



# Μερικά βήματα στο Οκταπλό Μονοπάτι του Βουδισμού

Β΄ Λυκείου

Σχ. έτος 2022-2023

Επιβλέπων: Κούβελης Δημήτρης, ΠΕ 01

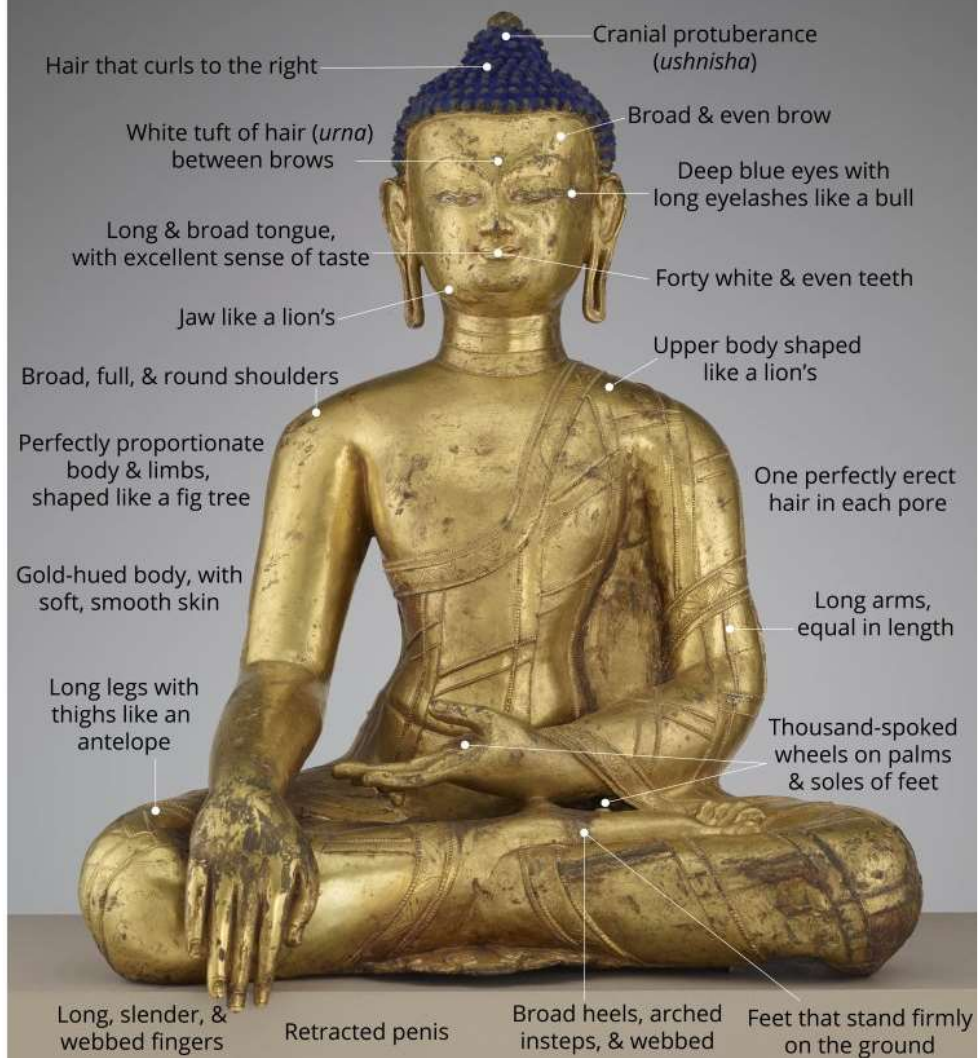
# Ο ιδρυτής του Βουδισμού

- ▶ Ο **Σιντάρτα Γκαουτάμα** ή **Σιντάτα/Σιδάρτα Γκοτάμα** (στα σανσκριτικά सिद्धार्थ गौतम), γνωστός ως «Βούδας» (=αυτός που έχει γνώση) γεννήθηκε στο σημερινό Νεπάλ.
- ▶ Γιος βασιλιά, ο Σιντάρτα, αν και ζούσε στην πολυτέλεια, απέκτησε εμπειρία της ανθρώπινης δυστυχίας: σε ηλικία τριάντα χρόνων ταξίδεψε έξω από το παλάτι του. Συνάντησε τότε ένα γέρο, έναν άρρωστο, ένα νεκρό που μεταφερόταν για να αποτεφρωθεί και έναν ασκητή.
- ▶ Η εμπειρία αυτή τον έκανε να συνειδητοποιήσει τον επώδυνο χαρακτήρα της ύπαρξης, με αποτέλεσμα να εγκαταλείψει την οικία του και να στραφεί στην αναζήτηση μιας πνευματικής λύσης για τα προβλήματα των ανθρώπων.
- ▶ Μετά από χρόνια άσκησης, βρήκε τελικά το μονοπάτι που τον οδήγησε στη φώτιση και το δίδαξε στους μαθητές του.



Η εξωτερική τελειότητα του Βούδα είναι μια εκδήλωση της εσωτερικής του τελειότητας - το σώμα του είναι μια απτή αντανάκλαση των αόρατων ιδιοτήτων του.

## Marks of Perfection: Art & the Buddha Body



Πρότυπο τελειότητας, ο Βούδας είναι ψηλός και με καλές αναλογίες, με φαρδιούς ώμους και χέρια που εκτείνονται κάτω από τα γόνατά του. η χροιά του είναι χρυσαφένια και έχει ρόδες με χιλιάδες ακτίνες στις παλάμες των χεριών του και στα πέλματα της πλατυποδίας του.

Τα χέρια του είναι απαλά σαν βαμβάκι, το δέρμα του λείο και το σώμα του σφριγηλό.

# Η βουδδιστική σωτηρία

- ▶ Στην πρώτη ομιλία του Βούδα, - την ομιλία για το Γύρισμα του Τροχού του Ντάρμα, που πραγματοποιήθηκε στο Άλσος των Ελαφιών του Σαρνάθ- ο δάσκαλος του Βουδισμού αποκάλυψε στους ανθρώπους τις αλήθειες που μπορούν να τους οδηγήσουν στη λύτρωση (Νιρβάννα) από τις συνεχείς μετενσαρκώσεις, γνωστές ως «Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες».


# Οι τέσσερις ευγενείς αλήθειες

- ▶ Η Πρώτη Αλήθεια της οδύνης (ντούκα).
- ▶ Η Δεύτερη Αλήθεια της πηγής της οδύνης (σαμουντάγια).
- ▶ Η Τρίτη Αλήθεια της δυνατότητας εξάλειψης της οδύνης (νιρόντα).
- ▶ Η Τέταρτη Αλήθεια του δρόμου που οδηγεί στην εξάλειψη της οδύνης (μάγκα).

Η τελευταία αλήθεια είναι το «Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι», σύντομος κατάλογος εντολών που οφείλουν να ακολουθούν όλοι οι βουδιστές.


# Το οκταπλό μονοπάτι της λύτρωσης

- ▶ τέλεια θέαση
- ▶ τέλειο συναίσθημα
- ▶ τέλειος λόγος
- ▶ τέλεια συμπεριφορά
- ▶ τέλεια εργασία
- ▶ τέλεια προσπάθεια
- ▶ τέλεια επίγνωση
- ▶ τέλειος διαλογισμός

- 
- ▶ Σύμφωνα με τη βουδδιστική παράδοση, το Οκταπλό Μονοπάτι διαιρείται σε δύο γενικές κατηγορίες: το «μονοπάτι της θέασης» (ντάρσανα-μάργκα), και Το «μονοπάτι της μεταμόρφωσης» (μπάβανα-μάργκα).
  - ▶ Το μονοπάτι της θέασης αντιστοιχεί στο πρώτο βήμα («άνγκα»), την *Τέλεια Θέαση*. Το μονοπάτι της μεταμόρφωσης αντιστοιχεί στα επτά εναπομείναντα «βήματα»: *Τέλαιο Συναίσθημα, Τέλιος Λόγος, Τέλεια Συμπεριφορά, Τέλεια Εργασία, Τέλεια Προσπάθεια, Τέλεια Επίγνωση και Τέλιος Διαλογισμός*.



# Τέλεια Συμπεριφορά



Οι Πέντε Κανόνες Συμπεριφοράς αποτελούν το βασικό κώδικα δεοντολογίας που ακολουθούν οι οπαδοί του Βουδισμού που δεν είναι μοναχοί. Εντός του βουδιστικού δόγματος, προορίζονται να αναπτύξουν το νού και τον χαρακτήρα για να σημειώσουν πρόοδο στον δρόμο προς τη διαφώτιση.

1. Θα είμαι προσεκτικός και ευσεβής με όλα τα έμβια όντα. Δεν θα είμαι βίαιος ούτε θα σκοτώσω.



Αποφεύγω να θανατώσω ή να βλάψω οποιοδήποτε ζωντανό πλάσμα. προσπαθώ να προστατέψω και να φροντίσω όλα τα ζωντανά πλάσματα.



2. Θα σεβαστώ την ιδιοκτησία των άλλων,  
δεν θα κλέψω.

Δεν παίρνω ό,τι δεν είναι δικό μου. Απέχω από  
το να παίρνω αυτό που δεν δίνεται ελεύθερα.  
Ζώ απλά και φρόνιμα.

3. Θα είμαι συνειδητός και με αγάπη μέσα  
στις σχέσεις μου, Δεν θα δώσω τη θέση μου  
στη λαγνεία.

Απέχω από την ανάρμοστη σεξουαλική  
δραστηριότητα.



#### 4. Θα τιμώ την ειλικρίνεια και την αλήθεια, δεν θα εξαπατήσω.

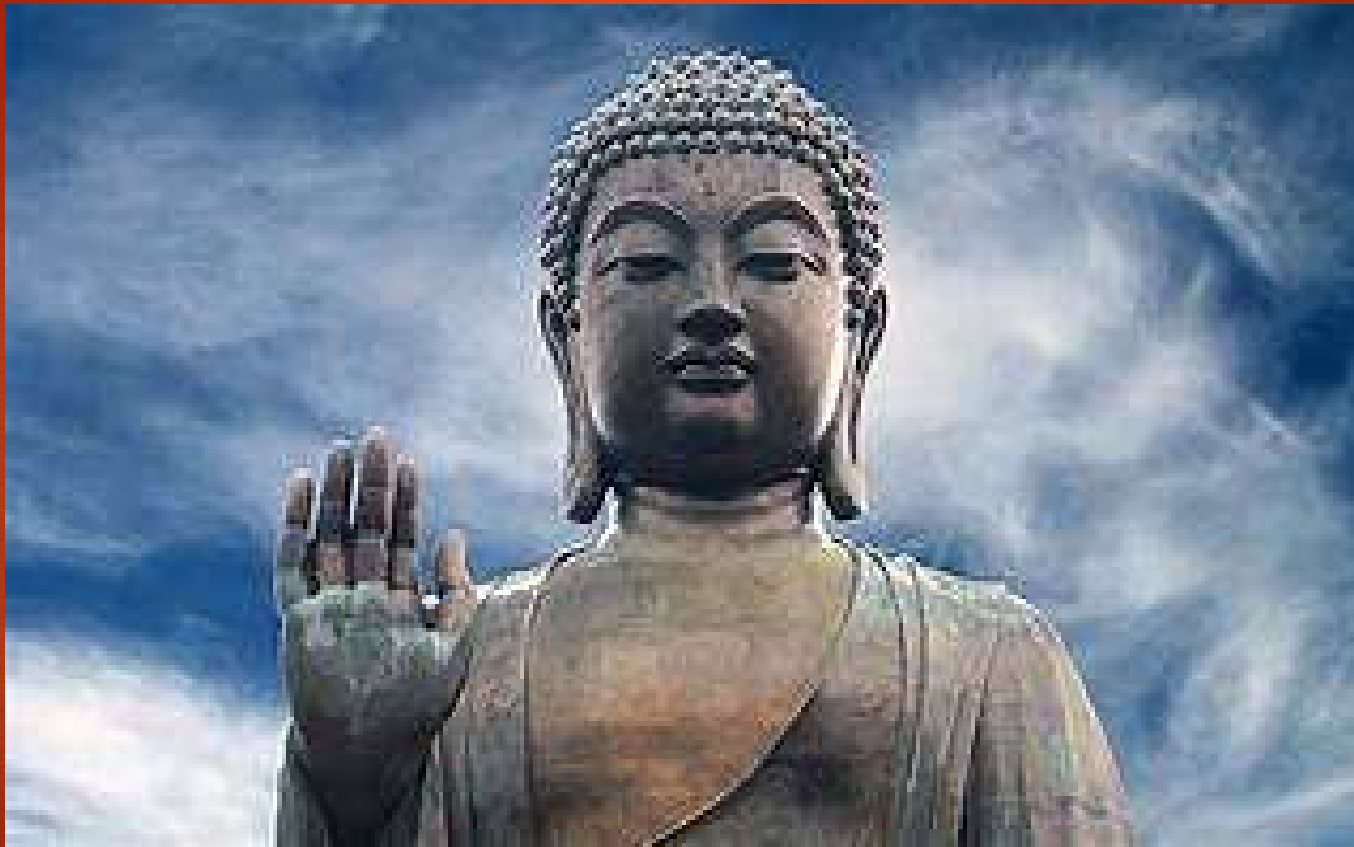
Αποφεύγω το ψέμα ή οποιαδήποτε βλαπτική ομιλία.  
Απέχω από την εσφαλμένη ομιλία, το κουτσομπολιό, την  
συκοφαντία, τις επιπόλαιες συνομιλίες και το ψέμα.  
Η σιωπή είναι πολύτιμη.

5. Θα ασχοληθώ σωστά με το σώμα και το μυαλό μου. Δεν θα είμαι λαίμαργος ούτε θα κάνω κατάχρηση στα οινόπνευματώδη.

Αποφεύγω το αλκοόλ και τα φάρμακα που μειώνουν τη σαφήνεια της συνείδησης. Απέχω από τα ποτά και τα ναρκωτικά που οδηγούν σε απροσεξία και θολώνουν το μυαλό.



# Τέλειος Διαλογισμός



Σύμφωνα με τον Βούδα, ο διαλογισμός θεμελιώνεται σε οντολογικές αναζητήσεις που βρίσκονται πολύ βαθιά μέσα στον άνθρωπο και δε μπορεί να τις αγγίξει η κλασική φυσική επιστήμη. Στο Βουδδισμό, ο ανθρώπινος «νους» υπερβαίνει το βιολογικό εγκέφαλο και τις λειτουργίες του.

Σκοπός του διαλογισμού  
είναι να διαπεράσει το  
ψυχοφυσικό σώμα,  
υπερβαίνοντας το χώρο και  
το χρόνο, σε μια κίνηση  
επιστροφής του πνεύματος  
στον εαυτό του.

Ο «νους» διαπερνά τα  
πάντα. Τίποτα δεν μπορεί να  
τον εμποδίσει, καθώς όλα τα  
πράγματα είναι δικές του  
προβολές.



## Στόχος του βουδιστικού διαλογισμού



- ▶ Ο Βουδιστικός διαλογισμός δε συνδέεται απαραίτητα με σωματικές στάσεις, όπως το "κάθισμα".
- ▶ Διαλογιζόμενοι επιτυγχάνουμε την πλήρη υπέρβαση. Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ελεύθερα πνευματικά όντα. Τίποτα δε μπορεί να μας δεσμεύσει, αφού τα αντικείμενα του υλικού κόσμου είναι δικές μας προβολές.

# Πηγές

- ▶ [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%AE%CF%82\\_%CE%BF%CE%BA%CF%84%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%AE\\_%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%80%CF%8C%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%AE%CF%82_%CE%BF%CE%BA%CF%84%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%AE_%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%80%CF%8C%CF%82)
- ▶ [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B9%CE%BD%CF%84%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B1\\_%CE%93%CE%BA%CE%B1%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%AC%CE%BC%CE%B1#%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B9%CE%BD%CF%84%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B1_%CE%93%CE%BA%CE%B1%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%AC%CE%BC%CE%B1#%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1)
- ▶ Βιβλίο Θρησκευτικών Β' Λυκείου
- ▶ Λεωνίδας Ιω. Φιλιππίδης, *Το ύψιστον ηθικόν ιδεώδες κατά Βούδδαν*, Επιστημονική Επετηρίδα Θεολογικής Σχολής Αθηνών, τομ.2 (1935-1936)
- ▶ Ward McAfee, *Τα πέντε μεγάλα ζωντανά θρησκευύματα*, Άρτος Ζωής, Αθήνα 2001