

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΣΥΜΠΟΝΙΑ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΑ	13
Η συμπόνια είναι ενηλικιωμένη αγάπη	15
Διαλογισμός το λουλούδι και συμπόνια το άρωμα	26
Η επιθυμία είναι πάντοτε επιθυμία – Απαντήσεις σε ερωτήματα.	47
ΝΤΥΜΕΝΟΣ ΠΡΟΒΑΤΟ – ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΟΝΙΑ.	57
Καλοσύνη και άλλες αυταπάτες μεγαλείου	61
Ο δάσκαλος του Ζεν και ο κλέφτης – Μια παραβολή συγχώρεσης	83
Καρδιά και νους – Απαντήσεις σε ερωτήματα	94
ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ.	105
Νόμος και αγάπη	110
Έγκλημα και τιμωρία.	132
Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ	143
Μόνο η συμπόνια είναι θεραπευτική.	148
Χωρίς απολύτως καμία αξιολόγηση – Η συμπόνια του Ζεν.	161
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΣΣΟ	181
Osho International Meditation Resort	183
Για περισσότερες πληροφορίες.	187

Η συμπόνια είναι εφικτή
μόνο μαζί με την κατανόηση
και την επίγνωση. Όχι μόνο
καταλαβαίνεις και σέβεσαι τον
άλλον άνθρωπο, αλλά έχεις
φτάσει στον βαθύτερο πυρήνα
του είναι σου. Βλέποντας τον
δικό σου βαθύτερο πυρήνα,
έχεις γίνει ικανός να βλέπεις
επίσης και τον βαθύτερο
πυρήνα του άλλου ανθρώπου.
Τώρα δεν βλέπεις απλώς
το σώμα ή τον νου του άλλου
ανθρώπου, τώρα βλέπεις την
ίδια του την ψυχή. Και οι ψυχές
δεν είναι διαχωρισμένες.
Η συμπόνια είναι η ανώτερη
μορφή της αγάπης.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Γνωρίζουμε τι είναι το πάθος, γι' αυτό και δεν είναι καθόλου δύσκολο να κατανοήσουμε τι μπορεί να είναι η συμπόνια. Πάθος σημαίνει μια κατάσταση βιολογικού πυρετού – είναι κάτι καυτό. Σχεδόν κυριεύεσαι από τις βιολογικές, τις ασυνείδητες ενέργειες. Δεν είσαι πια κύριος του εαυτού σου, είσαι απλώς ένας σκλάβος.

Συμπόνια σημαίνει ότι έχεις υπερβεί τη βιολογία, ότι έχεις υπερβεί τη φυσιολογία. Δεν είσαι πια σκλάβος, έχεις γίνει κύριος. Τώρα λειτουργείς συνειδητά. Δεν σε τραβούν και δεν σε σέρνουν οι ασυνείδητες δυνάμεις. Μπορείς να αποφασίσεις εσύ τι θέλεις να κάνεις με τις ενέργειές σου. Είσαι απόλυτα ελεύθερος. Τότε, η ίδια εκείνη ενέργεια που γινόταν πάθος, μεταμορφώνεται σε συμπόνια.

Το πάθος είναι λαγνεία, η συμπόνια είναι αγάπη. Το πάθος είναι επιθυμία, η συμπόνια δεν έχει επιθυμία μέσα της. Το πάθος θέλει να χρησιμοποιήσει τον άλλον σαν μέσο, η συμπόνια σέβεται τον άλλον. Το πάθος σε κρατάει δεμένο με τη γη, με τη λάσπη, και δεν γίνεσαι ποτέ λωτός. Η συμπόνια σε κάνει λωτό. Αρχίζεις να ανεβαίνεις πάνω από τον λασπωμένο κόσμο των

επιθυμιών, της απληστίας, του θυμού. Συμπόνια είναι η μεταμόρφωση των ενεργειών σου.

Συνήθως είσαι κομματιασμένος, αποσπασματικός. Κάποια ενέργεια απορροφάται από το θυμό σου, κάποια ενέργεια απορροφάται από την απληστία σου, κάποια ενέργεια απορροφάται από τη λαγνεία σου και πάει λέγοντας. Και υπάρχουν τόσο πολλές ενέργειες που σε περιβάλλουν και σε απορροφούν, που εσύ απομένεις χωρίς καθόλου ενέργεια. Απομένεις άδειος, κενός.

Και να θυμάσαι αυτό που λέει ο Ουίλιαμ Μπλέικ –υπάρχει μεγάλη ενόραση σ' αυτό– λέει: «Η ενέργεια είναι απόλαυση». Εσένα όμως δεν σου έχει απομείνει καθόλου ενέργεια. Όλες σου οι ενέργειες σπαταλιούνται ανώφελα. Όταν όλες αυτές οι ενέργειες δεν χάνονται, δεν σπαταλιούνται και δεν πηγαίνουν στον βρόντο, αρχίζουν να γεμίζουν την εσωτερική σου λίμνη, το είναι σου. Και τότε είσαι γεμάτος. Και τότε αισθάνεσαι μεγάλη απόλαυση μέσα σου. Όταν αρχίζεις να ξεχειλίζεις, έχεις γίνει βούδας κι έχεις έρθει σε μια ανεξάντλητη πηγή.

Κι όταν είσαι βούδας, μόνο τότε θα βιώσεις τη συμπόνια. Είναι δροσερή αγάπη –όχι κρύα, πρόσεξέ το αυτό– δροσερή αγάπη. Είναι το μοίρασμα της χαράς σου με ολόκληρη την ύπαρξη. Γίνεσαι ευλογία για τον εαυτό σου και γίνεσαι ευλογία και για ολόκληρη την ύπαρξη. Αυτό είναι συμπόνια. Το πάθος είναι κατάρα, η συμπόνια είναι ευλογία.



Αν θέλεις να χαλαρώσεις,
η αποδοχή είναι ο δρόμος.

Αποδέξου οτιδήποτε
συμβαίνει γύρω σου.

Άφησέ το να γίνει
ένα οργανικό όλο. Είναι!
Εσύ μπορεί να το γνωρίζεις
ή μπορεί να μην το γνωρίζεις,
τα πάντα όμως είναι
αλληλένδετα.

ΣΥΜΠΟΝΙΑ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΑ



Ο Βούδας έζησε σαράντα χρόνια μετά τη φώτισή του. Αφού είχαν τελειώσει όλες του οι επιθυμίες και είχε εξαφανιστεί το εγώ, έζησε σαράντα χρόνια ακόμη. Πολλές φορές τον ρώτησαν: «Γιατί εξακολουθείς να βρίσκεσαι μέσα στο σώμα; Αφού το θέμα έχει τελειώσει, θα έπρεπε να έχεις εξαφανιστεί». Μοιάζει παράλογο: Γιατί θα έπρεπε ο Βούδας να συνεχίζει να βρίσκεται μέσα στο σώμα, έστω και μία στιγμή ακόμα; Όταν δεν υπάρχει καμία επιθυμία, πώς μπορεί να συνεχίζεται το σώμα;

Υπάρχει κάτι πολύ βαθύ, που χρειάζεται να γίνει κατανοητό. Όταν η επιθυμία εξαφανίζεται, η ενέργεια που πήγαινε στην επιθυμία παραμένει. Δεν μπορεί να εξαφανιστεί. Η επιθυμία είναι απλώς μια μορφή ενέργειας. Γι' αυτό και μπορείς να μετατρέψεις μια επιθυμία σε κάποια άλλη. Ο θυμός μπορεί να γίνει σεξ, το σεξ μπορεί να γίνει θυμός, μπορεί να γίνει απληστία. Γι' αυτό, ο άπληστος άνθρωπος είναι λιγότερο σεξουαλικός. Αν είναι απόλυτα άπληστος, δεν θα είναι καθόλου σεξουαλικός – επειδή η όλη του η ενέργεια πηγαίνει στην απληστία. Και ο πολύ σεξουαλικός άνθρωπος δεν είναι ποτέ άπληστος, επειδή δεν

του απομένει τίποτα για να πάει στην απληστία. Ο άνθρωπος που καταπιέζει τη σεξουαλικότητά του είναι θυμωμένος. Ο θυμός θα είναι πάντοτε έτοιμος να βγει στην επιφάνεια. Μπορείς να δεις στα μάτια του, στο πρόσωπό του, ότι είναι θυμωμένος. Όλη η σεξουαλική ενέργεια έχει γίνει θυμός.

Γι' αυτό οι μοναχοί είναι πάντοτε θυμωμένοι. Ο τρόπος που περπατούν δείχνει τον θυμό τους. Ο τρόπος που σε κοιτάζουν δείχνει τον θυμό τους. Η σιωπή τους είναι επιδερμική. Τους αγγίζεις κι αμέσως θυμώνουν. Το σεξ γίνεται θυμός. Όλα αυτά είναι μορφές, όμως η ίδια η ζωή είναι ενέργεια.

Τι συμβαίνει όταν όλες οι επιθυμίες εξαφανίζονται; Η ενέργεια δεν μπορεί να εξαφανιστεί, η ενέργεια είναι άφθαρτη, είναι αιώνια. Ρώτα τους φυσικούς. Ακόμη και εκείνοι λένε ότι η ενέργεια δεν μπορεί να καταστραφεί. Όταν ο Βούδας φωτίστηκε, υπήρχε μέσα του μια συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας. Εκείνη η ενέργεια πήγαινε προηγουμένως στο σεξ, στην απληστία, σε χίλια δυο πράγματα. Ύστερα, όλες εκείνες οι μορφές εξαφανίστηκαν, οπότε τι απέγινε η ενέργεια; Η ενέργεια δεν μπορεί να εξαφανιστεί και, όταν οι επιθυμίες δεν υπάρχουν, γίνεται άμορφη, εξακολουθεί όμως να υπάρχει. Τώρα ποια είναι η λειτουργία της; Εκείνη η ενέργεια γίνεται συμπόνια.

Ο λόγος που εσύ δεν μπορείς να είσαι συμπονετικός είναι ότι δεν έχεις καθόλου ενέργεια. Όλη σου η ενέργεια είναι διαχωρισμένη και σκορπισμένη σε διάφορες μορφές: Άλλοτε πηγαίνει στο σεξ, άλλοτε στον θυμό, άλλοτε στην απληστία. Όταν όλες σου οι επιθυμίες εξαφανίζονται, η ενεργειά σου γίνεται συμπόνια.

Η συμπόνια δεν είναι κάτι που μπορείς να το καλλιεργήσεις. Η συμπόνια είναι κάτι που απλώς συμβαίνει όταν δεν έχεις επιθυμίες. Όλη σου η ενέργεια πηγαίνει στη συμπόνια. Κι αυτό

◆ ◆ ◆ Η επιθυμία έχει κίνητρο μέσα της, έχει σκοπό. Η συμπόνια δεν έχει κανένα κίνητρο, δεν έχει κανέναν σκοπό. Είναι απλώς ενέργεια που ξεχειλίζει. ◆ ◆ ◆

είναι κάτι τελείως διαφορετικό. Η επιθυμία έχει κίνητρο μέσα της, έχει σκοπό. Η συμπόνια δεν έχει κανένα κίνητρο, δεν έχει κανέναν σκοπό. Είναι απλώς ενέργεια που ξεχειλίζει.

Η συμπόνια είναι ενηλικιωμένη αγάπη

Η έμφαση του Γκοτάμα Βούδα στη συμπόνια ήταν ένα καινούργιο φαινόμενο, σε σχέση με όλους τους προηγούμενους μύστες. Ο Γκοτάμα Βούδας δημιουργεί μια ιστορική διαχωριστική γραμμή με το παρελθόν. Πριν από εκείνον, ο διαλογισμός ήταν αρκετός. Κανένας δεν είχε δώσει έμφαση στη συμπόνια ταυτόχρονα με τον διαλογισμό. Και ο λόγος ήταν ότι, αφού ο διαλογισμός δημιουργεί φώτιση, ανθίζεις, έρχεσαι στην υπέρτατη έκφραση του είναι σου, τι άλλο μπορεί να χρειάζεσαι; Σε ό,τι αφορά το άτομο, ο διαλογισμός είναι αρκετός. Το μεγαλείο του Βούδα συνίσταται στο ότι εισάγει τη συμπόνια, πριν ακόμη αρχίσεις να διαλογίζεσαι. Χρειάζεται να είσαι πιο τρυφερός, πιο στοργικός, πιο συμπονετικός.

Υπάρχει ένα κρυμμένο μυστικό πίσω απ' αυτό. Πριν φωτιστείς, αν έχεις μια καρδιά γεμάτη συμπόνια, υπάρχει πιθανότητα ότι μετά τον διαλογισμό θα βοηθήσεις τους άλλους να φτάσουν στην ίδια

ομορφιά, στο ίδιο ύψος, στην ίδια χαρά που έχεις φτάσει κι εσύ. Ο Γκοτάμα Βούδας κάνει εφικτή τη μεταλαμπάδευση της φώτισης.

Αν όμως ο άνθρωπος αισθάνεται ότι έχει έρθει στο σπίτι, τότε γιατί να σκοτίζεται για τους άλλους; Ο Βούδας κάνει τη φώτιση για πρώτη φορά μη εγωιστική. Την κάνει κοινωνική ευθύνη. Αυτή είναι μεγάλη αλλαγή οπτικής. Η συμπόνια όμως είναι κάτι που χρειάζεται να το μάθει κανείς πριν συμβεί η φώτιση. Αν δεν το έχει μάθει από πριν, τότε μετά τη φώτιση δεν υπάρχει τίποτε άλλο να μάθει. Όταν κάποιος γίνεται τόσο εκστατικός με τον εαυτό του, τότε η συμπόνια μοιάζει ότι τον αποτρέπει από την ίδια του τη χαρά. Είναι ένα είδος ενόχλησης για την ίδια του την έκσταση. Γι' αυτό κι έχουν υπάρξει εκατοντάδες φωτισμένοι άνθρωποι, αλλά ελάχιστοι δάσκαλοι.

Το να είσαι φωτισμένος δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχεις γίνει και δάσκαλος. Το να γίνεις δάσκαλος σημαίνει ότι έχεις τρομερή συμπόνια κι ότι ντρέπεσαι να πας μόνος σου στα τόσο όμορφα μέρη που σου κάνει διαθέσιμα η φώτιση. Θέλεις να βοηθήσεις τους ανθρώπους που είναι τυφλοί, που προσπαθούν να βρουν τον δρόμο τους ψηλαφίζοντας μέσα στο σκοτάδι. Σου δίνει χαρά το να τους βοηθάς, δεν σου προκαλεί ενόχληση. Για την ακρίβεια, η έκσταση είναι πολύ πλουσιότερη, όταν βλέπεις τόσο πολλούς ανθρώπους να ανθίζουν γύρω σου. Όταν ανθίζει ολόκληρο το δάσος, η χαρά γίνεται χίλιες φορές μεγαλύτερη. Έχεις χρησιμοποιήσει τη φώτισή σου για να φέρεις μια επανάσταση στον κόσμο.

Ο Γκοτάμα Βούδας δεν είναι απλώς φωτισμένος, αλλά επαναστατικά φωτισμένος. Νοιάζεται απέραντα για τον κόσμο και τους ανθρώπους. Δίδασκε τους μαθητές του ότι, όταν διαλογίζεσαι και αισθάνεσαι μέσα σου σιωπή, γαλήνη, ηρεμία, μην τα κρατάς για σένα – δώσ' τα σ' όλο τον κόσμο. Και μην ανησυχείς, επειδή

όσο περισσότερα δίνεις, τόσο περισσότερα θα είσαι ικανός να παίρνεις. Το να δίνεις είναι τρομερά σημαντικό από τη στιγμή που γνωρίζεις ότι, δίνοντας, δεν θα στερηθείς κάτι εσύ. Αντίθετα, πολλαπλασιάζονται οι εμπειρίες σου. Ο άνθρωπος όμως που δεν έχει υπάρξει ποτέ του συμπονετικός δεν ξέρει το μυστικό τού να δίνεις, δεν ξέρει το μυστικό τού να μοιράζεσαι.

Συμπόνια σημαίνει να αποδέχεσαι τις ανθρώπινες αδυναμίες και τα ελαττώματα, όχι να περιμένεις από τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται σαν θεοί. Το να έχεις τέτοια προσδοκία είναι σκληρό και απάνθρωπο, επειδή οι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να συμπεριφερθούν σαν θεοί, και τότε πέφτουν στην εκτίμησή σου και χάνουν επίσης και τον αυτοσεβασμό τους. Έτσι όμως τους έχεις σακατέψει, τους κάνεις να παραλύουν, έχεις καταστρέψει την αξιοπρέπειά τους.

◆ ◆ ◆ Συμπόνια σημαίνει να αποδέχεσαι τις ανθρώπινες αδυναμίες και τα ελαττώματα, όχι να περιμένεις από τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται σαν θεοί.

Το να έχεις τέτοια προσδοκία είναι σκληρό και απάνθρωπο, επειδή οι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να συμπεριφερθούν σαν θεοί, και τότε πέφτουν στην εκτίμησή σου και χάνουν επίσης και τον αυτοσεβασμό τους.

Έτσι όμως τους έχεις σακατέψει, τους κάνεις να παραλύουν, έχεις καταστρέψει την αξιοπρέπειά τους. ◆ ◆ ◆