

KARAṆĪYA

METTA-SUTTA

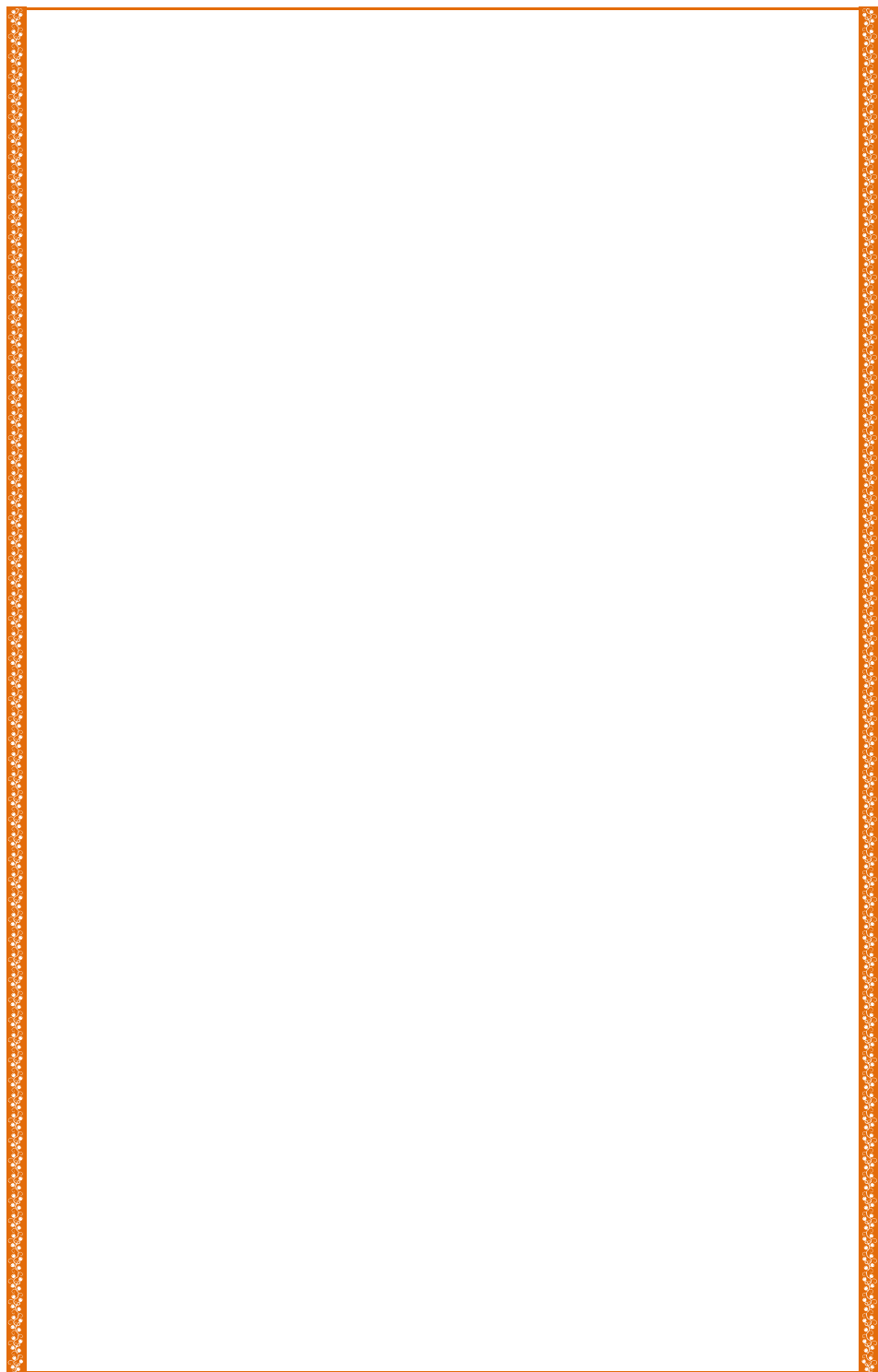
Το Μήνυμα της Ειρήνης και της Παγκόσμιας Φιλικότητας

Με Εισαγωγή, Μετάφραση και Επεξηγήσεις
βασισμένες στα Κείμενα Πάλι

από τον

Bhikkhu Nyānadassana

(Ιωάννη Τσέλιο)





KARANĪYA

METTA-SUTTA

Το Μήνυμα της Ειρήνης
και
της Παγκόσμιας Φιλικότητας

*Με Εισαγωγή, Μετάφραση και Επεξηγήσεις
βασισμένες στα Κείμενα Πάλι
από τον
Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννη Τσέλιο)*

-Για δωρεάν διανομή-

Νοέμβριος, 2021



❧ Περιεχόμενα ❧

	σελ.	
Εισαγωγή	5	
Η σταδιακή πρακτική	7	
Ηθική διαγωγή ή Αρετή	8	
Αυτοσυγκέντρωση	8	
Σοφία	10	
Αυτοβελτίωση	11	
Η έμφυτη δύναμη της φιλικότητας	11	
Η Ομιλία περί της φιλικότητας, που αρχίζει με το «Αυτό πρέπει να γίνει» (Karaṇīya Mettā Sutta)		13
Επεξηγηματικά σχόλια	17	
Η καλλιέργεια της ηθικής διαγωγής ή Αρετής	19	
Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας (<i>mettā</i>)	36	
Η μέθοδος του διαλογισμού επί της φιλικότητας	37	
Η πρακτική του διαλογισμού επί της φιλικότητας ..	38	
Η στάση του σώματος	39	
Φιλικότητα προς τους άλλους	40	
Φιλικότητα προς τον εαυτό μας	42	
Από την έκσταση της φιλικότητας στο <i>Nibbāna</i>	49	
Διορατικός διαλογισμός (<i>vipassanā</i>)	50	
Η πρώτη υπερκόσμια οδός	51	
Η δεύτερη υπερκόσμια οδός	52	
Η τρίτη και η τέταρτη υπερκόσμια οδός	53	
Συμπέρασμα	54	
Γλωσσάρι	55	
Λίγα λόγια για τον συγγραφέα	90	



Εἰσὼγὼγή





Η Ομιλία του Βούδα περί της Φιλικότητας (*Karaṇīya Metta Sutta*) είναι το μήνυμα της ειρήνης και της παγκόσμιας φιλικότητας. Βρίσκεται στην καρδιά του όμορφου ιδεώδους του Βούδα για ειρήνη, φιλικότητα, φιλία και καλοβουλία και καθοδηγεί προς την κατεύθυνση της γαλήνιας ζωής. Όταν ασκείται με επιμέλεια—είτε κάποιος στέκεται, περπατά, κάθεται ή ξαπλώνει—η έμφυτη δύναμή της μας εμπλουτίζει και μας δυναμώνει για να ξεπεράσουμε τα προβλήματα της καθημερινής ζωής.

Είναι μια δημοφιλής Ομιλία υπό τη μορφή ποιήματος και μία από τις πιο γνωστές που απαγγέλλονται στις χώρες του Βουδισμού Τεραβάδα (*Theravāda*). Βρίσκεται στο *Khuddakapāṭha* και *Sutta-nipāta* του Κανόνα Πάλι, με τον τίτλο *Metta Sutta* (Η Ομιλία περί της Φιλικότητας).

Υπάρχουν κι άλλες ομιλίες στον Κανόνα Πάλι που έχουν τον τίτλο *Metta Sutta*. Ωστόσο, προκειμένου να γίνεται διάκριση μεταξύ αυτής και των άλλων *Metta Sutta*, ετούτη η συγκεκριμένη *Metta Sutta* είναι παραδοσιακά γνωστή ως *Karaṇīya Metta Sutta*, επειδή ο πρώτος στίχος της αρχίζει με τη λέξη *karaṇīya* (αυτό πρέπει να γίνει).

Στόχος ετούτης της Ομιλίας είναι να δώσει το μήνυμα και την καθοδήγηση για το πώς μπορεί κανείς να επιτύχει την ειρήνη και να ζήσει ειρηνικά. Ως εκ τούτου, ξεκινάει με τη δήλωση:

«Αυτό πρέπει να γίνει
από τον επιδέξιο στην ευημερία του
αν την κατάσταση της ειρήνης
θέλει να επιτύχει».¹

¹ “*Karaṇīyam'attha-kusalena, yaṃ taṃ santam padam abhisamecca.*”

Η κατάσταση της ειρήνης που αναφέρεται εδώ είναι η εσωτερική ειρήνη με την οποία, αν κανείς την αναπτύξει μέσα του, μπορεί να ζήσει ειρηνικά με τον εαυτό του και κατά συνέπεια με τους άλλους. Επομένως, η εσωτερική ειρήνη οδηγεί στην εξωτερική ειρήνη.

Εξάλλου, η ειρήνη δεν είναι εμπόρευμα. Είναι κάτι που μπορεί να αποκτηθεί μόνο με επιδεξιότητα και σκληρή δουλειά και να διατηρηθεί, όταν ασκείται σωστά. Και όταν εφαρμόζεται και καλλιεργείται συστηματικά και με ορθό τρόπο, απελευθερώνει από καταπιεστικές σκέψεις και συναισθήματα, από την ανησυχία, το άγχος, την ένταση, τις διαμάχες, την εχθρότητα, τη διχόνοια και τη διαμάχη. Συνεπώς, επιφέρει ηρεμία, γαλήνη, ικανοποίηση, φιλία, αρμονία και κορυφώνεται βαθμιαία σε αυτή την τέλεια ειρήνη, το Νιμπάνα (*Nibbāna*), την πλήρη ελευθερία από την απληστία, το μίσος και την αυταπάτη, που είναι οι βασικές αιτίες της δυσαρμονίας, του πόνου και της ταλαιπωρίας.

Η σταδιακή πρακτική

Με δέκα συνεχόμενους στίχους αυτή η Ομιλία συστήνει τον τρόπο της σταδιακής πρακτικής (πώς πρέπει να πράξει κανείς, τι πρέπει να γίνει – *karaṇīya*) για να επιτευχθεί η κατάσταση της ειρήνης (*santa-pada*). Η πρακτική περιλαμβάνει τρεις εξασκήσεις:

- ❖ **Την ηθική διαγωγή ή την αρετή (*sīla*):** ως προκαταρκτική πρακτική είναι η εξάσκηση στις ευγενείς ηθικές ιδιότητες, όπως καθορίζονται στους στίχους 1 έως 3, αρχίζοντας με το να είναι κάποιος ικανός για την πρακτική (*sakko*), έντιμος (*uju*) κτλ.
- ❖ **Την αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*):** είναι η εξάσκηση για την ανάπτυξη της φιλικότητας (*mettā*) μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha bhāvanā*), έως την αποκο-

ρύφωση στο επίπεδο της παγκόσμιας ή απεριόριστης φιλικότητας, όπως καθορίζεται στους στίχους 3 έως 9.

- ❖ **Τη σοφία** (*paññā*): είναι η εξάσκηση για την ανάπτυξη της διορατικότητας μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā bhāvanā*), που αρχίζει από το να μην εμμένει κανείς σε λανθασμένες ιδέες και απόψεις, όπως καθορίζεται στον στίχο 10.

Η ηθική διαγωγή ή η αρετή (*sīla*) είναι μια επιδέξια συμπεριφορά η οποία, όταν εφαρμόζεται ορθά με το σώμα, την ομιλία ή τη σκέψη, οδηγεί προοδευτικά σε έναν ακατάκριτο, ακατηγόρητο, άμεμπτο και άψογο τρόπο ζωής. Οδηγεί στην έλλειψη τύψεων, στη χαρά, στην ηρεμία, στην ευτυχία, στην αυτοσυγκέντρωση και στην ειρήνη, συμβάλλοντας τελικά στη φώτιση, στο Νιμπάνα (*Nibbāna*).

Αντίθετα, η αδέξια και ανήθικη συμπεριφορά με το σώμα, την ομιλία ή τη σκέψη οδηγεί σε έναν κατακριτέο, μεμπτό και καταφρονητέο τρόπο ζωής. Αυτή η συμπεριφορά συνήθως προκαλεί τύψεις, λύπη, ανησυχία, πίκρα και κάνει τόσο τον εαυτό μας όσο και τους άλλους δυστυχημένους. Τότε το άτομο δεν έχει πνευματική ειρήνη.

Μια τέτοια συμπεριφορά είναι παρόμοια με ψυχική νόσο, που είναι πιο σοβαρή από τη σωματική ασθένεια. Δε συμβάλλει σε μια σώφρονα και ειρηνική συνύπαρξη ή διαπροσωπική επικοινωνία. Ως εκ τούτου, κάποιος θα πρέπει πάντα να προσπαθεί να απέχει από αυτήν.

Η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) αναφέρεται εδώ στον διαλογισμό και στην ανάπτυξη της φιλικότητας (*mettā*), που οδηγεί στην πνευματική απελευθέρωση από την έχθρα, την εχθρικότητα, τη δυσανασχέτηση, τον ανταγωνισμό, τη μνησικακία, την αγανάκτηση, την πικρία, την αντιπάθεια, το μίσος, τον θυμό ή την κακοβουλία προς τον ίδιο τον εαυτό, αλλά και

τους άλλους. Είναι ένας διαλογισμός που απομακρύνει την αρνητικότητα και ειρηνεύει τον νου. Γι' αυτό λέει ο Βούδας:

«Αυτή είναι η διαφυγή από την κακοβουλία και τον θυμό (vyāpāda), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā ceto-vimutti*)».²

Η Πάλι λέξη *mettā* έχει μεταφραστεί στα αγγλικά με διάφορους τρόπους, όπως *kindness* (καλοσύνη, αγαθότητα), *loving-kindness* (στοργική/αγαπητική καλοσύνη), *love* (αγάπη), *goodwill* (καλοβουλία, καλή θέληση/διάθεση), *amity* (φιλία) κτλ. Στην πραγματικότητα όμως η λέξη *mettā* προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (σανσκριτικά, *mitra*) που σημαίνει «φίλος» και στην ουσία δηλώνει τη «διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāvo*)³, δηλαδή τη φιλική διάθεση, τη φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, τη φιλική συμπεριφορά ή, με μια λέξη, τη «φιλικότητα». Είναι μια διάθεση που πηγάζει από την εκτίμηση και τη συμπάθεια προς τον ίδιο τον εαυτό μας και προς τους άλλους και δημιουργεί φιλική ατμόσφαιρα. Χαρακτηρίζεται από το φιλόφρον ενδιαφέρον, τη φιλική καλοβουλία και την επιθυμία για ευημερία και ευτυχία (*hita-ajjhāsa*) όλων, όπως το δεύτερο μισό του τρίτου στίχου δηλώνει:

«Είθε όλα τα όντα να ευτυχί και ασφαλή,
όλα να είναι ευτυχισμένα».⁴

Όπως επίσης και η αρχή του όγδοου στίχου:

«Φιλικότητα για όλο τον κόσμο».⁵

Η *mettā* (φιλικότητα) είναι ουσιαστικά μία αλτρουιστική στάση και αποτελεί το κεντρικό θέμα αυτής της Ομιλίας, δίνο-

² *Aṅguttara Nikāya, Nissāraṇīya Sutta.*

³ Σχόλιο στο *Khuddakapaṭha: Metta Sutta.*

⁴ “*Sukhino ’va khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittatā.*”

⁵ “*Mettaṇca sabba-lokasmim.*”

ντάς της παγκόσμια διάσταση, για όλο τον κόσμο. Υποδηλώνει επίσης λιγότερο προφανείς ιδιότητες, όπως υπομονή, ανοχή, ανεκτικότητα, μη βία και ομόνοια. Εκφράζει επίσης αποδοχή, εκτίμηση, φιλελευθερία, ανοιχτό μυαλό και φιλανθρωπία.

Σύμφωνα με τα Κείμενα Πάλι: «Το χαρακτηριστικό της φιλικότητας είναι η αντίληψη της ευημερίας (*hit'ākāra*) των άλλων. Λειτουργημά της είναι να προάγει την ευημερία τους. Η εκδήλωσή της είναι η εξαφάνιση της ενόχλησης (*āghāta*). Η άμεση αιτία της είναι ότι βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά (*manāra-bhāva*) όλων των όντων. Επιτυγχάνει όταν αναγκάζει τον θυμό και την κακοβουλία να υποχωρήσουν και αποτυγχάνει όταν παράγει στοργική αγάπη (*sineha*)».⁶

Η σοφία (*paññā*) αναφέρεται εδώ σε σχέση με την ανάπτυξη της διορατικότητας (*vipassanā-paññā*) ή της ορθής ενόρασης (*dassana*), η οποία είναι η αποτελεσματική, απελευθερωτική πρακτική για το αποκορύφωμα της τέλει ειρήνης, το Νιμπάνα (*Nibbāna*). Ο στόχος της είναι πρωτίστως η πλήρης απελευθέρωση από τη λανθασμένη άποψη (*micchā-diṭṭhi*), όπως δηλώνει ο τελευταίος στίχος:

10. «Και αποφεύγοντας την λανθασμένη άποψη,
ενάρετος, προικισμένος με ορθή ενόραση».⁷

Η λανθασμένη άποψη αναφέρεται εδώ συγκεκριμένα στη λανθασμένη άποψη ενός εγώ, ενός εαυτού, μιας ψυχής, μιας προσωπικότητας, μιας μόνιμης ταυτότητας (*sakkāya-diṭṭhi*). Αυτή η λανθασμένη άποψη είναι η βάση για όλες τις λανθασμένες απόψεις και σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές έχει παρασύρει, έχει παραπλανήσει και έχει διαірήσει την ανθρωπότητα. Η πλήρης απελευθέρωση από αυτήν εξασφαλίζει

⁶ Visuddhimagga, *Brahmavihāra-niddeso*, *Pakiṇṇakakathā*, or 'The Path of Purification', p. 344.

⁷ "Diṭṭhiñca anupaggaṃ, sīlavā, dassanena sampanno."

μια ζωή γεμάτη ειρήνη, απαλλαγμένη από εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις.

Αυτοβελτίωση

Έτσι, εάν εφαρμοστεί σωστά στην πράξη, η ισχυρή καθοδήγηση στην ηθική διαγωγή ή αρετή (*sīla*), στη φιλικότητα (*mettā*) και στη σοφία (*paññā*) που περιέχονται σε αυτή την Ομιλία θα μας επιτρέψει:

- ❖ Να εξαλείψουμε τις κακές συνήθειες.
- ❖ Να βελτιώσουμε τον χαρακτήρα μας.
- ❖ Να αισθανόμαστε ειρηνικοί και ήρεμοι.
- ❖ Να κατανοήσουμε και τον εαυτό μας και τους άλλους.

Η έμφυτη δύναμη της φιλικότητας

Πράγματι, αυτή είναι η έμφυτη δύναμη της φιλικότητας που περιγράφεται σε τούτη την Ομιλία. Ακόμη και απλώς απαγγέλλοντας την Ομιλία περί της Φιλικότητας, πολλοί έχουν βιώσει το ειρηνικό αποτέλεσμα που έχει στον νου τους. Γι' αυτό και είναι τόσο προσφιλής και δημοφιλής.

Επομένως, όποιος με σταθερή πεποίθηση απαγγέλλει και εξασκεί τις οδηγίες αυτής της Ομιλίας, όχι μόνο θα αφυπνίσει την ειρήνη μέσα του και θα προστατεύσει τον εαυτό του με κάθε δυνατό τρόπο, αλλά θα εμποδίσει επίσης όλους γύρω του να διαπράττουν βλαβερές πράξεις. Θα σημειώσει δε πνευματική πρόοδο, η οποία μπορεί να παρατηρηθεί πραγματικά και να επαληθευτεί. Κανένα κακό δεν μπορεί να συμβεί σε όποιον ακολουθεί την πορεία της φιλικότητας και της ειρήνης.

Επιπλέον, ένα τέτοιο άτομο θα μπορέσει να βιώσει αυτές τις έντεκα ευλογίες:

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 και
11. Ακόμη κι αν δεν πετύχει υψηλότερες καταστάσεις όπως το *Nibbāna*, θα γεννηθεί τουλάχιστον στον κόσμο του *Brahma*.⁸

Πιο κάτω παρατίθεται η μετάφραση της «Ομιλίας περί της Φιλικότητας» και θα επακολουθήσουν επεξηγήσεις για το νόημα των κρίσιμων λέξεών της.



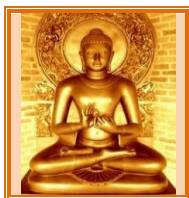
⁸ *Anguttara Nikāya, Mettānisaṃsa Sutta.*



KARAṆĪYA

METTA-SUTTA

*Ἡ Ομιλία περί της Φιλικότητος,
που αρχίζει με το
«Αυτό πρέπει να γίνει»*





1. Αυτό πρέπει να γίνει
από τον επιδέξιο στην ευημερία του
Karaṇīyam'attha-kusalena
αν την κατάσταση της ειρήνης θέλει να επιτύχει:
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:

Πρέπει να είναι ικανός (για πρακτική),
έντιμος, πολύ έντιμος,
Sakko ujū ca sūjū ca
δεκτικός σε συμβουλές, ευγενικός, μη αλαζόνας.
suvaco c'assa mudu anatimāṇī.

2. Ικανοποιημένος, ολιγαρκής,
Santussako ca subhāro ca
με λίγα καθήκοντα και απλό τρόπο ζωής,
appakicco ca sallahukavutti
με ήρεμες αισθήσεις και συνετός,
santindriyo ca nipako ca
καθόλου αναιδής και όχι πολύ προσκολλημένος
σε οικογένειες.
appagabbho kulesu ananugiddho.

3. Δεν πρέπει επίσης να διαπράξει το παραμικρό λάθος,
Na ca khuddaṃ samācare kiñci
για το οποίο οι σοφοί μπορεί να τον επικρίνουν.
yena viññū pare upavadeyyuṃ.

(Και πρέπει να διαλογίζεται ευχόμενος:)
«Είθε όλα τα όντα να είναι ευτυχή και ασφαλή,
Sukhino'va khemino hontu,
όλα να είναι ευτυχισμένα».
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

4. Οποιαδήποτε έμβια όντα και αν υπάρχουν,
Ye keci pāṇabhūt'atthi
αδύναμα ή δυνατά, χωρίς εξαίρεση,
tasā vā thāvarā vā anavasesā
ψηλά ή μεγαλόσωμα,
dīghā vā ye mahantā vā
μεσαίου μεγέθους, κοντά, μικρά ή χοντρά.
majjhimā rassakā añuka-thulā.
5. Ορατά ή αόρατα,
Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā
αυτά που κατοικούν μακριά ή κοντά,
ye ca dūre vasanti avidūre
γεννημένα ή που αναζητούν επαναγέννηση,
bhūtā vā sambhavesī vā
είθε όλα τα όντα να είναι ευτυχισμένα.
sabbe sattā bhavantu sukhittatā.
6. Είθε να μη εξαπατούν αλλήλους,
Na paro paraṃ nikubbetha
ούτε να περιφρονούν κανέναν πουθενά,
n'ātimaññetha katthacinaṃ kañci
στον θυμό ή στην αποστροφή
byārośanā paṭighasaññā
να μην εύχονται αλλήλους πόνο.
nāññamaññassa dukkham'iccheyya.
7. Όπως μια μάνα το μοναδικό της παιδί
Mātā yathā niyaṃ puttam
θα το προστάτευε με τη ζωή της,
āyusā ekaṃuttam'anurakkhe
έτσι και προς όλα τα όντα,
evampi sabbaabhūtesu
ας αναπτύξει κανείς έναν απερίοριστο νου.
mānaṃ bhāvaṃ aparimāṇam.

8. Και με φιλικότητα για όλο τον κόσμο
Mettañca sabba-lokasmim
ας αναπτύξει έναν απεριόριστο νου
mānasaṃ bhāvaṃ aparimāṇaṃ
—πάνω, κάτω και διαγωνίως—
uddhaṃ, adho ca tiriyañca
ανεμπόδιστα, χωρίς έχθρα και χωρίς μίσος.
asambādhaṃ, averaṃ, asaṇṇaṃ.
9. Είτε στέκεται, περπατάει ή κάθεται
Tiṭṭhaṃ, cavaṃ, nisinnaṃ vā
ή ξαπλώνει —ενόσω είναι ξύπνιος—
sayānaṃ vā yāva'tassa vigatamiddhaṃ
ας διατηρεί αυτή τη μνήμη (επί της φιλικότητας).
etaṃ satim adhiṭṭheyya
Αυτό ονομάζεται εδώ «Θεϊκή Ζωή».
Brahmaṃ'etaṃ vihāraṃ idhaṃ'āhu.
10. Και αποφεύγοντας την λανθασμένη άποψη, ενάρετος,
Diṭṭhiñca anupagamma, sīlavā
προικισμένος με ορθή ενόραση,
dassanena sampanno,
ας αποβάλει την πλεονεξία για ηδονικές απολαύσεις,
kāmesu vineyya gaddhaṃ
τότε σίγουρα δε θα επιστρέψει ποτέ σε μήτρα.
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti'ti.



Επεξηγηματικά Σχόλια





Πολλοί που γνωρίζουν αυτή την Ομιλία περί της Φιλικότητας αρέσκονται στο να την απαγγέλλουν, χωρίς όμως να έχουν εμβαθύνει στην έννοια των κρίσιμων λέξεών της. Επομένως, οι επεξηγήσεις που δίνονται εδώ είναι για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν το νόημα, αλλά και για όσους επιθυμούν να ανανεώσουν τη γνώση τους.

Αυτές οι επεξηγήσεις βασίζονται στα ερμηνευτικά βιβλία *Khuddaka-rāṭha* και *Sutta-nipāta*, με περαιτέρω διευκρινίσεις από άλλες ομιλίες του Βούδα.

Όπως αναφέρθηκε στην Εισαγωγή, αυτή η Ομιλία δίνει το μήνυμα και την καθοδήγηση για το πώς μπορεί κανείς να επιτύχει και να ζήσει με ειρήνη, αρχίζοντας με το να είναι επιδέξιος στην ευημερία του έτσι:

«Αυτό πρέπει να γίνει
από τον επιδέξιο στην ευημερία του
αν την κατάσταση της ειρήνης
θέλει να επιτύχει».

Επιδέξιος στην ευημερία του

Επιδέξιος στην ευημερία του είναι ο άνθρωπος που επιδεικνύει επιμέλεια στο να κάνει αξιότιμες, ωφέλιμες και καλές πράξεις, όπως η τήρηση ηθικών και ενάρετων κανόνων (*sīla*), προκειμένου να διάγει μια άψογη ζωή. Εξασκεί επίσης διαλογισμό, προκειμένου να αποβάλει τα πάθη του και τις νοητικές του μολύνσεις (*kilesa*).

Αντίθετα, εκείνος που είναι αδέξιος στην ευημερία του και παραδίδεται σε αξιοκαταφρόνητες, ανωφελείς και φαύλες πράξεις, μολύνει τον νου του. Είναι επιρρεπής όχι μόνο στο να συσσωρεύει τη σύγκρουση μέσα του, αλλά να έρχεται σε διαμάχη και σύγκρουση με τους άλλους.

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΔΙΑΓΩΓΗΣ

Ή ΑΡΕΤΗΣ

Προκαταρκτική πρακτική

Η

Ομιλία περί της Φιλικότητας συστήνει τις ευγενείς αρετές και την ηθική διαγωγή που πρέπει να καλλιεργήσει κάποιος ως προκαταρκτική πρακτική για την επίτευξη της κατάστασης της ειρήνης. Αυτές οι αρετές εγκωμιάζονται στους στίχους 1-3, ότι κάποιος πρέπει να είναι:

- | | |
|-------------|---|
| Στίχος
1 | 1. Ικανός (για πρακτική). |
| | 2. Έντιμος. |
| | 3. Πολύ έντιμος. |
| | 4. Δεκτικός σε συμβουλές. |
| | 5. Ευγενικός. |
| | 6. Μη αλαζόνας. |
| Στίχος
2 | 7. Ικανοποιημένος. |
| | 8. Ολιγαρκής. |
| | 9. Με λίγα καθήκοντα. |
| | 10. Με απλό τρόπο ζωής. |
| | 11. Με ήρεμες αισθήσεις. |
| | 12. Συνετός. |
| | 13. Καθόλου αναιδής. |
| | 14. Όχι πολύ προσκολλημένος σε οικογένειες. |
| Στίχος
3 | 15. Και δεν πρέπει να διαπράξει το παραμικρό λάθος, για το οποίο οι σοφοί μπορεί να τον επικρίνουν. |

1. Ικανός (για πρακτική)

Ικανός για πρακτική (*sakko*) είναι αυτός που, για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης, πρέπει να είναι σωματικά και διανοητικά υγιής, όντας έτσι σε θέση να αναλάβει τις ευθύνες

του και να εκπληρώσει τα καθήκοντα και την πρακτική του. Επομένως:

- ❖ Διατηρώντας τον εαυτό του υγιή και απαλλαγμένο από ασθένειες και θλίψη, γίνεται ικανός να αντεπεξέλθει στην προσπάθεια της πρακτικής.
- ❖ Επίσης, με το να είναι ενεργητικός και όχι οκνηρός όσον αφορά στην εγκατάλειψη φαύλων πράξεων (*akusala*) και στην καλλιέργεια καλών πράξεων (*kusala*), γίνεται ικανός να επιδίδεται και να υποστηρίζει καλές πράξεις που συμβάλλουν στην ειρήνη και στην ευημερία.

Γενικά, η καλή υγεία και η ενεργητικότητα είναι δύο κρίσιμοι παράγοντες για κάθε επίτευγμα—εγκόσμιο ή πνευματικό—στη ζωή. Εκείνος που διασφαλίζει και τους δύο αυτούς παράγοντες, μπορεί να εκτελέσει πολλά έργα, συμπεριλαμβανομένης της προσπάθειάς του για ειρήνη.

Αντίθετα, ο ανίκανος για πρακτική (*asakko*) δε διατηρεί τον εαυτό του υγιή και απαλλαγμένο από ασθένειες. Δεν είναι ενεργητικός στην εγκατάλειψη φαύλων πράξεων και στην καλλιέργεια καλών πράξεων. Αυτό τον κάνει ανίκανο να εκτελεί καλές πράξεις που είναι ευνοϊκές για την ειρήνη και την ευημερία του.

2. Έντιμος

Ακόμη κι αν κάποιος είναι ικανός για πρακτική, υγιής και ενεργητικός, πρέπει παράλληλα να είναι και έντιμος (*ujju*), ειλικρινής, φιλαλήθης, μη απατηλός, άδολος, ανυπόκριτος. Πρέπει να παρουσιάζει τον εαυτό του στους συνανθρώπους του όπως πραγματικά είναι, εγκαταλείποντας κάθε σωματική, λεκτική και νοητική πονηρία ή ατιμία και να μην επιδεικνύει ιδιότητες και αρετές που δεν κατέχει πραγματικά.

Επομένως, είναι έντιμος στις πράξεις του, στον χαρακτήρα και στην ομιλία του, τρέφει σεβασμό για τα αισθήματα των άλλων, δεν τους προκαλεί δυσκολίες, έχει αθώο νου, απαλλαγμένο από ανέντιμες πράξεις και μπορεί έτσι να διάγει μία άψογη, αξιοπρεπή και ειρηνική ζωή, χωρίς διαμάχες, έριδες, αποδοκιμασίες ή επικρίσεις.

Ένα τέτοιο άτομο μπορεί να συγκριθεί με έναν τροχό, του οποίου τα μέρη, δηλαδή η στεφάνη, οι ακτίνες και ο άξονας, δεν είναι στραβά και ελαττωματικά, αλλά άψογα, και ο οποίος όταν κυλάει, διανύει μιαν απόσταση ανάλογα με τη φόρα που έχει, και στη συνέχεια, μόλις σταματήσει, στέκεται όρθιος και σταθερός, σαν να είναι στερεωμένος στον άξονά του.

Παρομοίως, ο έντιμος και ηθικός άνθρωπος μπορεί να παραμείνει σταθερός στην απόφασή του να επιτύχει αυτή την κατάσταση της ειρήνης, εγκαταλείποντας τη στρεβλότητα, τα ελαττώματα και τις ατέλειες των σωματικών, λεκτικών και νοητικών πράξεών του.

Αντίθετα, ένα ανήθικο, ανέντιμο ή δόλιο άτομο, που παραποιεί και διαστρεβλώνει τα γεγονότα και δεν είναι αληθινό, μπορεί ενεργώντας έτσι να έχει κάποια ικανοποίηση μόνο βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα όμως θα αποτύχει.

Μπορεί να συγκριθεί με έναν τροχό, του οποίου τα μέρη, δηλαδή η στεφάνη, οι ακτίνες και ο άξονας, είναι στραβά και ελαττωματικά, και ο οποίος όταν γυρίζει, κυλάει για μικρή απόσταση και στη συνέχεια, στριφογυρίζοντας φεύγει από τον δρόμο και πέφτει στο έδαφος.⁹

Παρομοίως, ο ανήθικος τελικά θα αποτύχει να δημιουργήσει την κατάσταση της ειρήνης, εφόσον δεν εγκαταλείπει τη στρεβλότητα, τα λάθη και τα ελαττώματα των σωματικών, λεκτικών και νοητικών πράξεών του.

Ως εκ τούτου, κάποιος πρέπει να εκπαιδεύσει τον εαυτό του στην αρετή αποφασίζοντας έτσι: «Θα εγκαταλείψω τη στρε-

⁹ *Aṅguttara Nikāya, Tika-nipāta, Rathakāra (Sacetana) Sutta.*

βλότητα, τα λάθη και τα ελαττώματα των σωματικών, λεκτικών και νοητικών πράξεών μου και θα είμαι έντιμος.

3. Πολύ έντιμος

Εφόσον το να είναι κανείς έντιμος αποτελεί μια πολύ σημαντική αρετή, τονίζεται σε αυτή την Ομιλία και η σπουδαιότητα της αρετής να είναι κάποιος «πολύ έντιμος» (*sūju*).

Το νόημα είναι ότι κάποιος δεν πρέπει να ικανοποιείται μόνο με το να είναι έντιμος μερικές φορές, αλλά πρέπει να καταβάλλει επανειλημμένες προσπάθειες να είναι έτσι συνεχώς. Για να είναι πολύ έντιμος, πρέπει:

- ❖ Να είναι πάντα ειλικρινής.
- ❖ Να απορρίπτει την κατεργαριά και τη δολιότητα.
- ❖ Να μη δέχεται κέρδος και τιμές που αποκτήθηκαν μέσω προσόντων που στην πραγματικότητα δεν κατέχει.

4. Δεκτικός σε συμβουλές

Δεκτικός σε συμβουλές (*sunaco*) είναι αυτός που δέχεται την καλή συμβουλή και την προτροπή με σεβασμό και τις θέτει σε εφαρμογή για να βελτιώσει τον εαυτό του, να ενισχύσει τις καλές του ιδιότητες και να προοδεύσει, έτσι ώστε, βελτιώνοντας τον χαρακτήρα του, να καταφέρει να πετύχει ένα καλύτερο επίπεδο ζωής.

Η καλή συμβουλή συνίσταται σε μια ευγενική, φιλική και συνετή παραίνεση, που επιτρέπει σε κάποιον να αποφεύγει σφάλματα, ατέλειες, απροσεξίες ή κινδύνους. Ως εκ τούτου, είναι ευεργετικό κάποιος να δείχνει προθυμία να εφαρμόσει τις καλές συμβουλές και τις οδηγίες των γονέων, των δασκάλων, των συγγενών, των φίλων, των πρεσβύτερων ή των ενάρετων ανθρώπων, καθώς επίσης να ακολουθεί τους νόμους

και τα έθιμα μιας κοινότητας ή μιας χώρας, όταν δεν αντιβαίνουν την ηθική συμπεριφορά.

Με αυτό τον τρόπο μπορεί να ζήσει σε αρμονία, ειρήνη και φιλικότητα με τους άλλους και να επωφεληθεί μαθαίνοντας πράγματα που δε θα μπορούσε να τα μάθει, αν ήταν αυθαίρετος, ισχυρογνώμων ή πεισματάρης.

Με το να είναι κανείς αυθαίρετος, γίνεται μη δεκτικός σε συμβουλές (*dubbaco*). Ένα τέτοιο άτομο έχει τη συνήθεια να αντιδρά αρνητικά, να λαμβάνει εχθρική στάση και να δείχνει ασέβεια στις καλές συμβουλές άλλων. Είναι απρόθυμο να αλλάξει και εμμένει σθεναρά στη δική του γνώμη, αψηφώντας ακόμη και τη λογική. Δεν αναμένεται να σημειώσει θετική πρόοδο, αλλά μόνο να δημιουργήσει συγκρούσεις μέσα του και έτσι να απέχει πολύ από την κατάσταση της ειρήνης.

Ως εκ τούτου, η πρακτική του να είναι κανείς «δεκτικός σε συμβουλές» συστήνεται σε αυτή την Ομιλία περί της Φιλικότητας. Επαινείται επίσης στη *Maṅgala Sutta* (Η Ομιλία για τις Ευλογίες), όπου *suṇaccasatā* (η δεκτικότητα σε συμβουλές) είναι μία από τις υψηλότερες ευλογίες (*maṅgalam'uttama*), χάρη στο γεγονός ότι οδηγεί στην εγκατάλειψη σφαλμάτων, ελαττωμάτων και ατελειών στον χαρακτήρα κάποιου και φέρνει ευλογία στον εαυτό του και σε άλλους.

5. Ευγενικός

Ο ευγενικός άνθρωπος (*mudu*) χρησιμοποιεί φιλική ομιλία, δεν εξοργίζεται και δεν εξάπτεται εύκολα. Απέχει από τον σκληρό λόγο και λέει λόγια που δε βλάπτουν τους άλλους, είναι γεμάτα ευγένεια και ανθρωπιά, ευχάριστα στο αυτί, αξιαγάπητα, τερπνά, αγγίζουν την καρδιά και γίνονται ευπρόσδεκτα από πολλούς. Ως εκ τούτου, και σύμφωνα με τη *Maṅgala Sutta*, «καλά ειπωμένα λόγια» (*subhāsita vācā*) είναι μία από τις υψηλότερες ευλογίες (*maṅgalam'uttama*).

Ο ευγενικός άνθρωπος συμπεριφέρεται επίσης φιλικά, δεν είναι τραχύς και απότομος, δεν επιδεικνύει σκληρότητα, αλλά έχει καθαρό και χαρούμενο πρόσωπο.

Οπότε, με το να είναι ευγενικός, βοηθάει στη δημιουργία ενός ειρηνικού και μη εχθρικού περιβάλλοντος για τον εαυτό του και τους άλλους.

6. Μη αλαζόνας

Ο αλαζόνας (*atimāni*) έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, που εκδηλώνεται με αίσθημα ανωτερότητας και περιφρόνησης προς τους άλλους. Αισθάνεται ιδιαίτερα σημαντικός, προσπαθεί να παρουσιάσει τον εαυτό του σπουδαίο, είναι ματαιόδοξος και συμπεριφέρεται με τρόπο υπεροπτικό, περιφρονώντας τους άλλους, χωρίς να τους έχει σε καμία υπόληψη. Αυτό προκαλεί αντιπάθεια, διότι σύμφωνα με μια έκφραση: «Κανείς δε συμπαθεί τους αλαζόνες».

Η αλαζονεία και η υπερηφάνεια δεν εμφανίζονται τυχαία, αλλά έχουν συγκεκριμένες βάσεις, όπως οι παρακάτω:

- ❖ Καταγωγή, φυλή ή ιθαγένεια, εθνικότητα (*jāti*).
- ❖ Σόι ή γενεαλογία (*gotta*).
- ❖ Οικογενειακή ή κοινωνική τάξη (*kolaputtiya*).
- ❖ Ομορφιά ή χρώμα δέρματος (*vaṇṇa-pokkharatā*).
- ❖ Νιάτα (*yobbana*).
- ❖ Πλούτος, κέρδος ή οικονομική κατάσταση (*dhana*).
- ❖ Μόρφωση (*ajjhena*).
- ❖ Εργασία (*kammāyatana*).
- ❖ Τέχνη ή ταλέντο (*sippa*).
- ❖ Επιστήμη (*vijja*).
- ❖ Πολυμάθεια (*suta*).
- ❖ Εξυπνάδα ή διάνοια (*pañibhāna*).
- ❖ Θρησκεία (*āgamma*).
- ❖ Ηθική διαγωγή (*sīla*).

- ❖ Τιμή, υπόληψη (*sakkāra*) ή
- ❖ Δημοτικότητα (*yasa*) κτλ.¹⁰

Αυτό το είδος της αλαζονείας, της υπερηφάνειας, της περoψίας, αυτή η επιθυμία για προβολή, η υπερτίμηση του εαυτού, η υπερβολική αίσθηση ότι κάποιος είναι καλύτερος από τους άλλους ή το σύμπλεγμα της ανωτερότητας εξαιτίας της καταγωγής του, της φυλής του κτλ. είναι όσα χαρακτηρίζουν τον αλαζόνα.

Η αλαζονεία μπορεί να είναι επιβλαβής και ανθυγιεινή και για τον εαυτό και για τους άλλους, επειδή προκαλεί διχασμό, μια τάση για δυσφήμιση των άλλων, για διακρίσεις και διαμάχες. Προκαλεί ακόμη και την επιθετικότητα, με στόχο την κυριαρχία πάνω σ' εκείνους που θεωρούνται πιο αδύναμοι ή λιγότερο σημαντικοί. Μια τέτοια στάση δεν μπορεί να προαγάγει την ενότητα, την ομόνοια, την αρμονία ή ένα φιλικό και ειρηνικό περιβάλλον.

Η αποφυγή της αλαζονείας που βασίζεται στην καταγωγή, στη φυλή ή στην ιθαγένεια και ούτω καθεξής, οδηγεί στην υγιή στάση, που απαιτείται για την καλλιέργεια της ενότητας, της αρμονίας, της ειρήνης και της φιλικότητας.

Επομένως, το να μην είναι κάποιος αλαζόνας (*an'atimāni*), αλλά να είναι ταπεινόφρων, μετριοφρων και μετριοπαθής είναι μια ευγενής αρετή. Αυτή η ταπεινοφροσύνη, που χαρακτηρίζεται από μετριοφροσύνη, ευγένεια ή εκτίμηση προς τους άλλους, δεν είναι μόνο ένα σημάδι ωριμότητας, αλλά και επίγνωσης της πραγματικής αξίας ή των αδυναμιών του εαυτού και της μη υποτίμησης των άλλων. Ως εκ τούτου, το να είναι κανείς ταπεινός (*nivāta*) είναι, σύμφωνα με τη *Maṅgala Sutta*, μία από τις υψηλότερες ευλογίες (*maṅgalam'uttama*).

¹⁰ Vibhaṅga-pāḷi, *Khuddaka-vatthu*, *Ekaka-niddesa*.

7. Ικανοποιημένος

Ικανοποιημένο (*santussako*) θεωρούμε εκείνον που είναι ευχαριστημένος και εκτιμάει την κατάστασή του, τα υπάρχοντα ή τη θέση του. Αναγνωρίζει τις ευλογίες και τα καλά πράγματα στη ζωή του, αντί να αισθάνεται πάντα άσχημα γι' αυτό που δεν έχει. Ακριβέστερα:

- ❖ Είναι ικανοποιημένος με ό,τι έχει αποκτήσει—ευχάριστα ή δυσάρεστα, δοσμένα με καλό ή άσχημο τρόπο—και δεν αναστατώνεται, αποφεύγοντας έτσι τις συγκρούσεις και τις διαμάχες.
- ❖ Είναι ικανοποιημένος με τα υπάρχοντά του και εύκολα παραιτείται από την υπερβολική επιθυμία, τη λαχτάρα ή την απληστία.
- ❖ Είναι εξίσου ικανοποιημένος με τα πάντα, είτε είναι υψηλής ή χαμηλής ποιότητας, δίχως να νιώθει ενθουσιασμό ή αποστροφή, αρέσκεια ή δυσαρέσκεια απέναντι σε επιθυμητά ή ανεπιθύμητα πράγματα και καταστάσεις, διατηρώντας έτσι ισορροπημένο τον νου του.

Αντίθετα, αυτός που είναι ανικανοποίητος (*santussako*):

- ανυπομονεί να πάρει περισσότερα ή κάτι καλύτερο απ' τους άλλους,
- αισθάνεται δυσαρεστημένος με τα υπάρχοντά του και
- θυμώνει όταν αντιμετωπίζει ανεπιθύμητες καταστάσεις.

Έτσι απέχει πολύ από την απόκτηση εσωτερικού πλούτου και πνευματικής ειρήνης. Μπορεί να συγκριθεί με έναν φτωχό, δυστυχή, κακόμοιρο, φουκαριάρη ή ξεπεσμένο άνθρωπο, που αισθάνεται ότι στερείται μια το ένα και μια το άλλο. Όσοι τον συναναστρέφονται, μπορούν εύκολα να επηρεαστούν.

Γι' αυτό ο Βούδας λέει ότι «η ικανοποίηση (*santutṭhi*) είναι ο μεγαλύτερος πλούτος (*parama dhana*)».¹¹ Ο λόγος είναι ότι ένας ικανοποιημένος άνθρωπος αισθάνεται εσωτερικό πλούτο όντας ευχαριστημένος με αυτά που αποκτά ή κατέχει. Δεν αισθάνεται ότι του λείπει κάτι ή ότι είναι στερημένος από κάτι. Έτσι, αυτή η ικανοποίηση μπορεί να θεωρηθεί ως εσωτερικός πλούτος.

Στη *Maṅgala Sutta* επίσης, η ικανοποίηση (*santutṭhi*) θεωρείται ως μία από τις υψηλότερες ευλογίες (*maṅgalam'uttama*). Ωστόσο, ικανοποίηση δε σημαίνει να είναι κάποιος ευχαριστημένος με την κατάσταση της ζωής του και να μην προσπαθεί να τη βελτιώσει ηθικά και πνευματικά. Σημαίνει να είναι ικανοποιημένος με όσα κατέχει, αλλά ταυτόχρονα να συνειδητοποιεί ότι πρέπει να βελτιώσει τη ζωή του με καλές, ωφέλιμες, αξιότιμες, ηθικές και πνευματικές πράξεις και παραδόξως να μην αρκείται σε αυτές, αλλά να θέλει κι άλλες.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Βούδας αναφέρει «τη μη ικανοποίηση στις καλές, ωφέλιμες, αξιότιμες, ηθικές και πνευματικές πράξεις» (*asantutṭhitā kusalesu dhammesu*).¹² Αυτή η υγιής μη ικανοποίηση είναι ο πρόδρομος της πνευματικής προόδου.

8. Ολιγαρκής

Ολιγαρκής (*subhara*) είναι αυτός που αρκείται σε λίγα, επιδοκιμάζει ακόμη και τα μικρά πράγματα που αποδέχεται και δεν απαιτεί πολλά ή πολύτιμα αγαθά. Δε γίνεται βάρος για τους άλλους και δεν προκαλεί δυσκολίες στους άλλους, απαιτώντας υλικά πράγματα.

Αντίθετα, εκείνος που απαιτεί για την υποστήριξη, τη συντήρηση και την τροφή του, πολύ πλούτο, οχήματα, σπίτια, υπηρέτες, τρόφιμα, ποτά, ρούχα, στολίδια κτλ., έτσι ώστε οι άλλοι πρέπει να ταλαιπωρηθούν πολύ για τη συντήρησή του,

¹¹ Dhammapada, στίχος 204.

¹² Aṅguttara Nikāya, *Duka-nipāta*, *Upaññāta Sutta*.

δεν είναι εύκολος στη φροντίδα και γίνεται βάρος, μπελάς, τλαιπωρία και ενόχληση για τους άλλους.

Παρομοίως, αυτός που είναι ιδιότροπος, απαιτητικός ή ιδιοτελής και δείχνει δυσαρέσκεια ή αόόμη και υποτιμά τους άλλους, λέγοντας «Τι είναι αυτό το πενιχρό πράγμα που μου δώσατε;» απλώς κάνει τους άλλους να τον αποφεύγουν.

Η έλλειψη ολιγάρκειας είναι μια φαυλόττητα που προκαλεί δυσαρμονία, εχθρότητα και σύγκρουση και το άτομο πρέπει να προσπαθήσει να την περιορίσει, για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης.

9. Με λίγα καθήκοντα

Αυτός που έχει λίγα καθήκοντα (*apakicco*) είναι εκείνος που δεν ασχολείται υπερβολικά με περιττές και μη επωφελείς δραστηριότητες, συνομιλίες, παρές κτλ.

Αντίθετα, ένα άτομο υπερδραστήριο εμπλέκεται υπερβολικά και υπερφορτώνεται με πολλαπλές δραστηριότητες, οπότε μπορεί εύκολα να βιώσει σύγχυση, ανησυχία, έξαψη, νευρική ένταση, οξυθυμία, άγχος, αόόμη και κατάθλιψη. Με τον ταρχώδη ρυθμό της ζωής του, πιθανόν να αισθάνεται συχνά ότι δεν έχει αρκετό χρόνο να κάνει όσα προσδοκά. Το άγχος του τον κάνει πολύ ανυπόμονο, απογοητευμένο και δυσареστημένο. Είναι δυνατόν να επηρεάσει αόόμη και την υγεία του. Έτσι, απέχει πολύ από την επίτευξη της πνευματικής του ειρήνης.

Επιπλέον, με το να αγχώνεται για να ασχοληθεί και με άλλη δουλειά, εκτός εκείνης που του έχει ανατεθεί, παραμελώντας έτσι τη δική του, θα υπονομεύσει εύκολα την ευημερία και την πνευματική του ειρήνη.

Προκειμένου να αποφύγει τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις, πρέπει να επικεντρωθεί σε λίγα καθήκοντα, σε λίγες δουλειές και δραστηριότητες και να τις εκτελέσει μεθοδικά και συστηματικά.

10. Με απλό τρόπο ζωής

Αυτός που έχει απλό τρόπο ζωής (*sallahukavutti*), δεν κρατάει ή δεν κουβαλάει περιττά πράγματα, που αποσπούν και μπερδεύουν τον νου του. Ως εκ τούτου, για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης, δεν πρέπει να φέρεται όπως εκείνοι που έχουν τόσο πολλά υπάρχοντα, ώστε πρέπει να απασχολούν άλλους ανθρώπους για να τους τα κουβαλούν. Πρέπει να μετακινείται ανάλαφρος, με τα απολύτως αναγκαία.

Είναι συνήθως επιβαρυντικό και ως εκ τούτου ανησυχητικό να έχει κανείς περισσότερα απ' ό,τι χρειάζεται και να είναι υπερβολικά απασχολημένος με την αποθήκευση, τη διαφύλαξη, τη μεταφορά, τη διόρθωση ή την επισκευή τους. Μια τέτοια επιβάρυνση μπορεί να οδηγήσει σε έναν ταραγμένο τρόπο ζωής.

Επομένως, συνετή τακτική είναι να κρατά κανείς μόνο τα απαραίτητα πράγματα και να κινείται απλά και ελαφρά—σωματικά και διανοητικά.

11. Με ήρεμες αισθήσεις

Όποιος έχει ήρεμες αισθήσεις (*santindriyo*) δεν επηρεάζεται εύκολα από τη σφοδρή επιθυμία για επιθυμητά αντικείμενα ή από θυμό προς ανεπιθύμητα αντικείμενα.

Η σφοδρή επιθυμία ή η προσκόλληση μπορεί εύκολα να προκύψει προς ευχάριστα αντικείμενα και ο θυμός ή η αποστροφή προς δυσάρεστα, όταν τα πέντε αισθητήρια όργανα έρχονται σε επαφή με τα αντίστοιχα αισθητά αντικείμενά τους ως εξής:

5 Αισθητήρια Όργανα		5 Αισθητά Αντικείμενα
Μάτι	→	ορατά
Αυτί	→	ήχοι
Μύτη	→	μυρωδιές
Γλώσσα	→	γεύσεις
Σώμα	→	απτά

Αυτός που ποθεί ή θυμώνει με ένα αισθητό αντικείμενο — είτε είναι άψυχο ή έμψυχο (όπως ένας άντρας, μια γυναίκα, ένα παιδί κτλ.)— μπορεί εύκολα να αναστατωθεί. Εάν επιτρέψει στον νου του να επηρεάζεται αδιάκριτα από οποιοδήποτε αισθητό αντικείμενο, δε θα είναι σε θέση να ηρεμήσει και να γαληνέψει τις αισθήσεις του.

Διεγείροντας τον εαυτό του με κάθε αντικείμενο που βλέπει, ακούει, μυρίζει, γεύεται ή αγγίζει, μπορεί να σπαταλήσει τον πλούτο του, τη νοητική και τη σωματική του υγεία και τον χρόνο του. Μπορεί να μολύνει τον νου του και να χάσει την ειρήνη του.

Αντίθετα, όποιος ασκεί εγκράτεια και έλεγχο στις αισθήσεις του, μπορεί να υποτάξει τη σφοδρή επιθυμία, τον θυμό και άλλου είδους πάθη και έτσι να αποκτήσει ήρεμο, γαλήνιο και ειρηνικό νου και αισθήσεις.

12. Συνετός

Ένα άτομο θεωρείται συνετό (*nirako*), αν μπορεί να πειθαρχήσει τον εαυτό του με τη χρήση της λογικής. Επομένως, ασχολείται με τα πρακτικά και καθημερινά θέματα με σωφροσύνη. Έχει επίσης καλή κρίση, όταν καλείται να αποφασίσει ανάμεσα σε ενάρετες και σε φαύλες πράξεις, σε κατάλληλα και ακατάλληλα πράγματα, σε κίνδυνο και ασφάλεια, εξετάζοντας προσεκτικά τις συνέπειες.

Έτσι, έχει συνείδηση για το πώς να τηρεί την αρετή (*sīla*) και να απέχει από φαύλες πράξεις, να οργανώνει και να διαχειρίζεται τα υπάρχοντα και τις υποθέσεις του. Επίσης, να επιλέγει κατάλληλη κατοικία, διατροφή, κλίμα, ομιλία και να συναναστρέφεται με κατάλληλους ανθρώπους.

Ως εκ τούτου, η σύνεση είναι μία άκρως απαραίτητη αρετή, προκειμένου να ξεπεραστεί η απερισκεψία και η απροσεξία και έτσι να διατηρείται η πνευματική ειρήνη.

13. Καθόλου αναιδής

Το άτομο δεν πρέπει να είναι μόνο συνετό, αλλά και να μην είναι αναιδής (*arragabho*), επειδή οι συνετοί και έξυπνοι άνθρωποι τείνουν μερικές φορές να είναι αλαζόνες και κατά συνέπεια αναιδείς και χωρίς σεβασμό για τους άλλους.

Μη αναιδής είναι εκείνος που υπολογίζει τους άλλους, έχει καλούς τρόπους, ευπρέπεια, κανόνες συμπεριφοράς και την αίσθηση της κοσμιότητας. Παρατηρεί τι είναι κοινωνικά αποδεκτό και κατάλληλο στη συμπεριφορά ή/και στην ομιλία του. Όντας ταπεινός, είναι διακριτικός και προσεκτικός στο να μην προσβάλλει, να μην αναστατώνει ή να φέρνει σε δύσκολη θέση τους άλλους.

Έχει συνείδηση και ντροπή. Οι τρόποι του εμπνέουν εμπιστοσύνη, είτε περπατάει προς τα εμπρός, είτε προς τα πίσω, είτε κοιτάζει μπρος ή στο πλάι. Είναι ένας προσεκτικά ασκούμενος στην καλή συμπεριφορά και δημιουργεί έτσι ένα μη εχθρικό και ειρηνικό περιβάλλον για τον εαυτό του και για τους άλλους.

Αντίθετα, ο αναιδής άνθρωπος είναι ανάγωγος, στερείται μετριοπάθειας, εκδηλώνει απερισκεψία και περιφρόνηση για τους άλλους, είναι φορτικός, αδιάκριτος και θέλει να γίνεται το επίκεντρο της προσοχής. Συνήθως δείχνει απρέπεια με το σώμα ή την ομιλία, με έναν τρόπο που προσβάλλει τους άλλους, όπως για παράδειγμα:

Απρέπεια με το σώμα

Ενεργεί με ασέβεια ενώπιον μιας κοινότητας ανθρώπων, τους εμποδίζει, στέκεται ή κάθεται παραγκωνίζοντας ηλικιωμένους, στέκεται ή κάθεται μπροστά τους, κάθεται υψηλότερα από αυτούς, δεν τους δίνει κάθισμα, μιλάει ενώ στέκεται, μιλάει κουνώντας τα χέρια του, εμποδίζει τους νέους να βρουν κάθισμα, μπαίνει σε σπίτια ή ιδιωτικά δωμάτια χωρίς να χτυ-

πάει την πόρτα, μπαίνει απότομα σε εσωτερικούς χώρους όπου κάθονται γυναίκες, κορίτσια κτλ.

Απρέπεια με την ομιλία

Μιλάει με ασέβεια ενώπιον μιας κοινότητας ανθρώπων, είναι θορυβώδης, τους διακόπτει, μιλάει χωρίς να ζητά άδεια από τους ηλικιωμένους, απαντά σε ερωτήσεις χωρίς να του έχει ζητηθεί, τραγουδάει, μιλάει ενώ στέκεται, μιλάει κουνώντας τα χέρια του, έχοντας μπει σε ένα σπίτι ως επισκέπτης, μιλάει σε γυναίκες ή σε κορίτσια έτσι: «Τι έχει για να φάω; Ρύζι; Καλό φαγητό; Τι θα πιούμε; Τι θα μου δώσετε;» Και ούτω καθεξής.

Η αναίδεια είναι επίσης μια φαυλότητα που προκαλεί δυσαρμονία, διχόνοια και διαμάχη και την οποία κάποιος πρέπει να προσπαθεί να εξαλείψει για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης.

14. Όχι πολύ προσκολλημένος σε οικογένειες

Όποιος δεν είναι πολύ προσκολλημένος σε οικογένειες (*kulesu ananugiddho*), δεν προσκολλάται με λαχτάρα στο υλικό κέρδος ή δεν επιλέγει ακατάλληλες συναναστροφές, καθώς αυτά μπορούν εύκολα να του προκαλέσουν νοητική δυσφορία.

Εκείνος που, για παράδειγμα, είναι υπερβολικά προσκολλημένος στα μέλη της οικογένειάς του ή στους συγγενείς του, θα δυσκολευτεί να ζήσει χωρίς αυτούς, σε περίπτωση που χρειαστεί να παραμείνει μακριά για δουλειά, για κάποια επιχείρηση ή σπουδές, κάτι που μπορεί να του προκαλέσει δυσφορία και έτσι να εμποδίσει την πρόοδό του. Επιπλέον, αν έχει τέτοια προσκόλληση, πιθανό να βιώσει θλίψη, λύπη και κατήφεια.

Αυτό δε σημαίνει όμως ότι πρέπει να σταματήσει να τους υποστηρίζει. Η υποστήριξή τους είναι η ευγενής αρετή της φιλικότητας (*mettā*) αλλά όχι η προσκόλληση. Επίσης, η υπο-

στήριξη στους συγγενείς (*ñātakāṇaṃ saṅgaho*) είναι, σύμφωνα με τη *Maṅgala Sutta*, μία από τις υψηλότερες ευλογίες (*maṅgalam'uttama*).

Δε θα ήταν επίσης ευεργετικό να προσκολλάται κάποιος και να συναναστρέφεται πολλές οικογένειες, έτσι ώστε να διαταραχθεί η ειρήνη του, ή να αναζητά φευγαλέες φιλίες, με κριτήριο την ποσότητα και όχι την ποιότητα και τελικά να βρεθεί μόνος και δυστυχισμένος, καθώς πολλές από αυτές τις φιλίες αναπόφευκτα θα διαλυθούν.

15. Και δεν πρέπει να διαπράξει το παραμικρό λάθος για το οποίο οι σοφοί μπορεί να τον επικρίνουν

Αφού ανέφερε τις αρετές που κάποιος πρέπει να καλλιεργήσει (*karaṇīya-dhamma*) για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης, όπως το να είναι ικανός, έντιμος, πολύ έντιμος κτλ., ο Βούδας στη συνέχεια ανέφερε όσα δεν πρέπει να καλλιεργήσει (*akaraṇīya-dhamma*), όπως το να μην διαπράττει το παραμικρό λάθος (*na ca khuddaṃ samācare kiñci*).

Εδώ, το παραμικρό λάθος (*khuddaṃ*) αναφέρεται στη μικρότερη —πόσο μάλλον στη μεγαλύτερη— φαύλη πράξη (*aku-sala-kamma*) με το σώμα, την ομιλία ή τον νου, δηλαδή:

ΦΑΥΛΗ ΠΡΑΞΗ

Με το σώμα	1. Ο φόνος έμβιων όντων (<i>rāṇātīpata</i>) 2. Η κλοπή (<i>adinnādāna</i>) 3. Η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά (<i>kāmesu micchācāra</i>)
Με τον λόγο	4. Ο ψευδής λόγος (<i>musāṇāda</i>) 5. Ο διχαστικός λόγος (<i>pisuṇaṇācā</i>) 6. Ο σκληρός λόγος (<i>pharusavācā</i>) 7. Η φλυαρία (<i>samphappalapa</i>)
Με τον νου	8. Η απληστία (<i>abhiṇṇā</i>) 9. Ο θυμός (<i>vyāpāda</i>) και 10. Η λανθασμένη άποψη (<i>micchādiṭṭhi</i>)

Εδώ, η «λανθασμένη άποψη» περιλαμβάνει τις τρεις εσφαλμένες φιλοσοφίες που απαρτίζουν τις «κακοήθεις φιλοσοφίες με οριστική κακή επαναγέννηση» (*niyatamicchā-diṭṭhi*) για όποιον εμμένει και προσκολλάται σ' αυτές, δηλαδή:

1. Η άρνηση του αποτελέσματος ή της συνέπειας των καλών και των κακών πράξεων (*kamma*).

Είναι η φιλοσοφική κατεύθυνση του ηθικού μηδενισμού. Ο ηθικός μηδενισμός ή νιχιλισμός (*natthika-diṭṭhi*) απορρίπτει τις ηθικές αξίες του καλού και του κακού και ισοδυναμεί με τον αμοραλισμό.

2. Η άρνηση και της αιτίας αλλά και του αποτελέσματος των καλών και των κακών πράξεων (*kamma*).

Είναι η μοιρολατρική ή φαταλιστική φιλοσοφία της μη αιτιότητας (*ahetuka-diṭṭhi*). Η μοιρολατρία ή ο φαταλισμός ως φιλοσοφική σκέψη παρουσιάζει το ηθικό μέρος των καλών ή των κακών πράξεων σαν συμβουλή απάθειας στην πορεία των γεγονότων, και

3. Η ολοκληρωτική άρνηση των καλών και των κακών πράξεων.

Είναι η φιλοσοφική σκέψη της μη δυναμικότητας των καλών και των κακών πράξεων, της αναποτελεσματικότητας κάθε δράσης (*akiriya-diṭṭhi*).

Η «λανθασμένη άποψη» περιλαμβάνει επίσης τα είκοσι είδη απόψεων για την «προσωπικότητα» (*sakkāya-diṭṭhi*) που αναφέρονται στο *Majjhima Nikāya*, *Cūlavedalla Sutta*, ή τα εξήντα δύο είδη θεωρητικής άποψης για τον κόσμο και τον «εαυτό», όπως εξηγούνται στο *Dīgha Nikāya*, *Brahmajala Sutta*.

Καλοήθης φιλοσοφία

Σύμφωνα με τον Βουδισμό, οι εκούσιες πράξεις ή το κάρμα (*karma*) αναφέρονται στην έννοια του νόμου που διέπει τη σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος, αποσαφηνίζοντας ότι κάθε εκούσια πράξη ως αιτία φέρνει αποτέλεσμα, το οποίο γίνεται αιτία άλλων πράξεων που θα ακολουθήσουν στο μέλλον.

Έτσι, ο νόμος του κάρμα ταυτίζεται με τον νόμο της αιτιότητας, δηλαδή της αναπόφευκτης σχέσης μεταξύ αιτίας και αιτιατού, τον νόμο της δράσης και της αντίδρασης, τον νόμο της ηθικής δικαιοσύνης και ισορροπίας, που ακολουθεί την εφαρμογή του σε κάθε εκδήλωση της ζωής, με συνέπεια να διαμορφώνεται ανάλογα από το ίδιο το κάρμα.

Όσο ο άνθρωπος εξελίσσεται ηθικά και πνευματικά, τόσο λιγότερο εξαρτάται από τα δεσμά του κάρμα, με συνέπεια να καθίσταται ο ίδιος συνειδητός δημιουργός των συνθηκών της ζωής του.

Συνεπώς, στο πλαίσιο αυτό η φράση «το παραμικρό λάθος» (*khuddam*) έχει την έννοια της ηθικά χαμηλής, κατώτερης ή κακής (*lāma*) πράξης με το σώμα, την ομιλία ή τον νου.

Η φράση «για το οποίο οι σοφοί μπορεί να τον επικρίνουν» υποδηλώνει τα μειονεκτήματα στη διάπραξη ακόμη και της παραμικρής κακής συμπεριφοράς στην παρούσα ζωή, κατά την οποία μπορεί κάποιος να επικριθεί από τους σοφούς. Εδώ, «σοφοί» σημαίνει ότι αποκλείονται οι ανόητοι ή άφρονες, δεδομένου ότι τείνουν να παρουσιάζουν πράξεις που είναι ορθές σαν λανθασμένες ή μικρά σφάλματα σαν μεγάλα. Ως εκ τούτου, εκείνοι που νοούνται ως σοφοί είναι αυτοί που έχοντας εξετάσει και διερευνήσει ένα ζήτημα λεπτομερώς, επιβεβαιώνουν τις πράξεις που είναι πράγματι σφαλερές ως σφαλερές ή τα μικρά σφάλματα ως μικρά, κι έτσι επικρίνουν το κατακριτέο και επαινούν το αξιέπαινο.



Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Α

φού ανέφερε τις δεκαπέντε ευγενείς αρετές που πρέπει να καλλιεργήσει το άτομο και τις δέκα φαύλες πράξεις που πρέπει να αποφύγει, ως προκαταρκτική πρακτική για να επιτύχει την κατάσταση της ειρήνης, ο Βούδας προχωρά κατόπιν αναφέροντας στους στίχους 3 έως 9 την πρακτική του διαλογισμού σχετικά με την παγκόσμια φιλικότητα ως έναν πιο αποτελεσματικό και διαρκή τρόπο για την επίτευξη ενός υψηλότερου επίπεδου πνευματικής ή εσωτερικής ειρήνης.

Οπότε, οι στίχοι 3 έως 9 αρχίζουν με τη φιλική ευχή για την ευημερία και την ευτυχία όλων των όντων, ως ακολούθως:

3. «Όλα τα όντα να είναι ευτυχή και ασφαλή,
όλα να είναι ευτυχημένα».¹³

Διάφορα είδη διαλογισμών έχουν διαφορετικά αντικείμενα και πεδία, αλλά το αντικείμενο του διαλογισμού επί της φιλικότητας είναι τα «όντα» (*satta*) και το πεδίο εφαρμογής της είναι «όλα τα όντα», χωρίς διάκριση. Έτσι, αντί για τη φιλικότητα (*mettā*) που απευθύνεται μόνο προς ένα ον ή προς μερικά όντα, σε μια περιοχή ή σε ορισμένες περιοχές, ο στίχος εδώ δηλώνει κατηγορηματικά την παγκόσμια φιλικότητα προς όλα τα όντα.

Οπότε, τα «όντα» είναι το αντικείμενο του διαλογισμού της φιλικότητας και το πεδίο της είναι όλα τα όντα χωρίς διάκριση, για όλο τον κόσμο, όπως αναφέρεται στον στίχο 8:

¹³ “*Sukhino'va khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittatā.*”

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

Αυτός ο απρόσωπος τρόπος διαλογισμού επί της φιλικότητας επεκτείνει πραγματικά τον νου καθιστώντας τον απεριόριστο κι έτσι τον απελευθερώνει από τους τοίχους της φυλακής της εγωκεντρικότητας, της κακοβουλίας, του θυμού, του μίσους, της αποστροφής, της εχθρότητας, της ζήλιας και της μικροπρέπειας. Γιατί, όσο διάστημα ο νους είναι φυλακισμένος μέσα σε αυτούς τους τοίχους, παραμένει περιορισμένος, παρεμποδισμένος και δεσμευμένος. Γκρεμίζοντας αυτούς τους τοίχους, η φιλικότητα ελευθερώνει τον νου, που τότε εύκολα γίνεται απεριόριστος. Αυτό λέει ο Βούδας και σε άλλες ομιλίες του:

«Αυτή είναι η διαφυγή από την κακοβουλία και τον θυμό (vyāpāda), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (mettā ceto-vimutti)».¹⁴

Η μέθοδος του διαλογισμού επί της φιλικότητας

Αυτή η Ομιλία αρχίζει με τη φιλική και παγκόσμια ευχή «Όλα τα όντα να είναι ευτυχή και ασφαλή». Στη συνέχεια, προχωρά στους στίχους 4 και 5 και περιγράφει πιο συγκεκριμένα τα όντα αυτά, ταξινομώντας τα σε δεκατέσσερις κατηγορίες:

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 1. Αδύναμα | 8. Χοντρά |
| 2. Ισχυρά | 9. Ορατά |
| 3. Ψηλά | 10. Αόρατα |
| 4. Μεγάλα | 11. Αυτά που κατοικούν μακριά |
| 5. Μεσαίου μεγέθους | 12. Αυτά που κατοικούν κοντά |
| 6. Κοντά | 13. Αυτά που έχουν γεννηθεί |
| 7. Μικρά | 14. Αυτά που ζητούν επαναγέννηση |

¹⁴ Aṅguttara Nikāya, Nissāraṇīya Sutta.

Τονίζει ότι δεν πρέπει να γίνεται διάκριση με κριτήριο την αδυναμία, τη δύναμη, τη σωματική τους εμφάνιση κτλ., αλλά να εύχεται να είναι όλα, χωρίς εξαίρεση (*anavasesa*), καλά κι ευτυχισμένα.

Στην πραγματικότητα, αυτό που όλα τα όντα έχουν από κοινού είναι η επιθυμία για ευτυχία και η αποστροφή για τον πόνο. Επομένως, το ενδιαφέρον κάποιου πρέπει να επικεντρώνεται στο να τα εύχεται να είναι ευτυχή και απαλλαγμένα από πόνο, ταλαιπωρία ή βλάβη, όπως ο στίχος 6 επισημαίνει:

6. «Είθε να μη εξαπατούν αλλήλους,
ούτε να περιφρονούν κανέναν πουθενά,
στον θυμό ή στην αποστροφή
να μην εύχονται αλλήλους πόνο».

Η πρακτική του διαλογισμού επί της φιλικότητας

Τα ορατά όντα

Ένας εύκολος τρόπος να ασκήσει κάποιος τον διαλογισμό, σύμφωνα με τη μέθοδο που προτείνεται σ' αυτή την Ομιλία, είναι να αρχίσει με εκείνη την κατηγορία ανθρώπων που έχει δει, έχει συναντήσει, έχει περάσει χρόνο μαζί τους, τους γνωρίζει κοινωνικά ή επαγγελματικά, όπως οι γονείς, οι φίλοι, οι γείτονες, οι δάσκαλοι, οι συνάδελφοι κτλ. και τους θυμάται.

Η όραση παίζει κρίσιμο ρόλο στη γνωστική λειτουργία, διότι αν δε βλέπουμε, δεν μπορούμε να αντιληφθούμε άμεσα ή να μάθουμε αν οι άλλοι είναι αδύναμοι, ισχυροί, ψηλοί, κοντοί και ούτω καθεξής. Έτσι, η πιο σημαντική κατηγορία των όντων στην παραπάνω ταξινόμηση είναι εκείνα που βλέπουμε (*ditṭhā*). Και η έννοια της φιλικότητας θα πρέπει να είναι όπως περιγράφεται στο «Βιβλίο της Ανάλυσης» (*Vibhaṅga*) στο *Abhidhamma*.

«Ακριβώς όπως κάποιος αν έβλεπε ένα ευχάριστο άτομο θα ένιωθε φιλικότητα (*mettā*), έτσι και κάποιος διαχέει σε όλα τα όντα φιλικότητα».¹⁵

Άλλη μια σημαντική κατηγορία είναι εκείνοι που κατοικούν κοντά μας. Έτσι, είναι εύκολο να αρχίσει κάποιος και με την κατηγορία ανθρώπων που δε βρίσκονται μακριά μας.

Ο εαυτός μας φυσικά περιλαμβάνεται και στις δυο παραπάνω κατηγορίες, αφού κι εμείς είμαστε όντα, επιθυμούμε την ευτυχία και είμαστε πολύ πιο κοντά στον εαυτό μας απ' ό,τι στους άλλους. Οπότε, μπορούμε να αρχίσουμε με τον εαυτό μας, ευχόμενοι «Να είμαι ευτυχής». Μετά μπορούμε να επεκτείνουμε τη φιλικότητα και σε άλλα όντα.

Η στάση του σώματος

Συνήθως, κάποιος αρχίζει τον διαλογισμό επί της φιλικότητας καθισμένος σε άνετο κάθισμα ή σε άνετη θέση. Αργότερα, όταν αποκτήσει αρκετή προσοχή και αυτοσυγκέντρωση, μπορεί να διαλογιστεί σε οποιαδήποτε στάση, όπως υποδεικνύεται στον στίχο 9:

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

Επομένως, στην αρχή, αφού έχει κάποιος απαλλαγεί απ' οποιαδήποτε υπνηλία λόγω γεύματος, κόπωσης κτλ., θα πρέπει να επιλέξει μια συγκεκριμένη ώρα και:

- ❖ Να καθίσει για περισσότερο από 10 λεπτά σε ένα απομονωμένο και ήσυχο μέρος, που εξασφαλίζει απομόνωση και σιωπή.

¹⁵ Vibhaṅga § 272.

- ❖ Να καθίσει άνετα στο πάτωμα οκλαδόν ή κατά το ήμισυ οκλαδόν σε ένα χαλάκι, μαξιλάρι ή στο κρεβάτι. Εάν είναι δύσκολο, μπορεί να καθίσει σε μια χαμηλή καρέκλα, πάγκο ή κρεβάτι, τοποθετώντας τις κνήμες από κάτω.
- ❖ Να κρατήσει τη σπονδυλική στήλη και τον λαιμό ίσια, τους ώμους κάτω και χαλαρωμένους, χωρίς να ακουμπάει σε τοίχο ή σε καρέκλα.
- ❖ Να αφήσει τα χέρια του χαλαρά πάνω στους μηρούς.
- ❖ Να κλείσει τα μάτια.

Φιλικότητα προς τους άλλους

Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ο διαλογισμός επί της φιλικότητας δεν είναι μία απλή «απαγγελία», δηλαδή επανάληψη λέξεων που προφέρονται δυνατά ή νοερά. Για να έχει αποτέλεσμα αυτός ο διαλογισμός, το άτομο πρέπει όχι μόνο να επαναλαμβάνει νοερά τις λέξεις ευχόμενος «Να είμαι ευτυχής» ή «Αυτοί να είναι ευτυχείς», αλλά και να διατηρεί στον νου του την εικόνα των ατόμων προς τα οποία κατευθύνει την ευχή του.

Έτσι, δεδομένου ότι το αντικείμενο του διαλογισμού επί της φιλικότητας είναι τα όντα, πρέπει στην αρχή το άτομο για τη διευκόλυνσή του να σκέφτεται ανθρώπους που έχει δει πρόσφατα και κατοικούν κοντά. Στη συνέχεια, πρέπει να διατηρήσει στον νου του μια έντονα θετική εικόνα αυτών των ανθρώπων, προκειμένου να επιτύχει βαθιά αυτοσυγκέντρωση.



Ένας εύκολος τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι ο εξής:

1. Στην αρχή πρέπει να κλείσει τα μάτια και να θυμάται προσφιλείς ανθρώπους, που όχι μόνο τους έχει δει, τους

έχει συναντήσει, έχει ζήσει μαζί τους και τους θυμάται εύκολα, αλλά και που είναι ακόμη ζωντανοί. Αυτοί οι άνθρωποι που του έρχονται στον νου, μπορεί αρχικά να είναι μόνο ένας ή δύο. Αρκεί μια χαρά!

2. Μόλις μπορέσει να φέρει στον νου του την εικόνα τους, πρέπει να τους ευχηθεί νοερά:

«Είθε αυτός/αυτή να είναι ευτυχής».

Διατηρώντας στον νου του την εικόνα τους, πρέπει να επαναλαμβάνει —όχι πολύ αργά, όχι πολύ γρήγορα— πολλές φορές «...να είναι ευτυχής... να είναι ευτυχής... να είναι ευτυχής».

Σε αυτή τη φάση είναι καλό να χρησιμοποιείται η απλή ευχή «...να είναι ευτυχής...» επειδή οι πολλές λέξεις και φράσεις ενδέχεται να εμποδίσουν τη βαθιά αυτοσυγκέντρωση. Εξάλλου, το «να είναι ευτυχής» υπονοεί επίσης «να είναι καλά, να είναι ασφαλής, να μην έχει βάσανα, ταλαιπωρία, πόνο, άγχος» και ούτω καθεξής. Διότι για να είναι κάποιος ευτυχής, εννοείται ότι νιώθει καλά, είναι ασφαλής και χωρίς δυστυχία κτλ.

Εκτός αυτού, με το να εύχεται σε άλλους να είναι ευτυχείς, αισθάνεται και ο ίδιος ευτυχής. Είναι σαν κάποιον που ρίχνει μια μπάλα σε έναν τοίχο και η μπάλα ξαναγυρίζει στον ίδιο.

3. Έπειτα από λίγο καιρό πρακτικής, μπορεί να θυμηθεί περισσότερους ανθρώπους που έχει δει και να τους ευχηθεί νοερά πολλές φορές «Να είναι ευτυχείς».
4. Έπειτα από λίγο καιρό πρακτικής, μπορεί να θυμηθεί ανθρώπους που έχει δει σαν μικρές ομάδες σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους και να τους ευχηθεί νοερά πολλές φορές «Να είναι ευτυχείς».

5. Έπειτα από λίγο καιρό πρακτικής, μπορεί να θυμηθεί ανθρώπους που έχει δει σαν μια μεγάλη συνάθροιση σε εσωτερικούς χώρους (σε αίθουσα) ή σε εξωτερικούς χώρους (στον δρόμο, στη στάση λεωφορείων, στην παραλία και ούτω καθεξής) και να τους ευχηθεί νοερά πολλές φορές «Να είναι ευτυχείς».
6. Έπειτα από λίγο καιρό πρακτικής, μπορεί να επεκτείνει τη φιλικότητά του σε ανθρώπους που δεν τους έχει δει (*adiṭṭha*), αλλά ωστόσο γνωρίζει ότι σίγουρα ζουν στις κοντινές ή μακρινές γειτονιές και να τους ευχηθεί νοερά πολλές φορές «Να είναι ευτυχείς». Αυτό μπορεί να το κάνει με επαγωγική γνώση.
7. Έπειτα από λίγο καιρό πρακτικής, μπορεί να κάνει το ίδιο και πέρα από τη γειτονιά και σταδιακά να επεκτείνει τη φιλικότητά του σε ολόκληρη κοινότητα, χωριό, κωμόπολη, πόλη, χώρα και ακόμη παραπέρα. Μετά, σε μια ήπειρο ή σε ηπείρους και γενικά σε όλο τον κόσμο.

Έτσι, παντού και εξίσου μπορεί να επεκτείνει τη φιλικότητά του σε ολόκληρο τον κόσμο και να εύχεται νοερά πολλές φορές: «Όλα τα όντα να είναι ευτυχισμένα». Ο νους ή η συνείδηση αυτού του είδους είναι εξυψωμένος, απεριόριστος και απαλλαγμένος από μίσος και εχθρότητα.

Φιλικότητα προς τον εαυτόν μας

Αν υπάρχουν προσωπικά προβλήματα με αρνητικές σκέψεις, το άτομο μπορεί να αρχίσει αυτό τον διαλογισμό επί της φιλικότητας πρώτα από τον εαυτό του και όταν σταδιακά η αρνητικότητα εξαλειφθεί, τότε μπορεί να ευχηθεί ευτυχία και στους άλλους. Έτσι μπορεί να αρχίσει αναπτύσσοντας φιλικές διαθέσεις προς τον εαυτό του, παρά να τον μισεί ή να μισεί άλλους ανθρώπους.

Σ' αυτή την περίπτωση, πρέπει να δώσει την προσοχή του σε όλο του το σώμα. Διότι όταν υπάρχει αρνητικότητα, διοχετεύεται σε όλο το νευρικό σύστημα όπως καλά γνωρίζουμε. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, υπάρχει τόση ένταση στο νευρικό του σύστημα, που το κάνει να ταραάζεται.

Συγχρόνως λέει νοερά μερικές θετικές λέξεις, μέσω των οποίων μπορεί να αποβάλει όλη αυτή την αρνητικότητα, διότι για να βγάλουμε από μέσα μας την αρνητικότητα, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τη θετικότητα. Εάν θέλουμε να καθαρίσουμε μια βρομιά, δεν μπορούμε να την καθαρίσουμε με μια άλλη βρομιά. Για να καθαρίσουμε ένα βρόμικο μέρος ή ένα ρούχο χρειαζόμαστε καθαρό νερό. Κατά τον ίδιο τρόπο, εάν υπάρχει μέσα μας αρνητικότητα, για να την καθαρίσουμε πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την αντίθετη ενέργεια που είναι η θετικότητα.

Όπως είπαμε, αρνητικότητα σημαίνει να έχουμε μέσα μας θυμό, μίσος, έχθρα, φόβο κτλ. Αυτά είναι συναισθήματα που τα έχουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους και που είναι δύσκολο να τα ξεριζώσουν από μέσα τους. Εάν τα αφήσουν να πολλαπλασιαστούν, γίνονται συνήθεια και εκδηλώνονται αυτόματα με την παραμικρή αφορμή. Θυμώνουν δηλαδή ακαριαία και παρεξηγούνται με άλλους ανθρώπους.

Υπάρχει όμως τρόπος να αφαιρέσουμε από μέσα μας όλη αυτή την αρνητικότητα. Τι κάνουμε; Αφού φέρουμε στον νου μας την εικόνα του εαυτού μας, θα πρέπει να ευχηθούμε: «Να είμαι χωρίς θυμό» ή «Να είμαι χωρίς μίσος» ή «Να είμαι χωρίς φόβο».



Εάν έχουμε θυμό, λέμε να είμαστε χωρίς θυμό. Εάν όμως καταλάβουμε ότι έχουμε μίσος, φόβο, άγχος, ζήλια, λύπη ή

άλλα αρνητικά συναισθήματα, λέμε «Να είμαι χωρίς μίσος» και ούτω καθεξής, ανάλογα με την περίπτωση.

Αλλά δεν είναι μόνο οι λέξεις. Πρέπει συγχρόνως να φέρουμε στον νου μας την εικόνα του εαυτού μας. Όπως δηλαδή καθόμαστε στον διαλογισμό, κλείνουμε τα μάτια και προσπαθούμε να δούμε νοερά ή να αισθανθούμε την παρουσία του σώματός μας.

Αισθανόμαστε την παρουσία μας, κατευθύνουμε την προσοχή προς εμάς και λέμε: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...» Κατά τη διάρκεια αυτής της εξάσκησης μπορεί να αναδυθούν σημεία στο σώμα μας που έχουν μεγάλη ένταση. Εάν κάποιο μέρος του σώματος έχει μεγάλη ένταση και είναι πολύ πρόδηλο, τότε επικεντρώνουμε την προσοχή μας εκεί και συνεχίζουμε να λέμε: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...»

Εάν αυτή η ένταση παρουσιαστεί σε άλλο μέρος του σώματος, τότε επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία επικεντρωμένοι σε εκείνο το σημείο. Εάν όμως υπάρχει μίσος μέσα μας, δηλαδή πιο έντονος βαθμός θυμού που αναπτύσσεται επί μέρες και μέρες και γίνεται μίσος που μπορεί να στραφεί είτε προς τον εαυτό μας είτε προς τους άλλους, τότε λέμε: «Να είμαι χωρίς μίσος, χωρίς μίσος, χωρίς μίσος...» Εάν είναι φόβος, τότε λέμε: «Να είμαι χωρίς φόβο, χωρίς φόβο, χωρίς φόβο...» Γενικά όμως έχουμε στραμμένη την προσοχή μας προς εμάς και όχι κάπου εξωτερικά.

Εάν κάποιος αισθάνεται την κατάστασή του περισσότερο ως άγχος παρά ως θυμό, μπορεί να πει: «Να είμαι χωρίς άγχος, χωρίς άγχος...» Το άγχος δημιουργείται από προσδοκίες που έχουμε και δεν είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να τις εκπληρώσουμε· αυτό στη συνέχεια μετατρέπεται σε θυμό.

Τώρα, εάν κατά τη διάρκεια αυτού του διαλογισμού έρχονται αναμνήσεις του εαυτού μας από το παρελθόν, π.χ. το πώς θυμώσαμε κάποτε με ένα συγκεκριμένο επεισόδιο ή φοβηθήκαμε από μια κατάσταση ή νιώσαμε άγχος, τότε φέρνουμε ξα-

νά την εικόνα του εαυτού μας ως επίκεντρο όπως ήμασταν τη στιγμή που συνέβη εκείνο το περιστατικό. Και ανάλογα λέμε: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...» ή «Να είμαι χωρίς φόβο, χωρίς φόβο, χωρίς φόβο...» ή «Να είμαι χωρίς άγχος, χωρίς άγχος...» και ούτω καθεξής, ανάλογα με την περίπτωση.

Τα συναισθήματα αυτά όπως ο θυμός δεν εμφανίζονται τυχαία, αλλά επειδή έχουν συμβεί κάποια επεισόδια στη ζωή μας. Όταν λοιπόν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού εμφανιστούν στον νου μας και αρχίζουμε να τα θυμόμαστε, τότε φέρνουμε τον νου μας σ' εκείνο το επεισόδιο (χωρίς ιδιαίτερες λεπτομέρειες του συμβάντος), σκεφτόμαστε τον εαυτό μας και ευχόμαστε: «Να είμαι χωρίς θυμό, χωρίς θυμό, χωρίς θυμό...» Ο θυμός σιγά σιγά φεύγει! Και καταλαβαίνουμε τότε πόσο μας είχε βλάψει.

Έτσι, όποτε δούμε τον εαυτό μας είτε σε παρούσα στιγμή είτε στο παρελθόν, το αντικείμενο της προσοχής είμαστε εμείς και το συναίσθημα που πρέπει να αποβάλουμε είναι το ανάλογο: εάν είναι θυμός, αποβάλλουμε τον θυμό: ευχόμαστε να είμαστε χωρίς θυμό. Εάν είναι μίσος, ευχόμαστε να είμαστε χωρίς μίσος. Εάν είναι φόβος, αποβάλλουμε τον φόβο και ευχόμαστε να είμαστε χωρίς φόβο.

Κατ' αυτό τον τρόπο και λέμε νοερά τη λέξη, αλλά και καταλαβαίνουμε το συναίσθημα και το αντικείμενο προσοχής, που είμαστε εμείς. Έτσι είναι εύκολο να αποβάλει κάποιος αυτή την αρνητικότητα από μέσα του.

Όταν ο θυμός, το μίσος, το άγχος φύγουν, τότε αισθανόμαστε ηρεμία, γαλήνη. Πρόκειται για μια κατάσταση που μπορεί να πετύχει κάποιος και με την επαναλαμβανόμενη εμπειρία να αποβάλει αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Με τον συγκεκριμένο διαλογισμό δεν αποβάλλουμε μόνο την αρνητικότητα, αλλά μπορούμε να αυξήσουμε και τη θετικότητα μέσα μας. Εδώ ερχόμαστε στο δεύτερο βήμα που είναι η ανάπτυξη θετικών σκέψεων για τον εαυτό μας.

Η ανάπτυξη θετικών σκέψεων μας βοηθάει ώστε στο μέλλον να έχουμε τόσο πολλές θετικές σκέψεις, ώστε ο θυμός, το μίσος, το άγχος, ο φόβος να μην μπορούν να μας καταβάλουν.

Σε έναν άνθρωπο που έχει μεγάλη ποσότητα θετικών σκέψεων, η κατάσταση του θυμού ή του μίσους δεν μπορεί να τον ταράξει και φεύγει από τον νου του! Γι' αυτό τον λόγο όταν διαλογιζόμαστε, δεν αρκεί να διώχνουμε τις αρνητικές σκέψεις από τον νου μας, αλλά επιπλέον, μόλις φύγουν, να προσπαθούμε να αυξήσουμε τις θετικές σκέψεις.

Πώς γίνεται αυτό; Αφού φέρουμε στον νου μας την εικόνα του εαυτού μας, πρέπει να ευχηθούμε στον εαυτό μας: «Να είμαι ευτυχής». Ευτυχής σημαίνει να πάνε όλα καλά στη ζωή μου, να μην έχω άγχος, να μην έχω προβλήματα κτλ. Και φυσικά είναι αυτό που εύχονται περισσότερο οι άνθρωποι στη ζωή τους. Υποσυνείδητα όλοι ευχόμαστε να είμαστε ευτυχισμένοι και η μέρα μας να πάει καλά. Γι' αυτό λέμε ο ένας στον άλλο καλημέρα, διότι η καλημέρα είναι κάτι καλό.

Άρα, χρειαζόμαστε την ευτυχία στη ζωή μας και η ευτυχία είναι μια μαγική λέξη που μπορεί μεν να μην τη λέμε συνειδητά κάθε μέρα, αλλά υποσυνείδητα είναι αυτό που προσδοκούμε.

Όταν λοιπόν κάποιος χρησιμοποιεί αυτή τη φράση — να είμαι ευτυχής ή να είμαι ευτυχισμένος/η—, στο τέλος θα δει ότι ο νους του έχει την ευχέρεια να αποβάλλει την αρνητικότητα και να αυξάνει τη θετικότητα.

Ένα ακόμη βήμα που πρέπει να κάνει το άτομο είναι να εύχεται καλό και για άλλους. Πώς γίνεται αυτό; Καμιά φορά ο θυμός που νιώθουμε φεύγει από μέσα μας. Μόλις όμως δούμε εκείνον με τον οποίο θυμώσαμε, τότε ξαναεμφανίζεται. Σ' αυτή την περίπτωση, εκείνο που πρέπει να κάνουμε είναι να προσηλωθούμε στο άλλο άτομο σαν αντικείμενο προσοχής. Αφού φέρουμε στον νου μας την εικόνα του, πρέπει να του ευχηθούμε: «Να είναι χωρίς θυμό», «Να είναι χωρίς μίσος» ή «Να είναι ευτυχής».

Εάν το κάνουμε, τότε ακόμη κι όταν δούμε αυτό το άτομο στο μέλλον, δε θα φέρνει αρνητικότητα μέσα μας, διότι μέσω της ευχής «να είναι ευτυχής» έχουμε αποβάλει πλέον αυτή την αρνητικότητα. Επομένως, την επόμενη φορά που θα το ξαναδούμε, δε θα του ευχόμαστε τίποτα κακό αλλά κάτι καλό.

Όταν φτάσουμε στο σημείο να ευχόμαστε για τους άλλους «Να είναι χωρίς θυμό, μίσος κτλ.», σημαίνει ότι έχουμε καταλάβει ότι όπως εμείς υποφέρουμε όταν έχουμε θυμό μέσα μας, έτσι υποφέρουν και οι άλλοι όταν έχουν θυμό. Βλέπουμε δηλαδή τους άλλους σαν θύματα της ταλαιπωρίας και του πόνου και έτσι μπορούμε να αναπτύξουμε συμπάθεια και συγχώρηση προς εκείνους.

Είναι ένας τρόπος για να αποβάλλουμε την αρνητικότητα από μέσα μας και να αυξάνουμε τη θετικότητα όχι μόνο για μας αλλά και για τους άλλους ανθρώπους.

Ένα άτομο μ' αυτές τις ευχές και μόνο μπορεί να αυξήσει τόσο πολύ τη θετικότητα μέσα του, ώστε οι παλιοί θυμοί, οι παλιές έχθρες, τα παλιά μίσση σιγά σιγά να ελαττωθούν τόσο πολύ, ώστε τα ξεχνάει και συγχωρεί όλους τους ανθρώπους.

Πρέπει εμείς να κατέχουμε την πηγή της ευτυχίας για να μπορέσουμε να δώσουμε ευτυχία και στους άλλους. Συνήθως περιμένουμε από τους άλλους να μας δώσουν ευτυχία, αλλά η ζωή είναι πάρε-δώσε. Εάν δε δώσουμε, δε θα πάρουμε. Πρέπει να δώσουμε πρώτα, για να πάρουμε. Εάν δώσουμε ευτυχία, θα πάρουμε ευτυχία· εάν δώσουμε δυστυχία ή αρνητικότητα, θα πάρουμε αρνητικότητα. Εάν χαμογελάσουμε σε κάποιον, φυσικό είναι να μας χαμογελάσει κι εκείνος. Εάν όμως του κάνουμε μούτρα, φυσικό είναι να μας το ανταποδώσει. Έτσι εξαρτάται από μας το πώς θα δράσουμε και πώς θα αντιδράσουμε.

Επιπλέον, αυτός ο διαλογισμός συνεισφέρει και στην αυτογνωσία μας, διότι μας βοηθάει να καταλάβουμε όχι μόνο τις αδυναμίες μας, αλλά και τις δυνάμεις που έχουμε για να ξεπεράσουμε αυτές τις αδυναμίες. Όταν, για παράδειγμα, νιώ-

θουμε θυμό, έχουμε επίγνωση του θυμού και μπορούμε να τον ηρεμήσουμε. Το ίδιο ισχύει και για το μίσος, τον φόβο, το άγχος κτλ. Είναι ένας τρόπος να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, να ξέρουμε τι γίνεται μέσα μας και πώς μπορούμε να το ξεπεράσουμε.

Ο διαλογισμός αυτός ονομάζεται επίσης *appamaññā*, δηλαδή απεριόριστος, διότι μπορεί κάποιος να εξαπλώσει τη φιλικότητά του σε απεριόριστα όντα, σε όλο τον κόσμο, χωρίς να κάνει διακρίσεις σε τίποτα και σε κανέναν. Μπορεί να δει ότι όλα τα όντα είναι θύματα, όλα υποφέρουν και ότι αν η αρνητικότητα πέσει πάνω τους, δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν. Αντιδρούν συνήθως με αρνητικό τρόπο, πληγώνουν τον εαυτό τους, πληγώνουν τους άλλους. Βλέποντάς τα όλα ως θύματα, ο διαλογιζόμενος νιώθει συμπάθεια και συμπόνια γι' αυτά, απαλλαγμένος από μίσος και εχθρότητα.

Η Θεϊκή Ζωή

Προκειμένου να περιγράψει τώρα τη μεγαλειώδη εμπειρία της διάχυσης της φιλικότητας σε όλο τον κόσμο, ο Βούδας την αποκαλεί «Θεϊκή Ζωή» (*Brahma-vihāra*). Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι στίχοι 8 και 9 αναφέρουν:

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

Εδώ, η «Θεϊκή Ζωή» αναφέρεται στην απορρόφηση στις εκστάσεις μέσω της φιλικότητας (*mettā-jhāna*). Στο αρχικό στάδιο, επιτυγχάνεται η πρώτη έκσταση (*jhāna*) μέσω της φιλικότητας. Στη συνέχεια, καλλιεργώντας, αναπτύσσοντας και εφαρμόζοντας επανειλημμένα την ίδια ευχή «όλα τα όντα να

είναι ευτυχή», μπορεί το άτομο να φτάσει με επιτυχία στη δεύτερη και στην τρίτη έκσταση μέσω της φιλικότητας.

Αυτές οι εκστάσεις μέσω της φιλικότητας αποκαλούνται «Θεϊκή Ζωή», επειδή είναι οι καλύτερες στο να έχουν τη σωστή και φιλική στάση απέναντι στα όντα. Και όπως ακριβώς οι θεοί *Brahmā* ζουν με άψογο νου, απαλλαγμένο από την κηλίδα της κακοβουλίας, έτσι κι εκείνος που κατορθώνει αυτά τα επιτεύγματα, ζει στο ίδιο επίπεδο με τους θεούς *Brahmā*.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ NIBBĀNA

Μ

έχρι εδώ ο Βούδας έχει δείξει την πρακτική του διαλογισμού επί της φιλικότητας, που μπορεί να φτάσει μέχρι την επίτευξη της τρίτης έκστασης. Μολονότι ονομάζεται «Θεϊκή Ζωή», αυτό το επίτευγμα είναι εντούτοις ένα εγκόσμιο επίπεδο ειρήνης. Συνεχίζει όμως, αναφέροντας τον τελευταίο στίχο της πρακτικής του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*) που δηλώνει:

10. Και αποφεύγοντας την λανθασμένη άποψη, ενάρετος,
προικισμένος με ορθή ενόραση,
ας αποβάλει την πλεονεξία για ηδονικές απολαύσεις,
τότε σίγουρα δε θα επιστρέψει ποτέ σε μήτρα.

Ο στόχος του διορατικού διαλογισμού είναι κατ' αρχήν η απαλλαγή από τη λανθασμένη άποψη (*micchā diṭṭhi*) ή η πλήρης ελευθερία από αυτήν. Είναι η αποφασιστική απελευθερωτική πρακτική για την απομάκρυνση της λανθασμένης άποψης και την πραγμάτωση εκείνης της τέλει ειρήνης, του Νιμπάνα. Το επακόλουθο επίτευγμα ονομάζεται «Ευγενής

Ζωή» (*ariya-vihāra*) και είναι το υπερκόσμιο επίπεδο της ειρήνης. Περιλαμβάνει τα τέσσερα υπερκόσμια «επιτεύγματα του Καρπού» (*phala-samāpatti*) και συγκεκριμένα τον Καρπό της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-phala*), τον Καρπό της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-phala*), τον Καρπό της μη επιστροφής (*anāgāmi-phala*) και τον Καρπό της αξιότητας (*arahatta-phala*).

Η «λανθασμένη άποψη» αναφέρεται συγκεκριμένα στην εσφαλμένη άποψη ότι υπάρχει ένα «ον», μια «οντότητα», μια «ουσία», ένα «εγώ», μια «προσωπικότητα», ένας «εαυτός», ένα «πνεύμα» ή μια «ψυχή» στο νοητικό και στο σωματικό συνεχές ενός ατόμου. Αυτή ή άποψη ονομάζεται πιο ρητά η λανθασμένη άποψη μιας προσωπικότητας ή μιας ταυτότητας (*sakkāya-diṭṭhi*) ή του εαυτού (*atta-diṭṭhi*). Είναι, όπως προαναφέρθηκε, η βάση για όλες τις λανθασμένες απόψεις και σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές ως επί το πλείστον έχει παρασύρει, έχει παραπλανήσει και έχει διαιρέσει την ανθρωπότητα.

Εφόσον ο διαλογισμός επί της φιλικότητας εκλαμβάνει την έννοια του «όντος» ως θέμα και αντικείμενο προσοχής, προσεγγίζει την ψευδαίσθηση του εγώ ή τη λανθασμένη άποψη μιας προσωπικότητας. Επομένως, προκειμένου να αποτρέψει την εμπλοκή σε αυτή και σε άλλες λανθασμένες απόψεις και προκειμένου να προτρέψει στην επιτυχία των υπερκόσμιων «επιτευγμάτων του καρπού» της «Ευγενούς Ζωής» μέσω του διορατικού διαλογισμού, ο Βούδας αρχίζει τον τελευταίο στίχο με τη δήλωση:

10. Και αποφεύγοντας την λανθασμένη άποψη.

Διορατικός διαλογισμός

Ο διορατικός διαλογισμός (*vipassanā*), ο οποίος απελευθερώνει τον νου από λανθασμένες απόψεις, αρχίζει με την παρατήρηση και την ανάλυση του νου και της ύλης. Στη συνέχεια, περιγράφει την υπέρτατη πραγματικότητα της παροδικής,

επώδυνης και απρόσωπης (μη-ατομικής ή μη-εγώ) φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων της ύπαρξης.

Επομένως, μετά την επίτευξη της έκστασης επί της φιλικότητας, θα πρέπει κανείς να βγει από αυτήν. Κατόπιν, πρέπει να επαναφέρει στη μνήμη του την εμπειρία αυτής της έκστασης και να διακρίνει:

1. Τα νοητικά φαινόμενα που σχετίζονται με αυτή την έκσταση, όπως ο λογισμός (*vittaka*), ο συλλογισμός (*vicāra*), η αγαλλίαση (*rīti*), η ευδαιμονία (*sukha*) και η ενότητα του νου (*ekaggatā*) ως προς το αντικείμενο αυτής της έκστασης, καθώς και τα τέσσερα συναθροίσματα του αισθήματος, της αντίληψης, των νοητικών λειτουργιών και της συνείδησης που συνδέονται με αυτά.
2. Τα υλικά φαινόμενα, όπως το όργανο της καρδιάς (*hadaya-vatthu*), η αναπνοή και τα τέσσερα πρωταρχικά και παράγωγα στοιχεία (*dhātu*) που υποστηρίζουν αυτά τα νοητικά φαινόμενα και
3. Τη συνεχή έγερση και παρακμή τόσο των νοητικών όσο και των υλικών φαινομένων.

Η Πρώτη Υπερκόσμια Οδός

Όταν με επαναλαμβανόμενη πρακτική δυναμώσει η οξυδερκεια, το άτομο συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχει ένα «ον», μια «οντότητα», μια «ουσία», ένα «εγώ», μια «προσωπικότητα», ένας «εαυτός», ένα «πνεύμα» ή μια «ψυχή» σε όλο το νοητικό και σωματικό συνεχές, αλλά μόνο ένα σύμπλεγμα νοητικών και υλικών φαινομένων (*suddha-saṅkhāra-puñja*), που συνεχώς εγείρεται και παρακμάζει, εξαρτώμενο από συνθήκες.

Τότε, συνειδητοποιεί ότι η λανθασμένη άποψη μιας προσωπικότητας (*sakkāya-ditṭhi*) οφείλεται στην εσφαλμένη αντίληψη της συμπαγούς υφής (*ghana-saññā*) και της συνέχειας

(*santati-saññā*) των νοητικών και υλικών φαινομένων και επομένως δεν κρατάει καμία λανθασμένη άποψη.

Σε αυτό το στάδιο επιτυγχάνεται η Πρώτη Υπερκόσμια Οδός, δηλαδή η οδός της εισόδου στο ρεύμα (*soṭāpatti-magga*), που εξαλείφει εντελώς τη λανθασμένη άποψη μιας προσωπικότητας. Αυτή είναι επίσης η στιγμή που το άτομο εγκαθίσταται στην υπερκόσμια αρετή (*lokuttara-sīla*), η οποία εξαλείφει τους τρόπους φαύλων πράξεων.

Έτσι, με την εξάλειψη των λανθασμένων απόψεων και του τρόπου φαύλων πράξεων, προικίζεται με την υπερκόσμια ορθή ενόραση (*dassana*) —μία ενόραση χωρίς σύγχυση— που άμεσα διακρίνει και συνειδητοποιεί τις τέσσερις υπέρτατες πραγματικότητες:

1. Τον νου (*citta*).
2. Τους νοητικούς παράγοντες (*cetasika*).
3. Την ύλη (*rūpa*) και
4. Το Νιμπάνα (*nibbāna*).

Αυτό αναφέρουν οι δύο πρώτες γραμμές λέγοντας:

10. Και αποφεύγοντας την λανθασμένη άποψη, ενάρετος, προικισμένος με ορθή ενόραση.

Η Δεύτερη Υπερκόσμια Οδός

Με τον επαναλαμβανόμενο, ανελλιπή διαλογισμό επί της έγερσης και της παρακμής των νοητικών και υλικών φαινομένων, το άτομο διεισδύει σε βάθος στην αντίληψη της παροδικότητας (*anicca*), της ταλαιπωρίας (*dukkha*) και του μη εαυτού (*anatta*), των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης, της ύλης, του αισθήματος, της αντίληψης, των νοητικών λειτουργιών και της συνείδησης.

Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η Δεύτερη Υπερκόσμια Οδός, δηλαδή η οδός της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-magga*). Αυτή η οδός ελαττώνει την επιθυμία για ηδονικές απολαύσεις περισσότερο από την Πρώτη Υπερκόσμια Οδό.

Η Τρίτη Υπερκόσμια Οδός

Συνεχίζοντας τον διαλογισμό, με τον ίδιο τρόπο όπως παραπάνω, το άτομο διεισδύει βαθιά σε υψηλότερα επίπεδα της αντίληψης για την παροδικότητα, την ταλαιπωρία και τον μη εαυτό και επιτυγχάνει την Τρίτη Υπερκόσμια Οδό, δηλαδή την οδό της μη επιστροφής (*anāgāmi-magga*), η οποία αποβάλλει χωρίς υπολείμματα την επιθυμία για ηδονικές απολαύσεις.

Έχοντας γίνει μη επιστρέφων (*anāgāmi*) και αφού αποβιώσει στον ανθρώπινο κόσμο, επαναγεννιέται μεταξύ των θεών *Brahmā* στις Αγνές Διαμονές (*suddhānāsa*). Ως αποτέλεσμα, δεν επιστρέφει ξανά από εκείνο τον κόσμο σε οποιονδήποτε ηδονικό κόσμο, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπινου. Συνεπώς, ως μη επιστρέφων, δε θα επαναγεννηθεί σε μήτρα, όπως δηλώνουν οι δύο τελευταίες γραμμές του τελευταίου στίχου:

10. Ας αποβάλλει την πλεονεξία για ηδονικές απολαύσεις,
τότε σίγουρα δε θα επιστρέψει ποτέ σε μήτρα.

Η Τέταρτη Υπερκόσμια Οδός

Κατά το διάστημα που βρίσκεται στις Αγνές Διαμονές εξαλείφει όλες τις νοητικές διαφθορές (*āsava*) και επιτυγχάνει την Τέταρτη Υπερκόσμια Οδό που είναι το αποκορύφωμα της πνευματικής τελειότητας, δηλαδή της Αξιότητας (*Arahatta*). Αποβιώνει εδώ, επιτυγχάνοντας την τελική ανάπαυσή του στο Νιμπάνα (*parinibbāna*) ή στην τελική Ειρήνη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Κάποιος που επιθυμεί την ευημερία του, πρέπει να ασκήσει αυτό που ο Βούδας, ως πραγματικός αλτρονιστής, έχει διδάξει.

Πράττοντας έτσι, μπορεί σταδιακά να καλλιεργήσει τις ευγενείς ιδιότητες της αρετής (*sīla*), της φιλικότητας (*mettā*) και της σοφίας (*paññā*), όπως προτείνεται στην Ομιλία περί της Φιλικότητας (*Karaṇīya Metta Sutta*), για να επιτύχει κατά συνέπεια την υπέρτατη Ειρήνη, δηλαδή το Νιμπάνα (*Nibbāna*).



Anatta (σανσκ. *anātma*): «μη-εαυτός», «μη-ψυχή», «μη εγωικότητα», που σημαίνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτε μόνιμο, αιώνιο ή αμετάβλητο στην παροδική ανθρώπινη φύση, το οποίο μπορεί κανείς να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή», «εγώ» «μόνιμη οντότητα/ουσία» ή «μόνιμη προσωπικότητα» και να αγκυροβολήσει σε μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».

Αποτελεί ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*) μαζί με την παροδικότητα (βλ. *anicca*) και τον υπαρξιακό πόνο (βλ. *dukkha*). Είναι μια από τις βασικές διαφορές μεταξύ του Βουδισμού και όλων των άλλων μεγάλων θρησκειών και φιλοσοφιών, που διδάσκουν ότι το *atta* (σανσκ. *ātma* - εαυτός, ψυχή) υπάρχει μια πίστη που, σύμφωνα με τον Βουδισμό, δημιουργεί τη βάση του επώδυνου κύκλου της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*) και έχει, σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές, ως επί το πλείστον, αποπλανήσει, παραπλανήσει και διαιρέσει την ανθρωπότητα.

Anāgāmi: ο «μη επιστρέφων» στον ηδονικό κόσμο, είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την τρίτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει εξαλείψει τα πρώτα πέντε από τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), επανεμφανίζεται σ' έναν ανώτερο θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής» (*Suddhāvāsa*) και χωρίς να επιστρέψει απ' αυτόν τον κόσμο στον ηδονικό κόσμο, επιτυγχάνει εκεί το *Νιμπάνα*, θέτοντας ένα τέλος στην υπαρξιακή τάλαιπωρία.

Anicca: η «παροδικότητα» ή «αστάθεια» όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων της ύπαρξης, που η φύση τους δεν είναι παρά η έγερση και η παρακμή. Αποτελεί ένα από τα τρία

χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*) μαζί με τον υπαρξιακό πόνο (βλ. *dukkha*) και τον μη εαυτό (βλ. *anatta*).

Appamaññā: οι «απεριόριστες διαθέσεις» προς όλα τα έμβια όντα, που μπορούν να αναπτυχθούν με τον διαλογισμό, είναι τέσσερις: η φιλικότητα (βλ. *mettā*), η συμπόνια (βλ. *karuṇa*), η αλτρουιστική χαρά (βλ. *muditā*) και η αταραξία (βλ. *upekkhā*). Ονομάζονται επίσης «θεϊκές διαμονές» ή «υπέροχες νοητικές καταστάσεις» (βλ. *brahma-vihāra*)

Arahant: Ο «Άξιος», είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την τέταρτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχοντας εξαλείψει και τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*). Ο νους του είναι απελευθερωμένος απ' όλες τις νοητικές μολύνσεις και τα μιάσματα, όπως την επιθυμία, το μίσος, την κακοβουλία, την άγνοια, την υπερηφάνεια, την υπεροψία, κ.λπ. και απ' όλες τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*). Έτσι δεν προορίζεται για περαιτέρω επαναγέννηση, θέτοντας ένα τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

Είναι ένας τίτλος για τον Βούδα και για το υψηλότερο επίπεδο των ευγενών μαθητών του που έχουν επιτύχει την ύψιστη φώτιση (βλ. *bodhi*). Όπως περιγράφεται από τον Βούδα, «δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος της επαναγέννησης (βλ. *vaṭṭa*) στην περίπτωση εκείνων που είναι «Άξιοι» διότι (1) έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*), (2) έχουν ζήσει την αγνή ζωή (*brahmacariya*), (3) έχουν τελειώσει ό,τι έπρεπε να κάνουν (*katakaraniya*), (4) παράτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης (βλ. *khandha*), (5) έφτασαν στον τελικό σκοπό, (6) κατέστρεψαν τα δεσμά του γίνεσθαι (βλ. *saṃyojana*) και (7) είναι εντελώς απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*). (MN *Alagaddūpamasuttaṃ*)

Ariya-aṭṭhaṅgika-magga: η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» είναι η οδός και η πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας, στην πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.), στο τέλος της *saṃsāra* (βλ.) και αποτελεί την τέταρτη από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*). Τα οκτώ μέλη της Οδού είναι:

1. η ορθή νόηση ή θέαση (*sammā diṭṭhi*) και 2. ο ορθός λογισμός (*sammā saṅkappa*), που απαρτίζουν την εξάσκηση στη σοφία (βλ. *paññā* και *sikkhā*)· 3. η ορθή ομιλία (*sammā vācā*), 4. η ορθή πράξη (*sammā kammanta*) και 5. ο ορθός βιοπορισμός (*sammā ājīva*) που απαρτίζουν την εξάσκηση στην ηθική διαγωγή (βλ. *sīla*)· και 6. η ορθή προσπάθεια (*sammā vayāma*), 7. η ορθή μνήμη (*sammā sati*) και 8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση (*sammā samādhi*) που απαρτίζουν την εξάσκηση στην αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*).

Ariya-puggala: ένα «ευγενές άτομο», είναι αυτό που έχει συνειδητοποιήσει κάποια από τις τέσσερις υπερκόσμιες (βλ. *lokuttara*) οδούς και κάποιον από τους τέσσερις υπερκόσμιους καρπούς. Έτσι υπάρχουν τέσσερα «ευγενή άτομα»: ο εισερχόμενος στο ρεύμα (βλ. *sotāraṇṇa*), ο άπαξ επιστρέφων (βλ. *sakadāgāmī*), ο μη επιστρέφων (βλ. *anāgāmī*) και ο Άξιος (βλ. *Arahant*). Μπορούν όμως να διακριθούν σε οκτώ «ευγενή άτομα» αν διαφοροποιηθούν σύμφωνα με τις τέσσερις υπερκόσμιες οδούς και τους τέσσερις υπερκόσμιους καρπούς κάθε άτομο ξεχωριστά. Π.χ. ο εισερχόμενος στο ρεύμα μπορεί να διακριθεί ως: 1. αυτός που έχει συνειδητοποιήσει την **οδό** της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpattimagga*), και 2. αυτός που έχει συνειδητοποιήσει τον **καρπό** της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-phala*). Δηλαδή, τη στιγμή της οδού ήταν, κατ' ακριβολογία, άλλο άτομο από τη στιγμή του καρπού. Η ίδια διάκριση γίνεται και για τον άπαξ επιστρέφοντα κλπ., όσον αφορά τις αντίστοιχες οδούς και τους καρπούς του καθενός.

Τα «ευγενή άτομα» αντιπαραβάλλονται με το «σύννηθες, κοινό ή κοσμικό άτομο» (βλ. *ruthujjana*) που δεν έχει συνειδητοποιήσει το υπερκόσμιο (βλ. *lokuttara*).

Ariya-sacca: η «ευγενής αλήθεια», αναφέρεται συγκεκριμένα στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (*cattāro ariyasaccāni*) που ο Βούδας ανακάλυψε, δηλαδή: 1) η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου (βλ. *dukkha*), 2) της προέλευσής του (βλ. *samudaya*) που είναι η επιθυμία (βλ. *taṇhā*), 3) της κατάπαυσής του (βλ. *nirodha*) που είναι το *nibbāna* (βλ.) και 4) της απελευθερωτικής οδού ή πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυσή του. (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*).

Ariya-vihāra: η «ευγενής διαμονή ή ζωή», είναι αυτή των «ευγενών ατόμων» (βλ. *ariya-puggala*) όταν βιώνουν σύντομα ή παρατεταμένα κάποιο από τα τέσσερα υπερκόσμια «επιτεύγματα του καρπού» (*phala-samāpatti*) και συγκεκριμένα τον καρπό της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-phala*), τον καρπό της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-phala*), τον καρπό της μη επιστροφής (*anāgāmi-phala*) και τον καρπό της αξιότητας (*arahatta-phala*). (σύγκρινε με *brahma-vihāra*).

Avijjā: «άγνοια», «αγνωσία» (*aññāna*) · συνώνυμο με την αυταπάτη (*moha*), είναι η κύρια ρίζα κάθε φαυλότητας και ταλαιπωρίας στον κόσμο, επικαλύπτοντας τα πνευματικά μάτια του αν-θρώπου και εμποδίζοντάς τον να δει την πραγματική φύση των πραγμάτων. Είναι η αυταπάτη που ξεγελά τα όντα κάνοντάς τη ζωή να τους 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 (βλ. *anicca*), υποκείμενα στην ταλαιπωρία (βλ. *dukkha*), κενά από ένα «εγώ», «εαυτό», μια «ψυχή» και το «δικό μου» (βλ. *anatta*), και μη ελκυστικά (*asubha*).

Πιο συγκεκριμένα, η άγνοια ορίζεται από τον Βούδα ως «η αγνωσία (*aññāṇa*) των τεσσάρων Ευγενών Αληθειών (βλ. *ariyasacca*), δηλαδή, του υπαρξιακού πόνου ή της ταλαιπωρίας, της προέλευσής του, της παύσης του και της οδού για την παύση του». (SN *Vibhaṅgasuttaṃ* και *Avijjāsuttaṃ*).

Καθώς η άγνοια είναι το θεμέλιο όλων των ζωογονητικών πράξεων και δραστηριοτήτων (βλ. *saṅkhāra*), όλου του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας, συνιστά τον πρώτο κρίκο στη διδασκαλία της «εξαρτώμενης προέλευσης» (βλ. *paṭicca samuppāda*). Αλλά γι' αυτόν τον λόγο, η άγνοια δεν πρέπει να θεωρείται ως «η αναίτιος βασική αιτία» του κόσμου. Δεν είναι αναίτιος (άνευ αιτίας), διότι μια αιτία καθορίζεται έτσι: «Με την έγερση των νοητικών διαφθορών (βλ. *āsava*) εγείρεται η άγνοια» (MN 9, *Sammādiṭṭhisuttaṃ*).

Υπάρχει όμως ένας μεταφορικός τρόπος με τον οποίο μπορεί να θεωρηθεί ως η βασική αιτία, δηλαδή όταν αναφέρεται ως η αφετηρία στον «επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης» (βλ. *saṃsāra*), όπως λέει ο Βούδας: «Ένα πρώτο σημείο της άγνοιας δεν μπορεί να βρεθεί, ότι (δηλαδή) από εδώ και πριν δεν υπήρχε η άγνοια, αλλά εμφανίστηκε μετέπειτα. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να βρεθεί η συγκεκριμένη συνθήκη της (*idaṃ appaccaya*)». (AN *Avijjāsuttaṃ*).

Η ίδια δήλωση γίνεται στην AN *Taṇhāsuttaṃ* σχετικά με την επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*: βλ. *taṇhā*). Αυτή η επιθυμία και η άγνοια ονομάζονται οι εξέχουσες αιτίες των εκούσιων πράξεων (βλ. *kamma*) που οδηγούν σε δυστυχισμένα και ευτυχισμένα πεπρωμένα.

Καθώς η άγνοια εξακολουθεί να υπάρχει—αν και με έναν πολύ λεπτό τρόπο—μέχρι την επίτευξη της Αξιότητας (βλ. *Arahant*), θεωρείται ως το τελευταίο από τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*), που δεσμεύουν τα όντα στον κύκλο της επαναγέννησης.

Δεδομένου ότι οι δύο πρώτες φαύλες ρίζες των πράξεων, η απληστία (*lobha*) και το μίσος (*dosa*), είναι από μέρους τους ριζωμένες στην άγνοια, όλες οι φαύλες νοητικές καταστάσεις είναι συνεπώς αδιαχώριστα συνδεδεμένες με αυτήν. Η άγνοια (ή η αυταπάτη) είναι η πιο επίμονη από τις τρεις φαύλες ρίζες. Είναι και μια από τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*). Επομένως, η εξάλειψη της άγνοιας, μέσω της άμεσης διόρασης (βλ. *vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*), θέτει ένα τέλος στον επώδυνο κύκλο της *samsāra* (βλ.).

Asaṅkhata: το «μη καμωμένο, μη δημιουργημένο, μη εξαρτώμενο από συνθήκες» (*paccayehi akataṃ, anibbattaṃ*), το «μη συνθηκοποιημένο», «μη συνθηκοκρατημένο» είναι μια περιγραφή του *Nibbāna* (βλ.) που δεν αποτελείται και δεν εξαρτάται από συνθήκες, δεν παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά του μη συνθηκοκρατημένου (*a-saṅkhata-lakkhaṇa*): 1) Η έγερση (*uprādo*), 2) η παρακμή (*vaya*) και 3) η μεταβολή (*aññathatta*) κατά τη διάρκεια (*ṭhita*) δεν μπορεί να ιδωθεί. (AN *Asaṅkhatallakkhaṇasuttaṃ*). Είναι η κατάπαυση της έγερσης, διάρκειας και παρακμής και όλων των διαδικασιών και δραστηριοτήτων (*sabba-saṅkhāra-samatho*). (AN *Ānandasuttaṃ*) Το αντίθετο είναι το «συνθηκοκρατημένο» (βλ. *saṅkhata*).

Āsava: οι «νοητικές διαφθορές», είναι βαθιά ριζωμένες νοητικές μολύνσεις (βλ. *kilesa*) που υπάρχουν στο βαθύτερο και πιο θεμελιώδες επίπεδο του νου. Είναι οι βασικές μολύνσεις που διατηρούν τα νοητικά δεσμά στον επώδυνο γύρο της γέννησης και του θανάτου. Ο ρόλος τους είναι να διατηρήσουν τη *samsāra* (βλ.).

Ο Βούδας τις περιγράφει ως διανοητικές καταστάσεις που μολύνουν (*saṃkilesikā*), φέρνουν την επαναγέννηση (*ponobhavicā*), προκαλούν προβλήματα, ωριμάζουν στον πόνο (*duk-*

khavipākā) και οδηγούν σε μελλοντική γέννηση, γήρανση και θάνατο (*āyatim jātijarāmarañiyā*). (MN 36, *Mahāsaccaka Sutta*).

Υπάρχουν τέσσερα είδη: η νοητική διαφθορά– 1) της φιλήδονης επιθυμίας (*kāmāsava*), 2) του πάθους για αιώνια ύπαρξη (*bhavāsava*), 3) των θεωρητικών απόψεων (*ditṭhāsava*) και 4) της άγνοιας (*avijjāsava*).

Με την οδό της εισόδου στο ρεύμα (βλ. *sotāpanna*) εξαλείφεται η τρίτη νοητική διαφθορά, με την οδό της μη επιστροφής (βλ. *anāgāmi*) η πρώτη και με την οδό της Αξιότητας (βλ. *Arahant*) η δεύτερη και η τέταρτη. Η εξάλειψη επιτυγχάνεται μέσω 1) του διορατικού διαλογισμού (βλ. *vipassanā*), 2) της εγκράτειας στις αισθήσεις (*samvara*), 3) της χρήσης υλικών πραγμάτων με σύνεση, 4) της υπομονής (*adhiṇāsanā*), 5) της αποφυγής κινδύνων, 6) της απομάκρυνσης αρνητικών σκέψεων και 7) της ανάπτυξης των επτά παραγόντων της φώτισης (βλ. *bojjhaṅga*).

Ο *khīṇāsava*, «εκείνος του οποίου οι νοητικές διαφθορές έχουν εντελώς εξαλειφθεί» ή «ο απαλλαγμένος από τις νοητικές διαφθορές», είναι ένα όνομα για τον Άξιο (βλ. *Arahant*). Η κατάσταση ενός Άξιου ονομάζεται συχνά «*āsavakkhaya*», «η πλήρης εξάλειψη των νοητικών διαφθορών».

Asekha: ο «απόφοιτος» ή ο «έχων τελειώσει την εξάσκηση», είναι ο ευγενής μαθητής που είναι τελειοποιημένος και αναφέρεται στον Άξιο (βλ. *Arahant*), αφού έχει φτάσει στην τελειότητα της τριπλής εξάσκησης (βλ. *sikkhā*) και δεν χρειάζεται πλέον να εξασκηθεί. Αυτό συμβαίνει τη στιγμή που έχει επιτύχει τον καρπό της Αξιότητας (*arahatta-phala*) –Βλ. *ariya-ruggala, sekha*.

Bhava: η «ύπαρξη» ή «διαδικασία της ύπαρξης», «το γίνεσθαι» αποτελείται από τρία επίπεδα: επίπεδο της ηδονικής ύπαρξης (*kāma-bhava*), επίπεδο της λεπτοφυούς υλικής ύπαρξης (*rūpa-bhava*) και επίπεδο της άυλης ύπαρξης (*arūpa-bhava*). –Βλ. *loka*.

Bhava-sota: το «ρεύμα της ύπαρξης» που παρασύρει ένα ον στο κύλισμα από ζωή σε ζωή με την επαναγέννηση στα τρία επίπεδα της ύπαρξης. –Βλ. *bhava*.

Bhava-cakka: ο «τροχός της ύπαρξης», είναι ο γύρος ή ο κύκλος της επαναγέννησης από ζωή σε ζωή και σχετίζεται με τον νόμο της «εξαρτώμενης προέλευσης» (βλ. *paṭicca-samuppāda*).

Bodhi: (από τη ρηματική ρίζα *budha*, κατανοώ, συνειδητοποιώ, γνωρίζω, αφυπνίζομαι): «ανώτατη γνώση» και μεταφορικά «αφύπνιση», «φώτιση», «ύψιστη φώτιση», είναι η στιγμή που οι τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*) κατανοούνται. –Βλ. *Buddha*.

Bojjhaṅga: (από τις λέξεις *bodhi* (ανώτερη γνώση, φώτιση) + *aṅga* (μέλος, παράγοντας): οι «παράγοντες της φώτισης», αποτελούν ένα συγκρότημα επτά νοητικών παραγόντων που λειτουργούν ως αιτίες και συνθήκες για την επίτευξη της φώτισης, δηλαδή την απελευθερωτική γνώση και όραση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών (βλ. *ariya-sacca*). Αυτοί είναι: 1) η μνήμη (βλ. *sati*), 2) η ερευνητικότητα των (υλικών και νοητικών) φαινομένων (*dhmma-vicaya*), 3) η ενεργητικότητα (*vīriya*), 4) η αγαλλίαση (*pīti*), 5) η γαλήνη (*passaddhi*), 6) η αυτοσυγκέντρωση (βλ. *saṃādhī*) και 7) η αταραξία (βλ. *upekkhā*).

Brahma-vihāra: οι «θεσπέσιες ή θεϊκές διαμονές» ή «υπέροχες νοητικές καταστάσεις» είναι τεσσάρων ειδών και επιτυγχάνονται με τον διαλογισμό μέσω της ανάπτυξης της απεριόριστης 1) φιλικότητας (βλ. *mettā*), 2) συμπόνιας (βλ. *karuṇa*), 3) αλτρουιστικής χαράς (βλ. *mudita*) ή 4) αταραξίας (βλ. *upekkhā*). Ονομάζονται επίσης οι «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *apamaññā*).

Buddha: Βούδας (Φωτισμένος, Αφυπνισμένος): το όνομα που δόθηκε σε αυτόν που από μόνος του ανακαλύπτει τις τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*) μετά από μια μακρά περίοδο που τις έχει ξεχάσει ο κόσμος, και τις οποίες εξηγεί πλήρως.

Σύμφωνα με την παράδοση, υπάρχει μια μεγάλη σειρά από Βούδες, που εκτείνεται στο μακρινό παρελθόν. Ο πιο πρόσφατος Βούδας γεννήθηκε ως Siddhattha Gotama (Σιντάτχα Γκόταμα) στην Ινδία τον 6ο αιώνα π.Χ.

Ήταν ένας καλά μορφωμένος και πλούσιος νεαρός άνδρας βασιλικής καταγωγής, που εγκατέλειψε την οικογένειά του και την πριγκιπική του κληρονομιά στα 29 του χρόνια για να αναζητήσει την αληθινή ελευθερία και το τέλος του υπαρξιακού πόνου και της δυστυχίας. Μετά από επτά χρόνια ασκητικής στο δάσος, ανακάλυψε τις τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και πέτυχε τον στόχο του, έγινε Βούδας.

Η λέξη «Βούδας» (*Buddha*) προέρχεται από τη λέξη «*buddhi*» και «*bodhi*». Στην αρχαία Ινδική γλώσσα Πάλι (βλ. *Pāli*) και στα Σανσκριτικά, *buddhi* κυριολεκτικά σημαίνει «διάνοια», «νοημοσύνη», «σοφία» και *bodhi* «ανώτατη νοημοσύνη ή γνώση», η οποία μεταφορικά μεταφράζεται συνήθως ως «φώτιση» ή «αφύπνιση», ενώ η λέξη *Buddha* ως «Φωτισμένος» ή «Αφυπνισμένος». Αναφέρεται όμως πιο συγκεκριμένα στη νοημοσύνη και στην ανώτατη γνώση που κατέχει ένας Βούδας λόγω της ανακάλυψης και της κατανόησης των «Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών». Ακριβώς εξαιτίας της πλήρους κατανόησης αυτών των Αληθειών όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται «Πλήρως Αυτοφωτισμένος» (*Sammā Sambuddho* –Σάμμα Σαμπούντχο). (SN *Sammāsambuddha-sutta*)

Cetanā: πρόθεση ή βούληση. –Βλ. *kamma, saṅkhāra*.

Dosa: μίσος, έχθρα, θυμός. Συνώνυμα: φθόνος, οργή, τσαντίλα, εξόργιση, εκνευρισμός, αποστροφή, αντιπάθεια, απέχθεια, αηδία, αποκρουστικότητα, αποτροπιασμός, απώθηση, φόβος,

μνησικακία, κακοβουλία, δυσαρέσκεια, άχτι, μοχθηρία, κακία, χαιρεκακία, σαδισμός, επιθετικότητα.

Dukkha: ο υπαρξιακός «πόνος», η «δυστυχία» ή η «ταλαιπωρία» λόγω της καταπιεστικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταλαμβάνονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο. Αποτελεί ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhana*) μαζί με την παροδικότητα (βλ. *anicca*) και τον μη εαυτό (βλ. *anatta*).

Dhamma (σανσκ. Dharma): Η «Διδασκαλία» του Βούδα, ως απελευθερωτική αρχή που ανακαλύφθηκε και διακηρύχθηκε απ' αυτόν και συνοψίζεται στις τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*).

Άλλες έννοιες απαντώνται ανάλογα με τα συμφραζόμενα, όπως: φυσικός νόμος, φύση, φαινόμενο, ιδιότητα, νοητικός παράγοντας, νοητικό αντικείμενο, κανόνας, νόμος, δικαιοσύνη, ηθική, ορθός τρόπος ζωής, καλή συμπεριφορά, ιδέα, φιλοσοφία, αλήθεια.

Jhāna (σανσκ. dhyāna): «διαλογιστική έκσταση», «διαλογιστική απορρόφηση», είναι μια κατάσταση έντονης και βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhi*) κατά τον διαλογισμό συνοδευόμενη από υψηλούς βαθμούς ζωντάνιας, διαύγειας, αγαλλίασης, ευφροσύνης και ευδαιμονίας.

Οι σχολιαστές της Pāli (βλ.) παράγουν τη λέξη *jhāna* από τη ρίζα *jhe* που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από την άλλη ρίζα *jhā* που σημαίνει «καίω». Έτσι *jhāna* σημαίνει: (α) «διαλογισμός σ' ένα αντικείμενο» (*ārammaṇ'ūpanijjhāna*) ή (β) «κάψιμο αντιθετικών καταστάσεων» (*paccaṇīka-jhāraṇa*). Οι αντιθετικές καταστάσεις είναι αυτές που αντιτίθενται στην αυτοσυγκέντρωση και αυτές είναι τα πέντε πνευματικά εμπόδια (βλ. *nīvaraṇa*), δηλαδή: 1) φιλήδονη επιθυμία, 2) θυμός, 3)

νωθρότητα και νύστα, 4) ανησυχία και τύψη, και 5) αμφιβολία.

Μια άλλη λέξη που οι σχολιαστές της Πάλι χρησιμοποιούν για την *jhāna*, είναι *arpanā*, που σημαίνει «απορρόφηση» και εξηγείται ως «προσήλωση/απορρόφηση της εστιασμένης ή ενωμένης σκέψης σ' ένα αντικείμενο» (*ekaggaṃ cittam ārammaṇe appeti*). Ως εκ τούτου, ένα Πάλι-Αγγλικό λεξικό δίνει την έννοια της *arpanā* ως «έκσταση» (*ecstasy*). (PTS Pāli-English Dictionary).

Αν και η λέξη *jhāna* δεν μπορεί να αποδοθεί κυριολεκτικά στα ελληνικά, μπορεί όμως να μεταφραστεί ως «έκσταση» (ἐξίστημι < ἐκ + ἴστημι), δηλαδή, «στάση έξω από», που είναι η πλήρης έξοδος ή ο αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και η ένωσή του, η απορρόφησή του σ' ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

Όντως, καθώς περιγράφεται στα κείμενα Πάλι, η *jhāna* έχει τη δυνατότητα να υπερβεί τη συνείδηση της ηδονικής σφαίρας (*kāṃāvacara*) και να επιτύχει τη συνείδηση της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας (*rūpāvacara*) ή τη συνείδηση της άυλης σφαίρας (*arūpāvacara*). Επίσης, υπάρχουν τέσσερα είδη *jhāna* της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και τέσσερα της άυλης σφαίρας, τα οποία ανήκουν στην κατηγορία του ηρεμιστικού διαλογισμού (βλ. *samatha*) και μπορούν να χρησιμεύσουν ως ένα βοήθημα για τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*) ή για την επίτευξη του *Nibbāna* (βλ.), όχι όμως ως το τέλος.

Υπάρχει και η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω του διορατικού διαλογισμού στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, όπως παροδικότητα, ταλαιπωρία, μη-εαυτός (*ti-lakkhaṇ'ūpanij-jhāna*). Αυτή ονομάζεται «διορατική έκσταση» (*vipassanā-jhāna*).

Jhānaṅga: οι «παράγοντες της έκστασης» είναι πέντε: 1) ο λογισμός (*vitakka*), 2) ο συλλογισμός (*vicāra*), 3) η αγαλλίαση

(*pīti*), 4) η ευδαιμονία (*sukha*) και 5) η ενότητα του νου (*ekaggatā*). –Βλ. *nīvaraṇa*.

Kamma (σανσκ. *karma*): (από τη ρηματική ρίζα *kara* ή *kr* (κάμνω ή κάνω, πράττω, ενεργώ, δρω, λειτουργώ): «τα καμώματα», «οι εκούσιες πράξεις», είναι καλές ή φαύλες πράξεις των έμβιων όντων που επιφέρουν αποτελέσματα/συνέπειες (*kamma-vipāka*) και οδηγούν σε ανάλογες καλές ή φαύλες καταστάσεις ύπαρξης στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), καθορίζοντας το πεπρωμένο τους. Είναι ο ηθικός νόμος της δράσης και αντίδρασης, της αιτίας και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεων. Η πρόθεση ή η βούληση (βλ. *cetanā*) είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από το *kamma*, όπως έχει εξηγήσει ο Βούδας: «Είναι την πρόθεση που αποκαλώ *kamma*, διότι όταν κάποιος προτίθεται κάνει *kamma* (πράξεις) με το σώμα, την ομιλία ή τον νου». (AN *Nibbedhikasuttaṃ*). Το *kamma* σχετίζεται και με τις «εκούσιες δραστηριότητες» (βλ. *saṅkhāra*). Η άγνοια (βλ. *avijjā*) και η επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*· βλ. *taṇhā*) ονομάζονται οι εξέχουσες αιτίες του *kamma* που οδηγούν σε δυστυχισμένα και ευτυχισμένα πεπρωμένα.

Karuṇa: η «συμπόνια», η «ευσπλαχνία», έχει 1) το χαρακτηριστικό να προωθεί την απομάκρυνση της ταλαιπωρίας, των δεινών, των βασάνων ή του πόνου από τους άλλους. 2) Η λειτουργία της είναι να μη μπορεί να υπομένει την ταλαιπωρία ή τον πόνο των άλλων. 3) Η εκδήλωση της είναι η μη σκληρότητα. 4) Η εγγύτατη αιτία της είναι να βλέπει τη μη βοήθεια, την ανικανότητα, την αδυναμία, την ελεεινότητα εκείνων που συγκλονίζονται από την ταλαιπωρία, τον πόνο ή τα βάσανα. Επιτυγχάνει όταν προκαλεί την υποχώρηση της σκληρότητας και αποτυγχάνει όταν παράγει λύπη.

Η «συμπόνια» αποτελεί μια από τις «θεϊκές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μια από τις «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ.

appamaññā) προς όλα τα έμβια όντα, που επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό.

Kāma: ηδονή, τέρψη αισθητική, πέντε αισθητηριακές λειτουργίες, αισθησιακές ηδονές, ηδονικές ευχαριστήσεις.

Kāya: κυριολεκτικά «σώμα»· μεταφορικά «κατηγορία», «τάξη», «σύνολο», «μάζα».

Khandha: «συνάθροισμα». –Βλ. *pañca-kandha*.

Kilesa: οι «νοητικές μολύνσεις», που είναι δέκα: 1) απληστία (*lobha*), 2) μίσος (*dosa*), 3) αυταπάτη (*moḥa*), 4) υπεροψία (*māna*), 5) θεωρητική άποψη ή νόηση (*ditṭhi*), 6) σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*), 7) νωθρότητα (*thīna*), 8) ανησυχία (*ud-dhacca*), 9) αδιαντροπία (*ahirika*), 10) έλλειψη ηθικού φόβου (*anottappa*).

Lobha: απληστία, πλεονεξία, λαχτάρα, πόθος. *Συνώνυμα:* σφοδρή επιθυμία, άμετρη επιθυμία, πάθος, καημός, αρέσκεια, έλξη, ορμή, λαγνεία, ασέλγεια, ηδονισμός, λαιμαργία, ορέξεις, φιλαυτία, στοργή, αγάπη, προσκόλληση, προσμονή, προσδοκία, ζήτηση, απαίτηση, αδημονία, ελπίδα, ανυπομονησία, αγωνία, επιδίωξη, ενθουσιασμός, φιλοδοξία.

Loka: ο «κόσμος», δηλώνει τους τρεις κόσμους ύπαρξης που περιλαμβάνουν ολόκληρο το σύμπαν, δηλαδή 1) τον ηδονικό κόσμο (*kāma-loka*) ή τον κόσμο των πέντε αισθήσεων· 2) τον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-loka*), που αντιστοιχεί στις τέσσερις εκστάσεις της λεπτοφυούς ύλης (βλ. *jhāna*)· 3) τον άυλο κόσμο (*arūpa-loka*), που αντιστοιχεί στις τέσσερις άυλες εκστάσεις (βλ. *jhāna*).

Ο ηδονικός κόσμος περιλαμβάνει τους έξι χαμηλότερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka A*), τον ανθρώπινο κόσμο (*manus-saloka*), το ζωικό βασίλειο (*tiracchāna-yoni*), τον κόσμο των φαντασμάτων (*peta-loka*) και τον κόσμο των δαιμόνων (*asura-nikāya*).

Στον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης, που περιλαμβάνεται στους ανώτερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka B*), εξακολουθούν να υπάρχουν μόνο οι ικανότητες της όρασης και της ακοής, οι οποίες αναστέλλονται προσωρινά στις τέσσερις εκστάσεις. Στον άυλο κόσμο, που περιλαμβάνεται στους ανώτερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka Γ*), το υλικό σώμα δεν υπάρχει καθόλου, υπάρχουν μόνο τα τέσσερα νοητικά συναθροίσματα (βλ. *pañca-khandha*).

Lokuttara: το «υπερκόσμιο», είναι αυτό που υπερβαίνει τον τριπλό κόσμο (βλ. *loka*) και είναι ένας όρος για τις τέσσερις υπερκόσμιες οδούς (βλ. *magga*) και τους τέσσερις υπερκόσμιους καρπούς (βλ. *phala*), δηλαδή:

- (1-2) η οδός και ο καρπός της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-phala*),
- (3-4) η οδός και ο καρπός της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-magga-phala*),
- (5-6) η οδός και ο καρπός της μη επιστροφής (*anāgāmi-magga-phala*),
- (7-8) η οδός και ο καρπός της Αξιότητας (*arahatta-magga-phala*), και
- (9) το *Nibbāna* (το οποίο επιτυγχάνεται διαδοχικά με κάθε καρπό: 2, 4, 6, 8).

Εξ ου και γίνεται λόγος για τις «εννέα υπερκόσμιες καταστάσεις» (*nava lokuttara dhamma*). (βλ. *ariya-puggala*).

Η «υπερκόσμια οδός» ή απλά η «οδός» (*magga*) είναι μια ονομασία της στιγμής της εισόδου σ' ένα από τα τέσσερα στάδια της φώτισης—με το *Nibbāna* ως αντικείμενο—που πραγματοποιείται από τη διόραση (βλ. *vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης—παροδικότητα, ταλαιπωρία και μη-εαυτό—ακτινοβολώντας και αλλάζοντας για πάντα τη ζωή και τη φύση του εξασκούμενου.

Με τον όρο «καρπός» (*phala*) εννοούνται εκείνες οι στιγμές της συνείδησης που επακολουθούν αμέσως ως αποτέλεσμα της «οδού» και οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επαναληφθούν για αμέτρητες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής.

Magga: «οδός», «μέθοδος» για την κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*). Επίσης, οι τέσσερις υπερκόσμιες οδοί (βλ. *lokuttara & ariya-puggala*).

Mettā: «φιλικότητα», είναι «η διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāvo*), δηλαδή η φιλική διάθεση, η φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, η φιλική συμπεριφορά. Προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (σανσκ. *mitra*) που σημαίνει «φίλος». Αποτελεί μια από τις «θεσπέσιες ή θεϊκές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μια από τις «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *appamaññā*) προς όλα τα έμβια όντα, η οποία επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό. Είναι η διαφυγή και η απελευθέρωση από τον θυμό, το μίσος ή την κακοβουλία, όπως δηλώνει ο Βούδας:

«Αυτή είναι η διαφυγή από τον θυμό/την κακοβουλία (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā cetovimutti*)». (*Aṅguttara Nikāya, Nissāraṇīyasutta*).

Η φιλικότητα έχει 1) το χαρακτηριστικό να προάγει την ευημερία των έμβιων όντων. 2) Η λειτουργία της είναι να

προτιμά την ευημερία τους. 3) Η εκδήλωσή της είναι η εξάφανιση της ενόχλησης, της κακοβουλίας και του θυμού. 4) Η εγγύτατη αιτία της είναι ότι βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά των όντων (*maṇārabhāva*).

Mettā jhāna: έκσταση μέσω της φιλικότητας. –Βλ. *mettā* και *jhāna*.

Moha: αυταπάτη, σύγχυση, ψευδαίσθηση. **Συνώνυμα:** άγνοια, μη γνώση, μη κατανόηση, απερισκεψία, φαντασία, φαντασιοκόπημα, ονειροπόληση, αμηχανία, απατηλότητα, παραπλάνηση.

Mudita: η «αλτρουιστική χαρά», έχει 1) το χαρακτηριστικό της χαράς για την επιτυχία των άλλων. 2) Η λειτουργία της είναι η μη ζήλια (*anissā*) για την επιτυχία των άλλων. 3) Η εκδήλωσή της είναι η εξάλειψη της δυσαρέσκειας και της αποστροφής. 4) Η εγγύτατη αιτία της είναι να βλέπει την επιτυχία των άλλων. Επιτυγχάνει όταν προκαλεί την υποχώρηση της δυσαρέσκειας και της αποστροφής, και αποτυγχάνει όταν παράγει γέλιο σε βάρος των άλλων, εμπαιγμό, σαρκασμό, διακωμώδηση ή χλευασμό. Η «αλτρουιστική χαρά» αποτελεί μια από τις «θεσπέσιες ή θεϊκές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) που επιτυγχάνονται με τον διαλογισμό.

Nibbāna (σανσκ: *nirvāṇa*): η «κατάσβεση», αναφέρεται στο ολοκληρωτικό σβήσιμο των φωτιών του πάθους (*rāga*-), του μίσους (*dosa*-) και της αυταπάτης (*moha-aggi*). Προέρχεται από το ρήμα *nibbāti* που κυριολεκτικά σημαίνει «κατασβήνω». Όταν οι φωτιές αυτές κατασβησθούν χωρίς πλέον καύσιμα, επιτυγχάνει κανείς το *Nibbāna* (Νιμπάνα) και την απελευθέρωση από την εκ νέου ύπαρξη (*punabbhava*) ή τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *samsāra*). (*Itivuttaka*, *Aggīsuttaṃ*).

Είναι η απόλυτη μακαριότητα και ευδαιμονία κατά τον Βουδισμό, ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhī*) και διορατικής γνώσης (βλ. *vipassanā*): μια ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που σηματοδοτεί τη σωτηριολογική απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Αποτελεί την τρίτη από τις τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca· nirodha*), και η ευθεία οδός (*ekāyaṇo maggo*) για την πραγματοποίηση του *Nibbāna* είναι ο διορατικός διαλογισμός, όπως λεπτομερώς παρουσιάζεται στην «Ομιλία επί της Εφαρμογής της Μνήμης» (βλ. *satipaṭṭhāna*).

Το *Nibbāna* είναι επίσης το «μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο» (βλ. *asaṅkhata*), το οποίο ονομάζεται έτσι ακριβώς επειδή ούτε είναι καμωμένο από συνθήκες (*paccaṃya*) ή από *saṅkhāra* (βλ.), ούτε το ίδιο είναι ένα *saṅkhāra* αλλά «ο πλήρης κατευνασμός όλων των διαδικασιών/δραστηριοτήτων» (*sabbasaṅkhāra-samatho*). Επομένως είναι *asaṅkhāra* ή *visaṅkhāra*.

Nirodha: «παύση» ή «κατάπαυση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «έγερση» ή «προέλευση» (βλ. *samudaya*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*).

Συναντάται επίσης σε σχέση με την τρίτη Ευγενή Αλήθεια (βλ. *ariya-sacca*) ως η «κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου», που καθορίζεται ως η «κατάπαυση της επιθυμίας» (βλ. *taṇhā*) και η πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.). Άλλη περίπτωση είναι σε σχέση με την *paṭicca-samuppāda* (εξαρτώμενη προέλευση) ως η «κατάπαυση του πόνου» (*dukkha-nirodha*), η κατάπαυση της άγνοιας (*avijjā-nirodha*), κλπ.

Nīvaraṇa: «εμπόδιο», αναφέρεται στα πέντε πνευματικά εμπόδια, δηλαδή: 1) η φιλήδονη επιθυμία (*kāmacchanda*), 2) ο θυμός/η κακοβουλία (*vyāpāda*), 3) η νωθρότητα και η νύστα

(*thina-middha*), 4) η ανησυχία και η τύψη (*uddhacca-kukkucca*), και 5) η αμφιβολία (*vicikicchā*).

Αυτές είναι οι κύριες εσωτερικές παρεμποδίσεις για την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhi*) και της διόρασης (βλ. *vipassanā*). Η αναστολή τους επιτυγχάνεται στην πρώτη έκσταση (βλ. *jhāna*) με τους πέντε παράγοντες της έκστασης (βλ. *jhānaṅga*) ως εξής: 1) ο λογισμός (*vitakka*) αναστέλλει τη νωθρότητα και τη νύστα, 2) ο συλλογισμός (*vicāra*) την αμφιβολία, 3) η αγαλλίαση (*pīti*) τον θυμό, 4) η ευδαιμονία (*sukha*) την ανησυχία και την τύψη, και 5) η ενότητα του νου (*ekaggatā*) τη φιλήδονη επιθυμία.

Pāli: Ο κανόνας των κειμένων της αυθεντικής Διδασκαλίας του Βούδα (βλ. *Tiṭṭaka*) που διατηρείται από τη βουδιστική σχολή Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) και, κατ' επέκταση, η γλώσσα στην οποία συντίθενται αυτά τα κείμενα.

Κυριολεκτικά, *pāli* σημαίνει «γραμμή» ή «κείμενο» και αναφέρεται στο πρωτότυπο κείμενο του Κανόνα σε αντιπαράβολή με τα επεξηγηματικά σχόλια (*aṭṭhakathā*) που έχουν γραφεί αργότερα. Επομένως, η φράση «η γλώσσα Pāli» δηλώνει βασικά τη «γλώσσα του Κειμένου», η οποία συνδέεται στενά με τη γλώσσα Μάγκαδι (*Māgadhi*), την κοινή και δημόδη γλώσσα της αρχαίας Ινδίας—που ανήκε στη Μέσο Ινδο-Άρια γλώσσα Πράκριτ—την οποία ομιλούσε ο Βούδας και έγινε η λογοτεχνική γλώσσα του Τεραβάδα Βουδισμού ή Πρωτοβουδισμού.

Pañca-khandha: τα «πέντε συναθροίσματα» της ύπαρξης, είναι αυτά που απαρτίζουν τον νου και το υλικό σώμα κάθε έμβιου όντος. Αυτά είναι: 1) το υλικό σώμα (*rūpa*), 2) το αίσθημα (*vedanā*), 3) η αντίληψη (*saññā*), 4) οι νοητικές λειτουργίες (*saṅkhāra*) και 5) η συνείδηση (*viññāṇa*). Αναφέρονται συνήθως ως τα «πέντε συναθροίσματα που υπόκεινται στην προσκόλληση» (*pañc'upādāna-kkhandha*), επειδή σε οτιδήποτε προσκολ-

λάται κάποιος στον κόσμο, είναι μόνο σε αυτά που προσκολλάται και υποφέρει. (SN 22:80, *Piṇḍolyasuttaṃ*).

Ο Βούδας έχει συνοψίσει όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα της ύπαρξης σε αυτά τα πέντε συναθροίσματα, τα οποία εμφανίζονται στον ανίδεο και αδαή ως το εγώ του ή η προσωπικότητά του, παρόλο που είναι μια συσσωρευση στοιχείων που αν και δίνουν την εντύπωση του ενιαίου, του συμπαγούς και του συνεχούς, μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή (ανάλογα με τις εξωτερικές και εσωτερικές συνθήκες), όπως ακριβώς μεταβάλλονται και διαφοροποιούνται ανά πάσα στιγμή οι σταγόνες του νερού ενός ποταμού. –Βλ. *anatta*.

Paññā: Η «σοφία», είναι η ορθοφροσύνη ως αποτέλεσμα βαθιάς γνώσης ή μεγάλης πείρας. Συνώνυμες λέξεις είναι η «γνώση» (*ñāṇa*), και η «μη αυταπάτη» (*amoḥa*). Περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύ πεδίο στον Βουδισμό, από την κατανόηση στο θεωρητικό επίπεδο έως αυτό που αποκτάται από την πρακτική εμπειρία, και από το εγκόσμιο έως το υπερκόσμιο. Η συγκεκριμένη βουδιστική σοφία, ωστόσο, ως μέρος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*) για την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία, συνίσταται στη διορατική γνώση (βλ. *vipassanā*) που σχετίζεται με τη συνειδητοποίηση της παροδικής (βλ. *anicca*), επώδυνης (βλ. *dukkha*) και απρόσωπης φύσης (βλ. *anatta*) όλων των μορφών και φαινομένων της ύπαρξης και κορυφώνεται, όταν αναπτυχθεί, στην πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.) σε καθενα από τα τέσσερα υπερκόσμια στάδια (βλ. *lokuttara*). Στην Ευγενή Οκταμελή Οδό, η σοφία αντιπροσωπεύει τα δύο πρώτα μέλη της Οδού, δηλαδή την ορθή νόηση (βλ. *sammā-diṭṭhi*) και τον ορθό λογισμό (βλ. *sammā saṅkappa*).

Γενικά, η «σοφία» έχει 1) το χαρακτηριστικό της διεισδυτικής κατανόησης των φαινομένων σύμφωνα με την έμφυτη φύση τους (*yathā-sabhāva*). 2) Η λειτουργία της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως ένα λυχνάρι, με το να καταρ-

γεί το σκοτάδι της αυταπάτης που κρύβει την έμφυτη φύση των φαινομένων. 3) Η εκδήλωσή της είναι η μη σύγχυση, δηλαδή η σαφήνεια, η διαύγεια ή η σαφής διάκριση. 4) Η εγγύτατη αιτία της είναι η συνετή προσοχή (*yoniiso manasikāra*).

Paṭicca-samuppāda: «εξαρτώμενη προέλευση ή γέννηση»

Parinibbāna (*Parinirvāna*): τελική ανάπαυση ενός Βούδα ή ενός Άξιου (βλ. *Arahant*) στο Nibbāna.

Phala: ο «υπερκόσμιος καρπός». –Βλ. *lokuttara* & *ariya-puggala*).

Puthujjana: το «συνήθες, κοινό, απλό ή κοσμικό άτομο» που δεν έχει συνειδητοποιήσει το υπερκόσμιο (βλ. *lokuttara*), εξακολουθεί να κατέχεται από τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που το δεσμεύουν στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), και ως εκ τούτου δεν έχει φτάσει σε κανένα από τα τέσσερα υπερκόσμια στάδια των ευγενών ατόμων (βλ. *ariya-puggala*).

Sakadāgāmī: ο «άπαξ επιστρέφων» στον ανθρώπινο κόσμο, είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει τη δεύτερη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει εξαλείψει τα πρώτα τρία από τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), έχει αποδυναμώσει τα δεσμά του φιλήδονου πάθους και του θυμού και προορίζεται μετά τον θάνατο να επαναγεννηθεί σ' αυτόν τον κόσμο μόνο για άλλη μια φορά, θέτοντας ένα τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

Saṅkhāra (σανσκ: *saṃskāra*): [από το πρόθεμα *saṃ* (συν, με, μαζί) και τη ρηματική ρίζα *kara* ή *kṛ* (κάνω, πράττω, δημιουργώ, ενεργώ, δρω, λειτουργώ, σχηματίζω, κατασκευάζω), όπου το

kara αντικαθίσταται από το *khāra*], σημαίνει: «δραστηριότητα» (σύνολο ενεργειών), «δράση», «ενέργεια», «λειτουργία», «διαδικασία» (σειρά ενεργειών). Είναι ένας συχνός και σημαντικός όρος με πολλές έννοιες έχοντας, σύμφωνα με τα συμφραζόμενα, διαφορετικές αποχρώσεις νοήματος ως εξής:

A. Σχετίζεται με τις «εκούσιες πράξεις» (βλ. *kamma*), δηλώνοντας την πρόθεση (*sañcetanā*) που εκδηλώνεται ως σωματική (*kāya-*), λεκτική (*vacī-*) ή νοητική πρόθεση (*mano-sañcetanā*), η οποία προκαλεί τη σωματική (*kāya-*), λεκτική (*vacī-*) ή νοητική «δραστηριότητα» (*mano-saṅkhāra*). (SN *Bhūmijāsuttam*) Η πρόθεση ή βούληση (*sañcetanā, cetanā*) συνδέεται στενά με το *kamma* (επίσης από τη ρίζα *kara* ή *kr*), όπως ο Βούδας εξηγεί: «Είναι τη βούληση (*cetanā*) που αποκαλώ *kamma*». (AN *Nibbedhikasuttam*). Έτσι, *saṅkhāra* σημαίνει εδώ την «εκ προθέσεως/εκούσια/βουλευτική δραστηριότητα», όπου «δραστηριότητα» είναι το σύνολο ενεργειών που αφορούν μια αλληλουχία συγκεκριμένων πράξεων.

B. Σχετίζεται με τη διδαχή της «Εξαρτώμενης Γέννησης» (βλ. *paṭiccasamuppāda*), όπου *saṅkhāra* είναι ο δεύτερος κρίκος και έχει την ενεργή διάσταση, δηλώνοντας το *kamma*, δηλαδή την καλή ή φαύλη πρόθεση (*cetanā*) της σωματικής (*kāya-*), λεκτικής (*vacī-*) ή νοητικής «δραστηριότητας» (*citta-* ή *mano-saṅkhāra*). (SN *Vibhaṅgasuttam*). Σε αυτό το πλαίσιο, *saṅkhāra* έχει την έννοια «καρμικές δραστηριότητες», οι οποίες είναι συνθηκοκρατημένες από τον πρώτο κρίκο, την άγνοια (βλ. *avijjā*).

Στο ίδιο πλαίσιο, ως *saṅkhāra* ορίζονται και (α) οι «αξιόπαινες δραστηριότητες/ενέργειες» (*puññā-*), (β) οι «αξιοκατάκριτες δραστηριότητες» (*apuññā-*) και (γ) οι ««αδιατάρακτες δραστηριότητες» (*āneñja-abhisāṅkhārā*). (SN *Parivīmaṃsanāsuttam*). Αυτή η τριπλή διαίρεση καλύπτει τις «καρμικές δραστηριότητες» των όντων σε όλες τις σφαίρες της ύπαρξης: η πρώτη επεκτείνεται στην ηδονική και λεπτοφυή υλική σφαίρα, η

δεύτερη στην ηδονική σφαίρα και η τρίτη μόνο στην άυλη σφαίρα.

- Γ. Σχετίζεται με τα «πέντε συναθροίσματα» της ύπαρξης (βλ. *pañca-khandha*), όπου *saṅkhāra* είναι το τέταρτο συνάθροισμα και συμπεριλαμβάνει όλες τις «νοητικές λειτουργίες» (*citta-saṅkhāra*) και όπου, σύμφωνα με την *SN Upādānaparipavattasutta*, η πρόθεση (*cetanā*) αποτελεί τον πιο σημαντικό νοητικό παράγοντα. Στο *Abhidhamma* (βλ. *Tiṭṭaka*) και στα επεξηγηματικά σχόλια, το *saṅkhāra-khandha* λαμβάνεται μαζί με την πρόθεση ως γενική κατηγορία που περιλαμβάνει 50 νοητικούς παράγοντες (*cetasika*), εκ των οποίων οι 11 είναι καρμικά ουδέτεροι, οι 25 καρμικά καλοί (*kusala*) και οι 14 καρμικά φάυλοι (*akusala*).
- Δ. Σχετίζεται με τους προαναφερθέντες τρεις όρους της σωματικής (*kāya-*), λεκτικής (*vacī-*) ή νοητικής «δραστηριότητας» (*citta-saṅkhāra*) με πολύ όμως διαφορετική έννοια, όπως: 1) σωματική λειτουργία (*kāya-saṅkhāra*), δηλαδή την «εισπνοή και εκπνοή» (*assāsa-passāsa*) (π.χ. *MN 10, Satipaṭṭhānasuttaṃ· MN 44 Cūḷavedalla-suttaṃ*), 2) λεκτική λειτουργία (*vacī-saṅkhāra*), δηλαδή τον λογισμό (*vitakka*) και τον συλλογισμό (*vicāra*), 3) νοητική λειτουργία (*citta-saṅkhāra*), δηλαδή το αίσθημα (*vedanā*) και την αντίληψη (*saññā*) (π.χ. *MN 44 Cūḷavedallasuttaṃ*).
- Ε. Σχετίζεται με την ευρύτερη έννοια όλων των εκούσιων και ακούσιων, νοητικών και υλικών δραστηριοτήτων, διαδικασιών ή ενεργειών στο σύμπαν, όπως π.χ. στη γνωστή ρήση, «όλες οι δραστηριότητες/ενέργειες είναι παροδικές ... επώδυνες» (*sabbe saṅkhārā aniccā ... dukkhā*). (*Dhammapada* 277-8). Σε αυτό το πλαίσιο, ωστόσο, *saṅkhāra* είναι υποδεέστερος όρος από τον ακόμη ευρύτερο και περιεκτικότερο όρο *dhamma* (φαινόμενο), διότι το *dhamma* περιλαμβάνει επίσης το *Nibbāna* (βλ.) που δεν είναι *saṅkhāra*, αλλά «ο πλήρης κατευνασμός όλων των διαδικασιών/δραστηριοτήτων» (*sabba-saṅkhāra-samatho*). Επομένως στη γνωστή ρήση, «Όλα τα φαινόμενα

(*dhammā*) είναι μη-εαυτός» (*sabbe dhammā anattā*), συμπεριλαμβάνονται τα *saṅkhāra* και επίσης το *Nibbāna* που είναι *asaṅkhāra* ή *visaṅkhāra*.

- Ζ. Σχετίζεται με την έννοια του «συνθηκοκρατημένου» στοιχείου (βλ. *saṅkhata*), οπότε η *saṅkhāra* περιλαμβάνει όλα τα πράγματα στον κόσμο, όλες τις διαδικασίες της ύπαρξης. Το *Nibbāna* είναι το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο (βλ. *asaṅkhata*), το οποίο ονομάζεται έτσι ακριβώς, επειδή ούτε είναι καμωμένο από *saṅkhāra* ούτε το ίδιο είναι ένα *saṅkhāra*.

Saṅkhata: το «καμωμένο, δημιουργημένο, εξαρτώμενο από συνθήκες» (*raccayehi kataṃ, nibbattaṃ*), το «συνθηκοποιημένο», «συνθηκοκρατημένο», περιλαμβάνει όλα τα φαινόμενα της ύπαρξης τα οποία, στον υλικό, νοητικό ή πνευματικό κόσμο, παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα, ανεξάρτητα, χωρίς σχέση με άλλα πράγματα, αλλά αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται, δημιουργούνται, εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Έτσι ονομάζονται «συνθηκοκρατημένα».

Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (*saṅkhata-lakkhaṇa*): 1) Η έγερση (*uprādo*), 2) η παρακμή (*vaya*) και 3) η μεταβολή (*aññathatta*) κατά τη διάρκεια τους (*thita*) μπορεί να ιδωθεί. (AN *Saṅkhatalakkhaṇa-suttaṃ*).

Έτσι η έγερση, η παρακμή και η μεταβολή αποκαλύπτουν τη φύση των συνθηκών που τις κάνει να είναι παροδικές, προσωρινές, σύντομες, πρόσκαιρες, στιγμιαίες, φευγαλέες, περαστικές, ασταθείς, όχι μόνιμες. Το αντίθετο είναι το «μη συνθηκοκρατημένο» (βλ. *asaṅkhata*), δηλαδή το *Nibbāna* (βλ.).

Saññā: «αντίληψη», «εντύπωση», «ιδέα». –Βλ. *pañca-khandha*.

Samādhi: η «αυτοσυγκέντρωση», από τη σύνθετη λέξη των δύο προθεμάτων *saṇ* (συν) + *ā* (έ, προς) και τη ρίζα *dhā* (κρατώ, θέτω, στερεώνω), σημαίνοντας την εσκεμμένη στερέωση, σταθεροποίηση, επικέντρωση, συγκέντρωση του νου σ' ένα αντικείμενο ή μια έννοια. Όπως ορίζεται στις Ομιλίες του Βούδα, «η εστίαση ή ενότητα του νου (*cittassekaggatā*)» (MN *Cūḷavedalla Sutta, Mahācattārīsakasuttaṃ*) κατά την ώρα του διαλογισμού που, συνακόλουθα με την ηθική διαγωγή (βλ. *sīla*), είναι η απαραίτητη εξάσκηση (βλ. *sikkhā*) για την επίτευξη της ανώτερης σοφίας και απελευθέρωσης (βλ. *vimutti*) από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.

Samatha: ο «ηρεμιστικός διαλογισμός», είναι αυτός που οδηγεί στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*), στη νοητική αταραξία και στις εκστάσεις (βλ. *jhāna*) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*). Η θεμελιώδης αρχή του είναι: η αυτοσυγκέντρωση ή η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σ' ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Sambodhi: η «αυτοφώτιση».

Sammā Sambuddha: ο «πλήρως αυτοφωτισμένος» Βούδας. –Βλ. *Buddha*.

Samudaya: «έγερση», «προέλευση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «παρακμή» (*vaya*), «εξαφάνιση» (*aṭṭhaṅgama*) και «παύση» (βλ. *nirodha*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*). Είναι χαρακτηριστικό των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (βλ. *saṅkhata*).

Συναντάται επίσης σε σχέση με τη δεύτερη Ευγενή Αλήθεια (βλ. *ariya-sacca*) ως η «προέλευση του υπαρξιακού πόνου», η οποία καθορίζεται ως η «επιθυμία» (βλ. *taṇhā*). Άλλη περίπτωση είναι σε σχέση με τον νόμο της εξαρτώμενης προέλευσης (βλ. *paṭicca-samupphāda*) ως η «προέλευση του πόνου» (*dukkha-samudaya*).

Samsāra: κυριολεκτικά «η συνεχής περιπλάνηση», αναφέρεται στον «επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης» μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ύπαρξης.

Πιο συγκεκριμένα, η *samsāra* είναι η αδιάκοπη αλληλουχία των «πέντε συναθροισμάτων» της ύπαρξης (βλ. *pañca-khandha*), τα οποία προωθούνται από την «επιθυμία», το «πάθος», τη «λαχτάρα» ή τη «δίψα» για ηδονικές ευχαριστήσεις ή για ύπαρξη, κλπ. (βλ. *taṇhā*), που είναι η κύρια και η δυναμική αιτία του κύκλου της επαναγέννησης. Αυτά τα συναθροίσματα συνεχώς αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή και συνεχίζουν μέσα σε αδιανόητα μακρές χρονικές περιόδους, όσο η «επιθυμία» και το «πάθος» εξακολουθεί. Μια μόνο ζωή στη *samsāra* αποτελεί απλώς ένα μικρό και φευγαλέο χρονικό κλάσμα.

Η απελευθέρωση από τη *samsāra* ονομάζεται *Mokkha* (τελική λύτρωση) ή *Nibbāna* (βλ.) και η πρακτική που οδηγεί στο τέλος της *samsāra* είναι η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*). Η *samsāra* σχετίζεται με το κάρμα (βλ. *kamma*).

Samyojana: «δεσμά», είναι τα δέκα νοητικά δεσμά που δεσμεύουν τα όντα στο ρεύμα της ύπαρξης (βλ. *bhava-sota*) και στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *samsāra*), δηλαδή:

1. η λανθασμένη νόηση ή άποψη μιας ταυτότητας/προσωπικότητας μέσα ή έξω από τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης (*sakkāya-diṭṭhi*), 2. η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*), 3. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και

αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση (*śīlabbata-parāṃāsa*), 4. η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*), 5. ο θυμός ή η κακοβουλία (*byāpāda*), 6. το πάθος για ύπαρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*), 7. το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*), 8. η υπεροψία/υπερηφάνεια/αλαζονεία (*māna*), 9. η ανησυχία (*uddhacca*), και 10. η άγνοια (*avijjā*).

Τα πρώτα πέντε απ' αυτά ονομάζονται τα «κατώτερα δεσμά» (*orambhāgiya-saṃyojana*), καθώς συνδέονται με τον ηδονικό κόσμο. Τα τελευταία πέντε ονομάζονται «ανώτερα δεσμά» (*uddhambhāgiya-saṃyojana*), καθώς συνδέονται με τους ανώτερους κόσμους, δηλαδή τον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης και τον άυλο κόσμο.

Υπάρχουν τέσσερα στάδια απελευθέρωσης από τα νοητικά δεσμά μέχρι το τέλος της υπαρξιακής ταλαιπωρίας:

- (Α) Αυτός που είναι ελεύθερος από τα 1-3, ονομάζεται «ο εισερχόμενος στο ρεύμα» για το *Nibbāna* (βλ. *soṭāraṇṇa*). (Β) Αυτός που είναι ελεύθερος από τα 1-3 και έχει αποδυναμώσει τα 4-5 στη χονδροειδή τους μορφή, ονομάζεται ο «άπαξ επιστρέφων» σ' αυτόν τον ηδονικό κόσμο (βλ. *sakadāgāmi*), (Γ) Αυτός που πλήρως απελευθερώθηκε από τα 1-5, ονομάζεται ο «μη επιστρέφων» στον ηδονικό κόσμο (βλ. *anāgāmi*) και επανεμφανίζεται σ' έναν ανώτερο θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής» (*Suddhāvāsa*). (Δ) Ενώ αυτός που απελευθερώθηκε και από τα δέκα δεσμά, ονομάζεται ο «Άξιος» (βλ. *arahant*) και δεν επαναγεννιέται. –Βλ. *ariya-puggala*. Ο κάτωθι πίνακας απεικονίζει τα τέσσερα στάδια, κλπ.:

4 Στάδια απελευθέρωσης	Εξάλειψη δεσμών		Επαναγέννηση
Εισερχόμενος στο ρεύμα	1. Άποψη μιας ταυτότητας, 2. Σκεπτικιστική αμφιβολία 3. Προσκόλληση σε τελετές	Κατώτε- ρα δεσμά	Έως επτά επανα- γεννήσεις στον ανθρώπινο κόσμο ή σε θεϊκούς κό- σμους
Άπαξ επιστρέφων			Άλλη μια φορά ως άνθρωπος
Μη επιστρέφων	4. Φιλήδονη επιθυμία 5. Θυμός		Στον θεϊκό κόσμο της «Αγνής Δια- μονής»
Άξιος	6. Πάθος για ύπα- ρξη στη σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης 7. Πάθος για ύ- παρξη στην άυλη σφαίρα 8. Υπεροψία 9. Ανησυχία 10. Άγνοια	Ανώτερα δεσμά	Μη επαναγέννηση

Sammā ājīva: ο «ορθός βιοπορισμός», διατελεί μέλος της Ευγε-
νούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*) και είναι
η αποχή από τον λανθασμένο βιοπορισμό, δηλαδή: 1) το ε-
μπόριο όπλων, 2) το εμπόριο έμβιων όντων, 3) το εμπόριο
κρέατος, 4) το εμπόριο μεθυστικών ουσιών, και 5) το εμπόριο
δηλητηρίων. (AN 5:177, *Vaṇijjāsuttaṃ*).

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

πλούτος πρέπει να αποκτηθεί σύμφωνα με ορισμένα πρότυπα, δηλαδή 1) μόνο με νόμιμα μέσα, όχι παράνομα· 2) ειρηνικά, χωρίς καταναγκασμό ή βία· 3) τίμια, όχι με πονηριά ή εξαπάτηση· και 4) με τρόπους που δεν προκαλούν τη βλάβη και την ταλαιπωρία άλλων. (AN 4:62, AN 5:41, AN 8:54) Άτιμα μέσα απόκτησης πλούτου που περιλαμβάνονται στον λανθασμένο βιοπορισμό, είναι: δολιότητα, προδοσία, μαντική, κατεργαριά και τοκογλυφία. (MN 117, *Mahācattārisakasuttaṃ*). Επιπλέον, κάθε επάγγελμα που απαιτεί την παραβίαση της ορθής ομιλίας (βλ. *sammā vācā*) και της ορθής πράξης (βλ. *sammā kammaṇṭa*), είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

Sammā kammanta: η «ορθή πράξη», διατελεί μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*) και είναι η αποχή από: 1) τον φόνο έμβιων όντων, 2) τη λήψη οτιδήποτε που δεν έχει δοθεί (δηλαδή από την κλοπή) και 3) τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά. Από τη θετική της πλευρά η ορθή πράξη είναι οποιαδήποτε πράξη που παρακινείται από την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, την υπομονή, την επιθυμία να βοηθήσουμε άλλους ή να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε τη ζωή.

Sammā vācā: η «ορθή ομιλία», διατελεί μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*) και είναι η αποχή από: 1) την ψευδολογία, 2) τη διχαστική ομιλία, 3) τη σκληρή ομιλία και 4) τη φλυαρία.

Sati: «μνήμη», «μνημονικό», «θυμητικό» παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμα και παρούσων στιγμών, από το ρήμα *sarati* (θυμάμαι, διατηρώ τη μνήμη, αναμνησκώμαι). Έτσι βρίσκουμε σε ομιλίες του Βούδα τον ορισμό σχετικά με την «ικανότητα της μνήμης» (*sati-indriya*) γι' αυτόν που έχει πολύ καλή μνήμη (*parama-sati*), τον «μνήμονα» (*satimā*), ο οποίος θυμάται (*sarita*) και αναθυμάται (*anussarita*) ακόμη και το τι

έγινε και τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cira-kataṃ, cira-bhāsitaṃ*) (S V, *Dutiyanibhaṅga-sutta*, σελ. 196), πόσο μάλλον πριν από πολύ λίγες στιγμές.

Η μνήμη αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης. Είναι ο πυρήνας της γνώσης. Στην αντίθετη περίπτωση της λήθης και της λησμοσύνης, όλα θα έμοιαζαν πάντα με εμπειρίες της στιγμής οι οποίες και δεν θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους. Έτσι, το αντίθετο του *sati* (μνήμη) είναι *muttha-sati* (χαμένη μνήμη), δηλαδή αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, ξεχασιά, αφηρημάδα.

Ο Βούδας χρησιμοποιεί πολλές φορές το *sati* σε συνδυασμό με το *sampajañña* ως *sati-sampajañña*. Στα αγγλικά, το *sati* μεταφράζεται συνήθως ως *mindfulness* που κυρίως σημαίνει «ενσυνειδητότητα» ή «κάτι που γίνεται με επίγνωση» (*awarenes*). Ωστόσο, οι έννοιες της «ενσυνειδητότητας» και της «επίγνωσης» αντιστοιχούν περισσότερο στο *sampajañña*, από το ρήμα *jānāti*, που σημαίνει «γνωρίζω», «γιγνώσκω», «έχω γνώση», «συνειδητοποιώ». Έτσι, η «μνήμη», που αποτελεί την πιο σημαντική ικανότητα του νου να διατηρεί, να αποθηκεύει και να αναπλάθει προηγούμενες εμπειρίες, πληροφορίες, γνώσεις κλπ., παραλείπεται από τον αγγλικό όρο '*mindfulness*'.

Η «μνήμη» (*sati*) είναι ένας από τους επτά «παράγοντες της φώτισης» (βλ. *bojjhaṅga*) και το έβδομο μέλος της «Ευγενούς Οκταμελούς Οδού» (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*).

Sati-paṭṭhāna: η «εφαρμογή της μνήμης», είναι, σε σχέση με τον διαλογισμό, τεσσάρων ειδών όσον αφορά την παρατήρηση (α) του σώματος (*kāya*), (β) του αισθήματος (*vedanā*), (γ) της σκέψης (*citta*) και (δ) των νοητικών αντικειμένων (*dhamma*).

Μια λεπτομερής παρουσίαση αυτού του θέματος δίνεται στην «Ομιλία επί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipaṭṭhāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 22· *Majjhima Nikāya* 10), μια από τις σημαντικότερες και πιο πλήρεις Ομιλίες του Βούδα που αναφέ-

ρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (βλ. *vipassanā*). Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και εφαρμοσμένη στην πράξη Ομιλία του Βούδα, η οποία δικαίως ονομάζεται «η Καρδιά του Βουδιστικού Διαλογισμού». Περιέχει την πιο ολοκληρωμένη παρουσίαση του πιο άμεσου και ευθύ τρόπου για την επίτευξη του βουδιστικού στόχου, του Νιμπάνα (βλ. *Nibbāna*). Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδας, «η ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του Νιμπάνα».

Sekha: ο «εξασκούμενος», είναι ένας μαθητής που εξασκείται στην τριπλή εξάσκηση (βλ. *sikkhā*). Μπορεί να είναι ένας «συνήθης» (βλ. *puthujjana*), αλλά κατά το πλείστον αναφέρεται στους επτά ευγενείς μαθητές (βλ. *ariya-puggala*), εκτός από τον όγδοο που έχει επιτύχει τον καρπό της Αξιότητας (*arahatta-phala*) και ονομάζεται «απόφοιτος» (βλ. *asekha*, *arahant*).

Sikkhā: η «εξάσκηση», την οποία πρέπει να υποστεί ο μαθητής του Βούδα, είναι τριπλή: εξάσκηση στην ανώτερη ηθική διαγωγή (*adhisīla-sikkhā*), στην ανώτερη συνειδητότητα (*adhicitta-sikkhā*), δηλαδή στην αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*), και στην ανώτερη σοφία (*adhipaññā-sikkhā*), δηλαδή στη διόραση (βλ. *vipassanā*). Αυτή η τριπλή εξάσκηση αναφέρεται στην τριπλή διαίρεση της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*).

Sīla: «ηθική διαγωγή», «αρετή», είναι η ηθικά αγνή σκέψη και βούληση (*cetanā*) που εκδηλώνεται με λεκτική ή σωματική πράξη. Είναι το θεμέλιο ολόκληρης της βουδιστικής πρακτικής, και έτσι το πρώτο από τα τρία είδη εξάσκησης (βλ. *sikkhā*) που σχηματίζουν την τριπλή διαίρεση της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*), δηλαδή την ηθική διαγωγή, την αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*) και τη σοφία (βλ. *paññā*).

Sotāpanna: ο «εισερχόμενος στο ρεύμα», είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει εισέλθει πλήρως στο ρεύμα της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*), το οποίο τον μεταφέρει αμετάκλητα στη ροή και στην είσοδο του *Nibbāna* (βλ.). Έχει επιτύχει την πρώτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει βιώσει για πρώτη φορά το *Νιμπάνα* και έχει εξαλείψει τα πρώτα τρία από τα δέκα δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), έχοντας έτσι εισέλθει στο «ρεύμα» που ρέει αναπόφευκτα στο *Νιμπάνα*, διασφαλίζοντας ότι θα επαναγεννηθεί το πολύ επτά ακόμη φορές και μόνο σε ανθρώπινες ή θεϊκές σφαίρες ύπαρξης. Δεν υπόκειται πλέον στην επαναγέννηση σε κατώτερους κόσμους, όπως των ζώων, των πνευμάτων, των δαιμόνων, των τιτάνων και των κολάσεων· είναι σταθερά εγκατεστημένος στην οδό και προορίζεται για την αυτοφώτιση (βλ. *sambodhi*).

Διακρίνονται τρία είδη *sotāpanna*: αυτός «με επτά επαναγεννήσεις το πολύ» (*sattakkhattu-parama*), αυτός που «γεννιέται από μια ευγενική οικογένεια στην άλλη δύο ή τρεις φορές» (*kolaṅkola*) και αυτός που «γεννιέται/βλασταίνει μόνο μία ακόμη φορά» (*ekabījī*). –Βλ. *ariya-puggala*.

Sotāpatti: «είσοδος στο ρεύμα» για το *Nibbāna*. –Βλ. *sotāpanna*.

Sutta (σανσκ. *Sūtra*): «ομιλία», «διάλογος», «ρητό», είναι μέρος του Βουδιστικού Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*) που περιέχει τις Ομιλίες του Βούδα και των σύγχρονων κορυφαίων μαθητών του. Αργότερα ταξινομήθηκαν ως η «Συλλογή των Ομιλιών» (*Sutta-piṭaka*), όπου έχουν συλλεχθεί πάνω από 10.000 Ομιλίες και αποτελούν έτσι τη δεύτερη Συλλογή από τις «Τρεις Συλλογές» (βλ. *Tipiṭaka*) των Γραφών του Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) Βουδισμού.

Taṇhā: «επιθυμία», «πάθος», «πόθος», «λαχτάρα», «δίψα», είναι η κύρια και η δυναμική αιτία ή προέλευση (βλ. *samudaya*) του υπαρξιακού πόνου (βλ. *dukkha*) και του συνεχούς κύκλου της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*). Διακρίνεται σε τρία είδη: η επιθυμία για ηδονές (*kāma-taṇhā*), η επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*) και η επιθυμία για μη ύπαρξη (*vibhava-taṇhā*). –Βλ. *ariyasacca*.

Theravāda: (Τεραβάδα) η «Σχολή των Πρεσβύτερων», είναι η αρχαιότερη σχολή του Βουδισμού που έχει διατηρηθεί έως σήμερα. Δέχεται ως αυθεντικές μόνο τις διδασκαλίες του Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*), σε αντιδιαστολή με τις πολύ μεταγενέστερες σχολές του Μαχαγιάνα (*Mahāyāna*) και του Βατζραγιάνα (*Vajrayāna*), οι οποίες είναι επηρεασμένες από τον Ινδουισμό, την τάντρα, τον σαμανισμό και άλλες τοπικές θρησκείες, παραδόσεις και δοξασίες.

Σύμφωνα με την παράδοση, το όνομα Τεραβάδα προέρχεται από το γεγονός ότι ο Κανόνας Πάλι έχει καθοριστεί αμέσως μετά τον θάνατο του Βούδα από 500 πρεσβύτερους μαθητές του (*Thera*) που όλοι τους ήταν αυτόπτες και αυτήκοοι μάρτυρες των διδασκαλιών του και μάλιστα Άξιοι (βλ. *Arahant*). Εδραίωσαν έτσι την αυθεντική Διδασκαλία, η οποία θεωρείται η πιο ορθόδοξη, καταρτισμένη σε «τρεις συλλογές» (βλ. *Tiṇṇakāṇṇi*), που έχει επικρατήσει έως την εποχή μας κυρίως σε χώρες της νότιας Ασίας, όπως Σρι Λάνκα, Μιανμάρ (Βιρμανία), Ταϊλάνδη, Καμπότζη και Λάος. Ονομάζεται μερικές φορές ο «Νότιος Βουδισμός», ο «Πρωτοβουδισμός» ή ο «Βουδισμός Πάλι (*Pāli*)».

Ti-lakkhaṇa: τα «τρία χαρακτηριστικά», που είναι εγγενή σε όλα τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα της ύπαρξης, δηλαδή η παροδικότητα (βλ. *anicca*), η ταλαιπωρία (βλ. *dukkha*) και ο μη-εαυτός (βλ. *anattā*).

Tipiṭaka (σανσκ. *tripiṭaka*): οι «Τρεις Συλλογές», του Βουδιστικού Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*) που αποτελούνται από κείμενα τα οποία θεωρούνται ευρέως ως η πρώτη καταγραφή των διδασκαλιών του Βούδα και που η σχολή Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) τα δέχεται ως τη Γνήσια Διδασκαλία (*Saddhamma*) και ως τα αυθεντικά ιερά κείμενα. Αυτά αποτελούνται από 40 περίπου έντυπους τόμους, οι οποίοι είναι ταξινομημένοι σε τρεις κύριες συλλογές, δηλαδή:

- 1) Το Βίναγια Πίτακα (*Vinaya-piṭaka* - Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής) ασχολείται κυρίως με αρχές και κανόνες — ατομικούς και κοινοτικούς — για τους μοναχούς και τις μοναχές.
- 2) Το Σούτα Πίτακα (*Sutta-piṭaka* - Συλλογή των Ομιλιών), όπου έχουν συλλεχθεί πάνω από 10.000 Ομιλίες, περιέχει ομιλίες, διδαχές, διαλόγους, λεπτομερείς οδηγίες για διαλογισμό, ηθικό κώδικα συμπεριφοράς και συμβουλές για εγκόσμια και πνευματική πρόοδο, που ειπώθηκαν από τον Βούδα και τους σύγχρονους κορυφαίους μαθητές του.
- 3) Το Αμπιντάμα Πίτακα (*Abhidhamma-piṭaka* - Συλλογή της Ανώτερης Διδασκαλίας) περιέχει την πιο διεξοδική εξήγηση για την ανάλυση και σύνθεση του νου και της ύλης, για την εξαρτημένη φύση τους, αλλά και για την υπέρβασή τους. Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρώπινης σκέψης που τέτοιο έργο ανελήφθη διεξοδικά και ρεαλιστικά, χωρίς ανάμειξη οποιασδήποτε δεισιδαιμονίας, μεταφυσικής, αποκρυφισμού, μυστικισμού και μυθολογίας.

Vatṭa: ο «γύρος» ή «κύκλος» της γέννησης, του θανάτου και της επαναγέννησης. -Βλ. *saṃsāra*.

Σε σχέση με την εξαρτημένη προέλευση (βλ. *paṭiccasamup-pāda*), υπάρχουν τρεις γύροι: 1) ο γύρος των καρμικών πράξεων (*kamma-vatṭa*), 2) ο γύρος των νοητικών μολύνσεων (*kilesavatṭa*) που περιλαμβάνει την άγνοια, την επιθυμία και

την προσκόλληση, και 3) ο γύρος των καρμικών αποτελεσμάτων (*vipākavaṭṭa*). (*Visuddhimagga*, XVII). –Βλ. *kamma* και *kilesa*.

Vaya: «παρακμή», «πτώση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «έγερση» ή «προέλευση» (βλ. *samudaya*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*). Είναι χαρακτηριστικό των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (βλ. *saṅkhata*).

Vipassanā: η «διόραση», ο «διορατικός διαλογισμός», είναι αυτός που οδηγεί στη διορατική γνώση των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης: της παροδικότητας (βλ. *anicca*), του υπαρξιακού πόνου (βλ. *dukkha*) και του μη εαυτού (βλ. *anatta*). Η θεμελιώδης αρχή του είναι: η συστηματική παρατήρηση και μελέτη του νου και της ύλης, που αποτελούν το σύνολο της ύπαρξης, καθώς και της πραγματικής φύσης τους, που δεν είναι παρά η έγερση (*samudaya*) και η παρακμή (*vaya*), δηλαδή η παροδικότητά τους. Ο διορατικός διαλογισμός, σε αντίθεση με τον ηρεμιστικό διαλογισμό (βλ. *samatha*), είναι η ευθεία οδός στο *Nibbāna* (βλ.), τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και πέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση. Σχετίζεται περισσότερο με την παράδοση του Τεραβάδα Βουδισμού (βλ. *Theravāda*).

Upekkhā: η «αταραξία ή πνευματική ισορροπία», «ουδετερότητα», «αμεροληψία», «στωικότητα», είναι ένα είδος αισθήματος (*vedanā*) ουδέτερης ιδιότητας που ανήκει στο συνάθροισμα (βλ. *pañca-khandha*) του αισθήματος. Μερικές φορές ισοδυναμεί με το «ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα» (*adukkhamasukha-vedanā*). Αποτελεί μια από τις «θεϊκές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μια από τις «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *appamaññā*) προς όλα τα έμβια όντα, που επιτυγχάνεται με

τον διαλογισμό, καθώς και έναν από τους «παράγοντες της
φώτισης» (βλ. *bojjhaṅga*).

Yoniso manasikāra: η «συνετή προσοχή».

Λίγα Λόγια για τον Συγγραφέα

Ο Έλληνας Βουδιστής μοναχός Nyanadassana ή Ñāṇadassana είναι επί 39 χρόνια Πρεσβύτετος (Mahāthera) μοναχός της αρχαίας βουδιστικής παράδοσης Τεραβάδα και ζει ως επί το πλείστον στη Σρι Λάνκα.

Γεννήθηκε το 1959 στις Σέρρες ως Ιωάννης Τσέλιος. Τελείωσε το γυμνάσιο στη Θεσσαλονίκη και σπούδασε κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο Γκαίτε της Φρανκφούρτης στη Γερμανία. Το 1981, σε ηλικία 22 ετών, ένα ταξίδι στην Ινδία υπήρξε το σημείο καμπής της ζωής 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 επέτυχε την τελική ανάπαυσή του στο Νιμπάνα (*parinibbāna*). Εδώ, υπό τις οδηγίες ενός πρεσβύτερου Ινδού Βουδιστή μοναχού, που ήταν ο Διευθυντής του Μουσείου στην Κουσινάρα, ο Ιωάννης Τσέλιος όχι μόνο εξασκήθηκε στον διαλογισμό αλλά και διάβασε σχετικά με 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 ως δόκιμος από τον μέντορα του (*upajjhāya*) Σεβασμιότατο Kaḍaveddive Shrī Jinavaṃsa 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 Σεβασμιότατου Mātara

Ñāṇārāma Mahāthera, ενός κρατικά αναγνωρισμένου λόγιου (*rājakīya paṇḍita*) και περίφημου δασκάλου διαλογισμού στο μοναστήρι Nissaraṇa Vanaya στην περιοχή Μιτιριγκάλα.

Το 1986 έλαβε την ανώτερη χειροτονία (*upasampadā*) από τον Σεβασμιότατο λόγιο Kaḍavedduve Shrī Jinavaṃsa Mahāthera ως μέντορα. Στη συνέχεια σπούδασε την αρχαία Ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) και τις Τρεις Συλλογές των Ιερών Βουδιστικών Κειμένων (*Tiṭṭaka*), μαζί με τις Εξηγήσεις και τα Επεξηγηματικά Σχόλια, κοντά σε τρεις πολυμαθείς Πρεσβύτατους (*Mahāthera*) διδασκάλους στο μοναστήρι Gṇāṇārāma Dharmāyatanaya στην Μιτιριγκάλα, όπου παρέμεινε επί 16 χρόνια.

Το 1997, μετά από γραπτές και προφορικές εξετάσεις, έλαβε τον τίτλο *Vinayācariya* (Καθηγητής Μοναστικής Αγωγής). Παρακινούμενος από τον διδάσκαλό του, άρχισε να διδάσκει για αρκετά χρόνια την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι και τις Τρεις Συλλογές των Ιερών Βουδιστικών Κειμένων, γράφοντας επιπλέον πάνω από δέκα βιβλία. Από το 2003 έως το 2007 ασκούσε διαλογισμό στη Μιανμάρ (Βιρμανία) και στη συνέχεια επέστρεψε στη Σρι Λάνκα. Έχει κατ' επανάληψη προσκληθεί από βουδιστικά κέντρα στη Σιγκαπούρη, στην Ινδονησία, στη Μαλαισία και στην Ταϊβάν, για τη διεξαγωγή ομιλιών και μαθημάτων πάνω στις Διδασκαλίες του Βούδα, καθώς και στον διαλογισμό.

Είναι συγγραφέας και μεταφραστής περισσότερων από δέκα βουδιστικών βιβλίων στα Γερμανικά, στα Αγγλικά, στα Σιγκαλεζικά και στη γλώσσα Πάλι, και είναι έμπειρος ομιλητής δίνοντας διαλέξεις στα Αγγλικά και στα Σιγκαλεζικά (επίσημη γλώσσα της Σρι Λάνκα).

Το μοναστικό του όνομα *Ñāṇa-dassana* σημαίνει «Γνώση και Όραση».