμπόδισε.

Αυτοί είναι κάποιοι από τους κινδύνους που μπορεί να επακολουθήσουν από το ψέμα που είπε ο μοναχός.

Τώρα, από την πλευρά της Τεραβάντα, το εξετάζουμε με άλλον τρόπο. Το καθήκον ενός μοναχού δεν είναι να λέει ψέματα στους ανθρώπους. Το καθήκον του είναι να διδάσκει τους άλλους, πώς αυτοί να λένε την αλήθεια. Δηλαδή, και ο ίδιος να λέει την αλήθεια αλλά και να διδάσκει τους άλλους να λένε και εκείνοι την αλήθεια και να αποφεύγουν τις φαύλες πράξεις γενικά. Το καθήκον του μοναχού στην ιστορία μας, είναι να διδάξει τον κυνηγό ότι το κάρμα που συσσωρεύει από το κυνήγι των ζώων, δεν είναι καλό κάρμα και ότι υπάρχουν μεγάλοι καρμικοί κίνδυνοι από τον φόνο έμβιων όντων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να προστατέψει και το ελάφι και τον κυνηγό από το κακό κάρμα που διαπράττει. Αυτό είναι το καθήκον του. Και όχι να του λέει ψέματα.

Ακόμα κι αν ο μοναχός δε θεωρεί καθήκον του να διδάξει τον κυνηγό, πάλι μπορεί να αποφύγει να πει ψέματα, αρνούμενος να απαντήσει ή να πει ότι δε θέλει να ανακατευτεί, και αν θέλει ο κυνηγός το ελάφι, να πάει να το βρει μόνος του.

Αυτό που θέλω να πω, είναι ότι όταν κάποιος θέλει να αποφύγει ψέματα, δεν είναι μονόδρομος ότι πρέπει να πούμε ψέματα για να αποφύγουμε το κακό. Αυτές είναι δικαιολογίες που μερικοί προσπαθούν να διδάξουν τους μαθητές τους να πουν ψέματα.

Έχω δει αυτή την ερώτηση σε σανσκριτικά βιβλία με έναν βραχμάνο, και αυτοί οι μαθητές που στις εξετάσεις θα δώσουν την απάντηση ότι ο βραχμάνος πρέπει να πει ψέματα για να σώσει τον άνθρωπο ή το ελάφι, παίρνουν άριστα. Η βραχμανική ιστορία γράφει, ότι ο κυνηγός του λέει ότι: «Αν δε μου πεις πού πήγε αυτό το ελάφι θα σε σκοτώσω. Αν μου πεις θα σε αφήσω ελεύθερο». Βάζουν τους μαθητές να επιλέξουν σαν λύση τη ψευδή απάντηση για να σωθούν ο βραχμάνος και το ελάφι.

Και δε σκέφτονται ότι υπάρχει κι άλλη επιλογή.

Ερώτηση: Ο καθένας είναι υπεύθυνος για το δικό του κάρμα και όχι για το κάρμα των άλλων. Εάν ο κυνηγός θέλει να σκοτώσει αυτό είναι δική του επιλογή, έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Ναι, αυτό είναι το σωστό, φυσικά. Διότι ο μοναχός δε χρειάζεται καν να απαντήσει στον κυνηγό αλλά να συνεχίσει τον δρόμο του, ή αν θέλει μπορεί να του διδάξει τις συνέπειες του κάρμα, παρά να του πει ψέματα.

Γι' αυτό, όταν στην καθημερινή μας ζωή αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις, πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν κι άλλες επιλογές πέραν του ψέματος για τη λύση των προβλημάτων μας.

Ερώτηση: Καμιά φορά χτυπάει το τηλέφωνο και δε θέλουμε να απαντήσουμε, και την επομένη λέμε σε αυτόν που μας κάλεσε ότι δεν το ακούσαμε. Πρέπει να αισθανόμαστε τύψεις γι' αυτό;

Απάντηση: Πέρα από τις τύψεις, το σημαντικό είναι ότι χάνεται η εμπιστοσύνη ανάμεσα στις δυο πλευρές. Και όταν συναντήσουμε αυτό το άτομο θα πρέπει να φορέσουμε το προσωπίο του ψέματος, και να του χαμογελάσουμε σαν να μη συμβαίνει τίποτα. Όμως όλη αυτή η υποκρισία ξεκινάει από εμάς. Είμαστε οι ηθοποιοί στην καθημερινότητά μας, κακού ήθους. Κι αν δε θέλουμε να έχουμε γύρω μας υποκριτές, θα

πρέπει να ξεκινήσουμε από την κάθαρση αυτής της φαυλότητας.

Όταν λοιπόν κάποιος έχει αποφασιστικότητα, μπορεί να βρει τρόπους να λέει την αλήθεια και να τηρεί τις υποσχέσεις του χωρίς να προσβάλλει τους άλλους, για να μην έχει τύψεις.

Τελικά, για να παραμείνει κάποιος φιλαλήθης χρειάζεται αποφασιστικότητα. Εάν κάποιος είναι δειλός, διστακτικός, αναρωτιέται πώς να το κάνει, τι να κάνει, γιατί να μην πει ψέματα αφού όλοι λένε, και λοιπά, δε θα μπορεί να κρατηθεί στην αλήθεια. Και σκεπτόμενος κατ' αυτόν τον τρόπο, η αποφασιστικότητά του υποχωρεί ολοένα και πιο πολύ, με αποτέλεσμα να υπάρχουν άσχημες συνέπειες.

Εάν θέλουμε να έχουμε γύρω μας ανθρώπους ειλικρινείς και έμπιστους, που δε μας εξαπατούν και δε μας απογοητεύουν, που κρατούν τις υποσχέσεις τους και λοιπά, πρέπει να αρχίσουμε από τον εαυτό μας. Πρέπει να γίνουμε μαγνήτες ώστε να έρχονται τέτοιου είδους άνθρωποι δίπλα μας. Αν εμείς είμαστε ειλικρινείς, θα έχουμε ειλικρινείς, έντιμους και τίμιους ανθρώπους γύρω μας, που δε θα παραβαίνουν τον λόγο τους και δε θα προσποιούνται ή θα υποκρίνονται για το ένα και για το άλλο. Έτσι θα ζούμε μια αρμονική ζωή.

Σκεφτείτε λοιπόν καλά πάνω σ' αυτό το θέμα, μετράται τα λόγια σας όταν συζητάτε με τους άλλους, και ελέγξτε αν αυτά που λέτε ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και αν τα περιγράφετε με τον τρόπο που έχουν συμβεί χωρίς να τα έχετε παραποιήσει μόνο και μόνο για να ευχαριστήσετε τους άλλους και λοιπά.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ερώτηση: Διάβασα σε μία τζάτακα (*Jataka*, ιστορίες για τις προηγούμενες γεννήσεις του Βούδα), ότι ο Βούδας Γκόταμα σε μια προηγούμενη ζωή του, όταν ήταν ακόμα Μποντισάττα, είχε γεννηθεί σαν πίθηκος, και πιστός στην υπόσχεσή του να βοηθάει όλα τα όντα, έσωσε τη ζωή ενός βραχμάνου που είχε χαθεί στο δάσος και είχε πέσει μέσα σε ένα βαθύ βάραθρο.

Αφού τον τράβηξε έξω από το βάραθρο, ο βραχμάνος που είχε κακοήγη χαρακτήρα, χτύπησε με μια πέτρα το κεφάλι του πιθήκου θέλοντας να τον σκοτώσει για να φάει το κρέας του. Παρ' όλα αυτά, ο Μποντισάττα αποφασισμένος να σώσει τον βραχμάνο τον οδήγησε έξω από το δάσος σώζοντάς τον από τα άγρια θηρία και χρησιμοποιώντας σαν οδηγό τις σταγόνες αίματος που έσταζαν από το κεφάλι του.

Θέλω να ρωτήσω εάν στη σημερινή εποχή υπάρχουν μποντισάττας που στην πορεία τους προς τη Φώτιση, έχουν επαναγέννηση σε σώμα ζώου, και αν αυτό ισχύει, τότε πόσο προσεκτικοί θα πρέπει να είμαστε στη συμπεριφορά μας απέναντι σε όλα τα όντα, και ιδιαίτερα προς τα ζώα που τα κακομεταχειριζόμαστε και τα τρώμε, εφ' όσον υπάρχει περίπτωση κάποιου από αυτά να είναι ένας μποντισάττα;

Απάντηση: Ναι οπωσδήποτε, μπορούμε να το δούμε και από αυτή την προοπτική. Όμως σε γενικές γραμμές, εμείς που ζούμε στα δάση, έχουμε σεβασμό προς όλα τα ζώα. Μαθαίνουμε πώς να ζούμε συμφιλωμένοι με τα ζώα που υπάρχουν στο δάσος, και γνωρίζουμε επίσης ότι εάν δεν τα πειράξουμε, δε μας πειράζουν ούτε αυτά, κάτι που είναι ωφέλιμο και από την άποψη ότι έχουμε την ησυχία μας. Έτσι, βλέποντάς το από την καρμική πλευρά, πέρα από το εάν ένα ζώο είναι μποντισάττα ή όχι, και μόνο το να το αντιμετωπίζουμε με σεβασμό είναι πολύ μεγάλο πράγμα για έναν άνθρωπο. Διότι ξέρουμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το κάνουν αυτό. Ιδιαίτερα

αυτοί που πηγαίνουν στα δάση δεν έχουν καμιά υπόληψη όχι μόνο για τους πιθήκους, αλλά ούτε για κανένα ζώο.

Έτσι, το να έχει κάποιος σεβασμό για τη ζωή ενός ζώου, ακόμα κι αν αυτό δεν είναι μποντισάττα, προϋποθέτει μεγάλη δύναμη εκ μέρους του. Πόσο μάλλον αν το ζώο είναι ένας μποντισάττα. Διότι το κάρμα που θα δημιουργηθεί από τη βλάβη που θα έχει προξενήσει κάποιος στο σώμα ενός τέτοιου του όντος, θα είναι πολύ βαρύ.

Εμείς βέβαια σαν μοναχοί έχουμε εκπαιδευτεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε το να υψώσουμε το χέρι μας ακόμα και προς έναν σκύλο ή να πετάξουμε μια πέτρα προς έναν σκύλο, είναι παράβαση. Όπως το να κάνουμε τέτοιου είδους πράξη προς έναν άνθρωπο συνιστά παράβαση, το ίδιο ισχύει και ως προς τα ζώα.

Από την άλλη, εάν θέλουμε να απομακρύνουμε ένα ζώο, χρησιμοποιούμε διάφορα τεχνάσματα για να το απομακρύνουμε χωρίς να το βλάψουμε. Για παράδειγμα, έξω από τα σπιτάκια που ζούμε, έχουμε βεράντα που τη χρησιμοποιούμε για να κάνουμε διαλογισμό. Πολλές φορές, όταν έρχονταν σκυλιά εκεί για να ξαπλώσουν κι εμείς θέλαμε να τα διώξουμε, βρέχαμε τη βεράντα για να μη βρουν μέρος να κοιμηθούν εκεί. Σαν να τους λέγαμε ότι «εδώ δεν είναι μέρος για να κοιμηθείς, διότι περπατάμε πάνω κάτω».

Αλλά το να πάρουμε μια πέτρα ή μια βέργα και να το χτυπήσουμε για να φύγει, αυτό συνιστά παράβαση για τους μοναχούς. Όχι επειδή ο σκύλος είναι μποντισάττα, αλλά επειδή τέτοιες πράξεις είναι κακό κάρμα. Αποφεύγουμε λοιπόν την επιθετική συμπεριφορά.

Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τα κουνούπια. Κάθεται κάποιος για διαλογισμό και μαζεύονται γύρω του καμιά δεκαπενταριά κουνούπια για να τον τσιμπήσουν. Μπορεί να κουνηθεί για να φύγουν τα κουνούπια, αλλά δεν έχει δικαίωμα να τα σκοτώσει.

Το κάρμα δηλαδή που συσσωρεύσε ο βραχμάνος της ιστορίας χτυπώντας τον πίθηκο με την πέτρα, ήταν πολύ βαρύ. Βέβαια η ιστορία δεν αναφέρει τι έγινε στη συνέχεια με τον βραχμάνο αφού βγήκε από το δάσος, αλλά πιθανόν το επακόλουθο της πράξης του να ήταν πολύ οδυνηρό.

Τοποθέτηση: Ναι, όπως διάβασα, η ιστορία εστιάζεται μόνο στην πίστη του Μποντισάττα ως προς τη Φιλαλήθεια και την Αποφασιστικότητα, ο οποίος είχε δώσει όρκο να βοηθάει όλα τα όντα ακόμα και με κίνδυνο της ζωής του, άσχετα εάν αυτά τα όντα του φέρονταν με σεβασμό ή ασέβεια. Και ότι στη συγκεκριμένη του ζωή σαν πίθηκος κράτησε την υπόσχεσή του, ήταν δηλαδή ειλικρινής και αποφασιστικός ως προς τον όρκο που είχε δώσει.

Ερώτηση: Πάνω σε αυτό που αναφέρατε, ήθελα να ρωτήσω εάν ένας Μποντισάττα αυτού του επιπέδου, είναι δυνατόν να γεννηθεί σαν ζώο. Δηλαδή, είναι σε έναν δρόμο προς τη Φώτιση, εξασκείται στις τελειοποιήσεις, αγωνίζεται, έχει φιλικότητα προς τα όντα, όπως περιγράφεται στην παραπάνω ιστορία, και παρ' όλα αυτά μπορεί να γεννηθεί σαν ζώο; Αυτό μου φαίνεται ότι δεν πάει προς τα πάνω αλλά πάει προς τα κάτω!

Απάντηση: Λογικά όχι, δεν πάει προς τα κάτω. Καρμικά όμως ναι. Αυτό συμβαίνει διότι οι άνθρωποι έχουν ανάμικτο κάρμα, και ένας μποντισάττα δε σημαίνει ότι είναι τέλειος. Αλλά προσπαθεί να τελειοποιήσει τον εαυτό του. Ενδιάμεσα λοιπόν στην πορεία του, έρχεται αντιμέτωπος με πειρασμούς κατά τους οποίους κάνει φαύλες πράξεις. Καταλαβαίνει ότι έχει λοξοδρομήσει και το μετανιώνει, όμως η φαύλη πράξη τον βρίσκει κάποια στιγμή, και τον κάνει να γεννηθεί παράδειγμα, σαν πίθηκος. Αλλά αυτή η τιμωρία που του έχει δώσει το κάρμα, τον κάνει περισσότερο αποφασισμένο να μην τα παρατήσει, να μην το βάλει κάτω, αλλά να συνεχίσει την προ-

σπάθειά του. Όλα αυτά ήταν προκλήσεις στη ζωή του Μποντισάττα, για να του δείξουν ότι δεν έπρεπε να επαναπαύεται.

Άλλες φορές πάλι είχε γεννηθεί σε πλούσιες οικογένειες. Αυτή πάλι είναι η μεγαλύτερη παγίδα για έναν μποντισάττα, να γεννηθεί δηλαδή σαν άρχοντας ή σαν πρίγκιπας, και να σκέφτεται ότι η ζωή του είναι μια χαρά και δεν υπάρχει ανάγκη να ενδιαφέρεται για τη Φώτιση, διότι τα έχει όλα.

Ενώ, το να γεννηθεί σαν ζώο είναι μια υπενθύμιση που του λέει ότι:

«η ζωή είναι ασταθής, το κάρμα μπορεί να στα φέρει ανάποδα ανά πάσα στιγμή, μην κάθесαι, προσπάθησε».

Ο Μποντισάττα σε εκείνη τη ζωή σαν πίθηκος, ενεργοποίησε την αποφασιστικότητά του, τη μεγαλύτερη αποφασιστικότητά του, και παρ' όλο που ο βραχμάνος τον χτύπησε δείχνοντας την αχαριστία του, εκείνος σκέφτηκε: «όχι, πρέπει να συνεχίσω, διότι τώρα είναι ευκαιρία να συγκεντρώσω καλό κάρμα και να βγω από αυτή την κατάσταση».

Ερώτηση: Είναι δυνατόν σαν ζώο, να μπορούσε να έχει αυτές τις σκέψεις;

Απάντηση: Ασφαλώς. Η νοημοσύνη του ήταν ανεπτυγμένη. Άλλωστε, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι τα ζώα παράδειγμα, όπως είναι οι χιμπατζήδες, βοηθούν ο ένας τον άλλον. Εγώ για παράδειγμα, έχω δει πιθήκους να βοηθούν ο ένας τον άλλον. Στον Μποντισάττα βέβαια, αυτή η νοημοσύνη είναι πολύ πιο ανεπτυγμένη, διότι εγείρεται μέσα του η αποφασιστικότητα, τον όρκο της οποίας τον πήρε παρουσία του προηγούμενου Βούδα. Αυτό είναι κάτι που δε φεύγει αλλά παραμένει και τον επαναφέρει ξανά υπενθυμίζοντάς του τον στόχο του.

Επαναλαμβάνω όμως, ότι η μεγαλύτερη παγίδα δεν είναι να γεννηθεί σαν ζώο αλλά σε δυνατή, ή πλούσια οικογένεια, στην οποία μπορεί να επαναπαυθεί και να μην πασχίσει καθόλου για τη Φώτιση. Και συνήθως, σε αυτές τις περιπτώσεις που

γεννιέται σε καλές οικογένειες, είναι που αρχίζει να διαφθείρεται, διότι κάνει ατιμίες και άλλα παρόμοια. Υπήρξαν πολλές τέτοιες περιπτώσεις στη ζωή του Μποντισάττα.

Σαν ζώο, τις περισσότερες φορές προσπαθούσε να είναι καλός, διότι αυτή η κατάσταση από μόνη της, του υπενθύμιζε πόσο οδυνηρή ήταν και ότι έπρεπε να κάνει κάτι για να ξεφύγει από αυτήν. Αυτό το κάτι είναι η συσσώρευση καλού κάρμα μέσω της συνέχισης της εξάσκησης.

Ερώτηση: Πάντως αυτά τα νέα δεν είναι πολύ ενθαρρυντικά! Διότι εάν ένας τέτοιος άνθρωπος γεννιέται σαν ζώο, εμάς εδώ τι μας περιμένει;

Απάντηση: Έχουμε γεννηθεί πολλές φορές και έχουμε μέσα μας ζωώδη ένστικτα! Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ζωώδη ένστικτα και δεν ενδιαφέρονται για τίποτα άλλο παρά μόνο πώς να ικανοποιήσουν αυτά τα ένστικτα. Μέσα εδώ στην Αθήνα που ζείτε, πόσοι είναι οι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για πνευματικά θέματα; Απλώς κυνηγάνε το χρήμα. Είναι κυνηγοί, όπως ήταν οι πρωτόγονοι άνθρωποι που κυνηγούσαν θηράματα. Αυτό που έχει αλλάξει σήμερα είναι ότι το θήραμα πλέον είναι το χρήμα, οι απολαύσεις, τα υλικά αγαθά και λοιπά. Δεν τους ενδιαφέρει τίποτα άλλο. Δε διαφέρουν από ένα αδέσποτο σκυλί στην Αθήνα, που το μόνο που το ενδιαφέρει είναι να βρει τροφή να φάει, ένα μέρος να κοιμηθεί, ένα ταίρι και λοιπά. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν άλλο ενδιαφέρον. Έτσι, λόγω αυτών των ενστίκτων ζουν σε αυτή τη ζωώδη κατάσταση.

Αυτά τα έχει πει ο ίδιος ο Βούδας, για να δείξει και στους μαθητές του πόσο απρόβλεπτη είναι αυτή η σανσάρα και πώς μπορεί να έχει κάποιος τέτοιες επαναγεννήσεις και να μην ξέρει πώς να βγει από αυτή την κατάσταση. Διότι όταν γεννηθεί κανείς σαν ζώο, είναι δύσκολο μετά να βγει από κει. Και η επιθετικότητα που επικρατεί εκεί είναι σε πολύ μεγάλο βαθμό. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τις έρευνες που έχουν κάνει οι

ζωολόγοι, οι χιμπατζήδες ζουν σχετικά ήρεμα, αλλά όταν πάνε για κυνήγι, όταν πάνε για αναζήτηση συντρόφου, ή όταν πάνε για απόκτηση νέων εδαφών, εκδηλώνουν τρομακτική, δολοφονική συμπεριφορά.

Έτσι κάνουν όμως και οι άνθρωποι. Αγριεύουν τόσο πολύ, που για μικροπράγματα μπορούν να στραφούν ο ένας εναντίον του άλλου. Καταλήγουν σε πολέμους όπου οι άνθρωποι φέρονται χειρότερα από χιμπατζήδες. Είμαστε ανεπτυγμένοι χιμπατζήδες στο αποκορύφωμα της εξέλιξής μας, που έχουμε πυρηνικά όπλα, πυραύλους και λοιπά. Παλιά πολεμούσαμε με περσίτροφα, τώρα πολεμάμε με πυραύλους. Η επιθετικότητα και η καταστρεπτικότητα είναι πολύ ανεπτυγμένες στον άνθρωπο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ερώτηση: Πώς μπορούμε να συνδυάσουμε τον διαλογισμό επί της φιλικότητας με τον διαλογισμό του θανάτου;

Απάντηση: Δεν είναι δύσκολο. Ας το αναλύσουμε. Στην καθημερινή μας ζωή συναντάμε πάρα πολύ κόσμο οι οποίοι είναι ζωντανά όντα. Στην επαφή μας με αυτά τα όντα μπορούμε να αναπτύσσουμε το αίσθημα της φιλικότητας, το οποίο είναι κάτι καλό, διότι λαμβάνουμε αυτά τα έμβια όντα ως αντικείμενο συγκέντρωσης και με την ανάπτυξη της φιλικότητας προς αυτά, αποβάλλουμε την εχθρότητα από μέσα μας.

Τις βραδινές ώρες, μπορούμε να κάνουμε τον διαλογισμό επί του θανάτου και να καταλάβουμε ότι, ναι μεν ευχόμαστε σε όλα αυτά τα όντα να είναι ευτυχή, αλλά από την άλλη μεριά, η ζωή γράφει τα πράγματα διαφορετικά απ' ό,τι τα θέλουμε εμείς. Η ζωή έχει τα δικά της σκαμπανεβάσματα και ένα από αυτά είναι ο θάνατος.

Γι' αυτό μπορούμε να αναπτύξουμε τον διαλογισμό επί του θανάτου, και όταν το κάνουμε αυτό, θα είμαστε σε θέση να δούμε ότι κι αυτά τα όντα είναι θύματα της ζωής η οποία είναι αβέβαιη, και ότι κι αυτά μπορεί να πετύχουν ένα επίπεδο ευτυχίας, αλλά για πόσον καιρό; Τελικά κι αυτά θα πεθάνουν και αυτό μπορεί να γίνει ανά πάσα στιγμή. Σήμερα τα βλέπουμε, και αύριο μπορεί να μην υπάρχουν.

Συνεπώς, σε αυτήν την περίπτωση, αφενός δεν αποκτούμε προσκόλληση στα όντα και αφετέρου μπορούμε να δούμε πώς υποφέρουν και να αναπτύξουμε συμπόνια και ενσυναίσθηση προς αυτά. Τότε, την επόμενη μέρα, μπορούμε να τους ευχηθούμε με πιο έντονο τρόπο να είναι ευτυχισμένα, να είναι χωρίς εχθρότητα, να είναι χωρίς μίσος, και λοιπά. Τους ευχόμαστε, τουλάχιστον σε αυτή τη σύντομη ζωή που έχουν, να ζουν αρμονικά και να μην έχουν προβλήματα.

Έτσι, δεν υπάρχει αντίφαση ανάμεσα στις δύο έννοιες της φιλικότητας και της μη εχθρότητας προς τα όντα, και της πραγματικότητας της ύπαρξής μας που είναι ο θάνατος όλων των θνητών όντων. Όλα τα όντα στα οποία εμείς ευχόμαστε ευτυχία και αρμονία είναι θνητά, και μπορούν να εξαφανιστούν ανά πάσα στιγμή. Αλλά και να εξαφανιστεί κάποιο από αυτά τα όντα για το οποίο ευχόμαστε να είναι ευτυχισμένο και θέλουμε και αύριο να το δούμε ευτυχισμένο, αλλά αύριο δεν το δούμε διότι έχει πεθάνει, αντί να νιώσουμε λύπη όπως συμβαίνει συνήθως, καταλαβαίνουμε ότι αυτή είναι η φύση της ζωής που είναι στενά συνδεδεμένη με τη φύση του θανάτου και δεν προκαλούμε σύγχυση και λύπη στον νου μας.

Διότι καμιά φορά, όταν ευχόμαστε στα άλλα όντα να είναι ευτυχή και καλά, και την άλλη στιγμή ανακαλύπτουμε ότι έχουν πεθάνει, τι μας συμβαίνει; Συνήθως λυπόμαστε, στεναχωριόμαστε, λέμε ότι είναι αδικία, αναρωτιόμαστε για πιο λόγο να πεθάνουν, απογοητευόμαστε, και λοιπά, ακριβώς διότι δεν έχουμε καταλάβει την πραγματικότητα της ζωής. Με αυτόν τον διαλογισμό του θανάτου προστατεύουμε και προετοιμάζουμε τον νου μας και δεν ξαφνιαζόμαστε όταν το ον για το οποίο ευχόμασταν ευτυχία, πεθαίνει.

Επομένως, μπορούμε να έχουμε έναν ισορροπημένο νου, και να τον προστατέψουμε ώστε να μην προσκολλάται ακόμα και στις καλές ευχές που κάνουμε για τους άλλους, αλλά να ξέρουμε ότι ναι μεν μπορούμε να ευχόμαστε στα όντα να είναι καλά και ευτυχή, αλλά κι από την άλλη πλευρά υπάρχει η παροδικότητα και ο θάνατος.

Ερώτηση: Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουμε πολλά προβλήματα απέναντι στα οποία, άλλες φορές αντιδρούμε με καταστροφικό τρόπο και άλλες φορές με θετικό. Πρέπει όμως να επιδιώκουμε να φερόμαστε πάντα και προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους με φιλικότητα, έτσι δεν είναι;

Απάντηση: Όλα αυτά είναι ανθρώπινα συναισθήματα που αν δεν τα αναλύσουμε και δε δούμε τι συμβαίνει μέσα μας, μπορούν να μας παρασύρουν και να χάσουμε τον έλεγχο. Έτσι με την εσωτερική έρευνα, μπορούμε να δούμε ποια είναι τα θετικά συναισθήματα που έχουμε, τα οποία είναι ευεργετικά και για εμάς και για τους άλλους ώστε να τα εξελίξουμε και να τα αναπτύξουμε.

Η δυνατότητα να ξεχωρίζουμε και να καλλιεργούμε τα πράγματα που είναι ευεργετικά για εμάς και τους άλλους, είναι στην ανθρώπινη φύση μας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις αντικρουόμενες δυνάμεις μέσα μας και να μπορούμε να επιλέγουμε αυτές που είναι θετικές και ευεργετικές. Έτσι, αυτές οι τελειοποιήσεις που αναφέραμε δεν είναι παρά αυτά τα θετικά συναισθήματα που υπάρχουν μέσα μας, τα οποία μπορούμε να τα αναπτύξουμε μαζί με τη νοημοσύνη που κι αυτή μπορεί να είναι ευεργετική και για εμάς και τους άλλους. Κάποιος που θέλει να εκπληρώσει τις τελειοποιήσεις οφείλει να βλέπει όλα τα όντα με ισότητα χωρίς να κάνει διακρίσεις για την καταγωγή τους ή την οικονομική τους κατάσταση.

Σε γενικές γραμμές, μπορεί να αρχίσει κανείς την εξάσκηση του ξεκινώντας από τον στενό του κύκλο, από τους ανθρώπους που έχει γύρω του, αναγνωρίζοντας και καλλιεργώντας προοδευτικά τις θετικές του ικανότητες, ώστε και ο ίδιος να αισθάνεται καλά και να κάνει και τους άλλους να αισθάνονται καλά.

Ερώτηση: Σίγουρα όλα τα συναισθήματα κρύβουν μέσα τους κάποιες προσκολλησεις που πρέπει να ξεπερασθούν. Μου έκανε εντύπωση όμως ο συσχετισμός της θλίψης και της κατάθλιψης με το μίσος. Σε καμία περίπτωση δε θα μπορούσα να πω ότι η θλίψη και η κατάθλιψη πηγάζουν από το μίσος. Αυτά θα τα εξαιρούσα διότι είναι τα μόνα συναισθήματα που θεωρώ ότι είναι παθητικά και ότι δεν κρύβουν κάποιο συγκεκριμένο κίνητρο. Θα θέλατε να μας πείτε για ποιον λόγο η θλίψη συσχετίζεται με το μίσος;

Απάντηση: Η θλίψη είναι μια λεπτεπίλεπτη μορφή μίσους. Συνήθως, κάποιος αισθάνεται θλίψη ή λύπη, όταν βιώνει μία απώλεια στη ζωή του. Μπορεί να είναι ο θάνατος ενός συγγενούς, ή ενός αγαπημένου ατόμου, ή ακόμα και η απώλεια ενός πράγματος ή μιας κατάστασης που αγαπούσε πάρα πολύ, όπως συμβαίνει στην περίπτωση ενός παιδιού, που όταν χάνει το αγαπημένο του αρκουδάκι ή το κουκλάκι του κάθεται στεναχωρημένο σε μια γωνιά, παθητικό, λυπημένο και θλιμμένο.

Η απώλεια αυτή είναι κάτι που κανένας άνθρωπος δε θέλει ή δεν επιθυμεί να του συμβεί. Η απώλεια είναι κάτι αντιπαθητικό, κάτι ανεπιθύμητο, κάτι δυσάρεστο, που κανένας δε θέλει να το βιώσει. Και το μόνο που αναζητά είναι να έχει πίσω ξανά το αντικείμενο που επιθυμεί, να το έχει κοντά του. Το γεγονός ότι δεν το έχει, του προκαλεί δυσαρέσκεια. Αντιπαθεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, αλλά δεν μπορεί να το εκφράσει. Αισθάνεται αδύναμος διότι δεν έχει τη δύναμη να αλλάξει την κατάσταση, με αποτέλεσμα να την υπομένει παθητικά. Αυτή είναι η παθητική κατάσταση του μίσους που δεν μπορεί να εκφραστεί λόγω αδυναμίας να αλλάξει την κατάσταση.

Εάν όμως έχει τη δύναμη να αλλάξει την κατάσταση, τότε θα προβάλλει αμέσως η επιθετικότητα ως κινητήριος δύναμη για να αποκτήσει ξανά το αντικείμενο της επιθυμίας του. Για παράδειγμα, θα επιτεθεί στο άτομο που ήταν η αιτία για την απώλεια του αντικειμένου, ή της κατάστασης που επιθυμούσε. Σε τέτοια περίπτωση, βλέπουμε την ξεκάθαρη εμφάνιση του μίσους.

Αυτά τα άτομα μπορεί να τα συμπαθούμε διότι έχουν αυτήν την παθητική στάση θλίψης απέναντι στην απώλεια, μη μπορώντας να εκφράσουν την επιθετικότητά τους. Και επειδή βρίσκονται σε απόγνωση, μας ελκύουν, τραβούν την προσοχή μας και προσπαθούμε να τα βοηθήσουμε. Αλλά στην πραγματικότητα, μόλις μάθουν ποιος είναι ο ένοχος που προκάλεσε αυτήν την απώλεια στη ζωή τους, δοθείσης ευκαιρίας θα επι-

τεθούν πάραυτα! Έτσι, στην περίπτωση της θλίψης, έχουμε την απόκρυψη του μίσους που μοιάζει με ένα κάρβουνο που καίει κάτω από την κάλυψη της στάχτης.

Όμως, όπως έχει πει και ο Επίκτητος, «ου πενία λύπην εργάζεται, αλλά επιθυμία». Δηλαδή, δεν είναι η φτώχεια, η έλλειψη, ή η απώλεια που μας φέρνει τη λύπη, αλλά η επιθυμία να έχουμε κάτι που όταν δεν το έχουμε λυπόμαστε. Η θλίψη είναι μια παθητική στάση της αδυναμίας μας να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε. Είναι μια δυσαρέσκεια που κρύβεται μέσα μας, η οποία, δοθείσης ευκαιρίας φανερώνεται αμέσως με μίσος και επιθετικότητα δείχνοντας το πραγματικό της πρόσωπο.

Πίσω λοιπόν από κάθε λύπη, θλίψη ή κατάθλιψη, βρίσκεται πάντα μια επιθυμία για κάτι που δεν μπορούμε ή δεν καταφέραμε να αποκτήσουμε, ή για κάτι που έχουμε χάσει. Μη μπορώντας να εκφράσουμε επιθετικά τον πόνο μας στρεφόμενοι προς την αιτία της απώλειας, καταλήγουμε σε μια παθητική στάση υποφέροντας σιωπηλά.

Όπως είπε ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος: Ου πενία λύπην εργάζεται, αλλά επιθυμία. Δεν είναι η φτώχεια, η έλλειψη, η απώλεια που φέρνει τη λύπη, αλλά η επιθυμία. Δεν είναι σύμφωνα με τον Επίκτητο η έλλειψη που μας φέρνει τη λύπη, είναι η επιθυμία να έχουμε κάτι και όταν δεν το έχουμε, λυπόμαστε. Η λύπη δηλαδή είναι μια παθητική στάση της αδυναμίας μας να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε. Είναι μια δυσαρέσκεια που κρύβεται μέσα μας, αλλά όταν βρεθεί η ευκαιρία, αμέσως φανερώνει το πραγματικό της πρόσωπο. Πίσω από κάθε μίσος, δηλαδή από κάθε λύπη, θλίψη, υπάρχει μια επιθυμία για κάτι που δεν μπορέσαμε να το αποκτήσουμε, το έχουμε χάσει και μας πονάει αυτό. Επειδή δεν μπορούμε να εκφράσουμε αυτόν τον πόνο μας, καθόμαστε και υποφέρουμε παθητικά.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΤΑΡΑΞΙΑΣ

Ερώτηση: Αναφέρατε ότι, μόνο αυτός που έχει ξεπεράσει λόγω της αταραξίας την αποστροφή για τις καλές πράξεις και την απόλαυση των αισθησιακών ηδονών, μπορεί να αποκτήσει τη δύναμη της απάρνησης. Τι εννοείτε ακριβώς; Την αποπροσκόλληση από τις καλές πράξεις και τις αισθησιακές ηδονές;

Απάντηση: Όχι, δε μιλάμε για αποπροσκόλληση από τις καλές πράξεις, αλλά για τα εμπόδια που προξενούν αποστροφή για τις καλές πράξεις. Επειδή αναφερόμαστε στις τελειοποιήσεις, η απάντηση εδώ είναι ότι κάποιος προσπαθεί να κάνει καλές πράξεις απαρνούμενος την αποστροφή προς τις καλές πράξεις, όχι την αποπροσκόλληση από αυτές. Η απόλαυση των αισθησιακών ηδονών είναι ένα από τα εμπόδια που μας προκαλούν αποστροφή προς τις καλές πράξεις. Όταν κάποιος είναι ηδονιστής προσπαθεί να ευχαριστήσει μόνο τον εαυτό του και σκέφτεται πώς να έχει πολλά αισθησιακά αντικείμενα γύρω του για να ευχαριστιέται, όπως ρούχα, σπίτια και γενικά αντικείμενα που ικανοποιούν τα έξη αισθητηριακά του όργανα. Το μόνο που δε σκέφτεται είναι η τέλεση καλών πράξεων. Έχει αποστροφή προς τις καλές πράξεις.

Συνεπώς, η δύναμη της απάρνησης μέσω της αταραξίας, είναι η απάρνηση των αισθησιακών ηδονών και η τέλεση καλών πράξεων. Η αποπροσκόλληση λοιπόν στρέφεται προς τις αισθησιακές ηδονές και όχι προς τις καλές πράξεις, τις οποίες πρέπει να καλλιεργήσει κανείς και να αναπτύξει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ
ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΕΩΝ

Ερώτηση: Είπατε ότι οι κανόνες και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούμε για να εκπληρώσουμε την τελειοποίηση της γενναιοδωρίας, ισχύουν και για τις υπόλοιπες τελειοποιήσεις. Για παράδειγμα, στην τελειοποίηση της γενναιοδωρίας υπάρχουν τα τέσσερα εμπόδια ή οι τέσσερις τροχοπέδες που αφορούν την προσφορά ενός δώρου, όπως η ανωτερότητά του, η κατωτερότητά του, η ομορφιά του και η απώλειά του. Πώς αυτές οι τέσσερις τροχοπέδες έχουν σχέση με την ηθική διαγωγή για παράδειγμα; Η πώς η προσφορά έχει σχέση με την ενεργητικότητα;

Απάντηση: Η αλήθεια είναι ότι δεν μπήκα σε πολλές λεπτομέρειες, διότι εάν έδινα όλες τις εξηγήσεις η παρουσίαση θα κρατούσε κοντά στις δύο ώρες. Όμως γι' αυτό υπάρχει χρόνος για ερωτήσεις και απαντήσεις, ώστε να καλύψουμε τα κενά.

Παίρνουμε για παράδειγμα την τροχοπέδη σε σχέση με την ανωτερότητα ή την κατωτερότητα ενός αντικειμένου ως προσφορά. Αυτό γίνεται αντίστοιχα στην ηθική διαγωγή με το να θεωρήσουμε ένα ζώο ως ανώτερο ή κατώτερο και να δράσουμε εναντίον του αναλόγως. Όπως δε θέλουμε λόγω τσιγκουνιάς να δώσουμε ένα αντικείμενο που θεωρούμε ότι είναι ανώτερης αξίας, έτσι επιλέγουμε να μη σκοτώσουμε ένα ζώο που θεωρούμε ότι είναι επίσης ανώτερης αξίας. Και όπως επιλέγουμε να δώσουμε ένα δώρο κατώτερης αξίας διότι υποτιμούμε τον παραλήπτη, κατά τον ίδιο τρόπο επιλέγουμε να σκοτώσουμε ένα ζώο που θεωρούμε ότι είναι κατώτερης αξίας και δεν τρέφουμε σεβασμό προς αυτό. Γίνεται δηλαδή διάκριση μεταξύ ενός ζώου που μας αρέσει και ενός άλλου που δε μας αρέσει και του συμπεριφερόμαστε ανάλογα. Αυτή η συμπεριφορά είναι η μόλυνση της ηθικής διαγωγής.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με την αποφασιστικότητα. Δείχνουμε περισσότερη αποφασιστικότητα απέναντι σε πράγματα ή γεγονότα που τα θεωρούμε σημαντικά, ενώ σε άλλα που τα θεωρούμε ασήμαντα δίνουμε λιγότερη έμφαση. Μπορεί λοιπόν κάποιος να εξετάσει αυτές τις τροχοπέδες ώστε να μην πέσει στην παγίδα των διακρίσεων.

Κάτι ανάλογο γίνεται και με τη φιλαλήθεια. Όταν υποτιμούμε έναν άνθρωπο είτε επειδή κατά τη γνώμη μας είναι κατώτερης φυλής ή κατώτερης κοινωνικής τάξεως δε διστάζουμε να τον βρίσουμε ή να του πούμε ψέματα και λοιπά.

Ερώτηση: Ήθελα να ρωτήσω επίσης, πώς το μπόνους ή η επιπλέον προσφορά της γενναιοδωρίας, έχει κάτι αντίστοιχο στην ενεργητικότητα ή την αταραξία;

Απάντηση: Στην ενεργητικότητα σίγουρα έχει κάτι αντίστοιχο, και αυτό είναι η απουσία της παθητικότητας. Μόλις δηλαδή βρίσκει κανείς μια επιπλέον ευκαιρία για να προσπαθήσει περισσότερο, να την αναλαμβάνει αμέσως σκεπτόμενος έτσι: «Ω, εδώ έχω μια καλή ευκαιρία να ενεργοποιηθώ και να προσπαθήσω ακόμα περισσότερο. Δεν πρέπει να τη χάσω».

Κάτι ανάλογο γίνεται και με την αταραξία όπου κάποιος πρέπει να παραμείνει ατάραχος όταν έρχεται αντιμέτωπος με τις διακρίσεις των άλλων. Για παράδειγμα, αν οι άλλοι τον υβρίζουν ή τον υποτιμούν, εκείνος κάνει ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια να παραμείνει ατάραχος απ' ότι τις προηγούμενες φορές. Το μπόνους εδώ αλλά και σε όλες τις τελειοποιήσεις είναι το κάτι παραπάνω, η επιπλέον προσπάθεια που κάνει κάποιος για να εξελίξει την κάθε τελειοποίηση.

Ερώτηση: Πώς καλλιεργούμε την ενεργητικότητα;

Απάντηση: Οι άνθρωποι έχουν ενεργητικότητα αλλά την καλλιεργούν είτε προς τη σωστή κατεύθυνση είτε προς τη λανθασμένη. Για παράδειγμα, αυτοί που αγωνίζονται στους Ολυμπιακούς αγώνες δεν έχουν ενεργητικότητα; Ασφαλώς και

έχουν. Αυτοί που ανεβαίνουν στα Ιμαλάια και διακινδυνεύουν τη ζωή τους δεν έχουν ενεργητικότητα; Οπωσδήποτε έχουν, γεμάτοι ενεργητικότητα είναι. Ή μήπως οι κολυμβητές δεν έχουν ενεργητικότητα; Κι αυτοί γεμάτοι ενεργητικότητα είναι.

Όμως η ενεργητικότητα για τη Φώτιση είναι κάτι διαφορετικό. Σε αυτήν την περίπτωση, κάποιος προσπαθεί να αποφύγει τις φαύλες πράξεις και να καλλιεργήσει τις αξιέπαινες πράξεις. Στην περίπτωση της γενναιοδωρίας για παράδειγμα, πρέπει κάποιος να έχει ενεργητικότητα ώστε να τρέχει και να αρπάζει τις ευκαιρίες για να κάνει φιλανθρωπικές πράξεις, να βοηθήσει τους άλλους και λοιπά. Για να τα καταφέρει, πρέπει όχι μόνο να έχει ενεργητικότητα στο σώμα και στην ομιλία αλλά και στον νου του, σκεπτόμενος πώς να κάνει το ένα, πώς να κάνει το άλλο και λοιπά.

Επίσης, δε σκέφτεται μόνο για τον εαυτό του όπως κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι που κοιτάζουν μόνο το δικό τους συμφέρον, αλλά σκέφτεται και για τους άλλους. Έτσι πρέπει να έχει ενεργητικότητα για να εξελίξει τον αλτρουισμό του. Πρέπει να έχει ενεργητικότητα ακόμα και για να τελειοποιήσει την ηθική του διαγωγή κατά την εξάσκηση της οποίας συναντά πολλά εμπόδια, που πρέπει να τα ξεπεράσει.

Το ίδιο ισχύει και για τον διαλογισμό. Ένας άνθρωπος που είναι νωθρός δεν μπορεί να κάνει διαλογισμό, διότι μονίμως σκέπτεται «σήμερα δεν μπορώ γιατί βρέχει, δεν μπορώ γιατί κάνει κρύο, δεν μπορώ γιατί χιονίζει, είμαι κουρασμένος και θα πάω για ύπνο, και λοιπά», και αναβάλλει συνεχώς. Έτσι πρέπει κανείς να έχει ενεργητικότητα όχι μόνο για τον διαλογισμό αλλά και για όλες τις τελειοποιήσεις γενικά.

Ερώτηση: Στον Χριστιανισμό, στον Μωαμεθανισμό, στον Ιουδαϊσμό, και λοιπά, στις ηθικές τελειοποιήσεις θεωρείται απαραίτητη η ταπεινότητα. Λένε ότι όλοι οι άγιοι είναι ταπεινοί. Στις δέκα τελειοποιήσεις στον βουδισμό, δεν αναφέρεται η λέξη ταπεινότητα, όμως τις βασικές νοητικές μολύνσεις, της

υπερηφάνειας, της αλαζονείας πρέπει να τις ξεπεράσει κανείς ως βουδιστής μέσα από την εξάσκηση των τελειοποιήσεων. Θα είχατε ίσως ένα σχόλιο, μια απάντηση στο γιατί ο βουδισμός παρόλο που αναγνωρίζει την υπερηφάνεια και την αλαζονεία σαν σημαντικές μολύνσεις, δεν περιλαμβάνει στη δεκάδα των τελειοποιήσεων την ταπεινότητα ή κάτι παρεμφερές;

Απάντηση: Η ταπεινότητα είναι μια κατάσταση κατά την οποία είναι κάποιος έτοιμος να ακούσει και να αποδεχτεί συμβουλές από τους άλλους. Όταν κάποιος δεν έχει αλαζονεία, είναι πιο δεκτικός στο να ακούσει τη συμβουλή των άλλων ανθρώπων, ή να πάρει τη γνώμη των άλλων ανθρώπων. Αυτό είναι ένα είδος ταπεινότητας, η οποία βέβαια πρέπει να εκφράζεται πάντα υπό το πρίσμα της εξέτασης.

Η ταπεινότητα συνήθως εκδηλώνεται απέναντι στον θεό ή τον γκουρού, και ιδιαίτερα στον Ινδουισμό όπου η διδαχή ή η συμβουλή του γκουρού είναι πέραν κάθε αμφισβήτησης. Η ταπεινότητα υποδηλώνει ένα είδος υποταγής του στυλ «πίστευε και μη ερεύνα», δηλαδή «έσω ταπεινός και μην κάνεις πολλές ερωτήσεις». Έχει να κάνει επίσης και με την πίστη, ότι δηλαδή πρέπει κάποιος να πιστεύει ορισμένα πράγματα χωρίς να τα αμφισβητεί.

Το να ακούει όμως κανείς τις συμβουλές των άλλων ώστε να ξεφύγει από την υπερηφάνεια και την εγωκεντρικότητα, το να ανοίξει τον νου του και τα αυτιά του για να ακούσει τη γνώμη των άλλων, ή το τι θέλει να πει ο άλλος, το να αποφεύγει να αναδεικνύει το εγώ του προσβάλλοντας τους άλλους, είναι μια πρακτική που ο Βουδισμός την ενθαρρύνει. Είναι το πραγματικό νόημα της ταπεινότητας. Κάποια φορά, όταν μερικοί βραχμάνοι έκαναν επίθεση στον Βούδα λέγοντας ότι ήταν καταστροφέας, ο Βούδας χωρίς να θιχθεί, απάντησε με ταπεινότητα ότι πράγματι υπό μία έννοια ήταν καταστροφέας: καταστροφέας των ανήθικων πράξεων, καταστροφέας των νοητικών μολύνσεων και λοιπά. Εξαιτίας αυτής της ταπεινό-

τητας, πολλοί βραχμάνοι που εμφανίζονταν με το θράσος της αλαζονείας, άλλαξαν σταδιακά και έγιναν κι αυτοί ταπεινοί.

Ερώτηση: Η εξάλειψη του «εγώ», θα μπορούσε να θεωρηθεί το αντίστοιχο της ταπείνωσης των θρησκείων;

Απάντηση: Όχι, δε μιλάμε εδώ για την εξάλειψη του «εγώ» αλλά για την εξάλειψη της ψευδαίσθησης του «εγώ». Αυτή η ψευδαίσθηση είναι που φέρνει τα δεινά στον κόσμο. Αυτός που έχει αυτήν την ψευδαίσθηση είναι ελεγχομανής και πιστεύει ότι μπορεί να κάνει αυτό ή να κάνει το άλλο. Έχει την ψευδαίσθηση ότι έχει τη δύναμη να ελέγχει τα πράγματα γύρω του, χωρίς να καταλαβαίνει ότι αυτή η στάση φέρνει οδύνη και βάσανα στη ζωή του. Δεν έχει να κάνει με την ταπείνωση των θρησκειών η οποία δε βασίζεται στην ταπείνωση του «εγώ» μας αλλά στην υπακοή σε ένα άλλο «εγώ».

Αυτό ακριβώς κάνουν οι θρησκείες. Σε οδηγούν να μην προσκυνάς το δικό σου «εγώ» αλλά ένα άλλο «εγώ» που είναι ο μεγάλος θεός ή το μεγάλο «εγώ». Όπως και στον Ινδουισμό, που η μικρή ψυχή πρέπει να ενωθεί με τη μεγάλη ψυχή. Με λίγα λόγια, η ταπεινότητα αυτού του είδους σημαίνει να αποκτήσει κάποιος ένα αίσθημα κατωτερότητας απέναντι σε ένα μεγάλο ον, κάτι που είναι πολύ υποτιμητικό.

Αυτό είναι ένα είδος κόμπλεξ, με το οποίο είχε ασχοληθεί και ο Έριχ Φρομ. Η άποψή του ήταν ότι αυτού του είδους η ταπεινότητα χρησιμοποιείται από τις θρησκείες σαν ένα είδος μοχλού που πιέζει το άτομο προς τα κάτω και το κάνει να προσκυνάει ένα άλλο «εγώ».

Τέτοιου είδους μοχλός δεν υπάρχει στον Βουδισμό. Ο Βούδας αναφέρει, ότι όταν αυτός που κατέχεται από την ψευδαίσθηση του «εγώ» αρρωστήσει, νιώθει ότι χάνει την αίσθηση του ελέγχου και υποφέρει.

Όταν κάποιος κάνει διαλογισμό και ανακαλύπτει ότι τα πράγματα δεν είναι όπως τα νόμιζε, ότι πολλά από τα φαινόμενα που εμφανίζονται όπως οι σκέψεις, τα συναισθήματα και

λοιπά είναι παροδικά φαινόμενα, τότε εμφανίζεται μέσα του η ταπεινότητα. Την ταπεινότητα τη βρίσκει κανείς μέσα στην παροδικότητα και τη μεταβλητότητα. Όταν καταλαβαίνει ότι πάνω σε αυτήν την αστάθεια του κόσμου δεν έχει καμία δυνατότητα να ελέγξει τα πράγματα, γίνεται ταπεινός. Ακόμα κι ένας αστροφυσικός επιστήμονας, μπορεί να αισθανθεί ταπεινός απέναντι σ' αυτό το διάχυτο σύμπαν.

Αυτή είναι η πραγματική ταπεινότητα. Η ταπεινότητα απέναντι στη φύση και όχι απέναντι σε έναν θεό ή σε μια υπέρτατη δύναμη. Ο άνθρωπος από την αρχαιότητα έχει δημιουργήσει πολλές τέτοιες θεότητες οι οποίες είναι παντοδύναμες, που έρχονται να τον προστατέψουν, και που όταν τις παρακαλάει πιστεύει ότι αυτές θα ελέγξουν αυτά που δεν μπορεί να ελέγξει ο ίδιος. Αποζητά έναν ελεγκτή που είναι καλύτερος από τον ίδιο. Παρακαλάει και προσεύχεται, κάνει θυσίες και προσπαθεί να τις καλοπιάσει, ώστε αυτές οι οντότητες να προστατέψουν τα πράγματα που δεν μπορεί να προστατέψει αυτός. Αυτό οφείλεται στην ανασφάλεια που νιώθουν οι άνθρωποι μέσα σε αυτόν τον ασταθή κόσμο, και ψάχνουν να βρουν έναν προστατή ο οποίος είναι σε θέση να ελέγξει τα πράγματα.

Ερώτηση: Πριν από καιρό, αναφέρθηκα σε ένα θέμα που αφορούσε την προστασία των ζώων από τη σφαγή, στο πλαίσιο της τελειοποίησης της γενναιοδωρίας, όσον αφορά την προστασία από τον φόβο. Πάνω σ' αυτό υπήρξε μια δήλωση ότι ο Βούδας δεν ήταν ακτιβιστής. Στο έργο του *Mingun Sayadaw*, Το Μεγάλο Χρονικό των Βουδών, στο Κεφάλαιο 6, σελίδα 84 του πρωτότυπου κειμένου, και συγκεκριμένα στην παράγραφο περί προσφοράς νοητικών αντικειμένων, αναφέρεται η προσφορά τροφής, η προσφορά ποτού και η προσφορά ζωής.

Στην προσφορά ζωής αναφέρεται μεταξύ άλλων «η καταστροφή διχτύων ψαρέματος, η καταστροφή παγίδων που πιάνουν τα ζώα για να τα σκοτώσουν, η καταστροφή κλουβιών

για πουλιά», και γενικά καταστροφή πραγμάτων που πιάνουν και φυλακίζουν τα ζώα για να τα οδηγήσουν στη σφαγή. Αναφέρεται επίσης η διοργάνωση διαδηλώσεων υπό τον ήχο κρουστών οργάνων που διαλαλούν ότι «απαγορεύεται η σφαγή ζώων... κανένα ψάρι ή κρέας ζώου δεν πρέπει να πωλείται...» Οι παραινέσεις αυτές, πέραν της ηθικής τους αξίας, είναι καθαρά ακτιβιστικές. Ήθελα λοιπόν να σας ρωτήσω εάν συμφωνείτε με αυτές τις παραινέσεις του *Sayadaw*, και αν όχι, μπορείτε να μας πείτε γιατί;

Απάντηση: Αυτές οι αναφορές του *Mingun Sayadaw*, τουλάχιστον στα αρχαία κείμενα που έχουμε από τις ιστορίες των προηγούμενων ζώων του Βούδα όταν ήταν ακόμα Μποντισάττα, δεν υπάρχουν. Προφανώς στη Βιρμανία υπήρξαν τέτοιοι ακτιβιστές που έκαναν τέτοια έργα, και ίσως αναφέρεται σε αυτούς. Ο Μποντισάττα όμως δεν έκανε τέτοιου είδους δράσεις. Αντιθέτως, έχουμε αναφορές ότι έχτιζε πτωχοκομεία ή αίθουσες για παροχή ελεημοσύνης, και σαν βασιλιάς είχε δημιουργήσει πολλά μέρη στα οποία μπορούσαν να γίνουν δωρεές για τους φτωχούς, τους άπορους και λοιπά. Αυτός είναι ένας ακτιβισμός που δεν εναντιώνεται απέναντι σε κάποιους άλλους, όπως, παράδειγμα, ψαράδες, κυνηγούς και λοιπά.

Επιπλέον, ο ίδιος ο Βούδας έχει βάλει κανόνες στους μοναχούς να μην επεμβαίνουν στις δουλειές των άλλων ανθρώπων. Συνέβη σε μια περίπτωση, που ένας μοναχός υποκινούμενος από συμπόνια, πήγε και ελευθέρωσε τα γουρούνια ενός χοιροβοσκού διότι τα είδε που ζούσαν μέσα στην ταλαιπωρία. Ο χοιροβοσκός αναστατωμένος που έχασε τα γουρούνια του άρχισε να φωνάζει και μαζί με τους άλλους ανθρώπους του χωριού πήγε στο μοναστήρι και έκανε φασαρία. Έτσι ο Βούδας έβαλε αυτόν τον κανόνα ώστε οι μοναχοί να μην ανακατεύονται με τις υποθέσεις των άλλων ανθρώπων. Ο μοναχός εκείνος βέβαια, το έκανε από συμπόνια, αλλά τα γουρούνια ήταν ιδιοκτησία άλλου ανθρώπου.

Αυτό που θέλω να πω είναι ότι δεν έχουμε αναφορές από τα αρχαία κείμενα για τέτοιου είδους ακτιβισμό που εκφράζεται με επιθετικές στάσεις εναντίον των άλλων ανθρώπων ή εναντίον των πράξεων που κάνουν οι άλλοι άνθρωποι.

Από την άλλη πλευρά όμως, από την αρχαία εποχή, έχουμε αναφορές ότι οι βουδιστές ήταν αυτοί που έχτισαν τα πρώτα νοσοκομεία, όχι μόνο για ανθρώπους αλλά και για ζώα. Φρόντιζαν δηλαδή και για άγρια ζώα του δάσους και για οικόσιτα ζώα.

Ο *Mingun Sayadaw* πιθανόν να αναφέρεται σε ενέργειες ακτιβιστών που έγιναν στη Βιρμανία ή στο Βιετνάμ ή από οπαδούς της Μαχαγιάνα.

Ερώτηση: Ναι, αλλά ο *Sayadaw* δεν αναφέρεται ούτε στη Μαχαγιάνα ούτε σε κάποιο γεγονός που έγινε στη Βιρμανία, αλλά το δηλώνει ως παραίνεση, ότι δηλαδή ένας Μποντισάττα πέραν της προσφοράς τροφής και ποτού, κάνει προσφορά ζωής ως νοητικό αντικείμενο. Τα παραπάνω πράγματα είναι αμιγώς ακτιβιστικά. Όταν λοιπόν διαβάζουμε τέτοια σοβαρά κείμενα μεγάλων μοναχών, πώς μπορούμε να ξέρουμε τι είναι αληθές και τι όχι;

Απάντηση: Αυτό το βιβλίο είναι μια ανθολογία πολλών κειμένων που συντάχθηκε από έναν πολύ μορφωμένο Βιρμανέζο μοναχό. Όπως σας ανέφερα ήδη, το θέμα που εξετάζουμε μπορεί να είναι δική του γνώμη, όμως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως όριο, τον κανόνα που ο ίδιος ο Βούδας έχει βάλει και ο οποίος έχει μια ηθική αξία, όχι μόνο για τους μοναχούς αλλά και για τους λαϊκούς, ώστε να μην περιπέσουν σε προβλήματα. Δηλαδή να μην περιπέσουν σε προβλήματα που θα επιφέρουν δυσαρμονία και στη δικιά τους ζωή και στη ζωή των άλλων.

Ο κανόνας είναι, ότι, αν ξέρουμε ότι σύμφωνα με τον αστικό κώδικα, κάτι είναι ιδιοκτησία ενός άλλου ανθρώπου όπως παράδειγμα, τα δίχτυα, για τα οποία έχει δώσει άδεια η κυβέρ-

νηση σε έναν άνθρωπο να ψαρεύει σε μια συγκεκριμένη περιοχή, τότε πρέπει να σεβαστούμε τον νόμο και να μην παρεμβαίνουμε στην περιουσία του. Η καταστροφή της περιουσίας ενός άλλου ανθρώπου είναι ενάντια στο πνεύμα του Βουδισμού.

Εάν όμως ξέρει κάποιος ότι αυτά τα δίχτυα είναι παρατημένα και πεταμένα, και προξενούν προβλήματα και στα ζώα της θάλασσας και στα ζώα της ξηράς, τότε φυσικά μπορεί να πάει και να τα καταστρέψει ώστε να μην μπλεχτούν σε αυτά ζώα και χάσουν τη ζωή τους. Υπάρχει η προσφορά ζωής, μέσα από δράσεις όπως για παράδειγμα το να σώζει κανείς θαλάσσιες χελώνες ή ψάρια που έχουν μπλεχτεί μέσα σε εγκαταλελειμμένα δίχτυα, κάτι που είναι θεμιτό. Τα δίχτυα αυτά είναι παρατημένα από τους ψαράδες και προξενούν μεγάλη βλάβη στο περιβάλλον και στα ζώα που εμπλέκονται σε αυτά. Δεν είναι όμως δίχτυα που ανήκουν σε κάποιον.

Έτσι, η μη βίαιη διαμαρτυρία μπορεί να εκφραστεί με τρόπους πληροφόρησης για το πόσες βλάβες προξενούν οι άνθρωποι στο περιβάλλον και στα ζώα, για την κατάχρηση που γίνεται απέναντι στα ζώα, απέναντι στο περιβάλλον και στους ίδιους τους ανθρώπους, τονίζοντας την ευημερία της κοινωνίας. Η διαμαρτυρία τέτοιου είδους είναι εντός των επιτρεπτών ορίων.

Το ίδιο ισχύει και για τους κυνηγούς οι οποίοι είναι επικίνδυνοι και δε λογαριάζουν τις ζωές των ανθρώπων. Εάν πάει κανείς και καταστρέψει τις παγίδες τους, μια-δυο φορές, στο τέλος αντί να σώσει τη ζωή ενός ζώου, μπορεί να χάσει την ίδια του τη ζωή. Ο ακτιβιστής λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις, όχι μόνο βάζει σε κίνδυνο την ίδια του τη ζωή αλλά είναι ενάντια και στο πνεύμα του Βουδισμού.

Εδώ ο *Sayadaw* δεν το ξεκαθαρίζει με αυτόν τον τρόπο, αλλά αφήνει να εννοηθεί ότι μπορεί ο καθένας να κάνει ό, τι θέλει.

Όσον αφορά όμως τις διαδηλώσεις υπέρ των ζώων, αυτές είναι θεμιτές διότι δε βλάπτουν ούτε καταστρέφουν την περιουσία κάποιων άλλων, αλλά αντιθέτως, προωθούν ορισμένες ιδέες για τα δικαιώματα των ζώων και για τη συμπόνια που πρέπει να έχουμε προς τα ζώα. Αυτό είναι επιτρεπτό.

Σε σχέση όμως με τον Μποντισάττα δεν έχουμε καμιά αναφορά ότι έκανε κάτι τέτοιο. Ακόμα και όταν ο Μποντισάττα έγινε Βούδας, ως Βούδας δεν ήταν ακτιβιστής.

Μερικοί μάλιστα τον παρουσιάζουν ότι ήταν εναντίον των βραχμάνων, ενάντια στις τελετές και τις θυσίες που έκαναν οι βραχμάνοι, ότι ήταν αντικομφορμιστής και λοιπά. Αυτά είναι ανοησίες από αυτούς που δεν έχουν διαβάσει τη βιογραφία του Βούδα. Σύμφωνα με αυτήν, ο Βούδας ποτέ δεν πήγαινε στους βραχμάνους για να τους πείσει να σταματήσουν τις θυσίες των ζώων, αλλά αντιθέτως, ήταν οι βραχμάνοι, που πήγαιναν στον Βούδα και του έκαναν ερωτήσεις και αυτός έδινε τη γνώμη του η οποία έχει καταγραφεί στα κείμενα Πάλι. Έτσι δίδασκε ο Βούδας.

Ο Βούδας παρεμπιπτόντως, δεν έμενε ποτέ μέσα σε χωριό ή σε πόλη αλλά διέμενε πάντα στο δάσος. Συγκεκριμένα, ο Βούδας ποτέ δεν μπήκε μέσα στην πόλη του Μπεναρές (Βαρανάσι), και ο λόγος ήταν διότι το Μπεναρές ήταν μέρος στο οποίο γίνονταν θυσίες ζώων. Έμενε στο Σάραναθ, ένα μέρος γύρω στα δέκα χιλιόμετρα έξω από το Μπεναρές.

Ο Βούδας ήταν εναντίον της θυσίας ζώων, εναντίον της βίας, και δεν αποδεχόταν τα περισσότερα από αυτά που ακολουθούσαν οι βραχμάνοι. Όμως ποτέ δεν οργάνωσε διαδηλώσεις εναντίον της μιας ή της άλλης ιδέας, δεν ήταν επαναστάτης. Επηρέαζε τους άλλους μοναχά με τις διδασκαλίες του και με αυτές επηρέασε κατά πολύ και την πορεία του βραχμανισμού. Το γεγονός ότι σήμερα οι βραχμάνοι απέχουν από την κρεοφαγία οφείλεται κατά ένα μέρος στην επίδραση του Βουδισμού. Στο παρελθόν, ανάμεσα στους βραχμάνους δεν υπήρχε η αποχή από την κρεοφαγία. Αυτοί έτρωγαν τα πάντα. Ακόμα

και τις αγελάδες, που μέχρι την εποχή του Βούδα δεν τις θεωρούσαν ιερά ζώα. Οι αγελάδες έγιναν ιερά ζώα λόγω της επίδρασης του Βουδισμού στον Βραχμανισμό.

Επίσης εντός των επιτρεπτών ορίων, μπορούν να γίνουν πολλά πράγματα. Γνωρίζω μοναχούς οι οποίοι όταν βλέπουν μέσα στο δάσος παγιδευμένα ζώα που έχουν πιαστεί σε παρατημένες παγίδες, πηγαίνουν και τα ελευθερώνουν.

Συνεπώς, αυτό που θέλω να πω, είναι ότι στις περιπτώσεις διαμαρτυρίας για την ευημερία των ζώων, δεν πρέπει να καταστρέφουμε την περιουσία των άλλων διότι αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη διδασκαλία του Βούδα ενώ παράλληλα αμαυρώνει και το όνομα του Βουδισμού. Διότι αν μάθουν οι άλλοι ότι οι Βουδιστές κάνουν τέτοια πράγματα, θα ξεσηκωθούν εναντίον τους.

Ερώτηση: Στη σημερινή εποχή, υπάρχουν δάσκαλοι που γράφουν πράγματα τα οποία μπορούν να θεωρηθούν ως σύγχρονες ερμηνείες του Βουδισμού και του Κανόνα Πάλι; Υπάρχει δηλαδή ένα περιθώριο ερμηνείας και ελευθερίας από τους σημερινούς δασκάλους, ώστε να τοποθετηθούν πάνω στις διδασκαλίες που αναφέρονται στον Κανόνα Πάλι; Ή και να αποκλίνουν ίσως, αν θέλετε, από αυτό που έχει γραφτεί στα σχόλια και στα υποσχόλια; Μπορεί δηλαδή ένας σύγχρονος δάσκαλος ερμηνεύοντας τον Κανόνα Πάλι, να παρεκκλίνει από αυτό που έγραφαν τα σχόλια εκείνης της εποχής;

Απάντηση: Ο κάθε δάσκαλος έχει την ελευθερία να λέει ότι θέλει. Εάν όμως ένας τέτοιος δάσκαλος δηλώνει βουδιστής, τότε θα πρέπει να ερμηνεύσει κάτι, σύμφωνα με τις Βουδιστικές αρχές. Εάν δεν το κάνει και αυτό που λέει εναντιώνεται στις Βουδιστικές αρχές, τότε λέμε ότι γράφει ό, τι θέλει. Μπορεί μεν να εκφράζει τη γνώμη του, αλλά δεν έχει σχέση με τις Βουδιστικές αρχές. Η γνώμη του δεν αντιπροσωπεύει τον Βουδισμό.

Για παράδειγμα, έχει κάποια παράξενη ιδέα. Το θέμα είναι, πού θα κατατάξουμε αυτήν την παράξενη ιδέα. Εάν θέλουμε να την κατατάξουμε ως Βουδιστική, θα πρέπει πρωτίστως να εξετάσουμε εάν ο ιδρυτής του Βουδισμού ο Γκόταμα, έχει διδάξει κάτι ανάλογο. Εάν δεν υπάρχει κάτι ανάλογο, τότε βάζουμε στην άκρη αυτή την ιδέα και δεν της δίνουμε σημασία.

Από την εποχή του Βούδα ακόμα, υπήρχαν μοναχοί που εξέφραζαν και έφερναν διαφορετικές ιδέες εντός του Βουδισμού, διότι οι ίδιοι προέρχονταν από διαφορετικά κοινωνικά ή φιλοσοφικά υπόβαθρα. Από την πλευρά του ο Βούδας, έλεγε στους μαθητές του ότι αν κάποιος εξέφραζε μια γνώμη, αυτή η γνώμη θα έπρεπε να συγκριθεί με τις ομιλίες του. Αν συμφωνούσε με αυτές οι μοναχοί μπορούσαν να την αποδεχτούν, και αν δε συμφωνούσε μπορούσαν να την απορρίψουν και να πουν ότι αυτή η γνώμη ανήκει στη φιλοσοφία του ίδιου του μοναχού που την εξέφραζε και όχι στη δικιά τους.

Στον Βουδισμό η έκφραση διαφορετικών πεποιθήσεων έχει γίνει πολλές φορές και υπήρξαν και πολλές αιρέσεις. Εκατό χρόνια μετά το παρινιρβάνα του Βούδα υπήρξε το πρώτο ρήγμα, κι αυτό δεν έγινε για κάποια σοβαρά φιλοσοφικά θέματα αλλά ως επί το πλείστον για μερικούς μοναστικούς κανόνες που είχε βάλει ο Βούδας σχετικά με τη χρήση των χρημάτων, με το φαγητό, και άλλα τέτοια μικρά θέματα. Για παράδειγμα, υπήρξαν μοναχοί που έκαναν χρήση χρημάτων και προσπάθησαν να πιάσουν και άλλους μοναχούς να κάνουν το ίδιο. Έλεγαν ότι οι μοναχοί έπρεπε να παίρνουν τα χρήματα που τους πρόσφεραν οι λαϊκοί για να μην τους προσβάλλουν. Έτσι επήλθε η πρώτη ρήξη. Αυτοί μπορούσαν να συνεχίσουν να ζουν με αυτόν τον τρόπο, αλλά αν δεν πίεζαν τους άλλους να ακολουθήσουν αυτόν τον τρόπο ζωής, δε θα επέρχονταν η ρήξη.

Μετά οι Τεραβάδα έκαναν την πρώτη σύνοδο στην οποία αποφάσισαν ότι αυτοί οι κανόνες έπρεπε να διατηρηθούν όπως τους είχε θέσει ο Βούδας. Οι άλλη πλευρά δε συμφώνησε και

έτσι δημιουργήθηκε η σχολή των Μάχασάντικας. Σε αυτούς επήλθε επίσης ρήξη όχι μόνο πάνω σε μοναστικά θέματα αλλά και σε φιλοσοφικά θέματα και άρχισαν έτσι να δημιουργούνται και άλλες σχολές. Δημιουργήθηκαν γύρω στις οκτώ με εννιά σχολές. Ο Ναγκαρτζούνα μάλιστα, αντιτάχθηκε σε κάποιες από αυτές για φιλοσοφικά θέματα, όπως στους Σάρβαστιβάντας και στους Σάουτάντρικας που τους ονόμασε Χίναγιάνα (Μικρό Όχημα). Αυτοί ονομάστηκαν Χιναγιάνα και όχι οι Τεραβάδα. Αργότερα δημιουργήθηκαν και οι σχολές Μαχαγιάνα σε αντίθεση με τους Τεραβάδα που είναι μόνο μία σχολή.

Παρόλο λοιπόν που υπήρχαν τόσες αντιθέσεις και γνώμες δασκάλων που έλεγαν ο καθένας τα δικά του και ίδρυσαν δικές τους σχολές, ποτέ η μία σχολή δεν καταδίωξε την άλλη ως αιρετική, όπως συνέβη με άλλα φιλοσοφικά δόγματα σε άλλα μέρη του κόσμου. Υπήρχε η ελευθερία να εκφράσει ο καθένας τη γνώμη του. Μάλιστα, υπήρχαν περιπτώσεις όπου επιτρεπόταν σε μοναχούς της Μαχαγιάνα να πηγαίνουν στα μοναστήρια της Τεραβάδα για να μελετούν στις βιβλιοθήκες τα διάφορα κείμενα. Αυτό συμβαίνει και σήμερα, όπου οι Μαχαγιανιστές επισκέπτονται πολλά μοναστήρια των Τεραβάδα για να μελετήσουν τα κείμενα και να κάνουν διαλογισμό. Παράλληλα, υπάρχουν στα μοναστήρια των Τεραβάδα, βιβλιοθήκες οι οποίες έχουν κείμενα της Μαχαγιάνα τα οποία τα διαβάζουν οι Τεραβαδιστές μοναχοί στο πλαίσιο της συγκριτικής μελέτης.

Έτσι, δεν υπάρχει αυτή η μεγάλη αντιπαράθεση που υπάρχει σε άλλες θρησκείες που έχουν έρθει σε ρήξη μεταξύ τους. Βέβαια γνωρίζουμε ότι στον Μαχαγιανικό Βουδισμό έχουν συμβεί τέτοιες ρήξεις και έχουν συμβεί και πόλεμοι μεταξύ μοναστηριών σε κάποιες περιοχές, αλλά αυτό ίσως οφείλεται στο ότι έχουν έντονη αφοσίωση στις τελετουργίες που κάνουν και σε κάποιες ιδέες τους, έτσι ώστε η ανοχή τους να είναι κάπως περιορισμένη.

Πρέπει να πούμε επίσης, ότι ορισμένα πράγματα που μπορεί κάποιος να τα εκφράσει, πρέπει να συμφωνούν και με την επιστήμη. Δηλαδή όχι μόνο πρέπει να συμφωνούν με τα αρχαία κείμενα Πάλι που είναι η διδασκαλία του Βούδα αλλά να συμφωνούν και με τις επιστημονικές ανακαλύψεις. Έτσι, όταν ακούει κανείς διάφορες γνώμες πρέπει να ζυγίζει και τις δύο πλευρές, αν δηλαδή αυτός ο δάσκαλος έχει και την επιστημονική γνώση αλλά και τη γνώση αυτών που έχει πει ο Βούδας, και μπορεί να τα συνδυάσει μαζί. Εδώ κρίνεται η ικανότητά του να εκφράσει μία γνώμη.

Ερώτηση: Σύμφωνα με αυτό που διάβασε η κυρία στο βιβλίο του *Sayadaw*, ήθελα να πω ότι υπάρχει μεγάλος κίνδυνος, όταν λένε αυτοί οι μοναχοί κάποια πράγματα και εμείς οι δυτικοί που δε γνωρίζουμε όπως εσείς που έχετε διαβάσει αυτά που αναφέρονται στον Κανόνα Πάλι, στα σχόλια και στα υποσχόλια, να μπερδευτούμε και να νομίζουμε ότι το είπε ο Βούδας, ή ότι έτσι είναι και λοιπά. Συμφωνείτε;

Απάντηση: Ναι σαφώς, αυτό το δίλλημα υπάρχει, και γι' αυτό η κυρία έκανε πολύ καλά που ρώτησε διότι ήθελε να το διευκρινίσει, κάτι που το εκτιμώ.

Αλλά αυτό ήταν κάτι που συνέβαινε και την εποχή του Βούδα, δεν είναι παράξενο. Αν όμως κάποιος θεωρεί τον εαυτό του βουδιστή, ή θέλει να παρουσιάσει τον εαυτό του ως βουδιστή, πρέπει τουλάχιστον να γνωρίζει, τι έχει διδάξει ο ίδιος ο ιδρυτής του Βουδισμού, διότι αυτός είναι η πηγή όλης της διδασκαλίας, είτε για θέματα διαλογισμού είτε για θέματα ηθικής διαγωγής και λοιπά.

Σήμερα φυσικά, τα πράγματα είναι χειρότερα, διότι ζούμε 2.500 χρόνια μετά τον θάνατο του Βούδα και σε αυτό το χρονικό διάστημα έχουν υπεισέρθει πολλές άλλες ιδέες από διάφορες άλλες πλευρές. Λόγω του ότι ο Βουδισμός έχει εξαπλωθεί σε πάρα πολλές χώρες, έχει πάρει στοιχεία από δω και από κει, και έτσι μερικοί θεωρούν ότι, α, αυτό είναι που είπε ο

Βούδας, ή εκείνο είναι που είπε ο Βούδας και πάει λέγοντας. Και συνήθως, όταν κάνουν κάτι τέτοιο δεν αναφέρουν την πηγή της πληροφορίας τους όπως την τάδε ή τη δείνα σουτά, ή λένε ότι τους το είπε ο δάσκαλός τους.

Η γενιά αυτή των μοναχών εμφανίστηκε πρόσφατα, τα τελευταία δέκα, δεκαπέντε χρόνια, όταν στην Ταϋλάνδη οι περισσότεροι από τους παλιούς δασκάλους είχαν πλέον φύγει από τη ζωή. Είναι άτομα που όταν ήρθαν να γίνουν μοναχοί, είτε δε βρήκαν τους κατάλληλους δασκάλους είτε δεν είχαν καλή καθοδήγηση. Έτσι κατέληξαν να διαβάζουν από δω, να διαβάζουν από κει, και να φτιάχνουν τελικά τη δικιά τους «σουπά» προσπαθώντας να βγάλουν ένα νόημα από μόνοι τους. Ασχολούνται επίσης με μελέτες μερικών ακαδημαϊκών που είναι καθηγητές πανεπιστημίων οι οποίοι δεν είναι μοναχοί και οι οποίοι έχουν γράψει για τον διαλογισμό, για τον Τεραβάδα Βουδισμό και λοιπά. Αυτός είναι και ο λόγος που βρίσκουμε αντιφάσεις ανάμεσα σε αυτά που κάνουν και σε αυτά που λένε.

Το βασικό είναι ότι δεν έχουν κάνει μεθοδική και συστηματική μελέτη πάνω στον Κανόνα Πάλι. Κι αυτό διότι δεν έχουν δάσκαλο που θα τους πει πώς να το κάνουν.

Βλέπω επίσης τις μεταφράσεις που έχει κάνει ο *Bhikkhu Bodhi* ο οποίος έχει σπουδάσει κάτω από μεγάλους δασκάλους, έχει διαβάσει και τα κείμενα του Κανόνα Πάλι και τα επεξηγηματικά σχόλια, και γενικά έχει κάνει ολόκληρη επένδυση πάνω σε αυτά τα θέματα. Ενώ άλλοι, όπως είναι ο *Ajahn Sujato*, είναι σαν μικρά παιδάκια που προσπαθούν να μεταφράσουν κάτι, και αυτούς δεν τους θεωρώ σοβαρούς. Τον *Sujato* δεν τον θεωρώ σοβαρό διότι δεν κάθισε να μάθει τη γλώσσα Πάλι και να διαβάσει ο ίδιος τον Κανόνα Πάλι με συστηματικό τρόπο. Κι αν διαβάσει κανείς τη βιογραφία του θα δει ότι όταν τον ρωτάνε ποιος είναι ο δάσκαλός σου, απαντάει ότι δεν έχει δάσκαλο. Τι να περιμένει λοιπόν κανείς από τέτοιους ανθρώπους. Εγώ τουλάχιστον δεν τους παίρνω στα σο-

βαρά. Το θέμα όμως είναι ότι γράφουν στα αγγλικά και ο περισσότερος κόσμος λόγω του ότι δεν ξέρει σινχαλέζικα ή Πάλι, διαβάζει τις δικές τους μεταφράσεις.

Όμως, αν θέλει κανείς να διαβάσει κάποια σοβαρή μελέτη για τον Κανόνα Πάλι στα αγγλικά, οι καλύτερες μεταφράσεις είναι του *Bhikkhu Bodhi*.

Στη Σρι Λάνκα επίσης, υπάρχουν πολύ καλά πανεπιστήμια στο οποία μπορεί κανείς να σπουδάσει τον Κανόνα Πάλι, όχι μόνο στα σινχαλέζικα αλλά και στα αγγλικά. Το θέμα όμως είναι ότι τα βιβλία αυτών των πανεπιστημίων δεν κυκλοφορούν δωρεάν στο διαδίκτυο.

Ερώτηση: Μπορείτε να μου πείτε τι γνώμη έχετε για το Σχόλιο *Anudīpanī* που περιλαμβάνεται στο Μεγάλο Χρονικό των Βουδών, στο βιβλίο του Σαγιαντάου και το οποίο δίνει πολύ περισσότερες λεπτομέρειες για τις τελειοποιήσεις απ' ότι το ίδιο το κείμενο; Θεωρείτε ότι είναι ένα σοβαρό σχόλιο;

Απάντηση: Το πρόθεμα *anu* σημαίνει ότι είναι υποσχόλιο ή παρασχόλιο του *dīpanī*. Πολλά από αυτά τα υποσχόλια είναι βοηθητικά διότι παίρνουν υλικό από διάφορες πηγές, για να βοηθήσουν αυτόν που δεν έχει χρόνο να ψάξει να βρει αυτές τις πηγές. Συνήθως βασίζονται σε παλαιότερα σχόλια ή ακόμα και στον Κανόνα Πάλι. Όταν ο αναγνώστης διαβάζει κάτι και δεν καταλαβαίνει, πηγαίνει στο υποσχόλιο για να διαβάσει τις περαιτέρω πληροφορίες που ο ίδιος δεν έχει χρόνο να ψάξει να τις βρει μέσα στα κείμενα. Ούτως ή άλλως όμως, θα πρέπει να αποδέχεται κανείς τις πληροφορίες των σχολίων κατόπιν έρευνας. Για παράδειγμα, όταν εγώ κάνω μια παρουσίαση, κοιτάζω πρώτα να ερευνήσω, εάν η πληροφορία που θέλω να δώσω συμφωνεί με τα αρχαία κείμενα, και αν συμφωνεί, τότε την παρουσιάζω. Αλλά και να συμφωνεί, μερικές φορές δεν τη βάζω για να μην επιβαρύνω το μάθημα, διότι αυτά τα *anudīpanī* περιέχουν τόσες πολλές πληροφορίες που δεν μπορώ να τις βάλω σε ένα μάθημα.

Τοποθέτηση: Ναι, διότι οι πληροφορίες που δίνονται για παράδειγμα στο *anudīraṇī* περί της ηθικής διαγωγής είναι τεράστιες σε ποσότητα. Κυριολεκτικά «ξεσκονίζει» την τελειοποίηση της ηθικής διαγωγής με ολόκληρα κατεβαστά πολλών σελίδων ακόμα και για κάποιον μεμονωμένο όρο.

Απάντηση: Αυτό συμβαίνει διότι πιθανόν να έχει πάρει πληροφορίες από τη *Visuddhimagga*. Διότι εκεί γίνεται μεγάλη ανάλυση. Αυτά τα υποσχόλια έχουν γραφτεί μετά τον 17^ο αιώνα μ.Χ. όταν η *Visuddhimagga* ήταν ήδη πολύ διαδεδομένη στον Βουδισμό Τεραβάδα. Αυτοί οι σχολιαστές παίρνουν πληροφορίες είτε από τη *Visuddhimagga* είτε από τις ίδιες τις Σούτες που τις αναλύουν και τις βάζουν σε μια σειρά. Αυτό είναι το καλό, ότι βάζουν τις πληροφορίες σε μια σειρά. Διότι ο Βούδας εκείνον τον καιρό, δε δίδασκε μια φιλοσοφία που την ταξινομούσε και την έβαζε σε κουτάκια ένα, δύο, τρία, παροτρύνοντας τους μαθητές τους να τα μάθουν απ' έξω. Αλλά η διδασκαλία του εξελισσόταν με διαλόγους μέσω ερωτήσεων και απαντήσεων όπως κάνουμε κι εμείς εδώ. Απαντούσε ανάλογα με την ερώτηση που του έθετε κάποιος και δεν έδινε όλες τις πληροφορίες μαζικά με κίνδυνο να επιβαρύνει τον νου του συνομιλητή. Στη μία ομιλία έδινε πληροφορίες για ένα θέμα, σε μια επόμενη συνομιλία πρόσθετε ακόμα μια πληροφορία για τον συνομιλητή που δεν υπήρχε στην προηγούμενη και ούτω καθ' εξής.

Αυτά τα βιβλία, τα σχόλια και τα υποσχόλια, παίρνουν αυτές τις πληροφορίες και τις ταξινομούν σε μια σειρά διευκολύνοντας έτσι τον μελετητή. Αυτό κάνει και η *Visuddhimagga*. Και αυτό το μοντέλο υπήρχε ήδη από την εποχή του Βούδα. *Paṭisambhidamagga*, *Cūḷaniddesa*, *Mahāniddesa*, *Nettipakaraṇa*, είναι βιβλία που έχουν ενσωματωθεί μέσα στον Κανόνα Πάλι και ονομάζονται *Canonical Commentaries*, δηλαδή Σχόλια του Κανόνα Πάλι. Υπάρχουν και τα μεταγενέστερα *Commentaries*, που είναι τα επεξηγηματικά σχόλια γνωστά από τον *Buddhaghosa*. Δεν τα έγραψε ο *Buddhaghosa* απλώς

αυτός τα συνέλεξε. Είναι οι σημειώσεις που κρατούσαν οι μαθητές, οι οποίες κατεγράφησαν αργότερα.

Όσον αφορά το *Anudīpanī*, δεν μπορώ να εκφράσω γνώμη, διότι μπορεί να έχω διαβάσει κομμάτια από αυτό το υποσχόλιο αλλά όχι όλο το βιβλίο. Επειδή το κομμάτι που διάβασα μου άρεσε και ήταν καλό, αυτό δε σημαίνει ότι έχω γνώμη και για τα άλλα κομμάτια του βιβλίου.

Τοποθέτηση: Τελικά, η μετάφραση και η αποδοχή αυτού του βιβλίου ενέχει κινδύνους, διότι κάποια από αυτά που αναφέρει ο *Sayadaw* μπορεί όντως να βασίζονται στον Κανόνα Πάλι, και κάποια άλλα, όπως αυτό που σας ανέφερα προηγουμένως σχετικά με την προσφορά ζωής ως νοητικό αντικείμενο να είναι απλώς η γνώμη του και να μην έχει σχέση με τον Κανόνα Πάλι. Άρα εδώ υπάρχει ένα ρίσκο.

Απάντηση: Απ' ότι έχω καταλάβει, οι περισσότερες πληροφορίες βασίζονται στα αρχαία κείμενα. Στη νεότερη έκδοση του βιβλίου που σας έστειλα, υπάρχουν ακόμα περισσότερες πληροφορίες για τις πηγές.

Τέλος πάντων, αυτό το σημείο που αναφέρει ο *Sayadaw* μπορείτε να το αποδεχθείτε, αλλά υπό την προϋπόθεση ότι δεν έρχεται σε αντίθεση με τον κανόνα που έχει βάλει ο Βούδας, δηλαδή να μην προκαλεί απώλεια στην περιουσία κάποιου άλλου ανθρώπου. Διότι σε τέτοια περίπτωση, επεμβαίνει ο νόμος και συγχρόνως δίνει το δικαίωμα στον ιδιοκτήτη να επιτεθεί και να βλάψει. Πρέπει λοιπόν να είμαστε προσεκτικοί.

Ερώτηση: Δείξατε προηγουμένως στην παρουσίαση που κάνατε, ότι ένας επίδοξος Βούδας, δηλαδή ένας Μποντισάττα, παρουσιάζεται ως πατέρας όλων των όντων. Αυτό σημαίνει ότι οι Μποντισάττας είναι αποκλειστικά άντρες και ποτέ γυναίκες;

Απάντηση: Τα αρχαία κείμενα που έχω διαβάσει αναφέρουν ότι όταν ένα άτομο αποφασίζει να ακολουθήσει τον δρόμο του Μποντισάττα, δε γεννιέται ποτέ σαν γυναίκα. Όταν

διαβάζουμε τις ιστορίες για τη ζωή του Βούδα Γκόταμα πριν γίνει Βούδας, δεν υπάρχει ούτε μία περίπτωση, τουλάχιστον στα Τεραβαντικά κείμενα, όπως είναι το *Buddhavaṃsa*, *Chronicles of Buddhas*, *Cariyāpīṭaka*, *Jātakas* και άλλα βιβλία που εξιστορούν τις προηγούμενες ζωές του Βούδα, που να δείχνει ότι είχε γεννηθεί σαν γυναίκα. Ακόμα κι αν πούμε ότι σαν εξαίρεση είχε γεννηθεί μία φορά σαν γυναίκα, δεν έχουμε τέτοια απόδειξη. Έτσι οι δάσκαλοι έχουν καταλήξει ότι πιθανόν να γεννιέται μόνο ως άντρας και γι' αυτό αναφέρουν ότι ο Μποντισάττα φέρεται σαν πατέρας των όντων.

Τοποθέτηση: Το ότι ένας Μποντισάττα, όχι αναγκαστικά ο συγκεκριμένος που έγινε ο Βούδας Γκόταμα αλλά ο κάθε επίδοξος Βούδας, δεν καταγράφεται πουθενά ότι έχει γεννηθεί προηγουμένως ως γυναίκα, αυτό μου φαίνεται αρκετά σεξιστικό. Διότι μέχρι στιγμής, δεν έχουμε ακούσει ούτε καν από εσάς, ότι υπάρχει κάποια βιολογική αιτία για την οποία μια γυναίκα δεν μπορεί να γίνει Μποντισάττα ή Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας. Ο μόνος λόγος κατά τη γνώμη μου, θέλοντας να το εκλογικεύσω, είναι ότι η κοινωνία δε δέχεται εύκολα μία γυναίκα ως δάσκαλο, οπότε ο Μποντισάττα πρέπει να πάρει ένα ανδρικό σώμα ώστε να καταφέρει να επιβιώσει και να εξελιχθεί, μέσα σε μια ανδροκρατούμενη κοινωνία. Αυτό έχει μια λογική.

Απάντηση: Αυτό συμβαίνει στη συγκεκριμένη περίπτωση. Έχουμε όμως και τις περιπτώσεις των Σάββακα-Βουδών, δηλαδή των Φωτισμένων Μαθητών, οι οποίοι γεννιούνται και ως γυναίκες. Και έχουμε πολλές περιπτώσεις μοναχών γυναικών, οι οποίες στην τελευταία τους ζωή πέτυχαν τη Φώτιση. Έχουμε γυναίκες, που στις προηγούμενες ζωές τους ως Μποντισάττας ολοκλήρωσαν τις τελειοποιήσεις τους, και μάλιστα έχουμε και βιογραφίες από γυναίκες μοναχές οι οποίες περιγράφουν πώς ήταν σε προηγούμενες ζωές ως γυναίκες, και πώς εκπλήρωσαν τις τελειοποιήσεις ως γυναίκες και πέτυχαν το Σάββα-

κα-μπόντι, δηλαδή τη Φώτιση ως Μαθητές. Αλλά ως Σάββακα, ως Φωτισμένοι Μαθητές.

Περιπτώσεις όμως Πατσέκα-Βουδών, δηλαδή Μοναχικών ή Σιωπηλών Βουδών, όπως και περιπτώσεις Πλήρως Αυτοφωτισμένων Βουδών, γεννημένων ως γυναίκες δεν έχουμε δει στα αρχαία κείμενα.

Ερώτηση: Αναρωτιέμαι κατά πόσον όλη αυτή η καταγραφή, δηλαδή τα αρχαία κείμενα, είναι καθαρά πνευματικά και δεν έχουν παρεισφρήσει μέσα τους και κάποιοι εξωγενείς κοινωνικοί κανόνες της εποχής.

Απάντηση: Τα κείμενα δεν αναφέρουν ότι ο Βούδας σαν Μποντισάττα είχε μια επαναγέννηση ως γυναίκα. Αν σε αυτά τα κείμενα υπάρχουν λάθη, δεν μπορώ να το αποδείξω. Για Σάββακα-Βούδες, έχουμε αναφορές ότι γεννήθηκαν και σαν γυναίκα.

Τα κείμενα δε μας λένε ότι απαγορεύεται σε μια γυναίκα να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένη, αλλά μας λένε ότι δεν υπάρχουν καταγραφές ή ενδείξεις ότι έχει γίνει κάτι τέτοιο. Ο καθένας μπορεί να δοκιμάσει αν θέλει, να γίνει ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, ακόμα και οι γυναίκες. Δεν υπάρχει κάποια απαγόρευση. Ασφαλώς, αν μια γυναίκα έχει τη δυνατότητα να το κάνει αυτό, έχει και την ελευθερία να το δοκιμάσει.

Ερώτηση: Μπορείτε να μας πείτε τι σχέση έχει η φώτιση με τη μορφή; Παίζει δηλαδή ρόλο αν το σώμα είναι ανδρικό ή γυναικείο για την επίτευξη της φώτισης;

Απάντηση: Το γεγονός είναι ότι η πορεία ενός ατόμου που θέλει να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, είναι κάπως διαφορετική από την πορεία των μαθητών που θέλουν να επιτύχουν τη φώτιση. Στην περίπτωση των μαθητών, η μορφή μπορεί να αλλάξει από ζωή σε ζωή και άλλες φορές να γεννηθεί κανείς ως άντρας και άλλες φορές ως γυναίκα. Εδώ εμφα-

νίζεται η δύναμη του κάρμα, που ορίζει το αν θα γεννηθεί κάποιος σαν άντρας ή σαν γυναίκα.

Στην περίπτωση όμως ενός επίδοξου Βούδα που φιλοδοξεί να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας, το να γεννηθεί σαν άντρας του δίνει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων απ' ότι αν γεννιόταν σαν γυναίκα. Διότι ακόμα και στη σημερινή κοινωνία, η γυναίκα περιορίζεται από την οικογένεια, τους συγγενείς, την ίδια την κοινωνία, πολύ περισσότερο από τον άντρα. Και όταν μια γυναίκα, και στην εποχή μας ακόμα, αποκτήσει οικογένεια και παιδιά, περιορίζεται πολύ περισσότερο.

Όταν όμως ένας Μποντισάττα γεννηθεί σαν άντρας, έχει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων για να εξελίξει και να εκπληρώσει τις τελειοποιήσεις του, μεγαλύτερη ελευθερία να εγκαταλείψει το σπίτι του και να γίνει ασκητής. Έχουμε πολλές αναφορές ότι ο Βούδας ενώ ήταν ακόμα Μποντισάττα, είχε ζήσει πολλές φορές ως ασκητής, κάτι που οι γονείς τουλάχιστον εκείνης της εποχής, δε θα το επέτρεπαν σε ένα κορίτσι. Το να επιτρέψουν σε ένα κορίτσι να πάει μόνο του στο δάσος για να ασκηθεί, ήταν αδιανόητο. Στη Σρι Λάνκα για παράδειγμα, ακόμα και σήμερα στη μοντέρνα εποχή, όταν κάποιες μοναχές πηγαίνουν για να μείνουν στο δάσος αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Τι είδους δυσκολίες; Δυσκολίες από τα γύρω χωριά και ιδιαίτερα από τους άντρες οι οποίοι τις αντιμετωπίζουν σεξιστικά και δεν τους φέρονται με τον ανάλογο σεβασμό όπως φέρονται στους άντρες μοναχούς. Ούτε ενοχλούν τόσο έναν άντρα ασκητή, όπως ενοχλούν μια γυναίκα ασκητή. Έτσι αυτές οι γυναίκες δυσκολεύονται να ζήσουν μια ασκητική ζωή εξαιτίας των κοινωνικών διακρίσεων και όχι διότι ο Βούδας έβαλε κανόνες που απαγορεύουν στις γυναίκες να γίνονται μοναχές ή ασκητές.

Την εποχή που ο Βούδας ίδρυσε τη μοναστική κοινότητα των γυναικών μοναχών, αντιμετώπισε πολλά προβλήματα διότι υπήρξε μεγάλη αντίσταση από την ίδια την κοινωνία. Και επειδή υπήρξαν πολλές περιπτώσεις βιασμών εις βάρος των

γυναικών μοναχών, ο Βούδας έβαλε κανόνα ότι μια μοναχή δεν έπρεπε να κυκλοφορεί μόνη της σε κατοικημένες περιοχές, αλλά να συνοδεύεται πάντα από μια άλλη μοναχή.

Ένα άλλο πρόβλημα ήταν ότι, όταν οι άντρες μοναχοί πήγαιναν να διδάξουν σε ένα γυναικείο μοναστήρι, ο κόσμος άρχιζε να κουτσομπολεύει και να διαδίδει κακές φήμες, με αποτέλεσμα οι μοναχές του γυναικείου μοναστηριού έχαναν την καλή τους φήμη και δυσκολεύονταν πολύ να λάβουν διδασκαλίες.

Στη σημερινή εποχή, μη νομίζετε ότι έχουν αλλάξει πολλά πράγματα. Επιφανειακά μπορεί να υπάρχουν αυτές οι ελευθερίες, αλλά κατά βάθος, ο άγραφος νόμος των ανθρώπων, τα πρωτόγονα ένστικτα των ανθρώπων ανδρών και γυναικών, λένε άλλα πράγματα.

Έτσι ο επίδοξος Βούδας που ήθελε να γίνει Πλήρως Αυτοφωτισμένος, έπρεπε αναγκαστικά να γεννηθεί σαν άντρας, μόνο και μόνο για να έχει περισσότερη ελευθερία στην επιλογή του να γίνει ασκητής και να εξασκήσει τις τελειοποιήσεις. Θα είχε λιγότερα εμπόδια και θα αντιμετώπιζε λιγότερους κινδύνους κατά την παραμονή του στο δάσος, απ' ότι μια γυναίκα ασκητής.

Ακόμα και ο ίδιος ο Βούδας σαν άντρας, είχε δυσκολίες όταν αποφάσισε να εγκαταλείψει το παλάτι του πατέρα του για να πάει στη ζούγκλα να γίνει ασκητής, λόγω αυτών των κοινωνικών και ταξικών διακρίσεων. Πόσο μάλλον μια γυναίκα. Διότι όταν ο πατέρας του Βούδα έμαθε ότι ο γιός του δεν ήθελε να συνεχίσει τη γενεαλογία των βασιλέων αλλά ήθελε να γίνει ασκητής, προσπάθησε να τον περιορίσει εντός των τειχών και να του αποσπάσει την προσοχή με θεάματα και χλιδή. Ο Βούδας βέβαια κατάφερε να φύγει και να ακολουθήσει τον σκοπό του. Μια γυναίκα θα μπορούσε να το καταφέρει αυτό υπό αυτές τις συνθήκες; Όχι βέβαια, θα την είχαν κρατήσει κλειδωμένη.

Βλέπουμε λοιπόν ότι η γυναίκα μοναχή, δε δυσκολεύεται μόνο λόγω της σωματικής της δομής (όσον αφορά τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει από τους άντρες), αλλά και από τις πρωτόγονες αντιλήψεις της ίδιας της κοινωνίας, που τη θέλουν σε ρόλους μητέρας, συζύγου και λοιπά.

Οι ιδέες για την ισότητα των γυναικών, άρχισαν να εμφανίζονται στη Δύση, ιδιαίτερα στην Αμερική, μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο. Σκοτώθηκαν πολλοί άνδρες στον πόλεμο, και αναγκάστηκαν οι γυναίκες να πάνε στα εργοστάσια παραγωγής σφαιρών. Άρχισαν να αμείβονται και άρχισαν να διεκδικούν διάφορα κοινωνικά δικαιώματα.

Ο Βούδας ήταν ο πρώτος που έδωσε στις γυναίκες την ευκαιρία να γίνουν μοναχές, διότι μέχρι εκείνη την εποχή, τα γυναικεία μοναστήρια ήταν κάτι αδιανόητο. Προσπάθησε να φτιάξει μια ξεχωριστή κοινότητα συμπεριλαμβανομένων και των γυναικών, μια κοινότητα που θα ήταν αποφασισμένη να ακολουθήσει τον δρόμο της αγνότητας. Μια ζωή όπως της αγαμίας, αλλά και μια ζωή μακριά από τις φαύλες και τις ανήθικες πράξεις. Και την έφτιαξε αυτήν την κοινότητα, δίνοντας στις γυναίκες την ίδια ευκαιρία για να ακολουθήσουν την αγνή ζωή. Ήταν ο ίδιος που έλεγε πώς να χτιστεί ένα μοναστήρι σε έναν τόπο, και όταν παρουσιαζόταν ένα πρόβλημα στις γυναίκες μοναχές, φρόντιζε να το λύσει και προώθησε τη μόρφωση των γυναικών μοναχών. Αυτή η παράδοση διήρκησε αιώνες. Αναφορές τέτοιου είδους υπάρχουν στον Κανόνα της Μοναστικής Διαγωγής (*Vinaya Pitaka*) για το πώς ο Βούδας προσπάθησε πάρα πολύ να ιδρύσει γυναικεία μοναστήρια, με την υποστήριξη από τη μοναστική κοινότητα των αντρών μοναχών.

Στην Ευρώπη παρουσιάστηκαν τα πρώτα γυναικεία μοναστήρια στον Μεσαίωνα.

Ο Βούδας μέσα από τα μηνύματα της συμπόνιας και της ισότητας, έχει μιλήσει για τα δικαιώματα της γυναίκας σε ομι-

λίες του, πώς ο άνδρας, δηλαδή, πρέπει να σέβεται τη γυναίκα, που για εκείνη την εποχή ήταν ανήκουστα.

Στη Σρι Λάνκα, χώρα Τεραβάδα, υπήρξε η πρώτη στην ιστορία της ανθρωπότητας γυναίκα πρωθυπουργός.

Πρέπει πάντα να αναλογιζόμαστε ποιες είναι οι τροχοπέδες, ποια είναι τα εμπόδια για τη Φώτιση, καθώς και ποιά είναι τα επιδέξια μέσα για να τα ξεπερνάμε.

Για παράδειγμα, εάν εγώ ξέρω, ότι αν γεννηθώ σαν γυναίκα θα έρθω αντιμέτωπος με την τροχοπέδη της κοινωνίας που θα με εμποδίσει να έχω την ελευθερία να εκπληρώσω τις τελειοποιήσεις, ή να γίνω μοναχός, ή να γίνω ασκητής και λοιπά, τότε θα επιδιώξω να πάρω τη μορφή ενός άντρα ώστε να έχω περισσότερη ελευθερία.

Ο ίδιος ο Βούδας έχει πει, ότι υπάρχει η δυνατότητα μέσω της οποίας μπορεί κάποιος να κατευθύνει τη γέννησή του και να γεννηθεί όπως θέλει αυτός. Ο Μποντισάττα την είχε αυτή την ικανότητα, και γι' αυτό κανόνιζε σε ποιά οικογένεια θα γεννιόταν, ποιά μορφή θα έπαιρνε, ώστε να ολοκληρώσει τις τελειοποιήσεις του. Αυτό σας το είχα αναφέρει παλαιότερα.

Για ποίο λόγο παίρνει αυτή τη μορφή; Για ποίο λόγο γεννιέται σε μια εξέχουσα οικογένεια; Ο λόγος είναι το κύρος. Όταν η κοινωνική του θέση του δίνει κύρος, τότε έχει και μεγαλύτερη ελευθερία να εξασκήσει τις τελειοποιήσεις του.

Αν όμως γεννηθεί σε μια οικογένεια κατώτερης κάστας, που δε χαίρει κοινής αποδοχής και σεβασμού, τότε θα βρεθεί σε μειονεκτική θέση. Εν ολίγοις, δεν επιλέγει να γεννηθεί σε μια οικογένεια κατώτερου κύρους, ακόμα και σαν άντρας. Δεν παίζει λοιπόν ρόλο μόνο η μορφή, το αν θα γεννηθεί άντρας ή γυναίκα, αλλά και η κοινωνική θέση. Γι' αυτόν τον λόγο ο Βούδας, επέλεξε στη τελευταία του ζωή, εκτός των άλλων, να γεννηθεί στην πανίσχυρη βασιλική οικογένεια των Κσάτρας, ακριβώς για να έχει κύρος. Διότι αν γεννιόταν σαν γόνος κατώτερης οικογένειας, δε θα τον ακολουθούσε κανείς.

Το κύρος λοιπόν είναι ένα από τα επιδέξια μέσα, που λαμβάνει ο Μποντισάττα υπ' όψιν του.

Η όμορφη ελκυστική εμφάνιση παίζει επίσης μεγάλο ρόλο για να συγκεντρώνει τα όντα γύρω του και να τα διδάξει. Εδώ επεμβαίνει και το κάρμα. Ο Βούδας είχε γεννηθεί με τα 32 χαρακτηριστικά ενός Μεγαλειώδη Ανθρώπου (*Mahāpurisa*), τα οποία του έδιναν μεγάλη αρωγή στην προσέλκυση των όντων γύρω του. Ακόμα και οι Βραχμάνοι που περιγράφουν τον Βούδα, ήταν γοητευμένοι μαζί του και τον θεωρούσαν ως μη συνηθισμένο ον, ως μια διαφορετική προσωπικότητα, που ενέπνεε όχι μόνο χάρη της βαθυστόχαστης ομιλίας του αλλά και χάρη της γοητείας του. Έπρεπε να είναι επίσης εύρωστος και υγιής.

Όλα αυτά είναι απαραίτητοι παράγοντες που επιτρέπουν στον Βούδα να διαδώσει τη διδασκαλία του στους άλλους.

Ενώ αν ήταν κουτσός, ανάπηρος και λοιπά, κανένας δε θα του έδινε σημασία.

Έτσι ο Μποντισάττα, αναγνωρίζει τα εμπόδια προς τη Φώτιση και χρησιμοποιεί τα επιδέξια μέσα και τους τρόπους για να τα αποφύγει. Δεν πηγαίνει κατευθείαν πάνω στους λάκκους, αλλά αντιθέτως βρίσκει τρόπους να τους παρακάμπτει. Και δε γεννιέται σαν άντρας επειδή θέλει να επιδείξει τη ρώμη του και τη δύναμή του, αλλά επειδή χρησιμοποιεί το αντρικό σώμα για να έχει περισσότερη κοινωνική ελευθερία και λιγότερα εμπόδια προς τη Φώτιση.

Ερώτηση: Θεωρητικά, εάν η κοινωνία μας ήταν απολύτως μητριαρχική και όχι πατριαρχική, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένας επίδοξος Βούδας ή ένας Πλήρως Αυτοφωτισμένος Βούδας θα γεννιόταν ως γυναίκα εφ' όσον η κοινωνία θα έδινε περισσότερες ευκαιρίες σε μια γυναίκα, όπως τις δίνει σήμερα σε έναν άντρα;

Απάντηση: Και τα δύο είναι εικασίες. Το ότι θα γίνει η κοινωνία μας πλήρως μητριαρχική είναι μία εικασία. Το ότι ο

Βούδας σε μια τέτοια υποθετική μητριαρχική κοινωνία θα γεννηθεί ως γυναίκα, είναι επίσης μια εικασία. Έτσι δεν μπορώ να απαντήσω σε κάτι υποθετικό.

Ερώτηση: Ας θέσω την ερώτηση λίγο διαφορετικά, κάνοντας το θέμα ουδέτερο. Έχουμε μια κοινωνία με μπλε ανθρωπάκια και με πράσινα ανθρωπάκια. Τα πράσινα ανθρωπάκια για χι, ψι λόγους, επιβάλλονται στα μπλε ανθρωπάκια και αποκτούν μεγαλύτερη δύναμη. Απ' ότι κατάλαβα, επειδή σύμφωνα με αυτά που είπατε ο Βούδας γεννιόταν σαν άντρας λόγω των κοινωνικών καταστάσεων, στη δική μας περίπτωση θα γεννιόταν σαν πράσινο ανθρωπάκι, διότι ως πράσινο ανθρωπάκι θα είχε περισσότερες πιθανότητες να έχει ελευθερίες, να διδάξει, να δημιουργήσει ένα κίνημα και λοιπά. Έχει λογική αυτό που λέω;

Απάντηση: Εγώ μπορώ να μιλήσω μόνο για τις αναφορές που έχουμε. Το τι θα συμβεί στο μέλλον ή σε μια άλλη περίπτωση δεν μπορώ να το δω, διότι όλα αυτά είναι εικασίες. Μπορεί βέβαια, αν η κατάσταση με τα πράσινα ανθρωπάκια ευνοεί την πρακτική ενός Βούδα, να γεννηθεί σαν πράσινο ανθρωπάκι. Εκείνον τον καιρό, η φυλή των Κσάτρουα στην Ινδία ήταν η πιο ισχυρή. Γι' αυτό ο Βούδας προτίμησε να γεννηθεί σε μια βασιλική οικογένεια των Κσάτρουα και όχι σε μια βραχμανική οικογένεια. Διότι είχε δει ότι οι βραχμάνοι εκείνης της εποχής ήταν εκφυλισμένοι. Στο παρελθόν, η κάστα των βραχμάνων ήταν πιο αγνή αλλά στη συνέχεια σταδιακά, οι βραχμάνοι εκφυλίστηκαν και έχασαν το κύρος που είχαν. Ο Βούδας το έχει αναφέρει αυτό στις Ομιλίες του, και αυτός ήταν ο λόγος που αποφάσισε να γεννηθεί ως Κσάτρουα.

Έχουμε επίσης αναφορές για άλλους Βούδες του παρελθόντος, οι οποίοι γεννήθηκαν σε βραχμανικές οικογένειες ακριβώς λόγω του ότι στην παλιά εποχή οι βραχμάνοι ήταν ακόμα αγνοί.

Έτσι λοιπόν, ανάλογα με τις συνθήκες της εποχής, ένας Βούδας γεννιέται εκεί που είναι οι πιο κατάλληλες συνθήκες για την πρακτική του, και τα «πράσινα ανθρωπάκια» σύμφωνα με το παράδειγμα που αναφέρατε, ήταν η κάστα των Κσάτρυας.

Πρέπει να τονίσω ότι από πνευματικής άποψης δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες. Υπάρχουν πάρα πολλοί άνδρες μαθητές και γυναίκες μαθήτριες που έχουν πετύχει τη Φώτιση, βασιζόμενοι πάνω σε αυτήν την πνευματική και ηθική ανάπτυξη. Ο Βουδισμός δεν κάνει διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες στο θέμα της πνευματικότητας.

Απλώς η διαφορά εντοπίζεται στους κοινωνικούς κανόνες και τις κάστες.

Αναφορικά με τις κάστες στην Ινδία, ήθελα να σας πω ότι υπήρξε διάλογος ανάμεσα στον Βούδα και τους Βραχμάνους για το ποια είναι η ανώτερη κάστα. Σύμφωνα με τους Βραχμάνους, η ανώτερη κάστα είναι οι Βραχμάνοι διότι προήλθαν από το στόμα του Βράχμα, ακολουθούν οι Κσάτρυας που βγήκαν από το στήθος του Βράχμα, οι υπόλοιπες κάστες βγήκαν από τα μπράτσα, την κοιλιά και τα πόδια του Βράχμα, και τελευταίοι είναι οι ασκητές, που βγήκαν από τις πατούσες του Βράχμα. Δηλαδή οι Βραχμάνοι υποτιμούσαν και τους ίδιους τους ασκητές. Οι Βραχμάνοι ήταν ιερείς και δεν τους συνέφερε όταν οι άνθρωποι εγκατέλειπαν τα εγκόσμια και γίνονταν ασκητές, διότι έχαναν τους πιστούς και τις προσφορές και τις θυσίες που προέρχονταν από τους πιστούς.

Οι κάστες λοιπόν δε δημιουργήθηκαν από τον Βράχμα αλλά από τις κοινωνικές πιέσεις και δεν μπορούσε κάποιος που γεννήθηκε σε μία κάστα να αλλάξει και να μεταπηδήσει σε μία άλλη.

Γι' αυτό ο Βούδας είπε ότι έξω από την Ινδία υπάρχουν λαοί που έχουν δύο κάστες: τους αφέντες και τους δούλους. Και

ότι οι αφέντες μπορεί να γίνουν δούλοι και οι δούλοι να γίνουν αφέντες.¹

Τοποθέτηση: Τι σημασία έχει αν είμαι αυτή τη στιγμή γυναίκα ή άνδρας. Σημασία για μένα έχει η ποιότητα που θα καλλιεργήσω, σαν ενέργεια, σαν άνθρωπος για να γίνω κάτι καλύτερο.

Τοποθέτηση: Ο νους δεν έχει φύλο και έχει την τάση να μαθαίνει, να ερευνά, να εξελίσσεται και να φτάνει στη φώτιση.

Απάντηση: Στον Βουδισμό αυτό που μετράει είναι η ηθική συμπεριφορά, είτε είναι κάποιος άντρας είτε γυναίκα. Μετράει επίσης η γνώση του, το πόσο ανεπτυγμένη είναι, η πνευματικότητα του και λοιπά. Ούτε υπάρχει κάποια εγκεφαλική διαφορά ή κάποια άλλη βιολογική απόδειξη ανάμεσα στα δύο φύλα ώστε να πούμε ότι οι άντρες είναι πιο πνευματικά όντα από τις γυναίκες ή το αντίστροφο.

Απλώς, σε γενικές γραμμές, το συναισθηματικό τμήμα του εγκεφάλου των γυναικών είναι πιο ανεπτυγμένο και γι' αυτό πετυχαίνουν πιο εύκολα και πιο γρήγορα τις διαλογιστικές εκστάσεις, ενώ το τμήμα του εγκεφάλου που έχει να κάνει με τη λογική και τον διορατικό διαλογισμό είναι πιο ανεπτυγμένο στους άντρες. Όμως κι αυτό είναι θέμα εκπαίδευσης, διότι αν και οι μεν και οι δε, εκπαιδευτούν, θα έχουν τα ίδια αποτελέσματα.

Και εδώ πάλι, ο Βουδισμός έχει δώσει ίση ευκαιρία στις γυναίκες να έχουν μοναστήρια αλλά και Βουδιστικά πανεπιστήμια στα οποία μπορούν να σπουδάζουν. Στη Σρι Λάνκα υπάρχουν έξι Βουδιστικά πανεπιστήμια στα οποία σπουδάζουν και γυναίκες και άντρες μοναχοί. Το πρόβλημα έγκειται στις κοινωνικές διακρίσεις, στις κοινωνικές πιέσεις και στο πόσες ευκαιρίες και ελευθερίες δίνουν οι κοινωνίες στις γυναίκες για να προχωρήσουν στην πνευματικότητα. Η κοινωνία είναι αυτή

¹ Μ II, *Assalāyana-sutta*, σ. 149.

που βάζει όρια, και κοινωνία είναι η ίδια η οικογένεια της γυναίκας ή της κοπέλας. Η οικογένεια είναι ο πυρήνας της κοινωνίας. Η οικογένεια και ιδιαίτερα οι ίδιες οι μητέρες, είναι αυτές που βάζουν όρια στο μέλλον των κοριτσιών τους, διότι τις θέλουν να παντρεύονται, να κάνουν παιδιά, και να φροντίζουν τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας. Η ιδέα ότι η κόρη τους θα φύγει από το σπίτι για να γίνει μοναχή, τους είναι αδιανόητη.

Βέβαια αυτά τα κοινωνικά παραδοσιακά πρότυπα, έχουν αποδυναμωθεί σε φιλελεύθερες χώρες όπως αυτές της Σκανδιναβίας, όπου χάρη στη μοντέρνα εκπαίδευση οι γυναίκες είναι πλέον ανεξάρτητες, περισσότερο ανοιχτόμυαλες, και οι κόρες έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν οι ίδιες τον δρόμο τους.

Τέλος πάντων, όλα αυτά είναι κοινωνικά προβλήματα, αλλά το σημαντικό είναι ότι ο δρόμος είναι ανοιχτός για την πνευματική και την ηθική εξάσκηση και ότι ο Βουδισμός δεν κάνει διακρίσεις σε αυτά τα θέματα.