



**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ**

**ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ  
(ΜΕΤΤĀ)**

\*

Μία Διδασκαλία  
ΤΟΥ  
**Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera**  
**(Ιωάννη Τσέλιου)**

Athens Theravada Center

# Μαθήματα Διαλογισμού

\*\*\*

Διαλογισμός  
Επί της Φιλικότητας  
(ΜΕΤΤĀ)

\*

Μία Διδασκαλία  
του  
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera  
(Ιωάννη Τσέλιου)

## **Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera**

Επιμέλεια κειμένων, σύνθεση σλάϊτς  
Bhikkhu NYANADASSANA Mahathera

Απομαγνητοφώνηση της  
Διδασκαλίας:

Ντεκίλα-Μαρία Ψυρροπούλου

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

Απρίλιος 2021

## Το Βιογραφικό του Έλληνα Βουδδιστή Μοναχού



### Νιάναντάσσανα Μάχα Θέρα

Ο Έλληνας Βουδδιστής μοναχός Nyanadassana ή Ñāṇadassana είναι επί 37 χρόνια Πρεσβύτετος (Mahāthera) μοναχός τής αρχαίας Βουδδιστικής παράδοσης Τεραβάδα και ζει επί το πλείστον στην Σρι Λάνκα (Sri Lanka).

Γεννήθηκε το 1959 ως Ιωάννης Τσέλιος στις Σέρρες. Τελείωσε το γυμνάσιο στην Θεσσαλονίκη και σπούδασε κοινωνιολογία στο Πανεπιστήμιο Goethe της Φρανκφούρτης στην Γερμανία.

Το 1981, σε ηλικία 22 ετών, ένα ταξίδι στην Ινδία είχε ως αποτέλεσμα το σημείο καμπής της ζωής του. Ο νεαρός Έλληνας, κοιτάζοντας ένα τουριστικό φυλλάδιο, διάβασε αυτές τις αξιομνημόνευτες λέξεις του Βούδδα:

«Αυτή είναι η τελευταία μου γέννηση.

Έχω περάσει πέρα από τον ωκεανό της ύπαρξης.»

Στοχαζόμενος βαθειά αυτά τα λόγια, και αποφασισμένος να μάθει περισσότερα για τον Βούδδα και τις Διδασκαλίες του, επισκέφθηκε την Κουσινάρα (Kusinara), τον τόπο όπου ο Βούδδας επέτυχε την τελική ανάπαυσή του στο Νιμπάνα (*parinibbāna*). Εδώ, υπό τις οδηγίες ενός πρεσβύτερου Ινδού Βουδδιστού μοναχού, που ήταν ο Διευθυντής του Μουσείου στην Κουσινάρα, ο Τσέλιος όχι μόνο εξασκήθηκε στον διαλογισμό αλλά και διάβασε σχετικά με τον Βουδδισμό. Με περισσότερο ενδιαφέρον τώρα, αποφάσισε να αναζητήσει τις αρχικές και αυθεντικές διδασκαλίες του Βούδδα, φτάνοντας έτσι στην Σρι Λάνκα.

Το 1982, στην ηλικία των 23 ετών, έλαβε την χειροτονία από τον Σεβασμιώτατο Kaḍaveddive Shrī Jīnavaṃsa Mahāthera, τον κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), ως μέντορα (*upajjhāya*) και εισήλθε στην μοναστική ζωή για σπουδές και για πρακτική πλήρους απασχόλησης.

Επί τέσσερα χρόνια εξασκήθηκε υπό την καθοδήγηση του Σεβασμιώτατου Mātara Ñāṇārāma Mahāthera, του κρατικά αναγνωρισμένου λόγιου (*rājakīya paṇḍita*) και περίφημου διδασκάλου διαλογισμού στο μοναστήρι Nissaraṇa Vanaya, Meetirigala.

Το 1986, έλαβε την ανώτερη χειροτονία (*upasampadā*) από τον Σεβασμιώτατο Kaḍaveddive Shrī Jīnavaṃsa Mahāthera, τον κρατικά αναγνωρισμένο λόγιο (*rājakīya paṇḍita*), ως μέντορα (*upajjhāya*). Στη

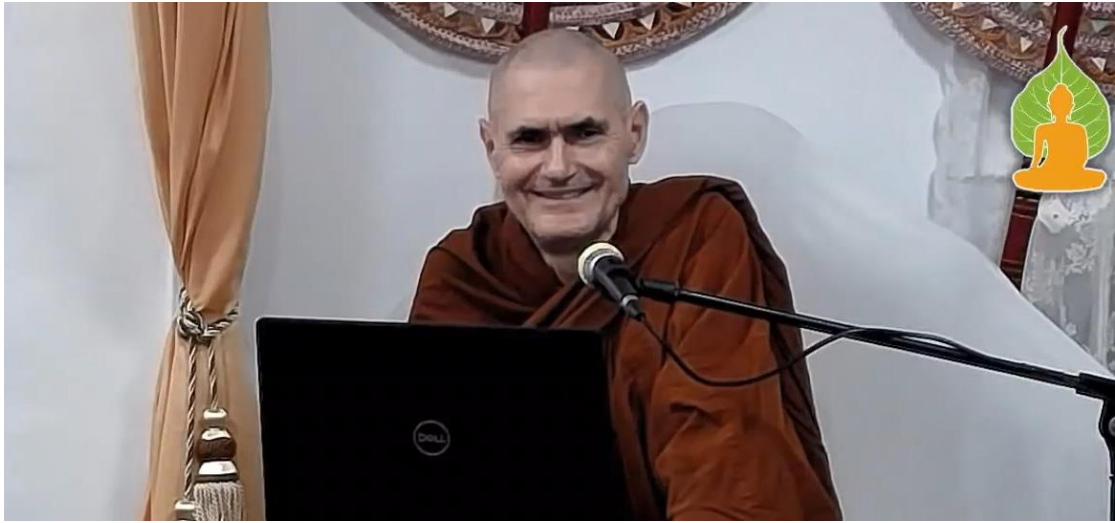
συνέχεια σπούδασε την αρχαία ινδική γλώσσα Πάλι (*Pāli*) και τις Τρεις Συλλογές των Ιερών Βουδιστικών Κειμένων (*Tipiṭaka*) μαζί με τα Εξηγηματικά και τα Επεξηγηματικά Σχόλια κάτω από τρεις πολυμαθείς Πρεσβύτατους (*Mahāthera*) διδασκάλους στο μοναστήρι Gnānārāma Dharmāyatanaya, Meetirigala, όπου διέμενε επί 16 χρόνια.

Το 1997 έλαβε, μετά από γραπτές και προφορικές εξετάσεις, 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 στο κέντρο διαλογισμού Pa-Auk Tawya, Mawlayimine, Μιανμάρ (Βιρμανία) και στη συνέχεια επέστρεψε στη Σρι Λάνκα. Προσκλήσεις στην Σιγκαπούρη, στην Ινδονησία, στην Μαλαισία και στην Ταϊβάν τον οδήγησαν να διεξάγει ομιλίες και να δίνει μαθήματα για την Διδασκαλία του Βούδα και μαθήματα διαλογισμού στις χώρες αυτές.

Είναι συγγραφέας και μεταφραστής πάνω από δέκα βουδιστικά βιβλία στα γερμανικά, στα αγγλικά, στη σιναλεζική (η γλώσσα στη Σρι Λάνκα) και στην γλώσσα Πάλι, και είναι έμπειρος να δίνει διαλέξεις στα αγγλικά και στη σιναλεζική.

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







Μέττα σημαίνει φιλικότητα και προέρχεται από την λέξη μίττα (*mitta* ή *mitra*) που σημαίνει φίλος. Είναι ένας διαλογισμός που μας επιτρέπει να αναπτύξουμε καλές ή φιλικές διαθέσεις και για τον εαυτόν μας και για τους άλλους.

Ο λόγος που χρησιμοποιούμε αυτόν τον διαλογισμό, είναι για την περίπτωση που υπάρχουν έντονα αρνητικά συναισθήματα μέσα μας, τα οποία μας εμποδίζουν πάρα πολύ στην αυτοσυγκέντρωση. Εάν κάποιος που έχει έντονα αρνητικά συναισθήματα προσπαθήσει να συγκεντρωθεί στην αναπνοή του, θα του είναι υπερβολικά δύσκολο να συγκεντρωθεί.

Για παράδειγμα, όταν έχουμε έλθει σε μία σύγκρουση με κάποιον, γεννιέται μέσα μας θυμός, ή οργή, ή εκνευρισμός, και ο νους μας αναστατώνεται. Εκείνη την στιγμή ακόμα και ένα βιβλίο να θέλουμε να διαβάσουμε είναι δύσκολο να συγκεντρωθούμε. Σε αυτή την περίπτωση, με τον διαλογισμό επί της φιλικότητας μπορούμε να υπερβούμε τα αρνητικά συναισθήματα και να ελευθερωθούμε από αυτά.

Ο διαλογισμός επί της φιλικότητας σημαίνει να εγείρουμε καλές διαθέσεις μέσα μας. Αυτός που έχει αρνητικά συναισθήματα, έχει εχθρικές διαθέσεις όχι μόνο προς τους άλλους αλλά και προς τον ίδιο του τον εαυτό. Όταν για παράδειγμα έχουμε θυμό, οργή, έχθρα, επιθετικότητα, έχουμε χάσει την φιλική μας διάθεση προς τον εαυτόν μας και προς τους άλλους.

Με τον διαλογισμό επί της φιλικότητας προσπαθούμε να γίνουμε φίλοι με τον εαυτόν μας και φίλοι με τους άλλους. Με λίγα λόγια, να επαναφέρουμε αυτή την φιλική διάθεση, την ειρηνική διάθεση, ή τα θετικά συναισθήματα που χάσαμε λόγω των αρνητικών συναισθημάτων.

## Η Έννοια της *Mettā*

Η λέξη **mettā** προέρχεται από το ουσιαστικό **mitta** (Skt. *mitra*), που σημαίνει «φίλος».

Είναι η λέξη που χρησιμοποιεί ο Βούδδας.

Έχουμε τον όρο *καλλιάννα* *μίττα* δηλ. καλός φίλος, ή *πάπακα* *μίττα* δηλ. κακός φίλος. *Μέττα* είναι η κατάσταση της φιλίας, της φιλικότητας. Στην ουσία δηλώνει την «διάθεση ενός φίλου» (*μίττασσα* *μπάβο*), δηλαδή, την φιλική διάθεση, την φιλική στάση, το φιλικό αίσθημα, την φιλική συμπεριφορά, ή με μια λέξη την «φιλικότητα».

Η *μέττα* επιφέρει την πνευματική απελευθέρωση από αρνητικά συναισθήματα όπως από την έχθρα, την εχθρικότητα, την δυσανασχέτηση, την μνησικακία, την αγανάκτηση, την πικρία, την αντιπάθεια, το μίσος, τον θυμό, την κακοβουλία ή την οργή, προς τον ίδιο τον εαυτόν μας, αλλά και προς τους άλλους.

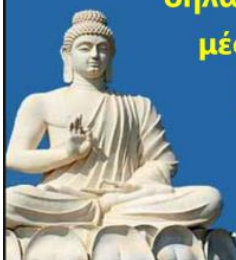
Είναι ένας διαλογισμός που απομακρύνει την αρνητικότητα και ειρηνεύει τον νου.

Ως εκ τούτου ο Βούδδας λέει:

«Αυτή είναι η διαφυγή από την κακοβουλία/  
τον θυμό/ το μίσος (*vyāpāda*),

δηλαδή η απελευθέρωση του νου  
μέσω της φιλικότητας  
(*mettā ceto-vimutti*).»

(AN *Nissāraṇīyasuttaṃ*)



«Καλλιεργήστε τον διαλογισμό επί της  
φιλικότητας!

Γιατί με την καλλιέργεια του διαλογισμού  
επί της φιλικότητας,  
η κακοβουλία/ ο θυμός / το μίσος  
(*vyāpāda*) εξαφανίζεται.»

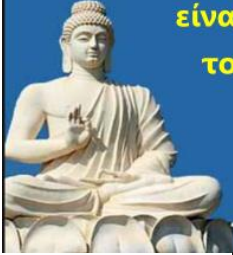
(MN 62, *Mahārāhulovādasuttaṃ*)





«Υπάρχει η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας.

Δίνοντας συχνά συνετή προσοχή σε αυτήν, είναι η μη θρέψη της κακοβουλίας/ του θυμού / του μίσους (*vyāpāda*).»



(SN 46:51, *Āhārasuttaṃ*)

«Η φιλικότητα (*mettā*) πρέπει να αναπτυχθεί για την εγκατάλειψη της κακοβουλίας/ του θυμού / του μίσους (*vyāpāda*).»



(AN *Sambodhisuttaṃ*)

Σε αυτή την περίπτωση καταλαβαίνουμε, ότι αυτός ο διαλογισμός αποσκοπεί στην απελευθέρωση του νου από τέτοιου είδους αρνητικά συναισθήματα.

***Mettā*** είναι επίσης είναι η καλοβουλία για την ευημερία και την ευτυχία όλων (*hita-ajjhā-saya*) με την καλή ευχή:

«Όλα τα όντα να ευτυχί / ευτυχισμένα.»

***"Sabbe sattā bhavantu sukhitattā."***

Επομένως, αυτόν τον διαλογισμό μπορούμε να τον εκφράσουμε και προς τους άλλους, και να ευχηθούμε ώστε και άλλοι άνθρωποι, και άλλα όντα, να είναι ευτυχή, εγείροντας θετικά συναισθήματα μέσα μας.



Επειδή η λέξη *μέττα* μεταφράζεται σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα στα αγγλικά ως Αγάπη, θέλουμε να επισημάνουμε ότι *μέττα* δεν σημαίνει αγάπη. Στον Δυτικό κόσμο, η λέξη αγάπη είναι μια καθημερινή λέξη. Ο άνθρωπος αγαπάει ανθρώπους, αγαπάει ζώα, αγαπάει ένα τετράδιο, μπορεί ακόμα να αγαπάει το στυλό του· όλα είναι αγάπη για μας. Για οτιδήποτε έχουμε ένα πάθος χρησιμοποιούμε αυτή την λέξη.

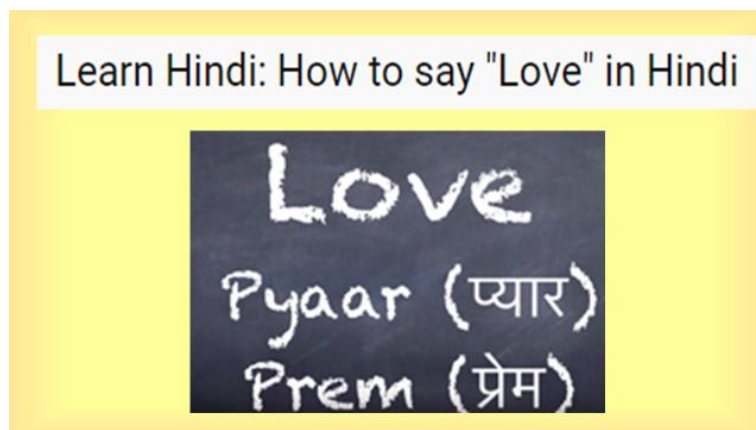
Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στο τί σημαίνει φιλία και τί αγάπη. Ας δούμε λοιπόν ετυμολογικά την σημασία τους.

Η λέξη «αγάπη» στην γλώσσα Pāli είναι  
*prema* και *piya*.

Στα σανσκριτικά είναι *prem* και *priya*.

Και στα ινδικά είναι *prem* και *pyaar*.

Στα ινδικά τώρα:



Βλέπουμε λοιπόν εδώ ότι για την λέξη αγάπη δεν χρησιμοποιούν τον όρο *μέττα*.

Η αγάπη υπονοεί ένα ισχυρό συναίσθημα στοργής και προσκόλλησης, που με την σειρά του μπορεί να φέρει λύπη και φόβο εάν δεν εκπληρωθεί.

Γι' αυτό λέει ο Βούδδας:



Από αυτό καταλαβαίνουμε ότι η αγάπη μπορεί να επιφέρει αρνητικά συναισθήματα μέσα μας ακόμα και μίσος. Δηλαδή, άνθρωποι που αγαπούν με πάθος, μισούν και με πάθος όταν αυτή η αγάπη δεν εκπληρωθεί. Το ίδιο λέει ο Βούδδας και για την έντονη επιθυμία ή το πάθος (*τάνχα*), καθιστώντας κατανοητό ότι η αγάπη είναι μια μορφή έντονης επιθυμίας, πάθους, και προσκόλλησης.

Έτσι, δηλώνει:



Ωστόσο, αντί για την αγάπη, παροτρύνει τους μαθητές του να αναπτύξουν άλλες ευγενικές αρετές για τον εαυτόν τους και για τους άλλους, όπως:

***mettā*** – που κυριολεκτικά σημαίνει «φιλικότητα», ή «φιλική διάθεση»,  
***karuṇā*** – συμπόνια,  
***muditā*** – συμπαθητική χαρά, και  
***prekṣhā*** – πνευματική ηρεμία.

Εδώ βλέπουμε μια διάκριση ανάμεσα σ' αυτούς του όρους, που συνήθως στην Δύση περιλαμβάνονται όλοι υπό τον όρο αγάπη. Όλα αυτά είναι πολύ ευεργετικά συναισθήματα που δεν επιφέρουν προσκόλληση και είναι βοηθητικά για εμάς και για τους άλλους.

Θα δούμε τώρα πώς γίνεται αυτός ο διαλογισμός.

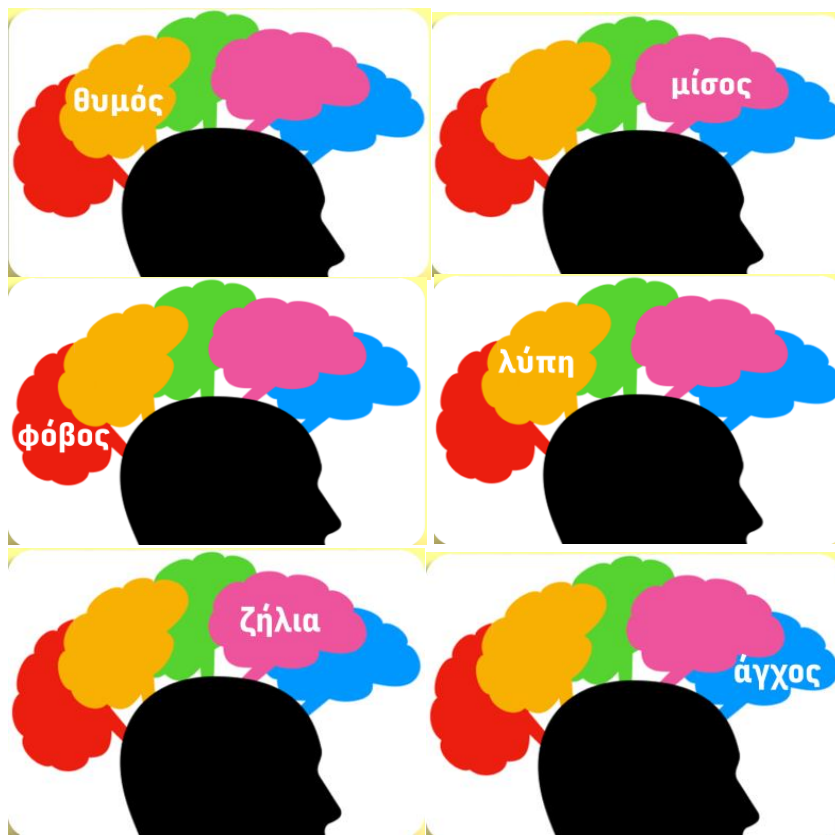
**Mettā** ως Ηρεμιστικός Διαλογισμός  
(*samatha-bhāvanā*)

Είναι η διαφυγή και η νοητική ελευθερία από:

- την έχθρα, την εχθρικότητα,
- τη δυσανασχέτηση, τη μνησικακία,
- την αγανάκτηση,
  
- την δυσαρέσκεια, την πικρία,
- την αντιπάθεια,
- τον θυμό ή το μίσος
- τον φόβο, την θλίψη, την ζήλια, το άγχος.

**Οτιδήποτε αποκαλούμε  
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

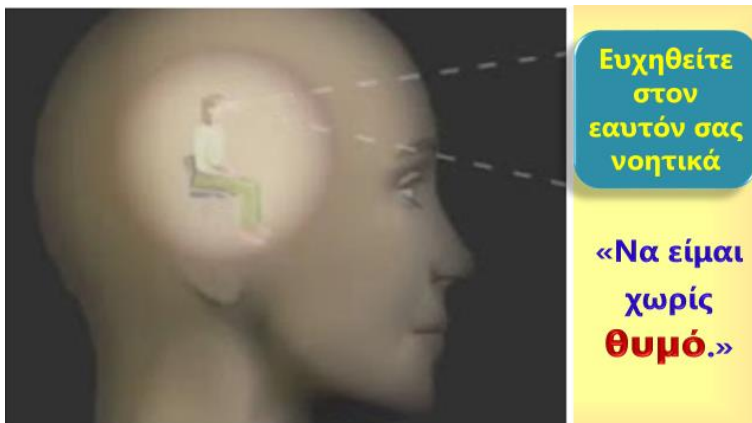
Εάν λοιπόν έχετε μέσα σας:



τότε είναι η στιγμή να αρχίσετε αυτόν τον διαλογισμό για να αποβάλλετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Για να καταφέρουμε να το πετύχουμε αυτό, πρέπει να κάνουμε τον διαλογισμό της *μέττα* ως εξής:

Φέρνετε στον νου σας την εικόνα του εαυτού σας όπως είναι στην παρούσα στιγμή και εάν έχετε θυμό εύχεστε: «Είθε να είμαι χωρίς θυμό».



Δεν δίνετε προσταγή, απλώς το εύχεσθε! Δεν προσπαθείτε να απωθήσετε αυτόν τον θυμό από μέσα σας, δεν προσπαθείτε να τον καταπολεμήσετε, απλώς προσπαθείτε να αποτραβήξετε τον νου σας από αυτόν τον ειρμό του θυμού.

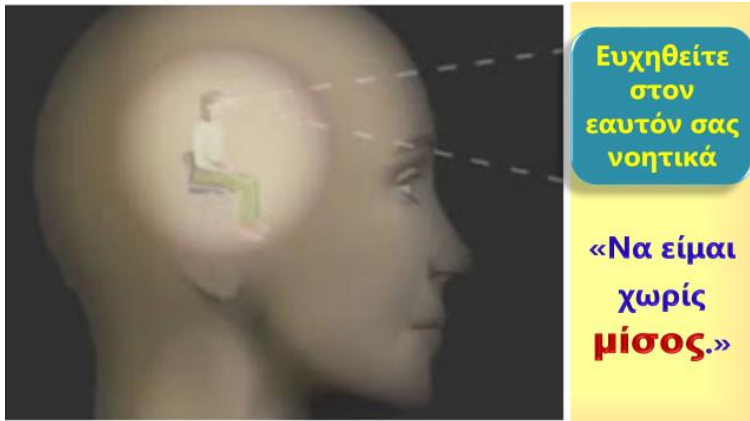
Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνουμε να αποστασιοποιήσουμε τον νου μας και να τον αποτραβήξουμε, ώστε να μην παρασυρθεί από τον ειρμό του θυμού και να μην εμπλακεί με αυτόν. Είναι σαν να απομακρύνουμε το λάδι από την φωτιά! Εάν όμως παρασυρόμαστε και εμπλεκόμαστε με τον θυμό, είναι σαν να ρίχνουμε περισσότερο λάδι στην φωτιά.

Με αυτόν τον διαλογισμό αποτραβάτε τον νου σας λέγοντας «να είμαι χωρίς θυμό», ξανά και ξανά, και φέρνετε την προσοχή σας προς το σώμα σας, προς τον εαυτόν σας.

Όταν υπάρχει θυμός μέσα μας τότε όλο το νευρικό μας σύστημα επηρεάζεται. Έτσι προσπαθείτε να οραματισθείτε ή να αισθανθείτε την παρουσία σας και να ευχηθείτε «είθε να είμαι χωρίς θυμό». Με λίγα λόγια, το αντικείμενο της προσοχής σας είστε εσείς οι ίδιοι.

Εάν υπάρχει μίσος μέσα σας, μπορείτε να ευχηθείτε «είθε να είμαι χωρίς μίσος».

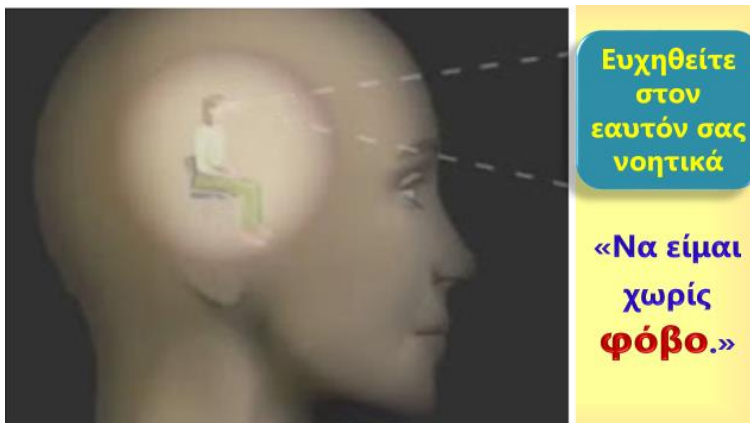
Εάν πάλι θυμηθείτε επεισόδια της ζωής σας και στιγμές που είσασταν υπό την επήρεια του θυμού ή του μίσους, μπορείτε να πάρετε τον εαυτόν σας ξανά ως αντικείμενο προσοχής, να οραματισθήτε τον εαυτόν σας όπως ήταν τότε εκείνες τις στιγμές, και να ευχηθείτε ξανά να είστε χωρίς θυμό ή χωρίς μίσος.



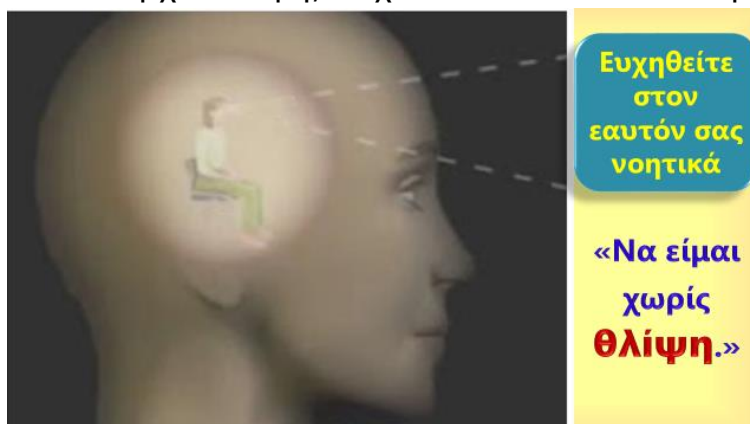
Το μίσος είναι απλώς ένας υψηλότερος βαθμός θυμού. Το ίδιο και η οργή που είναι ένας πιο ανεπτυγμένος βαθμός θυμού.

Έτσι, είτε στην παρούσα στιγμή είτε σε παρελθούσες στιγμές, με το που θυμάστε τον εαυτόν σας να είναι θυμωμένος ή να νιώθει μίσος και οργή, εύχεσθε «είθε να είμαι χωρίς θυμό» ή «είθε να είμαι χωρίς μίσος».

Εάν υπάρχει φόβος, εύχεσθε κατά τον ίδιο τρόπο:

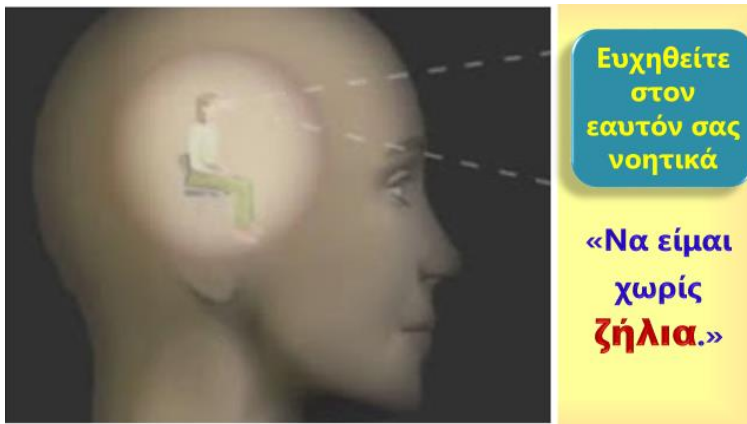


Εάν υπάρχει θλίψη, εύχεσθε κατά τον ίδιο τρόπο:

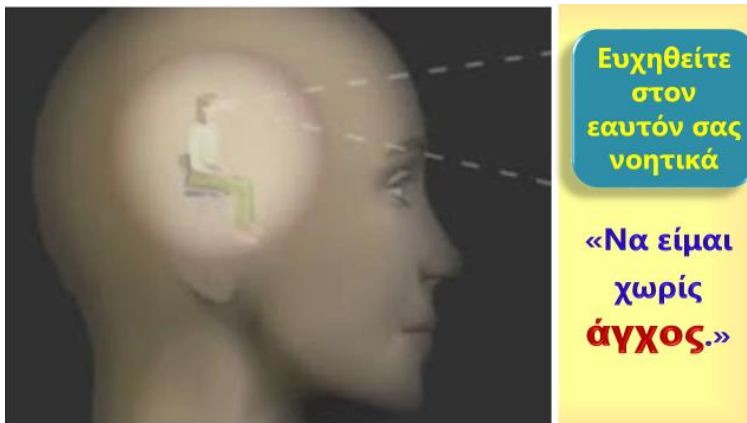




Εάν υπάρχει ζήλεια, εύχεσθε στον εαυτόν σας:



Εάν υπάρχει άγχος, εύχεσθε κατά τον ίδιο τρόπο:



Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να συμβούν κάθε μέρα στην ζωή μας και δεν είναι κάτι παράξενο. Απλώς αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να καταλάβουμε πόσο μας «τρώνε» από μέσα μας, πώς μας κλέβουν την ευτυχία και την ειρήνη, και πόσο μας πληγώνουν. Γι' αυτό είναι καλό να αποβάλλει κανείς αυτά τα συναισθήματα, να κάνει την κάθαρση από αυτά που συσσωρεύονται καμιά φορά επί μέρες, καμιά φορά επί εβδομάδες.

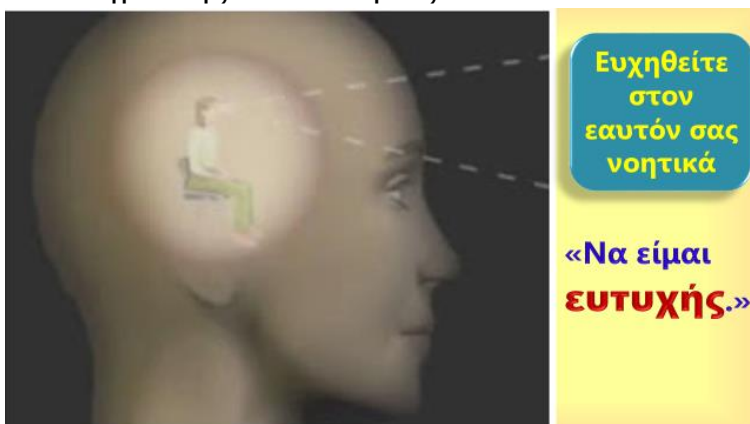
Τελικά θα διαπιστώσετε, ότι όταν κάνετε αυτόν τον διαλογισμό ευχόμενοι ξανά και ξανά να είστε χωρίς αυτά τα αρνητικά συναισθήματα, αυτά παύουν να έχουν υπόσταση αφού δεν τους δίνετε σημασία. Ενώ όταν εμπλέκεσθε και παρασύρεσθε μαζί τους, αυτά όχι μόνον δεν σταματάνε αλλά πολλαπλασιάζονται κι όλας.

Έτσι, όταν αποσύρουμε τον νου μας, συνειδητοποιούμε πόσο υποφέρουμε από αυτά· και αποστασιοποιούμαστε κάνοντας αυτές τις καλές ευχές προς τον εαυτόν μας. Μπορούμε να το καταφέρουμε αυτό, δεν είναι κάτι αδύνατον.

Στην συνέχεια, όταν αυτά τα συναισθήματα έχουν κατευνασθεί, μπορεί κανείς να περάσει στο δεύτερο βήμα, που είναι να ευχηθεί στον εαυτόν του κάτι πολύ θετικό.

Αυτό που κάνουμε δηλαδή σ' αυτόν τον διαλογισμό, είναι να αποβάλλουμε αρχικά τα αρνητικά συναισθήματα, και στην συνέχεια να εγείρουμε θετικά συναισθήματα μέσα μας. Ένα θετικό συναίσθημα που μπορούμε να εγείρουμε είναι η ευτυχία. Η ευτυχία είναι κάτι που όλοι οι άνθρωποι ποθούν. Δεν νομίζω να γνωρίζετε κάποιον που σηκώνεται το πρωί και εύχεται να είναι δυστυχής! Αυτό που υποσυνείδητα ευχόμαστε όλοι είναι να είμαστε ευτυχισμένοι. Είναι ένα θετικό συναίσθημα που μπορεί να το αναπτύξει κανείς και το οποίο φέρνει ευφορία στον νου.

Κατ' αυτόν τον τρόπο ο διαλογιστής μπορεί να ευχηθεί στον εαυτόν του να είναι ευτυχισμένος, ώστε να εγείρει μέσα του το συναίσθημα της θετικότητας.



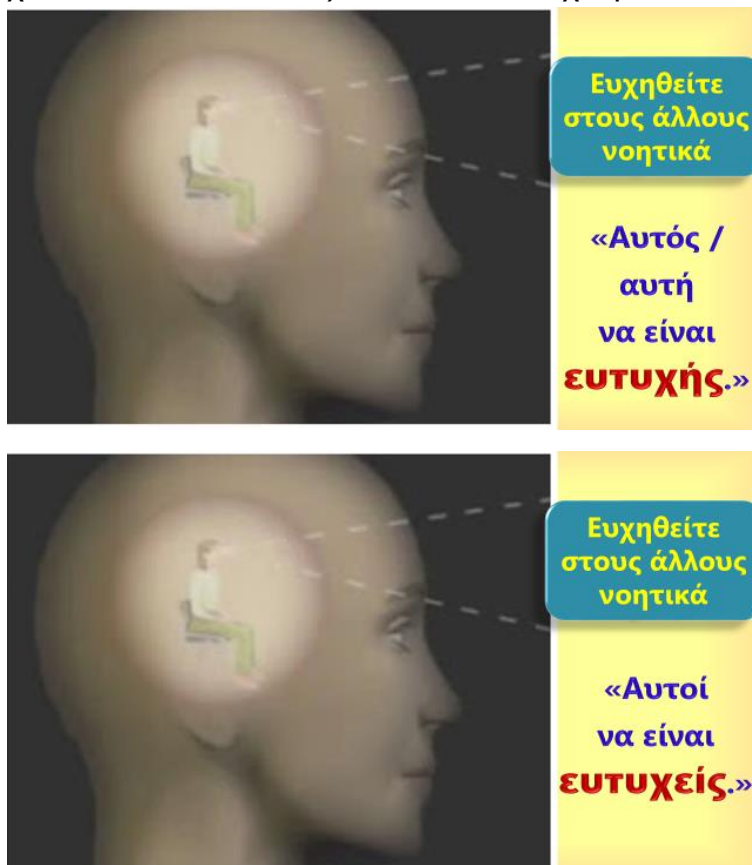
Διότι στην ζωή μας είχαμε όλοι ευτυχισμένες στιγμές· όταν όμως εγείρεται ο θυμός μέσα μας τείνουμε να τις ξεχνάμε και να θυμόμαστε μόνον την μαύρη πλευρά της ζωής μας.

Με αυτόν τον διαλογισμό αποβάλλουμε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά συγχρόνως ενδυναμώνουμε τον νου μας με θετικά συναισθήματα όπως το συναίσθημα της ευτυχίας.

Εστιάστε λοιπόν την προσοχή σας στον εαυτόν σας και ευχηθείτε «είθε να είμαι ευτυχής... ευτυχής... ευτυχής...», είτε τον οραματίζεστε στην παρούσα στιγμή είτε σε παρελθούσες στιγμές, όταν βιώνατε ευτυχισμένες στιγμές με τους φίλους σας, με τους συγγενείς σας, με την παρέα σας. Εάν λοιπόν έρχονται στον νου σας τέτοιες γαλήνιες και ευτυχισμένες αναμνήσεις, παίρνετε ξανά τον εαυτόν σας ως αντικείμενο προσοχής όπως είσασταν τότε, και εύχεστε «να είμαι ευτυχής».

Θα διαπιστώσετε ότι ο νους σας θα δυναμώσει και θα γίνετε πιο αισιόδοξοι. Θα μπορέσετε να ξεπεράσετε όλη αυτή την μαυρίλα που υπάρχει μέσα στον νου σας.

Όταν κάποιος αισθανθεί αυτή την ευτυχία να τον πλημμυρίζει, μπορεί στην συνέχεια να την συμμεριστεί και με τους άλλους. Έτσι, αν θυμηθείτε άλλους ανθρώπους, είτε έναν, είτε δύο, είτε πολλούς, εύχεσθε και σ' αυτούς να είναι ευτυχισμένοι.



Θα δείτε ότι αυτό έχει καλή επίπτωση, διότι η ευτυχία δεν εξαρτάται μόνον από εμάς, αλλά και από το πώς αντιδρούμε προς τους άλλους, και από το αν έχουμε θετικές σκέψεις για τους άλλους. Γι' αυτό είναι καλό να εγείρουμε θετικές σκέψεις για τα άλλα άτομα με τα οποία συναναστρεφόμαστε, και μια θετική σκέψη είναι να τους ευχόμαστε να είναι και εκείνοι ευτυχισμένοι.

Έτσι στην περίπτωση που έχουν γίνει παρεξηγήσεις, μπορούμε να τους συγχωρήσουμε εύκολα και να ζούμε αρμονικά μαζί τους. Αρμονία δεν σημαίνει μόνο καλή σχέση με τον εαυτόν μας αλλά και με τα άλλα άτομα. Εμείς δεν ζούμε μόνοι μας στην κοινωνία, αλλά ζούμε με άλλα άτομα· γι' αυτό πρέπει να έχουμε ισορροπία σε σχέση με την εσωτερική μας αρμονία και με την αρμονία που υπάρχει γύρω μας. Έτσι είναι καλό να εγείρουμε θετικές σκέψεις προς τους άλλους και να ευχόμαστε να είναι ευτυχείς.

Δοκιμάστε να δείτε εάν μπορείτε να το κάνετε, διότι είναι πολύ ευεργετικό. Όσο περισσότερο εύχεστε στους άλλους να είναι ευτυχείς, τόσο πιο πολύ ενδυναμώνετε τον νου σας και τόσο περισσότερη ευτυχία αισθάνεσθε. Μοιάζει με μια μπάλλα που την παίρνετε και την χτυπάτε σε έναν τοίχο και αυτή γυρίζει επάνω σας. Με τον ίδιο τρόπο, όταν ευχόμαστε στους άλλους να είναι ευτυχείς, παίρνουμε πίσω περισσότερη ευτυχία.

Εν ολίγοις, αυτός ο διαλογισμός μπορεί να αναπτυχθεί σ' αυτά τα τρία βήματα:

Πρώτον, αποβάλλουμε από μέσα μας τα αρνητικά συναισθήματα, δεύτερον, εγείρουμε θετικά συναισθήματα ευχόμενοι να είμαστε ευτυχείς, και

τρίτον συμεριζόμαστε εάν θέλουμε αυτή την ευτυχία μας με τους άλλους στην οικογένειά μας, ή στην παρέα μας, με τους συγγενείς μας και με τους φίλους μας, κλπ. ευχόμενοι να είναι και αυτοί ευτυχείς.

Πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι ο διαλογισμός επί της φιλικότητας δεν είναι μία απλή «απαγγελία», δηλαδή λόγια που προφέρονται έντεχνα με δυνατή ή σιωπηρή επανάληψη λέξεων.

Για να πετύχει αυτός ο διαλογισμός, χρειάζεται κάποιος όχι μόνο να επαναλαμβάνει λέξεις με το να εύχεται «Να είμαι ευτυχής» ή «Αυτοί να είναι ευτυχείς», αλλά και να διατηρεί στον νου του μία νοερή εικόνα των ατόμων προς τα οποία κατευθύνει την ευχή του.

Κάποιος μπορεί να κάνει αυτόν τον διαλογισμό ακόμα κι όταν περπατάει στον δρόμο, ή όταν κάθεται, ή όταν εκτελεί διάφορες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, εφ' όσον αυτά τα αρνητικά συναισθήματα τείνουν να εμφανίζονται οποιαδήποτε στιγμή. Έτσι εάν υπάρχει θυμός λέει «είθε να είμαι χωρίς θυμό» ή εάν θέλει να εγείρει θετικά συναισθήματα μέσα του λέει «είθε να είμαι ευτυχής».

Εάν αναπτύξει κανείς αυτόν τον διαλογισμό θα δει πολλά καλά αποτελέσματα.

- 1. Αποβάλλει την αρνητικότητα προς τον εαυτόν του και προς τους άλλους,**
- 2. Δημιουργεί θετικότητα προς τον εαυτόν του και προς τους άλλους,**
- 3. Κοιμάται ευχάριστα,**
- 4. Ξυπνάει ευχάριστα,**
- 5. Δεν βλέπει κακά όνειρα,**

- 6. Γίνεται αγαπητός στους ανθρώπους,**
- 7. Γίνεται αγαπητός στα μη ανθρώπινα όντα,**
- 8. Ο νους του αυτοσυγκεντρώνεται γρήγορα,**
- 9. Η έκφραση του προσώπου του γίνεται γαλήνια.**

Το πρόσωπό του δεν έχει πια αυτή την αγριότητα, όπως ένας άνθρωπος που είναι θυμωμένος ή οργισμένος.

Τέλος, παραθέτουμε ως βοήθημα, έξη σημαντικές παραινέσεις που βοηθούν στην υπερνίκηση του θυμού:

**Έξι πράγματα βοηθούν στην υπερνίκηση του θυμού:**

- 1. Μάθηση του διαλογισμού επί της φιλικότητας.**
- 2. Αφοσίωση στον διαλογισμό επί της φιλικότητας.**
- 3. Αναλογισμός ότι εμείς οι ίδιοι είμαστε οι ιδιοκτήτες και οι κληρονόμοι των πράξεών μας (κάρμα).**
- 4. Συχνός στοχασμός σχετικά με αυτό.**
- 5. Συναναστροφή με ευγενικούς φίλους.**
- 6. Κατάλληλη συνομιλία για την παραίτηση του θυμού και της αγριότητας.**

Εδώ ολοκληρώνεται η παρουσίαση του ηρεμιστικού διαλογισμού επί της Φιλικότητας.