

**Η ΕΞΑΛΕΙΨΗ  
ΤΩΝ ΒΑΘΙΑ ΡΙΖΩΜΕΝΩΝ  
ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ**



Μία Ομιλία του  
Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera  
(Ιωάννης Τσέλιος)  
πάνω στις Νοητικές Διαφθορές (*Āsava*)  
και τα Ένστικτα

Athens Theravada Center  
2020

Η ΕΞΑΛΕΙΨΗ  
ΤΩΝ ΒΑΘΙΑ ΡΙΖΩΜΕΝΩΝ  
ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ

\*

Μία Ομιλία πάνω στις  
Νοητικές Διαφθορές (*Āsava*)  
και τα Ένστικτα

Bhikkhu Nyānadassana Mahāthera  
(Ιωάννης Τσέλιος)

\*

Athens Theravada Center  
2020

Απομαγνητοφώνηση και  
Επιμέλεια Κειμένων:

Ντεκίλα-Μάρα Ψυρροπούλου

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

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βιογραφικό.....	4
Εισαγωγή.....	7
Διάφορα Είδη Νοητικών Μολύνσεων.....	9
<b>Τα Āsava - Οι Νοητικές Διαφθορές -</b> .....	11
Η Έννοια του Άσαβα.....	14
Τα Συστατικά: Ερεθίσματα ή Εντυπώσεις από τα Αισθητηριακά Αντικείμενα.....	18
<b>Ασυνείδητος Νους.</b>	
Āsava - Οι 4 Νοητικές Διαφθορές -.....	19
Gantha - Οι 4 Νοητικοί Κόμβοι -.....	20
Yoga - Οι 4 Νοητικές συζεύξεις-....	21
Samyojana - Τα 10 Νοητικά Δεσμά -.....	22
Ogha - Οι 4 Νοητικές Ροές - .....	22
<b>Υποσυνείδητος Νους</b>	
Anusaya - Οι Υπολανθάνουσες Διαθέσεις -.....	23
7 Anusaya .....	26
Πέντε Είδη Φιλήδονης Επιθυμίας .....	28
Πέντε Είδη Αποστροφής .....	29
Nīvaraṇa - Τα 5 Πνευματικά Εμπόδια -.....	30
<b>Συνειδητός Νους</b>	
Upadāna - Οι 4 Νοητικές Προσκολλήσεις -.....	31
Kilesa - Τα 10 Νοητικά Μιάσματα -.....	31
<b>Η Καταστολή και η Εξάλειψη των Νοητικών Μολύνσεων.....</b>	32
Ερωτήσεις – Απαντήσεις.....	34
Γλωσσάρι .....	42

## 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*).





# Η Εξάλειψη των Βαθιά Ριζωμένων Νοητικών Μολύνσεων



Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2020

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το μάθημα υπάγεται στη θεωρητική πλευρά του διορατικού διαλογισμού. Θα δώσουμε περισσότερες εξηγήσεις και θα πάμε πιο βαθιά για να δούμε τι συμβαίνει μέσα στον νου μας, αλλά και πού αποσκοπεί ο διορατικός διαλογισμός.

Μέχρι τώρα έχουμε μάθει κάποια πράγματα για τον νου. Σήμερα θα μάθουμε πολύ περισσότερα, όπως με τι τρόπο βρίσκονται βαθιά ριζωμένες μέσα μας κάποιες τάσεις που ονομάζονται νοητικές μολύνσεις. Θα μάθουμε πώς μπορεί να τις εντοπίσει κάποιος με τον διορατικό διαλογισμό και να τις εξαλείψει.

Όταν μιλάμε για μολύνσεις σκεφτόμαστε συνήθως τις βλάβες που προκαλούνται στο σώμα μας από ιούς και μικρόβια, αλλά και τις μολύνσεις και τη ρύπανση του περιβάλλοντος (ατμοσφαιρική ρύπανση, ρύπανση των υδάτων, ρύπανση της τροφικής αλυσίδας, και λοιπά).

Παρόμοιες μολύνσεις όμως υπάρχουν και στον νου μας. Αυτές τις ονομάζουμε νοητικές μολύνσεις. Θα μιλήσουμε γι' αυτές και θα εξετάσουμε ποιές είναι αυτές που βρίσκονται



στην επιφάνεια του νου και ποιές είναι αυτές που βρίσκονται βαθιά ριζωμένες στα βάθη του νου.

Θα εξηγήσουμε επίσης τι είναι ο συνειδητός νους, ο υποσυνειδητός νους και ο ασυνειδητός νους. Ποιές είναι οι νοητικές μολύνσεις που αντιστοιχούν σε κάθε ένα από αυτά τα τρία επίπεδα του νου.

Επομένως, σήμερα θα επικεντρωθούμε στον εξαγνισμό του νου μέσω της εξάλειψης των βαθιά ριζωμένων νοητικών μολύνσεων που μαιίνουν τον νου μας.

Η κατάλληλη πρακτική διαλογισμού είναι πολύ σημαντική

(α) για την **καταστολή** των βαθιά ριζωμένων νοητικών μολύνσεων μέσω της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi*), και

(β) για την **εξάλειψη** αυτών μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).



Ο ηρεμιστικός διαλογισμός (*samatha*) είναι αυτός που καταστέλλει τις νοητικές μολύνσεις και ο διορατικός διαλογισμός (*vipassanā*) είναι αυτός που τις εξαλείφει.

Όταν ασκούμε τον κατάλληλο ηρεμιστικό διαλογισμό, μπορούμε να επιτύχουμε υψηλούς βαθμούς αυτοσυγκέντρωσης μέσω της οποίας μπορούμε να επιτύχουμε τις **εκστάσεις** (*jhāna*) και να **καταστείλουμε** αυτές τις νοητικές μολύνσεις.

Όταν για παράδειγμα πιάζουμε ένα ελατήριο, αυτό μικραίνει, αλλά εάν τραβήξουμε το χέρι μας αυτό επανέρχεται στο αρχικό του μέγεθος. Κάτι ανάλογο γίνεται στον ηρεμιστικό διαλογισμό: οι νοητικές μολύνσεις καταστέλλονται όπως ένα ελατήριο και δεν αισθανόμαστε την πίεσή τους μέσα μας. Αλλά μόλις αποδυναμωθεί η αυτοσυγκέντρωσή μας έστω και για λίγο, το ελατήριο των νοητικών μολύν-



σεων εκτινάσσεται πάλι στον προηγούμενο βαθμό και νιώθουμε την πίεσή τους μέσα μας.

Ωστόσο με την εξάσκηση στον **διορατικό διαλογισμό** (*vipassanā*) μπορούμε να επιτύχουμε τις υπερκόσμιες επιτεύξεις και συνεπώς σταδιακά να τις **εξαλείψουμε** πλήρως.

Εδώ βλέπουμε ότι μέσω της διόρασης ή του διορατικού διαλογισμού, μπορούμε να επιτύχουμε τις υπερκόσμιες επιτεύξεις και συνεπώς να εξαλείψουμε αυτές τις νοητικές μολύνσεις πλήρως.

Ο ηρεμιστικός διαλογισμός έχει ένα όριο και μπορεί να βοηθήσει μέχρι έναν βαθμό· δεν εξαλείφει αλλά απλώς βοηθάει στην καταστολή τους.

Όμως ο διορατικός διαλογισμός μπορεί να επιφέρει την πλήρη εξάλειψή τους.



## ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ

Μπορούμε να τα ονομάσουμε και νοητικά πάθη, αλλά ο όρος μόλυνση αντιστοιχεί καλύτερα σ' αυτό που συμβαίνει στον νου.



Στις Ομιλίες του Βούδα αναφέρονται διάφορα είδη νοητικών μολύνσεων.

Μερικά από αυτά τα είδη συμβαίνουν στο **συνειδητό επίπεδο** του νου, όπως

- Τα **10** νοητικά μιάσματα (*kilesa*), και
- Οι **4** νοητικές προσκολλήσεις (*upādāna*).



Άλλα είδη εμφανίζονται στο **υποσυνείδητο επίπεδο** του νου, όπως

- Τα **5** πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) και
- Οι **7** υπολανθάνουσες διαθέσεις (*anusaya*).

Άλλα πάλι εμφανίζονται πολύ βαθύτερα στο **ασυνείδητο επίπεδο** του νου, όπως

- Οι **4** νοητικές ροές (*ogha*),
- Τα **10** νοητικά δεσμά (*saṃyojana*)
- Οι **4** νοητικές συζεύξεις (*yoga*),
- Οι **4** νοητικοί κόμβοι (*gantha*), και
- Οι **4** νοητικές διαφθορές (*āsava*).

Έχω βάλει τις λέξεις στη γλώσσα Πάλι, γιατί είναι πιο σύνομες και είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμες στα διαγράμματα παρουσίασης. Θα εξηγήσουμε παρακάτω το νόημα αυτών των λέξεων, τον ρόλο που παίζουν, και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους.

Αυτές οι νοητικές μολύνσεις εκδηλώνονται σε τρία επίπεδα του νου:

- στο συνειδητό,
- στο υποσυνείδητο, και
- στο ασυνείδητο.

Εάν θεωρήσουμε τον νου ως ένα δοχείο ή μια δεξαμενή, και τον διαιρέσουμε στον Συνειδητό, στον Υποσυνείδητο και στον Ασυνείδητο Νου, μπορούμε να ταξινομήσουμε τις νοητικές μολύνσεις στα σχετικά τους επίπεδα, όπως βλέπουμε στον ακόλουθο πίνακα.



Οι τελευταίες νοητικές διαφθορές που λέγονται *āsava* και βρίσκονται στον πυθμένα του «νοητικού δοχείου» στο ασυνείδητο, είναι μεγάλης σημασίας και παίζουν καθοριστικό ρόλο για την εμφάνιση των υπόλοιπων νοητικών μολύνσεων. Με τον τρόπο που λειτουργούν επηρεάζουν τις άλλες νοητικές μολύνσεις.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν την ανάλυση από τον πυθμένα του νου, και θα συνεχίσουμε να ανεβαίνουμε σταδιακά προς την επιφάνεια.

## ΤΑ *ĀSAVA* - ΟΙ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΘΟΡΕΣ –

Από όλα αυτά τα είδη νοητικών μολύνσεων, είναι τα *āsava* (οι νοητικές διαφθορές) που υπάρχουν στο πιο βαθύτερο και πιο θεμελιώδες επίπεδο του νου.

*Τα āsava* είναι οι βασικές νοητικές μολύνσεις που διατηρούν τη *δέσμευση* στον γύρο της γέννησης και του θανάτου.



Ο ρόλος τους είναι να διατηρούν τη *saṃsāra* (τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης).

Ο Βούδας περιγράφει τα *āsava* ως νοητικές καταστάσεις που:

- ⊙ **μιαίνουν τον νου** (*saṃkilesikā*),
- ⊙ **προκαλούν την επαναγέννηση** (*ponobbhavikā*),
- ⊙ **φέρνουν ταλαιπωρία** (*sadarā*),
- ⊙ **ωριμάζουν σε βάσανα** (*dukkhavipākā*), και
- ⊙ **οδηγούν σε μελλοντική γέννηση, γήρανση και θάνατο** (*āyatim jātijarāmarāṇiyā*). (MN 36, *Mahāsaccaka Sutta*)



Την πιο συνηθισμένη νοητική μόλυνση που παράγουν είναι η αυταπάτη (*moha*).



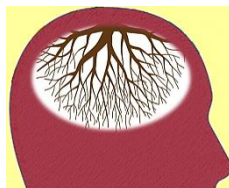
Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Αυτόν αποκαλώ αυταπατώμενο που **δεν έχει** εγκαταλείψει τα *āsava* και αυτόν αποκαλώ **μη** αυταπατώμενο, που **έχει** εγκαταλείψει τα *āsava*».

(MN 36, *Mahāsaccaka Sutta*)



Τα *āsava* είναι ριζωμένα σε όλα τα συνήθη, κοινά ή κοσμικά άτομα και μπορούν να εμφανιστούν στην επιφάνεια του νου οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε μέ-



ρος της ύπαρξης.

Βρίσκονται υποκείμενα σε όλα τα όντα από αόριστο χρόνο και θεωρούνται ως ισχυρά **μεθυστικά** ή **ναρκωτικές ουσίες** που απομωραίνουν τα όντα και τα προκαλούν ταλαιπωρία, οδύνες και βάσανα.

Ως εκ τούτου, θα διερευνήσουμε τα *āsava* πιο προσεκτικά και θα δούμε:

- πώς λειτουργούν,
- πώς εκδηλώνονται,
- και πώς κάποιος μπορεί να τα εγκαταλείψει και να τα εξαλείψει.

Τα *āsava* στη Βουδιστική ψυχολογία είναι ένας όρος για ορισμένες νοητικές τάσεις που «μεθούν» τον νου· τον ζαλίζουν, τον θολώνουν, τον συγχύζουν, και παράγουν ψεύτικα συναισθήματα ευχαρίστησης, ώστε να μην μπορεί ο νους να ανέλθει σε υψηλότερα επίπεδα κατανόησης και σοφίας.

Θα τα ονομάσουμε «**νοητικές διαφθορές**».

Τους δίνουμε αυτή την ονομασία, διότι εάν τα ονομάζαμε νοητικά μεθυστικά ή νοητικές μεθυστικές ουσίες θα φαινόταν λίγο παράδοξο. Ενώ με τον τρόπο που τα ονομάζουμε μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι πράγματι διαφθείρουν τον νου, παρόμοια με το αλκοόλ που διαφθείρει τον νου του μεθυσμένο ατόμου. Μπορεί στα αγγλικά να τα βρούμε ως *mental corruptions*.

Υπάρχουν τέσσερα *āsava*:

1. το *āsava* της **ηδονικής ευχαρίστησης** ή της προσκόλλησης σε ηδονικές ευχαριστήσεις (*kām'āsava*)
2. το *āsava* της προσκόλλησης στην ύπαρξη (*bhav'āsava*)
3. το *āsava* των υποθετικών ή εικαστικών απόψεων (*ditth'āsava*), και
4. το *āsava* της άγνοιας (*avijj'āsava*).

Οι Βούδες και οι Άξιοι μαθητές (*Arahant*) είναι απελευθερωμένοι από τα *āsava* επειδή τα έχουν εξάλειψει και έτσι ονομάζονται *khīṇ āsanā*.

Κατά συνέπεια, πολύ συχνά βρίσκουμε στις Ομιλίες του Βούδα ότι η εξάλειψη των *āsava* είναι ένα από τα κυριότερα καθήκοντα ενός μαθητή.

Η γνώση αυτής της εξάλειψης ονομάζεται «γνώση της εξάλειψης των *āsava*» (*āsava-khaya-ñāṇa*).

Αυτή η γνώση είναι μία από τις έξι ανώτερες γνώσεις (*abhiñña*) και είναι η μόνη που επιφέρει την πλήρη εξάλειψη και την ελευθερία όλων των νοητικών μολύνσεων, και επομένως την πλήρη Φώτιση.

## Η Έννοια του *Āsava*

Θα εξετάσουμε τώρα τι σημαίνει η λέξη *āsava*.

*Āsava* είναι μια λέξη που προφανώς έχει παρθεί από την ινδική οιοπνευματοποιία και την ινδική ιατρική *Ayurveda*.

Χρησιμοποιείται όμως από τον Βούδα μεταφορικά για την περιγραφή νοητικών καταστάσεων που διαφθείρουν, μεθούν τον νου.

Στην Ινδία, οιοπνευματώδη ποτά, κρασιά, λικέρ και λοιπά που έχουν αποθηκευτεί και έχουν ζυμωθεί αλκοολικά για μεγάλο χρονικό διάστημα ονομάζονται *āsava*.

Επίσης, τα *āsava* είναι μια κατηγορία φαρμάκων στην ινδική ιατρική που παρασκευάζονται με την αλκοολική ζύμωση φρέσκων χυμών από βότανα και περιέχουν αυτοπαραγόμενο αλκοόλ.

Τα κύρια συστατικά για την παραγωγή των ινδικών *āsava* είναι φυτά, όπως: φρούτα, ρίζες, φύλλα, φλοιοί, και εκχυλίσματα αυτών.



Αυτά τα συστατικά υποβάλλονται σε αλκοολική ζύμωση μέσα σε αγγεία για μεγάλα χρονικά διαστήματα με συγκεκριμένη ποσότητα νερού.

Ζάχαρη ή μέλι είναι τα άλλα συστατικά που προστίθενται μετά την πλήρη αλκοολική ζύμωση.



Αυτά τα *āsava*, αν και χρησιμοποιούνται ως φάρμακα, είναι στην πραγματικότητα σαν κρασιά με άμεσα μεθυστικό αποτέλεσμα σε περίπτωση υπερδοσολογίας. Εάν ανοίξουμε ένα τέτοιο μπουκάλι, θα διαπιστώσουμε ότι αναδύεται μία δυνατή οσμή παρόμοια με αυτή που αναδύεται από ένα μπουκάλι κρασιού ή άλλου αλκοολούχου ποτού, παρόλο που δεν είναι από σταφύλια, αλλά από ορισμένα βότανα.



Αυτό το υγρό περιεχόμενο ονομάζεται *Chandanasava*, όπου *chandana* είναι το σανταλόξυλο, που έχει πολύ δυνατή ευωδία και χρησιμοποιείται επίσης σαν φάρμακο για τις δροσιστικές και κατευναστικές ιδιότητές του σε πυρετώδεις καταστάσεις. Είναι αλκοολούχο ποτό αλλά με φαρμακευτικές ιδιότητες.

Εδώ έχουμε μία διαφημιστική ετικέτα των κλασικών φαρμάκων της Αγιουρβεδικής μεθόδου, στην οποία τονίζεται ότι η παρασκευή των φαρμάκων περιλαμβάνει αλκοολική ζύμωση (*Medicine Preparation Involves Fermentation*).



Στον τίτλο της συγκεκριμένης μάρκας υπάρχει ο όρος *Arishta* που είναι κατά κάποιον τρόπο συγγενής του αντίστοιχου ελληνικού όρου Άριστος. *Arishta* σημαίνει αυτό ή αυτόν που δεν έχει καμία βλάβη ή ελάττωμα, είναι δηλαδή τέλειος τουλάχιστον από άποψη υγείας, ενώ *rishta* είναι αυτός που έχει υποστεί βλάβη.



Στη διπλανή φωτογραφία, βλέπουμε διάφορα αγγεία σφραγισμένα με πηλό, εντός των οποίων τα *āsava* υπόκεινται σε μακροχρόνια αλκοολική ζύμωση.



Μέχρι εδώ, πήραμε μια ιδέα για το τι είναι τα *āsava*.

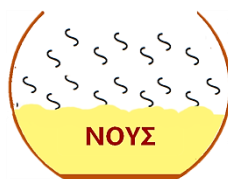
Τώρα πρέπει αυτά να τα συσχετίσουμε με τον νου.

Σε αυτό το πλαίσιο, η κατηγορία των νοητικών μολύνσεων που επιφέρουν «αλκοολική ζύμωση» στον νου και τον *μεθούν* ή τον παραπλανούν, μοιάζουν με τα ινδικά *āsava* που έχουν υποστεί ζύμωση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Και αν αυτά τα ινδικά *āsava* ονομάζονται *āsava* για τη μακροχρόνια αποθήκευσή τους, για την αλκοολική ζύμωση και το μεθυστικό τους αποτέλεσμα, τότε οι νοητικές μολύνσεις που υπάρχουν στο βαθύτερο και πιο θεμελιώδες επίπεδο του νου και βρίσκονται υποκείμενες σε όλα τα όντα από αόριστο χρόνο στη *samsāra* αξίζουν το ίδιο όνομα, δηλαδή *āsava*.

Ο Βούδας χρησιμοποίησε, λοιπόν, τον όρο *āsava* με μεταφορικό τρόπο επειδή μια παρόμοια διαδικασία ζύμωσης συμβαίνει στον νου.

Θα εξηγήσουμε πώς γίνεται αυτή η ζύμωση, ποια είναι τα συστατικά που μπαίνουν μες το νου, για να γίνει αυτή η νοητική ζύμωση.



Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για τη «νοητική ζύμωση» είναι τα ερεθίσματα ή οι εντυπώσεις από τα αισθητηριακά αντικείμενα που εισέρχονται ή εισρέουν από τα αισθητήρια όργανα, συμπεριλαμβανομένου και του νου.

Για παράδειγμα, όλα αυτά που βλέπουμε καθημερινά, το



φως, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σώματα, εισέρχονται μέσω του ματιού στον εγκέφαλο, όπου γίνεται η επεξεργασία τους και η νοητική τους ζύμωση.

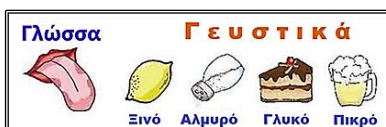
Το ίδιο συμβαίνει και με τους ήχους, τη μουσική, τη φωνή, τον κρότο, τον θόρυβο. Κάθε τι που ακούμε καθημερινά, εισρέει μέσω του αυτιού στον εγκέφαλο και επηρεάζει τον νου μας.



Το ίδιο και με τις οσμές, μυρωδιές, ευωδιά, κακοσμία, βρώμα. Κάθε οσμή που εισέρχεται από τη μύτη μας, καταλήγει στον εγκέφαλο, προκαλώντας αναβρασμό και νοητική ζύμωση.



Τα ποτά που πίνουμε, οι τροφές που τρώμε, και κάθε είδους γεύση, το ξινό, το αλμυρό, το γλυκό, το πικρό λόγω των ζυμώσεων που γίνονται στον νου, επηρεάζουν τις διαθέσεις μας και τη στάση μας εν γένει.



Οι εντυπώσεις που παίρνουμε καθημερινά από τα απτά αντικείμενα, το απαλό, το χνουδωτό, το ζεστό, το κρύο, μέσω του σώματος, προκαλούν νοητική ζύμωση και επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας.

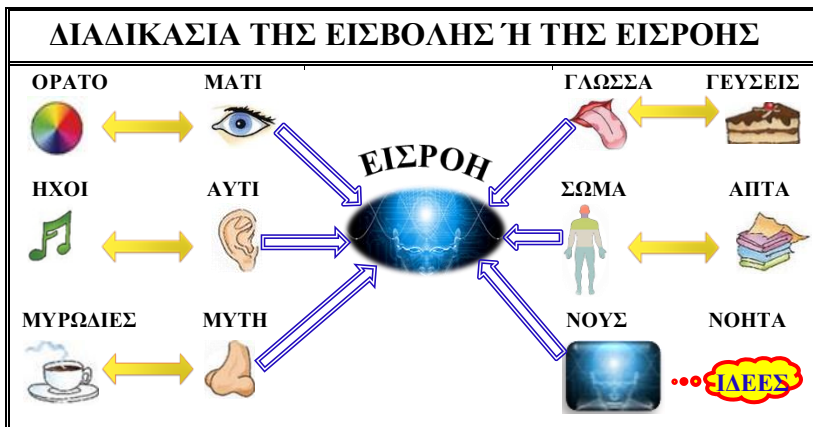


Τέλος, νοερά αντικείμενα  
 όπως οι σκέψεις, οι ιδέες, και τα  
 αισθήματα, εισρέουν στον νου  
 προκαλώντας ζυμώσεις, που  
 επίσης επηρεάζουν τους τρόπους και τη συμπεριφορά μας.



Διαπιστώνουμε ότι τα δικά μας συστατικά δεν είναι ρίζες, φλούδες, καρποί ή φύλλα από διάφορα φυτά, αλλά ερεθίσματα ή εντυπώσεις από τα αισθητηριακά αντικείμενα, που διεγείρουν τα έξι αισθητήρια όργανα.

Αυτή η διαδικασία της εισβολής ή εισροής, μπορεί να απεικονισθεί ως εξής:



**Τα Συστατικά:  
 Ερεθίσματα ή Εντυπώσεις από τα  
 Αισθητηριακά Αντικείμενα**

Με αυτόν τον τρόπο, υπάρχει μια εισροή ερεθισμάτων ή εντυπώσεων από τα αισθητηριακά αντικείμενα στον νου μέσω των αισθητηρίων οργάνων.

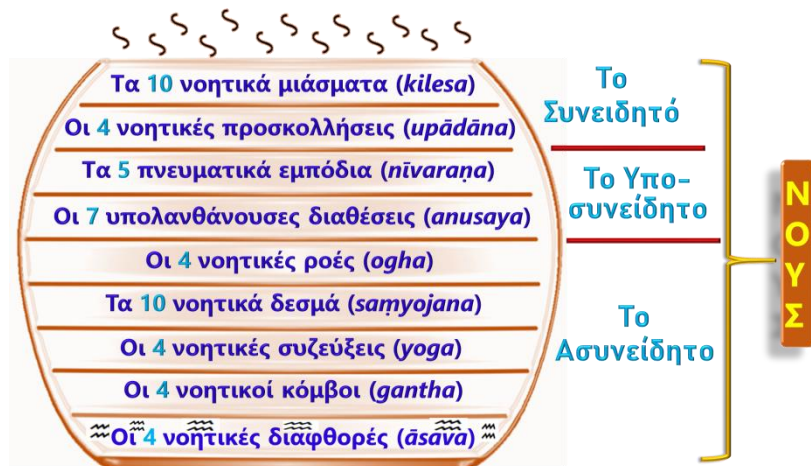


Και αφού πραγματοποιηθεί μια «νοητική ζύμωση», επέρχεται μια εκροή του μεθυστικού αποτελέσματός των, που εμφανίζεται είτε με ιδέες, επιθυμίες, απόψεις είτε με σωματικές ή λεκτικές πράξεις.



Αυτή η εκροή εκδηλώνεται ως διάφορα είδη νοητικών μολύνσεων που εμφανίζονται σε τρία επίπεδα του νου:

- ασυνείδητο,
- υποσυνείδητο, και
- συνειδητό, όπως φαίνεται παρακάτω.



Μέσα στο νοητικό βαρέλι συντελούνται οι νοητικές ζυμώσεις που ξεκινούν από τον πυθμένα με τα 4 āsava.

Η «οσμή» που αναδύεται από τη ζύμωση των āsava, «μεθάει» και αποδιοργανώνει τον νου.

## ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

### Āsava - Οι 4 Νοητικές Διαφθορές-

Ερεθίσματα ή εντυπώσεις από τα αισθη-  
τηριακά αντικείμενα είναι τα συστατικά  
που βυθίζονται στα βαθιά κοιλώματα του  
νου, **επιφέρουν ζύμωση** και παράγουν μια  
εκροή νοητικών μολύνσεων που ονομάζο-  
νται *āsava*.



Έχουμε δηλαδή με την εισροή, τη ζύμωση των *āsava*.

Αν δούμε στην παρασκευή κρασιών σε βαρέλια, αφήνουν  
το βαρέλι ακίνητο, έτσι ώστε να κατασταλάξουν στον πυθμένα  
τα χοντρά κομμάτια και η αλκοολική ζύμωση αρχίζει από εκεί.  
Γιατί εκεί έχει μαζευτεί όλο το υλικό που χρειάζονται οι ζυμο-  
μύκητες.

Και στον νου μας, αυτές τις πληροφορίες που έχουμε συλ-  
λέξει επί πολύ χρονικό διάστημα, κατασταλάζουν και φέρνουν  
αυτή τη νοητική ζύμωση μέσα μας και μας επηρεάζουν. Είμα-  
στε, όπως λέμε, προγραμματισμένοι από τη συσσώρευση των  
πληροφοριών που έχουμε συλλέξει από το περιβάλλον και από  
αυτό που έχουμε δημιουργήσει μέσα μας. Αυτές μένουν στον  
ασυνείδητο νου και κάποιες φορές δρούμε, ενεργούμε ασυνεί-  
δητα, ωθούμενοι από τις ζυμώσεις τους.

Τα *āsava* προκαλούν εκροή άλλων ει-  
δών νοητικών μολύνσεων. Αυτά είναι:



### *Gantha* - Οι 4 Νοητικοί Κόμβοι -

Οι νοητικές μολύνσεις που κομποδέ-  
νουν τα όντα με τον θάνατο και τη σύλ-  
ληψη, δηλαδή, τη στιγμή του θανάτου  
κομποδένουν τον νου με ένα νέο σώμα.

Είναι 4 σωματικοί κόμβοι  
*kāyagantha*:



1. ο νοητικός κόμβος της απληστίας (*abhiijha-kāyagantha*),

2. ο νοητικός κόμβος της κακοβουλίας  
(*vyāpada-kāyagantha*),
3. ο νοητικός κόμβος της προσκόλλησης στην τήρηση κανόνων και στην τελετουργία  
(*sīlabbata-parāmāsa-kāyagantha*),
4. ο νοητικός κόμβος του δογματικού φανατισμού  
(*idam-saccābhinivesa-kāyagantha*).

## *Yoga*

### - Οι 4 Νοητικές συζεύξεις-

Νοητικές μολύνσεις που συζεύγουν τα όντα με την **ταλαιπωρία** στη *sah-sāra* και δεν τα επιτρέπουν να διαφύγουν.

Αυτές είναι:

1. η νοητική σύζευξη της αισθησιακής ηδονής (*kāma-yoga*)
2. η νοητική σύζευξη του γίνεσθαι (*bhava-yoga*)
3. η νοητική σύζευξη λανθασμένων απόψεων (*ditṭhi-yoga*)
4. η νοητική σύζευξη άγνοιας (*avijja-yoga*)



Όπως δύο βόδια είναι δεμένα κάτω από τον ίδιο ζυγό του αρότρου, έτσι κι εμείς είμαστε δεμένοι με την ταλαιπωρία της ύπαρξης.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα με το «παγόβουνο» αυτής της ταλαιπωρίας.

Η κορυφή του παγόβουνου συμβολίζει την παρούσα ταλαιπωρία, αυτή που βλέπουμε κάθε στιγμή μπροστά μας. Το κάτω μέρος του παγόβουνου όμως συμ-



βολίζει τη συνολική ταλαιπωρία που έχουμε συσσωρεύσει στη σανσάρα μέσα από άπειρες επαναγεννήσεις· αυτή που ποτέ δεν αναφέρουμε διότι είναι πολύ δύσκολο να την αντιληφθούμε. Είναι κάτι που δε θυμόμαστε διότι οι μακρινές αναμνήσεις χάνονται στο πέρασμα του χρόνου. Έτσι, από τη στιγμή που ενώνεται κάποιος με τις νοητικές συζεύξεις, είναι πολύ δύσκολο να ελευθερωθεί.

Όμως οι Βούδες και οι Άξιοι μαθητές (*Arahant*) έχουν επιτύχει στην υπέρτατη απελευθέρωση από τις νοητικές συζεύξεις (*anuttara yoga khema*), που είναι το *Nibbāna*.

### *Samyojana*

#### - Τα 10 Νοητικά Δεσμά –

Νοητικές μολύνσεις που δεσμεύουν τα όντα στον κύκλο της συνεχούς **περιπλάνησης** στην ύπαρξη (*samsāra*).

Τα νοητικά δεσμά δεν επιτρέπουν σε κάποιον να ξεφύγει από τη συνεχή περιπλάνηση στη σανσάρα. Αναφερθήκαμε αναλυτικά σε αυτά και στην απελευθέρωση από αυτά, στο 22<sup>ο</sup> μάθημα της ενότητας Ανάλυση και Σύνθεση του Νου και της Ύλης.

Έχουμε δηλαδή τούς κόμβους που μας δένουν, τις συζεύξεις που μας ταλαιπωρούν, και μετά τα δεσμά που δε μας αφήνουν να ξεφύγουμε από τον κύκλο της ύπαρξης.



### *Ogha*

#### - Οι 4 Νοητικές Ροές –

Οι νοητικές μολύνσεις που σαν ρεύματα παρασέρνουν και βυθίζουν τα όντα



στον ωκεανό της ύπαρξης και είναι δύσκολο να τις διασχίσουν. Αυτές είναι:

1. η νοητική ροή της αισθησιακής ηδονής (*kāma-ogha*),
2. η νοητική ροή του γίνεσθαι (*bhava-ogha*),
3. η νοητική ροή των απόψεων (*ditthi-ogha*),
4. η νοητική ροή της άγνοιας (*avijja-ogha*).

Εκτός από τις προηγούμενες μολύνσεις, έχουμε και τα νοητικά ρεύματα που έρχονται για να εντείνουν την ταλαιπωρία των όντων, πνίγοντάς τα στον ωκεανό της ύπαρξης.



**Οι Βούδες και οι Άξιοι μαθητές (Arahant)** ονομάζονται **ogha-tinnehā**, αυτοί που έχουν διασχίσει τις νοητικές ροές ή πλημμύρες, και διέφυγαν από αυτές.



## ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

### *Anusaya*

#### - Οι 7 Υπολανθάνουσες Διαθέσεις -

Νοητικές μολύνσεις που βρίσκονται υποκείμενες κατά τη διάρκεια της νοητικής διαδικασίας στην οποία ανήκουν. Εμφανίζονται δε, περιστασιακά. Αυτές οι υπολανθάνουσες διαθέσεις που ονομάζονται και ένστικτα, περιμένουν μια ευκαιρία



για να ξυπνήσουν. Αναδύονται στην επιφάνεια του νου ως **έμμονες ιδέες, αιφνίδιες ορμές ή ένστικτα** όποτε συναντώνται με κατάλληλες συνθήκες. Έχουν την τάση να εγείρονται στον νου όσο καιρό δεν έχουν εξαλειφθεί από τις συνειδήσεις των υπερκόσμιων οδών. Είχαμε αναφερθεί σε προηγούμενα μαθήματα στις συνειδήσεις των υπερκόσμιων οδών, οι οποίες επιτυγχάνονται μέσω του διορατικού διαλογισμού.

Θα μιλήσουμε τώρα για τα ένστικτα, τα οποία είναι κάτι ανάλογο με τις υπολανθάνουσες διαθέσεις. Τα ένστικτα δεν εμφανίζονται συνεχώς αλλά μόνον σε κρίσιμες στιγμές, ωθώντας μας να κάνουμε μια πράξη.

Η πρώτη σχολή ψυχολογίας που έκανε το ένστικτο κεντρική ιδέα ήταν η Φροϋδική.

Ο *Freud* περιέγραψε δύο κατηγορίες ενστίκτων:

- το Εγώ (**Ego**), ή ένστικτα της αυτοσυντήρησης,
- και τα σεξουαλικά ένστικτα.

Στα τελευταία του έργα περιόρισε τον όρο στον

- Θάνατο (**Thanatos** - τα ένστικτα του θανάτου)
- και τον Έρωτα (**Eros** - τα ένστικτα της ζωής).

Αυτή ήταν η αρχική λίστα ενστίκτων.

Αργότερα, διάφοροι ψυχολόγοι εμπλούτισαν αυτή τη λίστα, προσθέτοντας κι άλλους όρους. Σε γενικές γραμμές όμως, βλέπουμε ότι έγινε μια προσπάθεια από τη Δυτική ψυχολογία να ορίσει τι είναι αυτά τα ένστικτα.

Εξετάζοντας τις απόψεις του Φρόντ, καταλαβαίνουμε ότι έχει επηρεαστεί πολύ από τη Βουδιστική ψυχολογία μέσω του Σοπενχάουερ. Είχαμε αναφερθεί σ' αυτό το θέμα. Αυτός ήταν γερμανός φιλόσοφος πού είχε γράψει πολλά συγγράμματα σχετικά με τον Βουδισμό, και τα οποία επηρέασαν με τη σειρά τους τον Φρόντ. Για να καταλάβουμε πού βασίστηκε ο Φρόντ για να ταξινομήσει τις κατηγορίες των ενστίκτων θα

δούμε αυτά που είπε ο Βούδας για να κάνουμε μια μικρή σύνδεση.

Ο Βούδας είχε δώσει τρία βασικά είδη επιθυμίας που εμφανίζονται μέσα σε έναν άνθρωπο:

- την επιθυμία για αισθησιακή ηδονή (*kāma-taṇhā*),
- την επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*),
- την επιθυμία για μη ύπαρξη (*vibhava-taṇhā*).

Ο Βούδας μίλησε πολλές φορές γι' αυτές στις ομιλίες του, το 600 π. Χ. Οι Δυτικοί φιλόσοφοι άρχισαν να μελετούν τα κείμενα του Βούδα γύρω στον 17<sup>ο</sup> αιώνα μ. Χ. κι ένας από αυτούς ήταν και ο Σοπενχάουερ. Από αυτόν επηρεάστηκε ο Φρόντ.

Βλέπουμε εδώ μία σύγκριση μεταξύ Βούδα και Φρόντ πάνω στην επιθυμία και τα ένστικτα.

Ο Βούδας βέβαια δεν περιορίζει την επιθυμία για ηδονές μόνο στα σεξουαλικά ένστικτα, στον Έρωτα (*Eros*), *libido*, *id*

Βούδας	Φρόντ
• η επιθυμία για ηδονές ( <i>kāma</i> )	σεξουαλικά ένστικτα Έρωτας ( <i>Eros</i> ), <i>libido</i> , <i>id</i>
• η επιθυμία για ύπαρξη ( <i>bhava</i> )	Εγώ ( <i>Ego</i> ),
• η επιθυμία για μη ύπαρξη ( <i>vibhava</i> )	Θάνατος ( <i>Thanatos</i> )

όπως έκανε ο Φρόντ, διότι αυτές οι ηδονές μπορούν να εμφανισθούν και με άλλο τρόπο. Για παράδειγμα όταν βλέπουμε ένα όμορφο λουλούδι το μάτι ηδονίζεται, όταν γευόμαστε κάτι πάρα πολύ νόστιμο νιώθουμε ηδονή στη γλώσσα και στη στοματική κοιλότητα, όταν ακούμε μια ευχάριστη μουσική νιώθουμε ηδονή μέσω του ήχου, όταν μυρίζουμε ένα θεσπέσιο άρωμα νιώθουμε ηδονή μέσα από τη μύτη, και λοιπά. Η ηδονική επιθυμία εμφανίζεται μέσω όλων των αισθητηρίων οργάνων και η σεξουαλικότητα είναι μόνο ένα είδος αυτής. Αντιλαμβανόμαστε δηλαδή πόσο περιορισμένος είναι ο ορισμός που δίνει ο Φρόντ.

Η επιθυμία για ύπαρξη μεταφράζεται από τον Φρόντ ως Εγώ (*Ego*), και είναι η τάση για αυτοσυντήρηση. Αργότερα χρησιμοποίησε τον όρο Υπερεγώ (*Super Ego*). Όλα αυτά είναι η επιθυμία της αυτοσυντήρησης, η επιθυμία για ύπαρξη.

Η επιθυμία για μη ύπαρξη μεταφράζεται από τον Φρόντ ως Θάνατος, αλλά στον Βουδισμό η επιθυμία αυτή δεν περιορίζεται μόνο στον θάνατο. Για παράδειγμα η καταστροφική τάση που έχει κάποιος για κάποιον άλλον, η τάση δηλαδή να μην τον έχει κοντά του, δεν εκπληρώνεται μόνο με τον θάνατο αλλά και με την απλή απομάκρυνσή του. Αντί δηλαδή να τον σκοτώσει, του προξενεί τέτοια βλάβη ώστε ο άλλος να μην μπορεί να κινηθεί και να παρευρεθεί σε συγκεκριμένα μέρη ή κοντά του. Επίσης στον Βουδισμό, η επιθυμία για μη ύπαρξη έχει να κάνει και με την πίστη ότι μετά τον θάνατο δεν υπάρχει ζωή.

Αναφορικά με τους δύο αυτούς άνδρες, πρέπει να πούμε ότι όταν ο Φρόντ διάβασε τα συγγράμματα του Σοπενχάουερ (1788-1860) σχετικά με τον Βουδισμό, επηρεάστηκε τόσο πολύ, ώστε είπε:



«Από εδώ και στο εξής, αγκυροβολούμε το πλοίο μας στο λιμάνι του Σοπενχάουερ».

Δε γνώριζε βέβαια ότι ο Σοπενχάουερ είχε επηρεαστεί με τη σειρά του από τον Βουδισμό, διότι ο πρώτος πολλές φορές αναφέρει πράγματα αλλά δε δίνει αναφορά για την πηγή τους.

## 7 Anusaya

### - Υπολανθάνουσες Διαθέσεις-

Θα δούμε τώρα πώς εξηγεί ο Βούδας τα ένστικτα: ποιές δηλαδή είναι αυτές οι υπολανθάνουσες τάσεις που οι σημερινοί ψυχολόγοι τις αποκαλούν ένστικτα.



Ο Βούδας αναφέρει επτά ένστικτα:

1. Η φιλήδονη επιθυμία

Η φιλήδονη επιθυμία δεν περιορίζεται μόνον στη σεξουαλικότητα αλλά έχει μια ευρύτερη έννοια, διότι κάποιος μπορεί να νιώσει ηδονή μέσα από όλα τα αισθητήρια όργανα όπως αναφέραμε προηγουμένως.

1. η φιλήδονη επιθυμία	<i>kāma-rāga</i>
2. η αποστροφή	<i>paṭigha</i>
3. η υποθετική άποψη	<i>diṭṭhi</i>
4. η σκεπτικιστική αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>
5. η υπεροψία	<i>māna</i>
6. η επιθυμία για ύπαρξη	<i>bhava-rāga</i>
7. η άγνοια	<i>avijjā</i>

Το ίδιο ισχύει και για τα επόμενα ένστικτα που εμπεριέχουν επίσης πέντε παρόμοια είδη ως ανωτέρω, σε σχέση με τα αισθητήρια όργανα και αισθητηριακά αντικείμενα.

2, Η αποστροφή είναι μία καταστρεπτική τάση που έχουμε όταν απεχθανόμαστε κάτι και θέλουμε να το αποβάλλουμε από τη ζωή μας.

3. Η υποθετική άποψη είναι ένα ένστικτο που βασίζεται σε εικασίες και όχι σε αποδείξεις. Η υποθετική άποψη καταλήγει να γίνει έμμονη ιδέα η οποία μετατρέπεται σε υπολανθάνουσα διάθεση που μπορεί να έλθει στον νου μας οποιαδήποτε στιγμή, και να μας κάνει να δράσουμε αυτόματα χωρίς καμιά λογική απόδειξη.

4. Η σκεπτικιστική αμφιβολία είναι μία τάση να αμφιβάλουμε για ό, τι μας λένε οι άλλοι, ακόμα κι όταν παρουσιάζουν τεκμηριωμένες αποδείξεις.

5. Άλλη μία υπολανθάνουσα τάση είναι η υπεροψία, η υπερηφάνεια, η έπαρση.

6. Η επιθυμία για ύπαρξη είναι το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, το εγώ που λέει ο Φρόντ.

7. Η άγνοια είναι η τάση πολλών ανθρώπων να μη θέλουν να ασχοληθούν με πολλά πράγματα, διότι δε θέλουν να κουράσουν τον νου τους με σκέψεις και ιδέες. Αν έχουμε μία άποψη για κάτι, δε θέλουμε να μάθουμε παραπάνω. Μας αρκεί η άποψή μας, και παρόλο που ακούμε ότι υπάρχει κάτι άλλο, δεν κάνουμε κάποια προσπάθεια να μάθουμε αλλά θέλουμε να παραμείνουμε στην άγνοια.

## Πέντε Είδη Φιλήδονης Επιθυμίας

Σύμφωνα με τον Βούδα, υπάρχουν 5 είδη φιλήδονης επιθυμίας, που τα είχαμε αναφέρει.

Έχουμε τα 5 αισθητήρια όργανα και τα 5 είδη αισθητηριακά αντικείμενα (ορατά, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, απτά)



Τα ορατά αντικείμενα προσπίπτουν στο μάτι κι αυτό έχει επίπτωση στον νου και μας φέρνει τη φιλήδονη επιθυμία.

Ένα ελκυστικό οπτικό αντικείμενο για παράδειγμα, προσκρούει στο μάτι και καταλήγει στον νου προκαλώντας ηδονή. Το ίδιο συμβαίνει και με τους ήχους, τις οσμές, τις γεύσεις, τις αφές, και τις ιδέες, που προκαλούν εξίσου ηδονή.

Μετά, εάν είναι ελκυστικοί ήχοι που προσκρούουν στο αυτί, εγείρεται μέσα στο νου μια φιλήδονη επιθυμία.

Και όταν ελκυστικές μυρωδιές προσκρούουν στη μύτη, αυτό έρχεται μέσα στο νου μας και παράγει τη φιλήδονη επιθυμία.

Και γεύσεις ελκυστικές έχουν επίπτωση στη γλώσσα και στον νου και επέρχεται η φιλήδονη επιθυμία.

Τα ελκυστικά απτά αντικείμενα όταν έρχονται σε επαφή με το σώμα μας, αυτό έχει επίπτωση στον νου μας και εγείρεται μέσα μας η φιλήδονη επιθυμία.

## Πέντε Είδη Αποστροφής

Υπάρχουν πέντε είδη αποστροφής. Η αποστροφή είναι μία καταστρεπτική τάση που έχουμε όταν απεχθανόμαστε κάτι και θέλουμε να το αποβάλλουμε από τη ζωή μας.

Ορατά μη ελκυστικά αντικείμενα, έχουν επίπτωση στο μάτι και στη συνέχεια στο νου και εγείρεται θυμός, αποστροφή ή απέχθεια για αυτά.

Ήχοι μη ελκυστικοί, όταν προσκρούουν στο αυτί, έχει επίπτωση στον νου μας και έρχεται θυμός ή αποστροφή μέσα μας.

Οι μη ελκυστικές μυρωδιές προσκρούουν στη μύτη μας, έχει επίπτωση στον νου μας κι εγείρεται μέσα μας ο θυμός ή η αποστροφή.

Γεύσεις μη ελκυστικές, όταν προσκρούσουν στη γλώσσα μας, αυτό έχει επίπτωση στον νου μας ο θυμός ή η αποστροφή.



Υπάρχουν απτά μη ελκυστικά αντικείμενα όταν προσκρούσουν, έχουν επίπτωση στον νου μας και αυτό φέρνει τον θυμό ή την αποστροφή μέσα μας.

## Nīvaraṇa

### - Τα 5 Πνευματικά Εμπόδια -

Αυτά είναι νοητικές μολύνσεις που παρεμποδίζουν τον δρόμο για την επαναγέννηση στον ανθρώπινο και θεϊκό κόσμο, στην επίτευξη των εκστάσεων (*jhāna*) και του *Nibbāna*.



Τα πέντε πνευματικά εμπόδια είναι οι κύριες εσωτερικές παρεμποδίσσεις στην ανάπτυξη του ηρεμιστικού (*samatha*) και του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).



Αυτά είναι:

- η φιλήδονη επιθυμία,
- ο θυμός / μίσος,
- η νωθρότητα και η υπνηλία,
- η ανησυχία και η τύψη και
- η αμφιβολία.

1. η φιλήδονη επιθυμία	<i>kāmacchanda</i>
2. ο θυμός/μίσος	<i>byāpāda</i>
3. η νωθρότητα και η υπνηλία	<i>thīnamiddha</i>
4. η ανησυχία και η τύψη	<i>uddhacca-kukucca</i>
5. η αμφιβολία	<i>vicikicchā</i>

Η φιλήδονη επιθυμία όπως και ο θυμός (ή αποστροφή), που είναι υπολανθάνουσες τάσεις ή ένστικτα, μπορεί να γίνουν και εμπόδια.

Η νωθρότητα και η νύστα, η ανησυχία και οι τύψεις, καθώς και η αμφιβολία, μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια όχι μόνο κατά την ώρα του διαλογισμού, αλλά και να εμποδίσουν την επαναγέννησή μας σε καλές καταστάσεις ύπαρξης.

## ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΝΟΥΣ

### *Uṇpādāna* - Οι 4 Νοητικές Προσκολλήσεις-

Νοητικές μολύνσεις που προξενούν:

1. Προσκολληση στις ηδονικές ευχαριστήσεις (*kāmaupādāna*),
2. Προσκολληση σε λάθος απόψεις (*diṭṭhupādāna*),



3. Προσκολληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες, με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση (*sīlabbatupādāna*).
4. Προσκολληση στην ιδέα ενός εαυτού ή μιας ψυχής (*attavadupādāna*).



Η προσκόλληση είναι ένας έντονος βαθμός της επιθυμίας (*taṇhā*).

### *Kilesa* - Τα 10 Νοητικά Μιάσματα-

Ονομάζονται έτσι επειδή πλήττουν και βασανίζουν τον νου. Ή επειδή μαιίνουν τα όντα σύροντάς τα σε μια νοητικά αλλοιωμένη και ξεπεσμένη κατάσταση στο συνειδητό επίπεδο.

Τα δέκα νοητικά μιάσματα (*kilesa*) είναι:





1. η απληστία (*lobha*)
2. το μίσος (*dosa*)
3. η αυταπάτη (*moha*),
4. η υπεροψία (*māna*),
5. η αδιαντροπιά (*ahirika*)
6. ο μη ηθικός φόβος  
(*anottappa*)
7. η νωθρότητα (*thīna*)
8. η ανησυχία (*uddhacca*)
9. η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*)
10. η υποθετική άποψη (*diṭṭhi*)

## Η ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ ΚΑΙ Η ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ

Στον **ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΝΟΥ**, τα νοητικά μιάσματα (*kilesa*) και οι νοητικές προσκολλήσεις (*upādāna*) μπορούν να κατασταλούν προσωρινά με τη μάθηση, τη μελέτη και την πρακτική της διδασκαλίας του Βούδα στο στοιχειώδες επίπεδο.

Στον **ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΝΟΥ** τα πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) μπορούν να κατασταλούν με την πρακτική της βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης και την επίτευξη των εκστάσεων (*jhāna*). Ωστόσο, λόγω των υπολανθανουσών διαθέσεων (*anusaya*), τα πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*) μπορούν να αναδυθούν στον υποσυνείδητο νου, όποτε η αυτοσυγκέντρωση αποδυναμώνεται.

Αυτό είναι το σημείο στο οποίο ο διαλογιστής δυσκολεύεται με τις υπολανθάνουσες διαθέσεις. Αναφέραμε ήδη, ότι με τον ηρεμιστικό διαλογισμό καταστέλλονται οι νοητικές μολύνσεις όπως τα πέντε πνευματικά εμπόδια, δίδοντας ένα παράδειγμα με το ελατήριο (σελ. 8). Σ' αυτό το σημείο χρειάζεται ο διορατικός διαλογισμός για να εντοπίσει αυτές τις υπο-

λανθάνουσες διαθέσεις στον υποσυνείδητο νου και σταδιακά να τις εξαλείψει.

Στον **ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΝΟΥ** οι νοητικές συζεύξεις (*yoga*), οι νοητικές ροές (*ogha*), οι νοητικοί κόμβοι (*gantha*) και οι νοητικοί δεσμοί (*samyojana*) μπορούν να κατασταλούν με την πρακτική του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Όταν η πρακτική του διορατικού διαλογισμού ενταθεί, εξαλείφει ένα από τα πιο ισχυρά *āsava*, δηλαδή, το *āsava* των **υποθετικών απόψεων** (*diṭṭh'āsava*).

Αυτό επιτυγχάνεται τη στιγμή της *sotāpatti-magga-ñāṇa* (γνώση της οδού στην είσοδο στο ρεύμα). Όταν δηλαδή ο ασκούμενος δει για πρώτη φορά το Νιμπάνα.

Όταν η πρακτική του διορατικού διαλογισμού ενταθεί μέχρι την επίτευξη της *anāgāmi-magga-ñāṇa* (γνώση της οδού της μη επιστροφής), εξαλείφει το *āsava* της **ηδονικής ευχαρίστησης** (*kāmāsava*).

Και όταν ενταθεί περαιτέρω μέχρι την επίτευξη της *Arahata-magga-ñāṇa* (γνώση της οδού της Αξιότητας), εξαλείφει το *āsava* της προσκόλλησης στην ύπαρξη (*bhav'āsava*), και το *āsava* της **άγνοιας** (*avijj'āsava*), που είναι το πιο δυνατό από όλα τα *āsava*.

Με αυτόν τον τρόπο, όταν κάθε υπερκόσμια γνώση της οδού στην είσοδο στο ρεύμα (*sotāpatti-magga*), και λοιπά, εξαλείφει το αντίστοιχο *āsava* της, την ίδια στιγμή εξαλείφονται επίσης τα **νοητικά δεσμά** (*samyojana*), **οι νοητικοί κόμβοι** (*gantha*), και λοιπά.

Σκοπός τού διορατικού διαλογισμού είναι να βοηθήσει κάποιον να εντοπίσει αυτά τα *āsava*, και να αρχίσει να τα εξαλείφει. Με τη σταδιακή εξάλειψη των *āsava*, εξαφανίζονται όλα τα νοητικά δεσμά, οι κόμβοι, και λοιπά.

Αυτό το μάθημα είναι μια σύνοψη, περίληψη από τα μαθήματα που έχω κάνει στην Ινδονησία, στην αγγλική γλώσσα, σε δύο ημέρες από δύο ώρες την ημέρα, με περισσότερες έννοιες

που ακόμη εμείς δεν έχουμε κάνει στα μαθήματά μας μέχρι τώρα, όπως η εξαρτώμενη προέλευση των πραγμάτων.

Σήμερα θα περιοριστώ στην περίληψη, σχετικά με τις νοητικές μολύνσεις στον συνειδητό, στον υποσυνείδητο και ασυνείδητο νου, για να κατανοήσουμε, τι γίνεται μέσα μας, πώς κατασταλάζουν οι πληροφορίες που παίρνουμε από το εξωτερικό περιβάλλον, κατακάθονται στον "πυθμένα" του νου μας και γίνεται η ζύμωση. Σταδιακά εμφανίζονται διάφορες διαβαθμίσεις αυτής της ζύμωσης που λέγονται νοητικές μολύνσεις, που μας επηρεάζουν και μας προγραμματίζουν τον τρόπο συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή και διαμορφώνονται οι συνήθειες μέσα μας. Μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού μπορεί κάποιος να καταστέλλει τις νοητικές μολύνσεις και με τον διορατικό διαλογισμό να τις εξαλείψει τελείως.

Όπως, μετά από κάθε μάθημα, θα υπάρχουν ερωτήσεις και απαντήσεις.



## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

**Ερώτηση:** Οι τρεις κατηγορίες, ασυνείδητο, υποσυνείδητο, και συνειδητό, αναφέρονται και στη βουδιστική διδασκαλία με την ίδια ορολογία; Είχε δηλαδή μιλήσει ο Βούδας για αυτά τα τρία στάδια του νου, όπως ο Φρόντ, ή χρησιμοποιούμε αυτή την κατάταξη για καλύτερη κατανόηση;

**Απάντηση:** Πριν 2.500 έτη, ο Βούδας είχε μιλήσει για αυτά τα τρία επίπεδα του νου. Προς έκπληξή σας θα πούμε εδώ, ότι ο Φρόντ επηρεάστηκε από τον Σοπενχάουερ που με τη σειρά του είχε επηρεαστεί από τη βουδιστική ψυχολογία. Μία από τις πολλές πραγματείες που έγραψε ο Σοπενχάουερ και η πιο διάσημη από αυτές είναι η δίτομη «Ο Κόσμος ως Βούληση και Ιδέα» *The World as Will and Idea*, η φιλοσοφία της οποίας

βασίζεται εξολοκλήρου σε ιδέες επηρεασμένες από τον βουδισμό. Αυτό το βιβλίο διάβασε ο Φρόντ και επηρεάστηκε πάρα πολύ.

Εάν διαβάσουμε τις θεωρίες του Φρόντ πριν την επαφή του με τη φιλοσοφία του Σοπενχάουερ, θα διαπιστώσουμε ότι ήταν συγχυσμένος και χωρίς τάξη. Ήταν η περίοδος που πειραματιζόταν με διάφορες θεωρίες αλλά και με ουσίες όπως η κοκαΐνη, και τα συγγράμματά του ήταν κατά κάποιον τρόπο ψευδοεπιστημονικά. Μετέπειτα όμως, όταν διάβασε Σοπενχάουερ, οι σκέψεις του άρχισαν να ευθυγραμμίζονται και να παίρνουν μορφή, επιτρέποντάς του να οικοδομήσει επάνω τους τη θεωρία του.

Το ασυνείδητο στη γλώσσα Πάλι που χρησιμοποιεί ο ίδιος ο Βούδας, λέγεται *μπαβάνγκα* (*bhavaṅga*). *Bhava* = ύπαρξη, *aṅga* = μέλος, δηλαδή μέλος της ύπαρξης. Η γενική λέξη είναι *μπάβασόττα* (*bhava-sota*), όπου *bhava* = ύπαρξη, *sota* = ρεύμα, δηλαδή το ρεύμα της ύπαρξης. Το *bhavaṅga* είναι ένα μέλος ή μέρος του ρεύματος της ύπαρξης. Είναι αυτό που ορίζεται από επαναγέννηση σε επαναγέννηση, αυτό που παραμένει στο ασυνείδητο και μας οδηγεί από ζωή σε ζωή.

Λέγεται ασυνείδητο διότι είναι δύσκολο να το εντοπίσει κάποιος. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε εδώ τον όρο *αβινιάκα* (*avijñāka*), όπου *βινιάνα* (*viññāṇa*) = συνείδηση και στερητικό *α*, *avijñāka* = μη συνειδητό.

Το υποσυνείδητο στη γλώσσα Πάλι είναι τα *anusaya* δηλαδή υπολανθάνουσες τάσεις που μεταφράζονται ως υποσυνείδητο.

Το συνειδητό είναι *viññāṇa*. Τώρα που μιλάμε έχουμε συνείδηση αυτών που ακούμε αλλά δεν έχουμε συνείδηση του τι γίνεται στον τοίχο πίσω μας.

Αυτή η διαίρεση υπήρχε από την εποχή του Βούδα, και πολλοί λόγιοι έχουν παραδεχτεί ότι όταν διαβάζουν τις αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδα, διαβάζουν ψυχολογία. Φημισμένοι λόγιοι της Δυτικής ψυχολογίας κατά κύριο λόγο Αγ-

γλοι που ακολουθούν τη Θεραβαντική παράδοση, θεωρούν τον βουδισμό ως μία μορφή ψυχολογίας. Ιδιαίτερα στο *Abhidhamma* - που τα μαθήματά της θα ξεκινήσουν με τίτλο η Ανάλυση και η Σύνθεση του Νου και της Ύλης- αναλύονται με πολύ λεπτομερή τρόπο ο νους και η ύλη πάνω στα οποία βασίζεται η ψυχολογία μας. Ο βουδισμός λαμβάνει πολύ σοβαρά υπόψη του την ύλη, διότι η ύλη και ο τρόπος που αντιδρούμε προς αυτή είναι μέρος της ψυχολογίας μας.

Οι διδασκαλίες του Βούδα τελικά, εμπεριέχουν πολλές έννοιες, τις οποίες δανείστηκαν μετέπειτα άλλα ψυχολογικά και φιλοσοφικά συστήματα, όπως ο Ινδουισμός. Ο Βούδας χρησιμοποίησε τον διορατικό διαλογισμό που είναι πολύ αναλυτικός χωρίς να προσπαθεί να δει τι γίνεται με μεταφυσικές έννοιες· αλλά αντιθέτως είναι προσγειωμένος και επικεντρώνεται στο τι είναι αυτό το όργανο που λέγεται νους το οποίο παράγει τις ιδέες, τις σκέψεις, τις φαντασίες και τα αισθήματά μας.

Ο Βούδας σαν ένας χειρουργός ανατέμνει τον νου με συστηματικό και μεθοδικό τρόπο και τις ανακαλύψεις του τις μεταφέρει στους άλλους. Έτσι και οι άλλοι εάν θέλουν, μπορούν να τα συνειδητοποιήσουν εξίσου. Σε αντίθεση με κάποιους που έχουν μια μεταφυσική θεωρία αλλά δε διδάσκουν την πρακτική με την οποίαν μπορεί κανείς να καταλάβει αυτή την έννοια, ο Βούδας δεν έδειξε μόνο τη θεωρία για το πώς συμβαίνει αυτό ή το άλλο, αλλά ταυτόχρονα δίδαξε και την πρακτική μέσω της οποίας μπορεί κανείς να κατανοήσει αυτά τα πράγματα.

Αυτές οι έννοιες που ακούμε σήμερα ιδιαίτερα στην ψυχολογία, υπήρχαν εκείνον τον καιρό, και κατόπιν τις δανείστηκαν κατά κάποιο τρόπο οι Δυτικοί ψυχολόγοι. Ιδιαίτερα οι Γερμανοί φιλόσοφοι όταν άρχισαν να διαβάζουν τέτοια κείμενα από τον βουδισμό, σοκαρίστηκαν. Ο Σοπενχάουερ για παράδειγμα, όταν διάβαζε τα βουδιστικά κείμενα δεν μπορούσε να τα συγκρίνει με αυτά του Πλάτωνα και συνήθιζε να λέει ότι ο Βούδας ήταν μακράν πιο μπροστά από τις έννοιες των Δυτι-

κών φιλοσόφων της εποχής του. Έννοιες που οι Δυτικοί φιλόσοφοι δεν τις είχαν αγγίξει.

Αυτά δεν πρέπει να σας προξενούν έκπληξη, παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο βουδισμός είναι κάτι σαν θρησκεία. Ο λόγος είναι ότι ο βουδισμός ταξίδεψε σε πολλές χώρες και εκεί έγιναν προσμίξεις με τα τοπικά ήθη και έθιμα καθώς και την πίστη της κάθε χώρας. Κάτι παρόμοιο έγινε και στη Δύση όπου έχουμε αυτό το ανάμικτο φαινόμενο που λέγεται βουδισμός· στην πραγματικότητα όμως, εάν μελετήσει κανείς τις αυθεντικές διδασκαλίες που εμπεριέχονται στον Κανόνα Πάλι, θα καταλάβει τι πραγματικά δίδαξε ο Βούδας.

**Ερώτηση:** Η έρευνα για να επεξηγήσουμε την αλήθεια μέσω της φιλοσοφίας και της φυσικής θεωρώ ότι είναι μία ευγενής προσκόλληση και δεν μπορώ να βρω μια σύνδεση με κατώτερα υποσυνείδητα επίπεδα. Θα θέλατε να μας πείτε κάτι περισσότερο για την εικαστική ή υποθετική άποψη, τι ακριβώς είναι και γιατί είναι λανθασμένη; Η περιέργεια για το τι είναι η ύπαρξη, το σύμπαν, εντάσσεται στο Εγώ ή στην υποθετική ή λανθασμένη άποψη;

**Απάντηση:** Εμείς οι άνθρωποι, έχουμε την τάση να έχουμε μια άποψη για το κάθε τι. Μόλις έχουμε μια εμπειρία αμέσως έχουμε και την τάση για μια άποψη. Εάν καθίσουμε δέκα άτομα σε ένα τραπέζι για να συζητήσουμε παράδειγμα για το μήλο, δέκα απόψεις θα ακουστούν! Μας αρέσει να λέμε την άποψή μας για το μήλο, για το αν προήλθε από τον παράδεισο με τον Αδάμ και την Εύα, εάν προήλθε από κάπου αλλού, από την Αφρική ή από την Αυστραλία, για το πώς καλλιεργείται και λοιπά. Αυτή είναι μία υπολανθάνουσα τάση που έχουμε, να θέλουμε να λέμε τη γνώμη μας και να δίνουμε εξηγήσεις. Αυτή η τάση δεν είναι λανθασμένη. Λανθασμένη είναι η προσκόλληση που έχουμε στις απόψεις μας σε σημείο να μας γίνονται έμμονες ιδέες. Η έμμονη ιδέα μετατρέπεται σε υπολαν-

θάνουσα διάθεση μέσα μας και δεν μπορούμε να ακούσουμε τις απόψεις των άλλων. Δημιουργείται έτσι μία νοητική μόλυνση η οποία μας εμποδίζει να καθαρίσουμε τον νου από την προσκόλληση στις υποθετικές απόψεις.

Γιατί τις λέμε υποθετικές; Όπως γνωρίζουμε, από τις αρχαίες εποχές οι άνθρωποι προσπαθούσαν να ερμηνεύσουν το σύμπαν και την ύπαρξή τους σαν όντα μέσα σ' αυτόν, τον κόσμο και το Εγώ τους: «πως ήλθα σ' αυτόν τον κόσμος; τι είναι αυτό που με έφερε εδώ;» Εμφανίστηκαν έτσι πολλές θεωρίες και εκφράστηκαν πάρα πολλές απόψεις. Εάν πάμε σε μία βιβλιοθήκη θα δούμε ότι είναι καταγεγραμμένες από χιλιετηρίδες μέχρι σήμερα, πάρα πολλές απόψεις για την προέλευση του κόσμου και των όντων μέσα σ' αυτόν. Πολλές φιλοσοφίες και πολλές θρησκείες βασίστηκαν και βασίζονται σε υποθετικές απόψεις.

Με την έλευση βέβαια και την αποδοχή της επιστήμης σε παγκόσμιο επίπεδο τα πράγματα άλλαξαν, διότι το σοβαρό βήμα που έκαναν οι επιστήμονες ήταν ότι δεν ήθελαν να έχουν απόψεις αλλά αποδείξεις. Μέχρι την εποχή του Δυτικού διαφωτισμού, πλην κάποιων εξαιρέσεων που πράγματι ήταν επιστημονικά αποδεδειγμένες όπως το Πυθαγόρειο θεώρημα, οι λανθασμένες απόψεις, έμμονες ιδέες, όπως για παράδειγμα ότι η γη είναι επίπεδη ή ότι ο ήλιος γυρίζει γύρω της, επικρατούσαν, και αν κάποιος ερχόταν σε σύγκρουση με αυτές καταδικαζόταν σε θάνατο.

Ο κόσμος σήμερα είναι γεμάτος απόψεις και υποφέρει εξαιτίας τους. Σύγκρουση απόψεων μεταξύ πολιτικών, σύγκρουση απόψεων μεταξύ διπλωματών, μεταξύ οικονομολόγων, φιλοσόφων, ιατρών, μέχρι και σύγκρουση απόψεων εντός της ίδιας της οικογένειας. Σύγκρουση με τους γονείς μας, με τα παιδιά μας, με τούς συντρόφους μας, και λοιπά. Κι όχι συγκρούσεις του είδους «αυτή είναι η άποψή μου!» αλλά συγκρούσεις που έχουν στοιχήσει ζωές και συνεχίζουν να κοστίζουν ζωές μέχρι σήμερα. Όλα αυτά σε παγκόσμιο επίπεδο.

Βλέποντας εντωμεταξύ τι προβλήματα και τι συγκρούσεις επιφέρουν αυτές οι υποθετικές απόψεις, συμπεραίνουμε ότι πρέπει να υπάρχει κάποια μόλυνση μέσα στον άνθρωπο, ένα νοητικό βακτηρίδιο, ένας νοητικός ιός που είναι επικίνδυνος και μπορεί να προκαλέσει μέσα μας νοητική διαταραχή.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μαλώνουν για υποθετικές απόψεις και εκεί έγκειται το πρόβλημα. Όμως όταν σε τελική ανάλυση πάμε να επιχειρηματολογήσουμε με έναν επιστήμονα που έχει αποδείξει κάτι, τότε δεν υπάρχει χώρος για απόψεις παρά μόνον για αποδείξεις.

Στην καθημερινή ζωή κάνουμε συνεχώς αυτό το λάθος, να εκφράζουμε δηλαδή απόψεις που δεν είναι τεκμηριωμένες, είτε επειδή τις ακούσαμε είτε επειδή μας συμφέρει να σκεφτόμαστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Έτσι πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όταν εκφράζουμε μία άποψη, και να είμαστε σίγουροι εάν και πόσον μπορούμε να την τεκμηριώσουμε και να την αποδείξουμε.

**Ερώτηση:** Απ' όλες τις αναγκαίες υπερβάσεις που μας έχετε διδάξει, αυτή μου φαίνεται ότι είναι η πιο δύσκολη!

**Απάντηση:** Ναι, είναι πράγματι. Διότι τις περισσότερες φορές το κάνουμε εντελώς μηχανικά. Αυτός ο μηχανικός τρόπος είναι ακριβώς οι υπολανθάνουσες τάσεις ή τα ένστικτα.

Τα ζώα για παράδειγμα έχουν διάφορα ένστικτα για τροφή, για αναπαραγωγή, και λοιπά και προσπαθούν με αυτά τα ένστικτα να επιβιώσουν.

Οι άνθρωποι προσπαθούμε να επιβιώσουμε μέσω των απόψεων διότι διαθέτουμε τον λόγο και τη λογική πολύ περισσότερο απ' ότι την κατέχουν τα ζώα. Εκφράζουμε αυτή τη λογική μέσα από τις απόψεις μας, τις οποίες, εάν τις εξετάσουμε πολύ καλά θα δούμε ότι τις έχουμε όχι επειδή είναι καλά τεκμηριωμένες αλλά διότι έτσι μας αρέσει να πιστεύουμε.

Διαβάζουμε για παράδειγμα ένα επιστημονικό περιοδικό ή μια επιστημονική πραγματεία, ή ακούμε μια θεωρία για το σύ-



μπαν, και αμέσως βγάζουμε συμπεράσματα και κάνουμε υποθέσεις που οι επιστήμονες δεν τα υποστηρίζουν. Αρχίζουμε να φανταζόμαστε πώς είναι το ένα και πώς πρέπει να είναι το άλλο. Η φαντασία τελικά παίζει μεγάλο ρόλο για την άποψη που έχουμε.

Με τον διορατικό διαλογισμό αντιλαμβανόμαστε αυτή την τάση που έχουμε να υποθέτουμε και να διαμορφώνουμε απόψεις που δεν είναι τεκμηριωμένες. Αυτό δεν το κάνουμε για να κατηγορήσουμε άλλους ανθρώπους (διότι κι αυτοί υποφέρουν) αλλά να κατανοήσουμε και να εξαιρέσουμε αυτές τις τάσεις οι οποίες βασίζονται σε υποθετικές απόψεις, χωρίς να ξεχνάμε ότι κι αυτές εγείρονται, διαρκούν και παρακμάζουν, γλυτώνοντας έτσι από τον ψυχαναγκασμό να παραμείνουμε κολλημένοι σ' αυτές.

Ο κορωνοϊός μπορεί να σκοτώσει πολλά άτομα. Οι λανθασμένες ή υποθετικές απόψεις όμως σκοτώνουν εκατομμύρια. Εξετάζουμε το πώς από ψυχολογικής πλευράς αυτές οι υπολανθάνουσες τάσεις για υποθετικές απόψεις επηρεάζουν τη ζωή μας. Όντας περισσότερο ανοιχτόμυαλοι, μπορούμε να ακούσουμε και να δεχθούμε νέες ιδέες και απόψεις χωρίς να ερχόμαστε σε σύγκρουση με τούς άλλους.

**Ερώτηση:** Οι απόψεις πρέπει να βασίζονται σε τεκμηριωμένες αποδείξεις, όπως και στην Ηθική.

Κάποιος έχει την άποψη, ότι μπορεί να αποκεφαλίζει τους άλλους, που δεν ανήκουν στο ίδιο φιλοσοφικό ή θρησκευτικό σύστημα, και τη θεωρεί σωστή. Κάποιος άλλος έχει την άποψη ότι δεν αφαιρούμε για κανένα λόγο τη ζωή.

Θα μπορούσε κανείς να αναρωτηθεί: ποιος το λέει, ποιος το αποδεικνύει αυτό; Το είπε ο Βούδας; και τι μας νοιάζει; Εμάς ο Μωάμεθ μας λέει να πάρουμε το ξίφος και να σκοτώνουμε τους απίστους. Κάποιος μπορεί να πει ότι αυτές οι απόψεις είναι ατεκμηριώτες, γιατί στηρίζονται στο ότι το είπε κάποιος.

Κάποιοι πιστεύουν ότι ο Μωάμεθ λέει το σωστό και κάποιοι, ο Βούδας.

**Απάντηση:** Ο Βούδας μίλησε για τον μη φόνο ως καλή πράξη. Η τεκμηρίωση ως καλής πράξης είναι ότι δε φέρνει πόνο σε κανέναν. Αυτό μπορεί να μην το παραδεχτεί κάποιος;

**Ερώτηση:** Κάποιος μπορεί να πει ότι είναι σωστό να σκοτώνουμε τους απίστους για το λόγο ότι δυναμώνει αυτή η θρησκεία και όταν πιστεύουν όλοι στον Αλλάχ υπάρχει ειρήνη.

**Απάντηση:** Στην ιστορία των ανθρώπων έχει γίνει αυτό το πράγμα; Είναι μια ουτοπία. Παγκόσμια ισχύει ότι ο φόνος είναι πόνος και για τον δράστη και για τους άλλους. Αυτό γίνεται κατανοητό και παραδεκτό από τον κάθε άνθρωπο, είτε είναι Ρώσος, είτε είναι Μουσουλμάνος, Χριστιανός και λοιπά.

Στον βουδισμό προσδιορίζεται ότι αυτό που φέρνει πόνο στη ζωή είναι λάθος άποψη. Η ηθική για τον Βούδα βασίζεται επάνω στην αρχή του πόνο και του μη πόνο.

Γι' αυτό λέει ο Βούδας διδάσκω δύο πράγματα: τον πόνο και την παύση του πόνο.

Εκεί επικεντρώνεται όλη η προσοχή του. Όλα τα έμβια όντα έχουν αισθήματα και μπορεί να καταλάβουν τον πόνο. Όταν κάποιος προκαλεί με οποιονδήποτε τρόπο πόνο είναι λανθασμένη συμπεριφορά.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙ

abhijjhā	απληστία, πλεονεξία
abhijjha-kāyagantha	ο νοητικός κόμβος της απληστίας
abhiñña	ανώτερη γνώση
ahirika	αδιαντροπία
anāgāmi-magga-ñāṇa	γνώση της οδού της μη επιστροφής
anottappa	μη ηθικός φόβος
anusaya	υπολανθάνουσες διαθέσεις
anuttara-yoga-khema	υπέρτατη απελευθέρωση από τις νοητικές συζεύξεις
Arahant	Άξιος
Arahata-magga-ñāṇa	γνώση της οδού της Αξιότητας
arishṭa	σώος, τέλειος, πλήρης, άριστος
āsava	νοητικές διαφθορές
āsava-khaya-ñāṇa	γνώση της εξάλειψης των νοητικών διαφθορών
atta-vādupadāna	νοητική προσκόλληση στην ιδέα ενός εαυτού ή μιας ψυχής
avijjā	άγνοια
avijja-ogha	νοητική ροή της άγνοιας
avijj'āsava	νοητική διαφθορά της άγνοιας
avijja-yoga	νοητική σύζευξη της άγνοιας
āyatim jāti-jarāmaṇiyā	αυτό που οδηγεί σε μελλοντική γέννηση, γήρανση και θάνατο
Ayurveda	παραδοσιακή ινδική ιατρική
bhava-ogha	νοητική ροή του γίνεσθαι
bhava-rāga	επιθυμία για ύπαρξη
bhav'āsava	νοητική διαφθορά της προσκόλλησης στην ύπαρξη
bhava-taṇhā	επιθυμία για ύπαρξη
bhava-yoga	η νοητική σύζευξη του γίνεσθαι

byāpāda	θυμός, κακοβουλία
diṭṭh'āsava	νοητική διαφθορά των υποθετικών απόψεων
diṭṭhi	υποθετική άποψη
diṭṭhi-ogha	νοητική ροή των απόψεων
diṭṭhi-yoga	νοητική σύζευξη των λανθασμένων απόψεων
diṭṭhupadāna	νοητική προσκόλληση σε λάθος από- ψεις
dosa	μίσος
dukkhaviṭṭhā	καρπός του πόνου
gantha	νοητικός κόμβος
idamsaccābhinivesa	δογματικός φανατισμός
idam-saccābhinivesa	νοητικός κόμβος του δογματικού φα- νατισμού
kāyagantha	
jhāna	έκσταση
kāma-ogha	νοητική ροή της αισθησιακής ηδονής
kāmacchanda	φιλήδονη επιθυμία
kāma-rāga	φιλήδονο πάθος
kām'āsava	νοητική διαφθορά της αισθησιακής ηδονής
kāma-taṇhā	επιθυμία για αισθησιακή ηδονή
kāma-yoga	νοητική σύζευξη της αισθησιακής η- δονής
kāmupadāna	νοητική προσκόλληση στις αισθησια- κές ηδονές
kāyagantha	σωματικός κόμβος
kilesa	νοητικό μίasma
lobha	απληστία
māna	υπεροψία
moha	αυταπάτη
Nibbāna	Νιμπάνα, κατάσβεση (των νοητικών μιασμάτων)

nīvaraṇa	πνευματικό εμπόδιο
ogha	νοητική ροή
ogha-tiṇṇā	αυτοί που έχουν διασχίσει ή διέφυγαν από τις νοητικές ροές ή πλημμύρες.
paṭigha	αποστροφή
ponobbhavikā	προκαλών την επαναγέννηση
sadarā	αυτό που φέρνει ταλαιπωρία
samādhi	αυτοσυγκέντρωση
samatha	ηρεμιστικός διαλογισμός
samkilesikā	αυτός που μιάίνει
saṃyojana	νοητικά δεσμά
saṅsāra	Περιπλάνηση στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης
sīlabbata-parāmāsa	προσκόλληση στην τήρηση κανόνων και τελετουργιών
sīlabbata-parāmāsa kāyagantha	ο νοητικός κόμβος της προσκόλλησης στην τήρηση κανόνων και τελετουργιών
sīlabbatupadāna	νοητική προσκόλληση σε κανόνες, τελετές και αυστηρότητες, με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση
soṭāpatti-magga-ñāṇa	γνώση της οδού στην είσοδο στο ρεύμα
taṇhā	επιθυμία
thīna	νωθρότητα
thinamiddha	νωθρότητα και νύστα
uddhacca	ανησυχία
upādāna	νοητική προσκόλληση
vibhava-taṇhā	επιθυμία για μη ύπαρξη
vicikicchā	σκεπτικιστική αμφιβολία
vipassanā	διορατικός διαλογισμός
vyapada kayagantha	νοητικός κόμβος της κακοβουλίας

yoga

νοητικές συζεύξεις