

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

Εγκαταλείποντας την Πλάνη

Εγκαταλείποντας την Πλάνη

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι που παίρνουν καταφύγιο υιοθετούν το εξωτερικό περίβλημα της λήψης του καταφυγίου, το καταφύγιο που παίρνουν στην πραγματικότητα δεν είναι στο Βούδα, στο Ντάρμα και στη Σάνγκα, αλλά στην περαιτέρω ενίσχυση της πλάνης τους μέσω της άγνοιας. Οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν με συσκότιση και εξ αιτίας της βρισκόμαστε σε σύγχυση, εξ αιτίας της συσκότισης δεν μπορούμε να δούμε.

Αλλά όταν βρίσκεστε κοντά σε ένα δάσκαλο, ο οποίος έχει την ικανότητα να σας δείξει την αλήθεια όπως είναι, στο επίπεδο που αυτή εκδηλώνεται, εκείνος που την προσεγγίζει με ειλικρίνεια, στο σημείο αυτό θα αισθανθεί ένα ισχυρό κύμα ευγνωμοσύνης, μια ισχυρή ώθηση και θα θελήσει να αλλάξει, να βελτιωθεί.

Προβάλλοντας μια εικόνα

Παλιά ενεργούσατε με τον τρόπο που ξέρατε, τώρα που γνωρίζετε καλύτερα, να ενεργείτε καλύτερα. Ωστόσο δεν είναι πάντοτε αυτή η περίπτωση, επειδή οι άνθρωποι έχουν τέτοια εμμονή με την εικόνα τους. Αυτή η εικόνα είναι που τους αποτρέπει από το να αναγνωρίσουν τις αληθινές τους δυνατότητες. Ακούς ανθρώπους να λένε: «Χρειάζεται να ταξιδέψω εκεί, χρειάζεται να γυρίσω τον κόσμο για να βρω των εαυτό μου». Έτσι λοιπόν παίρνουν άδεια ένα χρόνο εδώ και ένα χρόνο εκεί. Άνθρωποι μου λένε ακόμα: «Δεν μου αρέσω, θέλω έναν διαφορετικό εαυτό,» αλλά αυτό για το οποίο μιλούν στην πραγματικότητα είναι όχι ο εαυτός τους αλλά η εικόνα τους. Δεν τους αρέσει η εικόνα που φορούν, η εικόνα που προβάλλουν. Είναι σαν να λένε: «Δεν μου αρέσει αυτό το φόρεμα που φοράω,» ή «Αυτό το σακάκι που φοράω». Αλλά συνεχώς αυτό το σακάκι δεν είναι εσείς, εσείς το φορέσατε για να προβάλλετε μια εικόνα.

Και αυτή τη στιγμή δακτυλογραφείτε όλες αυτές τις σημειώσεις. Έτσι φοράτε μια εικόνα τούτη την ώρα: «Ω, ακούω την διδασκαλία, καταγράφω την διδασκαλία,» αλλά σε ποιό βαθμό μελετάτε αυτές τις διδασκαλίες; Σε ποιό βαθμό επαναλαμβάνετε την μελέτη αυτών;

Η διαδικασία της μάθησης – εγκαταλείποντας την εικόνα

Η διαδικασία της μάθησης δεν είναι ποτέ απαλή· αν είναι απαλή, δεν είναι μάθηση, ονομάζεται 'αναβλητικότητα'. Όλη η μαθησιακή διαδικασία απαιτεί από εσάς να αφαιρείτε εμπόδια, να βελτιώνετε συνθήκες. Αυτό απαιτεί αληθινή προσπάθεια εκ μέρους σας. Αλλά ενώ απαιτεί αληθινή προσπάθεια εκ μέρους σας, αν δεν γνωρίζετε την μέθοδο, τότε γυρίζετε σε κύκλους.

Αρχίστε με το σωστό κίνητρο

Έτσι, η εγκατάλειψη του παιχνιδιού της εικόνας παίζει ένα βασικό σημαντικό ρόλο αν θέλεις να κάνεις τη διαφορά. Έτσι, το να κάθεστε εδώ δακτυλογραφώντας ή παριστάνοντας ότι ακούτε και είναι βοηθητικό για εσάς... δεν είναι βοηθητικό, εκτός αν

αρχίστε με το σωστό κίνητρο. Το σωστό κίνητρο είναι αυτό που προετοιμάζει το νου σας ώστε να είναι ένας καθαρός νους.

Σας λέω αυτή τη στιγμή ότι τις περισσότερες φορές είσαστε τόσο απορροφημένοι από τον εαυτό σας στην ιδέα να είσαστε καλοί που καταφέρνετε ακριβώς το αντίθετο.

Αρχίστε με Διαρκή Επίγνωση

Είτε είστε καλοί είτε είστε κακοί, αρχίστε με το να έχετε την διαρκή επίγνωση. Αν δεν έχετε διαρκή επίγνωση, ακόμα κι αν θέλετε να είστε καλοί, δεν μπορείτε να είσαστε καλοί· ακόμα κι αν θέλετε να βοηθήσετε, δεν μπορείτε να βοηθήσετε.

Αυτο-απορρόφηση

Όταν είστε απορροφημένοι, εστιάζετε αποκλειστικά σε αυτό που θέλετε. Δεν εστιάζετε σε αυτό που συμβαίνει έξω. Είναι σαν να λέτε: «*Θέλω να κάνω ηλιοθεραπεία,*» ξεχνώντας ότι έξω η θερμοκρασία είναι 20 υπό το μηδέν. Είστε τόσο αυτο-απορροφημένοι με την ιδέα ότι χρειάζεστε ηλιοθεραπεία που πηγαίνετε έξω και γδύνεστε και αυτομάτως γίνεστε παγοκολόνα. Αυτό που θέλετε πρέπει να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Έτσι λοιπόν, όταν οι άνθρωποι μου λένε: «*Σιχαίνομαι τον εαυτό μου, θέλω να με αλλάξω, δεν μου αρέσω*». Δεν είναι 'εσείς' που δε σας αρέσετε, είναι η εικόνα. Φοράτε μια ορισμένη εικόνα αλλά αυτή η εικόνα δεν είναι πραγματική, δεν βασίζεται σε αρχές που ανταποκρίνονται στο σύμπαν· βασίζεται σε ιδέες που αντιστοιχούν στην φαντασίωσή σας. Φυσικά, τίποτα δεν βγαίνει από αυτό. Και τότε, όπου πηγαίνετε, ό,τι κι αν κάνετε δεν λειτουργεί και καταλήγετε να μην σας αρέσει ο εαυτός σας. Και το ίδιο δεν σας αρέσουν οι άλλοι άνθρωποι επειδή δεν επιδοκιμάζουν τον τρόπο σκέψης σας και δεν σας κανακεύουν.

Αρχίστε με μικρά πράγματα

Η εικόνα δεν θα σας φέρει ευτυχία. Η ευτυχία έρχεται όταν είστε σε αληθινή επαφή με αυτό που είσαστε, με το ποιός είσαστε και με αυτό που τα πράγματα είναι. Προσπαθείτε διαρκώς να είσαστε έξυπνος, να είσαστε έξυπνος, να είσαστε έξυπνος.... Έτσι η διδασκαλία μας είναι πολύ απλή· σας δίνουμε ένα πρόγραμμα καθημερινής άσκησης. Σας λέμε: «*Μην σκέφτεστε τα μεγάλα πράγματα, αρχίστε με μικρά πράγματα*». Πράγματα όπως να βάζετε τα πράγματα στο ψυγείο με τον κατάλληλο τρόπο, όπως να καθαρίζετε την κουζίνα αφού την χρησιμοποιήσετε.

Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι έρχονται στο σπίτι μου, όταν δεν ξέρουν τι να κάνουν, πηγαίνουν στο μπάνιο και το καθαρίζουν, κι ωστόσο όταν πηγαίνω στο μπάνιο, είναι βρώμικο. Γιατί; Καθαρίζουν το μπάνιο αλλά δεν καθαρίζουν τους τοίχους ή τα πλακάκια, επειδή βλέπουν μόνο αυτό που θέλουν να δουν.

Η εικόνα της άσκησης

Αυτό συνοψίζει τον κόσμο σας. Είστε τόσο απορροφημένοι μόνο σε αυτό που βλέπετε, και σκέφτεστε: «Αυτή είναι η καθαριότητα». Όμως στην πραγματικότητα δεν καθαρίζετε, δημιουργείτε μια εικόνα καθαριότητας. Δεν τοποθετείτε τα πράγματα στο ψυγείο, δημιουργείτε μια εικόνα τοποθέτησης των πραγμάτων στο ψυγείο. Προσφέρεστε να βοηθήσετε, σας αρέσει η εικόνα σας που βοηθά, αλλά δεν βοηθάτε. Γιατί; Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους όταν δεν μπορείτε να βοηθήσετε ούτε τον εαυτό σας; Πώς μπορείτε να κάνετε πράγματα για τους άλλους όταν δεν μπορείτε να τα κάνετε ούτε για τον εαυτό σας; Αυτό που δεν κάνετε στο σπίτι σας, δεν μπορείτε να το κάνετε για μένα. Στην πραγματικότητα αυτό που κάνετε για μένα τώρα είναι αυτό που κάνετε στο σπίτι σας. Το είδος της αμέλειας που δείχνετε απέναντί μου είναι το ίδιο με αυτό που δείχνετε απέναντι σε άλλους.

Γιατί αισθάνεστε άβολα με άλλους; Επειδή τις περισσότερες φορές αισθάνεστε άβολα με τον εαυτό σας. Αν είστε άνετος με τον εαυτό σας, τότε είστε άνετος και με τους άλλους. Είμαι άνετος με τον εαυτό μου, γι' αυτό σας είπα ότι τις τελευταίες δύο εβδομάδες δεν έχω βγει έξω.

Απλότητα και ικανοποίηση

Απλότητα. Όταν έχετε απλότητα έχετε ικανοποίηση. Η ικανοποίηση λαμβάνει χώρα όταν είστε σε επαφή με αυτό που συμβαίνει. Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι προσπαθούν 'να βρουν τον εαυτό τους'. Δεν είναι ότι δεν μπορείτε να βρείτε τον εαυτό σας, είναι ότι έχετε δημιουργήσει υπερβολικά πολλές μάσκες, υπερβολικά πολλές εικόνες, και το καταφύγιο που παίρνετε είναι στην εικόνα σας. Το καταφύγιο που παίρνετε είναι στην πλάνη, παίρνετε καταφύγιο στην άγνοια των γεγονότων ακόμη κι όταν σας έχουν καταδείξει τα γεγονότα.

Ίσως να βρισκόσασταν στο σκοτάδι προηγούμενα, αλλά με τον δάσκαλο, όταν αυτός σας καταδεικνύει ένα γεγονός, εσείς εξακολουθείτε να το αρνείστε και προσπαθείτε να το μεταστρέψετε σε κάτι που θα ταιριάζει περισσότερο στην ιδέα σας σχετικά με το τι συμβαίνει. Αυτό είναι αυτο-απορρόφηση, με αυτό τον τρόπο αποκόπτετε τον εαυτό σας από την πραγματικότητα όλο και πιο πολύ. Σκεπτόσαστε διαρκώς: «Αν είχα αυτή την δουλειά θα αισθανόμουν ικανός,» ή θέλετε να κάνετε μια δουλειά επειδή: «Θέλω να δείξω ότι μπορώ να πετύχω κάτι». Να επιτύχετε τι; Δημιουργείτε μόνο περισσότερα εμπόδια.

Απάρνηση

Έτσι, στο πρώτο γύρισμα του Τροχού του Ντάρμα του Βούδα πολλοί άνθρωποι έγιναν μοναχοί. Αυτό είναι θαυμάσιο με την έννοια ότι βασικά αποκόπτετε τον εαυτό σας, απαρνείστε πολλά πράγματα, πράγματα που δημιουργούν εικόνες, που προκαλούν αυτο-απορρόφηση· ιδέες αυτο-απορρόφησης όπως το να είστε ένας ή μια σύζυγος, να είστε μια νοικοκυρά, ένας αγρότης, ή οτιδήποτε. Μέσα από αυτό το είδος απάρνησης, αποκόπτοντας τον εαυτό σας, έχετε λιγότερα πράγματα να σκεφτείτε στη ζωή σας,

λιγότερες έγνοιες, και έτσι μπορείτε να επικεντρωθείτε στο να γνωρίσετε πραγματικά την αληθινή σας φύση, να αναγνωρίσετε την αληθινή σας φύση.

Η διδασκαλία αυτή ήταν απαραίτητη την εποχή εκείνη επειδή οι άνθρωποι ήταν έτοιμοι μόνο για αυτή. Η ανώτερη άσκηση της διδασκαλίας Μαχαγιάννα και η ακόμα πιο υψηλή διδασκαλία της Βατζραγιάννα ενώ είχαν δοθεί την εποχή εκείνη, είχαν περιορισμένο όφελος για τους ανθρώπους. Παρά ταύτα οι άνθρωποι εκείνου του καιρού, ο νους τους ήταν αρκετά διαυγής ώστε να ακούν τη διδασκαλία μόνο μια φορά και να την θυμούνται. Την άκουγαν μόνο μια φορά, τους καταδείκνυαν την αιτία της οδύνης, και αυτοστιγμεί έπαιρναν την απόφαση: «*Το αποκηρύσσω αυτό*». Δεν διέθεταν πανεπιστημιακό πτυχίο, δεν είχαν όλους αυτούς τους υπολογιστές, δεν είχαν όλα αυτά τα παλμ-τοπ – τίποτα από αυτά τα πράγματα. Την άκουγαν μια φορά και αυτοστιγμεί συνειδητοποιούσαν: «*Πώς και δεν σκέφτηκα πρωτότερα με αυτό τον τρόπο;*»

Κάνοντας το πρώτο βήμα

Όταν σκεφτείτε πόσες φορές έχετε λάβει διδασκαλίες για τόσα πράγματα οι οποίες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν κι ωστόσο δεν ξέρετε ούτε πώς να είστε καλοί ο ένας απέναντι στον άλλον, πώς να σκέφτεστε ο ένας τον άλλον. Αυτή πράγματι δεν είναι μια ένδειξη της πολύτιμης ανθρώπινης επαναγέννησης. Και όλη η ενέργεια που ξοδεύετε προσπαθώντας να δημιουργήσετε κάποιο είδος σχέσης με ανθρώπους στη δουλειά σας και σε άλλα μέρη, οι σχέσεις αυτές βασίζονται στην εικόνα, βασίζονται σε αυτή την πεπλανημένη ιδέα να αισθανθείτε χρήσιμος. Όλο αυτό είναι ολοκληρωτική σπατάλη χρόνου.

Έτσι, οι άνθρωποι εκείνου του καιρού, 2.500 χρόνια πριν, το προσπέρασαν αυτό, πήγαν κατευθείαν στο: «*Τα εγκαταλείπω αυτά έτσι ώστε να μπορέσω να επικεντρωθώ στην καλλιέργεια μιας κατάλληλης σχέσης με την αληθινή μου φύση,*» και στην συνέχεια μέσω αυτού ήταν ικανοί να απελευθερωθούν από την οδύνη και τις αιτίες της οδύνης και να εισέλθουν στη Νιρβάννα.

Ο δεύτερος κύκλος της διδασκαλίας του Μαχαγιάννα ρίζωσε λίγες εκατοντάδες χρόνια αργότερα όταν οι άνθρωποι ήταν πιο έτοιμοι. Ο Βούδας είπε ότι οι άνθρωποι του καιρού του δεν ήταν έτοιμοι να ωφεληθούν από τη Μαχαγιάννα - χρειάζονταν να ασκηθούν στην απάρνηση μέχρι την εποχή θα ήταν έτοιμοι για το Δεύτερο Γύρισμα του Τροχού. Και φυσικά η Βατζραγιάννα απαιτεί ακόμα υψηλότερες ικανότητες – όχι εγκόσμιες ικανότητες. Οι εγκόσμιες ικανότητες δεν μπορούν να ωφεληθούν από την διδασκαλία Βατζραγιάννα.

Απλώς να είστε ένας καλός άνθρωπος

Δεν μιλώ ούτε για την Βατζραγιάννα, ούτε επίσης για τη Μαχαγιάννα, ούτε καν για την Χιναγιάννα – αυτή τη στιγμή λέω να είστε ένας καλός άνθρωπος. Απλώς να είστε καλοί ο ένας απέναντι στον άλλο· να γνωρίζετε τη θέση σας ως μαθητής, να γνωρίζετε τη θέση σας ως φίλος, να γνωρίζετε τη θέση σας ως γιος, να γνωρίζετε τη θέση σας ως κόρη. Φαίνεται κανείς να μην γνωρίζει. Μόνο βλέποντας τον τρόπο που τοποθετείτε τα

πράγματα στο ψυγείο, τον τρόπο που αγνοείτε πράγματα που είναι δίπλα σας, αυτά δείχνουν πόσο απορροφημένοι είσαστε. Μιλώ μόνο σε ένα πρόσωπο;

Έτσι, πώς να αποκοπείτε από αυτό; Είναι αδύνατο να αποκοπείτε από αυτό. Γι' αυτό οι διδασκαλίες λένε ότι πολύ λίγοι είναι αυτοί που μπορούν να διασχίσουν τον ωκεανό της σαρμάρα, πολύ λίγοι. Αυτή την στιγμή εσείς περιπλανιέστε στην όχθη του ωκεανού της σαρμάρα, ποτέ δεν τον διασχίζετε. Πλέετε στον ωκεανό της σαρμάρα, περιφέρεστε φιδογυριστά, παραδέρνετε στον ωκεανό της σαρμάρα – δεν έχετε κάνει ακόμα ούτε το πρώτο βήμα, ούτε το πρώτο. Γιατί; Δεν είμαστε εδώ; Ναι, είστε εδώ αλλά νοιώθετε περισσότερη σύγχυση.

Η εικόνα σας δεν είναι ο εαυτός σας

Θα ήθελα να δω ανθρώπους να επιτυγχάνουν κάποιο είδος αποτελέσματος σε αυτή τη ζωή. Αυτός είναι ο στόχος μου. Ο στόχος σας προφανώς δεν είναι ο ίδιος. Ο στόχος σας είναι κάτι να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα για τον εαυτό σας. Αλλά δεν σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα για τον εαυτό σας, σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα για την εικόνα σας – αυτή είναι η διαφορά. Δεν είσαστε η εικόνα σας, δεν είσαστε η πλάνη σας, δεν είσαστε η άγνοια σας – αλλά πιστεύετε ότι είναι πραγματικά και τα θεωρείτε ως πραγματικά και έτσι επικεντρώνετε τη ζωή σας σε αυτά. Και άσχετα με το πόσο σαφής είναι η διδασκαλία, εσείς την κατεβάζετε στον επίπεδό σας, μειώνετε την αξία της και την μεταλλάσσετε καθώς εμμένετε στο λάθος κίνητρο.

Ακόμη κι όταν έχετε τον τρόπο σας...

Με αυτό το τρόπο, αντί να παίρνετε καταφύγιο στο Βούδα, στο Ντάρμα και στην Σάνγκα, να παίρνετε καταφύγιο στην μέθοδο, εσείς παίρνετε καταφύγιο στη πλάνη σας, παίρνετε καταφύγιο στην εικόνα σας. Και φυσικά δεν θα βελτιωθείτε, φυσικά θα παραμείνετε δυστυχείς, πάντοτε δυστυχείς.

Επειδή ακόμη κι όταν έχετε τον τρόπο σας... είναι όπως όταν μπαίνετε στην κουζίνα για να μαγειρέψετε, έχετε τον τρόπο σας: «Θέλω να μαγειρέψω, θέλω να μαγειρέψω!» Εντάξει, επιμένετε και ξεκινάτε, αλλά το αποτέλεσμα είναι μηδενικό· δεν μαγειρεύετε τίποτα. Δεν γνωρίζετε ούτε πώς να ανάψετε την κουζίνα, ούτε πώς να αναμείξετε τα υλικά, δεν γνωρίζετε πώς να τα μαγειρέψετε. Έχετε τον τρόπο σας, αλλά παρ' όλα αυτά το φαγητό είναι χάλια. Και ο λόγος για τον οποίο επιμένετε να μαγειρέψετε είναι επειδή θέλετε να δείξετε στον κόσμο πόσο σπουδαίος μάγειρας είστε. Δεν υπήρξατε σπουδαίος μάγειρας – δεν μαγειρεύετε ποτέ! Γιατί λοιπόν θέλετε να αισθανθείτε σπουδαίος; Είναι η εικόνα σας που λέει: «Πρέπει να φαίνομαι καταπληκτικός».

Έτσι ακόμη κι όταν έχετε τον τρόπο σας... πράγμα που συμβαίνει· αυτή τη στιγμή αυτό κάνετε, έχετε τον τρόπο σας παρά το γεγονός ότι σας διδάσκω ξανά και ξανά ενθαρρύνοντάς σας να απομακρυνθείτε από αυτόν... αυτή την στιγμή κάθε ένας από εσάς έχετε τον τρόπο σας, όμως ποιό είναι το αποτέλεσμα; Όπως όταν μπαίνετε στην κουζίνα και τίποτα δεν βγαίνει. Και αν οι άνθρωποι το φάνε, πιθανόν να δηλητηριαστούν μέχρι θανάτου.

Τίποτα δεν είναι εντάξει

Γ' αυτό λέω: κοιτάξτε στον καθρέφτη, δείτε πόσο αυτο-απορροφημένοι είσαστε. Αν είστε πολύ ανοιχτοί, τα μάγουλά σας θα έχουν χρώμα. Πολύ ανοιχτοί. Αν δείτε τα παιδιά, συνήθως το χαρακτηριστικό τους είναι ότι έχουν ροδαλά μάγουλα. Όπως με την βιομηχανία καλλυντικών – όλα εκείνα τα πράγματα που βάζετε στο πρόσωπό σας για να το κάνετε να φαίνεται κόκκινο, τα περισσότερα το μόνο που βλέπω είναι δαίμονες. Όταν βλέπω ένα κορίτσι να βάζει αυτά τα χρώματα, βλέπω ένα δαίμονα, πράγματι. Αυτό με το οποίο αλληλεπιδράτε δεν είναι πραγματικό, αλλά εσείς πράγματι νομίζετε ότι σας κάνει να φαίνεστε ωραιότεροι.

Βλέπετε, οι άνθρωποι δρουν κατ' αυτό τον τρόπο και μασκαρεύονται έτσι και παριστάνουν ότι όλα είναι εντάξει. Αλλά εγώ σας λέω αυτή την στιγμή: τίποτα δεν είναι εντάξει. Αν σας πω είναι εντάξει, θα σας πω ψέματα. Τίποτα δεν είναι εντάξει. Θέλετε να βελτιώσετε την ζωή σας αλλά δεν έχετε κάνει ακόμα ούτε το πρώτο βήμα. Το πρώτο βήμα δεν είναι σωστό, γιατί; Επειδή το κίνητρό σας δεν είναι σωστό. Τότε, το καταφύγιο σας δεν είναι ο Βούδας, το Ντάρμα και η Σάנגκα, παπαγαλίζετε μόνο τις λέξεις. Εξακολουθείτε να παίρνετε καταφύγιο στην εικόνα σας, στην άγνοιά σας, στην πλάνη σας, στην σύγχυσή σας. Χτύπησα φλέβα.

Παίρνοντας καταφύγιο στον δάσκαλο για να φέρετε ειρήνη

Πώς μπορείτε να φέρετε ειρήνη στην μέση της διαμάχης; Για να φέρετε ειρήνη χρειάζεται να αφαιρέσετε την διαμάχη. Πώς αφαιρείτε την διαμάχη; Αφοπλίζοντάς την. Αφοπλίζοντας εκείνους τους παράγοντες που δημιουργούν την διαμάχη. Προς το παρόν είσαστε γεμάτοι από παράγοντες που γεννούν την διαμάχη.

Παίρνοντας καταφύγιο στην πείρα τους...

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο παίρνουμε καταφύγιο σε κάποιον που έχει περισσότερη εμπειρία από μας. Όχι πιο έμπειρο στη δημιουργία εικόνας. Όταν παίρνετε καταφύγιο στον πατέρα σας, στην μητέρα σας και στους φίλους σας, ναι μεν έχουν κάποια χρόνια περισσότερα από σας, αλλά αυτό κυρίως στο οποίο είναι επιδέξιοι είναι η εικόνα. Και για αυτό είναι κι αυτοί δυστυχείς. Θέλουν να σας βοηθήσουν, όμως αφού δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους, πώς μπορούν να βοηθήσουν εσάς;

Η εικόνα φέρνει μόνο το ανικανοποίητο

Παρομοίως, στην παρούσα σας κατάσταση, οι άνθρωποι με τους οποίους αισθάνεστε πιο άνετα είναι στην πραγματικότητα εκείνοι που σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο με εσάς, που αισθάνονται όπως εσείς. Αλλά εφόσον αυτό που αισθάνεστε και αυτό που σκέφτεστε βασίζεται στην εικόνα, και ακόμη κι όταν έχετε τον τρόπο σας, αυτό που καταφέρνετε είναι δυσαρέσκεια, είσαστε ακόμη δυστυχείς, δεν μπορείτε να φέρετε ικανοποίηση ή αρμονία. Είναι σαν να έχετε να αντιμετωπίσετε δύο σαν εσάς αντί έναν. Τουλάχιστον, όταν είσαστε με τον εαυτό σας, μπορείτε να συμβιβαστείτε. Με κάποιον άλλον ο οποίος

είναι σαν εσάς αλλά όχι ακριβώς σαν εσάς επειδή έχει ελαφρώς διαφορετικό τρόπο, υπάρχει περισσότερη διαμάχη. Εξ αιτίας αυτού, δεν μπορούν να σας βοηθήσουν, και δεν μπορείτε να τους βοηθήσετε. Όπως και με τους γονείς σας, τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να σας βοηθήσουν και δεν μπορείτε να τους βοηθήσετε. Γιατί; Επειδή η σχέση σας βασίζεται στην αλληλεπίδραση της εικόνας, βασίζεται στην επίκριση.

Γιατί σας εξηγώ τα πράγματα; Δεν είμαι επικριτικός. Λέω μόνον έτσι έχουν τα πράγματα. Εκείνοι είναι επικριτικοί: «Ω, είναι καιρός να παντρευτείς,» ή «Είναι καιρός να αποκτήσεις αυτοκίνητο,» ή «Θα έπρεπε να κάνεις αυτό,» ή «Θα έπρεπε να κάνεις εκείνο,» «Γιατί το κάνεις αυτό κι εκείνο;» Είναι όλο: «...αυτό κι εκείνο...» Δεν υπάρχει τέλος σε αυτό. Κάποιες φορές σκεφθήκατε να τους ακούσετε και να το κάνετε, αλλά αφού το κάνατε εκείνοι ήρθαν με κάτι καινούργιο. Λένε: «Είναι καιρός να παντρευτείς». Έτσι εσείς παντρεύεστε· εκείνοι συνεχίζουν: «Δε θα έπρεπε να πάρεις ένα σπίτι;» Και μετά: «Δε θα έπρεπε να πάρεις ένα μεγαλύτερο σπίτι». Δεν υπάρχει τέλος σε αυτό επειδή δεν υπάρχει τίποτε άλλο στη ζωή τους να προσδοκούν. Έτσι τα πράγματα που τα οποία σας μιλούν, τα μόνα πράγματα για τα οποία σας μιλούν είναι πράγματα που ήδη είχαν και τα οποία τα νομίζουν φυσιολογικά – κι ωστόσο είναι δυστυχείς. Έτσι, τις περισσότερες φορές δεν μπορείτε να βοηθήσετε ο ένας στον άλλον. Και ως επί το πλείστον, επειδή είστε επικριτικοί ο ένας προς τον άλλον, ακόμη κι όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε, καταλήγετε να φέρνετε το χειρότερο αποτέλεσμα.

Ένας δάσκαλος του Ντάρμα δεν είναι επικριτικός, σου εξηγεί τα πράγματα. Είτε κάνετε κάτι σωστό, είτε λάθος, είτε βλέπετε, ή στιδήποτε, σας βλέπει όλους το ίδιο. Αυτό είναι Μποντιτσιτά. Αυτή τη στιγμή δεν έχετε ούτε καν την βασική καλοσύνη ο ένας προς τον άλλο, έτσι η Μποντιτσιτά είναι μόνο μια φαντασία. Είμαι απλώς ειλικρινής μαζί σας.

Αρχίστε να ζείτε πραγματικά

Αυτή τη στιγμή το γεγονός είναι ότι αυτό που είστε, όταν κοιτάτε στον καθρέφτη, γνωρίζετε ότι αυτό που είστε τώρα είναι ένα σημάδι αυτού που έχετε κάνει στο παρελθόν, και εξακολουθείτε να φέρετε αυτή την εκ συνηθείας τάση μαζί σας. Είσαστε απρόσεκτοι όταν τοποθετείτε πράγματα στο ψυγείο, όταν δεν βλέπετε τα πράγματα που είναι γύρω σας, απρόσεκτοι όταν καθαρίζετε ενώ δεν βλέπετε πραγματικά την βρωμιά.

Κινείστε μόνον από συνήθεια, αλλά στην πραγματικότητα δεν υπάρχει πίσω από τις πράξεις σας στάση φροντίδας. Γιατί; Είστε απορροφημένοι σε ένα κόσμο φαντασίωσης. Είστε απορροφημένοι σε ένα κόσμο καθαριότητας αλλά δεν καθαρίζετε πραγματικά· κάνετε τις κινήσεις της καθαριότητας αλλά τίποτα δεν είναι καθαρό. Εκτελείτε την τελετουργία και την εικόνα της άσκησης, αλλά δεν υπάρχει αποτέλεσμα της άσκησης.

Συνεπώς, εκείνο που σας ενθαρρύνω να κάνετε να αρχίσετε να ζείτε το πραγματικό. Μην ζείτε βάσει της εικόνας σας. Τις περισσότερες φορές λέτε: «Εγώ, εγώ, κι εγώ». Είναι η εικόνα του 'εγώ'. Αυτό το επονομαζόμενο 'εγώ είμαι' είναι μια εικόνα – δεν είναι αυτό που είστε.

Το ορθό κίνητρο

Για να υπερβείτε αυτή την κατάσταση, το πρώτο βήμα είναι να δημιουργήσετε το σωστό κίνητρο. Το ορθό κίνητρο είναι να μην πράττετε για χάρη της εικόνας σας, το κατανοείτε αυτό; Δεν λέτε: «Παίρνω καταφύγιο στο Βούδα, στο Ντάρμα και στη Σάνγκα έτσι ώστε να μπορέσω να διατηρήσω την εικόνα μου». Όχι. Είναι προς χάρη όλων των αισθανόμενων όντων, όχι προς χάρη της εικόνας όλων των αισθανόμενων όντων. Είναι για το οριστικό τους όφελος, το παντοτινό. Η εικόνα δεν είναι παντοτινή. Όπως όταν λέτε κάτι καλό στην μητέρα σας, ή πηγαίνετε στο σπίτι της γιαγιάς σας για τσάι – τις περισσότερες φορές αυτά είναι εικόνα. Τις περισσότερες φορές που οι άνθρωποι κινούνται έτσι είναι εικόνα, δεν νοιάζονται και τόσο πραγματικά* αισθάνονται υποχρεωμένοι να το κάνουν επειδή το περιμένουν από αυτούς. Αν πραγματικά νοιάζεσαι, αντί να πίνεις τσάι με την γιαγιά σου, φροντίζεις να την βοηθήσεις να δει πέραν του θανάτου.

Ταπεινοφροσύνη

Έτσι μπορείτε να πείτε: «Δεν είσαστε πολύ ταπεινός εδώ». Η ταπεινοφροσύνη για τους περισσότερους ανθρώπους είναι στην πραγματικότητα μια μορφή υποκρισίας* παριστάνουν τους ταπεινούς, υποβαθμίζοντας δήθεν τους εαυτούς τους.

Τώρα να σας εξηγήσω τη σημασία της ταπεινοφροσύνης. Ταπεινοφροσύνη σημαίνει να είσαι ανοιχτός, να είσαι ειλικρινής. Γνωρίζω ότι έχετε τις ίδιες δυνατότητες με τον Βούδα, όμως ενώ μπορεί να σας αρέσει η ιδέα ότι είστε ένας μελλοντικός Βούδας, αυτή τη στιγμή δεν ενεργείτε κατά κανένα τρόπο όπως ένας Βούδας, κατά κανένα τρόπο όπως ένα Μποντισάτβα, ούτε καν ως ένα ανθρώπινο ον.

Για μένα το να συνεχίσω να είμαι συγκαταβατικός και να λέω: «Όλα πάνε θαυμάσια, είστε εντάξει, αν κάνετε αυτό το πράγμα θα βελτιωθείτε....» Θα σας έλεγα ψέματα. Δεν είμαι προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο. Δεν είμαι εδώ για να κάνω ειρήνη. Είμαι εδώ για να κάνω πόλεμο ενάντια στην πλάνη. Δεν μπορείτε να κάνετε ειρήνη χωρίς να καταστρέψετε την πλάνη.

Αρχίστε από την διαγωγή σας

Έτσι, εκείνο που θέλω να σας ενθαρρύνω να κάνετε είναι να αρχίσετε από την διαγωγή σας, από τον τρόπο με τον οποίο ενεργείτε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αν είστε οι ίδιοι απέναντί μου όπως είστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες, τότε θα έπρεπε να αισθάνεστε άνετα κοντά μου. Προς το παρόν όταν είσαστε μόνοι σας, ενεργείτε σύμφωνα με την εικόνα σας. Όταν είστε μαζί μου, ενεργείτε σύμφωνα με μια εικόνα που νομίζετε ότι μου αρέσει. Αλλά, ως επί το πλείστον, δεν έχετε ιδέα σχετικά με το τι μου αρέσει – καμία απολύτως. Γιατί; Επειδή ο κόσμος σας οδηγείται από την πλάνη και ο δικός μου όχι.