

### Οι Αρχές Της Διαρκούς Επίγνωσης

#### Τι είναι η Διδασκαλία του Βούδα;

Για να κατανοήσετε την Διδασκαλία του Βούδα πρέπει πρώτα να κατανοήσετε τι ακριβώς είναι η μέθοδος που χρησιμοποιείτε. Το σώμα που έχετε είναι προσωρινό, είναι δανεικό, είναι σαν ένα δωμάτιο ξενοδοχείου. Δεν προορίζεται για μόνιμη χρήση. Εάν μένατε σ' ένα δωμάτιο ξενοδοχείου δεν θα σκεφτόσασταν ποτέ να το ανακαινίσετε ενόσω βρίσκεστε εκεί, καθότι μένετε για ένα μικρό διάστημα και μετά αποχωρείτε. Το ανθρώπινο σώμα μοιάζει με την κατάσταση που περιέγραψα· ακριβώς όπως αυτό εδώ το τραπέζι είναι προσωρινό, όλα τα πράγματα όταν τα έχετε για μεγάλο διάστημα κάποια στιγμή θρυμματίζονται, καταρρέουν. Ο ίδιος ο αέρας είναι η αιτία που τελικά φθείρονται· ακόμη και η τροφή που είναι τραγανή και πολύ φρέσκια μετά από λίγο λασπώνει. Και τα μπισκότα, όταν ανοίξετε ένα πακέτο όταν ο καιρός είναι υγρός και ζεστός, νοτίζουν πολύ γρήγορα.

Η ζωή λοιπόν μοιάζει πολύ με αυτή την κατάσταση. Φυσικά σηκωνόμαστε το πρωί, παίρνουμε το πρόγευμά μας και κάνουμε όλα τα πράγματα που όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να κάνουν· χρησιμοποιούμε το μπάνιο, πλενόμαστε, πάμε στην δουλειά.

Τέθηκε κάποτε ένα ερώτημα σε έναν ασκητή του Ντάρμα: «Τι κάνεις;» Εκείνος είπε: **«Όταν είμαι κουρασμένος, αναπαύομαι· όταν πεινάω, τρώω»**. Εκείνη είπε: «Κι εγώ το ίδιο κάνω». Εκείνος απάντησε: «Όχι ακριβώς. Όταν κοιμάμαι, κοιμάμαι· όταν τρώω, τρώω. Όταν κοιμάμαι, δεν έχω επιθυμίες· όταν τρώω δεν έχω δυσπεψία. Όταν χορταίνω, σταματάω· δεν το χρησιμοποιώ ως ένα τρόπο διασκέδασης, δεν το χρησιμοποιώ ως ένα τρόπο να αποσπαστώ από τον κόσμο. Ενόσω κάνω την πράξη διατηρώ την επίγνωσή μου του κόσμου».

Όταν κάνετε οποιαδήποτε πράξη, να εκτιμάτε αυτό που κάνετε, να έχετε ευγνωμοσύνη γι' αυτό, κι ωστόσο να έχετε επίγνωση αυτού που συμβαίνει γύρω σας. Για παράδειγμα χθες κάποιοι Έλληνες ήρθαν να μου μιλήσουν. Με είδαν και θέλησαν να μου μιλήσουν. Τους άκουγα και παράλληλα είχα επίγνωση ποιος είχε φάει, ποιος δεν είχε φάει, ποιος χρειαζόταν τι. Μου είπαν: «Ω, είσαι σαν πατέρα». Μου είπαν ότι έχουν δυο παιδιά και τους είπα: «Έχω πολλά περισσότερα». Έστειλα φαγητό εδώ πάνω, έστειλα φαγητό στην αίθουσα των υπολογιστών, φρόντισα ώστε οι άνθρωποι που ήρθαν αργά να βρουν φαγητό, ή εκείνοι που δεν ήρθαν ακόμη να βρουν το φαγητό φυλαγμένο. Ωστόσο εξακολουθώ να ακούω τον συνομιλητή μου, έχω ακούσει κάθε λέξη που είπε, θα ανταποκριθώ όταν νομίσω ότι είναι κατάλληλο, και θα τον διακόψω όταν διαπιστώσω ότι αυτό που λέει είναι ανακριβές. Αυτό είναι όλο που έκανα, πολύ απλό. Μου διάβασε ποίηση, άκουσα. Αυτό είναι που επιθυμεί να κάνει, ωραία, είναι εύκολο, προς το παρόν θέλει να εκφραστεί. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι έτοιμος να μάθει, και είναι εντάξει, ένα

χαμόγελο αρκεί. Εν τω μεταξύ ενώ εστιάζω πάνω του, δεν παύω να αντιλαμβάνομαι οτιδήποτε συμβαίνει. Γνωρίζω τον χρόνο μου, γνωρίζω τι πρόκειται να συμβεί το απόγευμα, γνωρίζω τι πρέπει να γίνει, γνωρίζω που βρίσκεται ο καθένας. **Έτσι θα πρέπει να είναι ο διαλογισμός: επίγνωση του παντός χωρίς να ταράζεστε από τίποτα.**

**Έτσι όταν έρθει η ώρα για εσάς να φύγετε, είτε πεθάνετε, είτε κάνετε οτιδήποτε, είσαστε πολύ άνετα:** «Ω, συγγνώμη, πρέπει να φύγω σε δυο λεπτά, ο χρόνος μου τελείωσε». Κατ' αυτόν τον τρόπο πολλοί σπουδαιόι Δάσκαλοι φεύγουν, γνωρίζουν επακριβώς την τελευταία τους στιγμή επειδή έχουν πλήρη επίγνωση πόση ακριβώς ενέργεια έχουν στο σώμα. Γνωρίζουν πολύ καιρό πριν και γι' αυτό συχνά δίνουν τα υπάρχοντα τους μέχρι την τελευταία στιγμή. Δίνουν το τελευταίο κομμάτι και τότε λένε: «Λοιπόν, ώρα να φύγω,» λαμβάνουν θέση και φεύγουν. Όμως, προς το παρόν ο νους σας είναι υπέρ-απασχολημένος, διασπάται τόσο εύκολα.

### **Η σταθερότητα του νου διαμέσου της πειθαρχίας**

Έτσι λοιπόν, καθώς παρατηρούμε ασχέτως του τι κάνετε χρειάζεστε νοητική σταθερότητα και η σταθερότητα του νου έρχεται μέσω της πειθαρχίας. **Πειθαρχία σημαίνει: κάνετε μόνον αυτό για το οποίο σας έδωσαν οδηγίες, μην αντιγράφετε πράγματα τα οποία δεν κατανοείτε.** Κάποιος είπε: «Απλώς σε αντέγραφα». Όμως δεν έχετε οδηγίες, γι' αυτό και μπαίνετε σε μπελάδες. Όταν αντιγράφετε χωρίς να κατανοείτε κάνετε κάτι πολύ ανόητο και επικίνδυνο. Ποτέ μην αντιγράφετε, πάντοτε να έχετε ως αφετηρία την κατανόηση. **Η κατανόηση είναι η πειθαρχία που υποστηρίζει την σταθερότητα της ενέργειας, είναι αυτό που δίνει γέννηση τελικά στη σοφία.**

### **Ο σκοπός του Ντάρμα**

**Ο σκοπός της Διδασκαλίας του Βούδα είναι να μπορέσει να ζήσει κανείς μια ζωή ελεύθερη από περιττή οδύνη, περιττά εμπόδια.** Τα εμπόδια εμφανίζονται εξαιτίας του εννοιολογικού νου· τα εμπόδια εμφανίζονται εξαιτίας προηγούμενου κάρμα που ωρίμασε στο παρόν. Όταν ασκείστε στο Ντάρμα, τα εμπόδια είναι εκεί, όμως εσείς δεν το παίρνετε προσωπικά με την έννοια ότι δεν θυμώνετε ή δεν εκνευρίζεστε, και τότε φυσικά είναι δυνατόν να τα υπερβείτε και να μην τα παίρνετε και τόσο σοβαρά.

### **Το Ντάρμα είναι μια πειθαρχία**

**Το Ντάρμα είναι μια πειθαρχία. Η Διδασκαλία η ίδια μας δίνει κατευθυντήριες γραμμές. Αυτές οι γραμμές δεν πρέπει να ερμηνεύονται χαλαρά.** Όταν λέει 'μην σκοτώνετε', δεν εννοεί 'μην σκοτώνετε τίποτα μεγαλύτερο από το τάδε μέγεθος, άρα εσείς συμπεραίνετε ότι μπορείτε να σκοτώσετε κάτι μικρότερο. Όχι. Φαντάζεστε: «Αυτό είναι μεγάλο. Εντάξει, αυτό είναι ένας ελέφαντας, έτσι δεν το σκοτώνω». Πόσοι άνθρωποι σκοτώνουν ελέφαντες; Δεν έχει να κάνει με το μέγεθος, αν είναι μεγάλο ή μικρό. 'Μην σκοτώνετε' σημαίνει 'μην σκοτώνετε', ούτε ζωύφια. Μην σκοτώνετε.

‘Μην βλάπτετε ανθρώπους’ σημαίνει ‘μην βλάπτετε’. Δεν λέει: «Να μην βλάψετε κανέναν που φτάνει μέχρι αυτό το ύψος· αν είναι ψηλότεροι μπορείτε να τους βλάψετε. Αν η κόμμωσή τους δεν είναι η σωστή, μπορείτε να τους βλάψετε· αν είναι βρόμικοι, ιδρωμένοι, μπορείτε να τους βλάψετε· αν μυρίζουν όμορφα, εντάξει». Οι οδηγίες δεν είναι χαλαρές. Δεν είναι του είδους της χαλαρής ερμηνείας, είναι πολύ σαφείς: ‘μην βλάπτετε κανένα έμβιο ον’. ‘Μην ψεύδεστε’ σημαίνει ‘μην ψεύδεστε’. Δεν λέει: «Εντάξει, αν θέλετε αύξηση μισθού μπορείτε να πείτε ψέματα· αν θέλετε μια δουλειά ή μια προαγωγή, μπορείτε να πείτε ψέματα». Όχι, μην λέτε ψέματα. Αν πείτε ψέματα σε κάποιον, τι θα συμβεί; Οι άλλοι θα λένε ψέματα σε σας. Αν βλάψετε κάποιον, κάποιος θα σας βλάψει.

### **Η ιστορία των μοναχών που παγιδεύτηκαν σε μια σπηλιά**

Κάποτε, αρκετοί μοναχοί ταξίδευαν για να δουν τον Κύριο Βούδα και να αποδώσουν τιμές. Έφτασαν σε ένα χωριό και εκεί δεν υπήρχε μέρος για αυτούς να μείνουν, αλλά οι χωρικοί είπαν: «Υπάρχει μια σπηλιά κοντά στο χωριό όπου πολλοί ταξιδιώτες μένουν. Είναι πολύ όμορφα, πολύ στεγνά, πολύ άνετα. Εμείς πραγματικά δεν έχουμε χώρο, λυπούμαστε, αλλά ίσως μπορείτε να μείνετε εκεί». Έτσι οι μοναχοί πήγαν στη σπηλιά και αναπαύθηκαν για τη νύχτα. Το πρωί διαπίστωσαν με έκπληξη ότι η σπηλιά είχε φραγεί, δεν μπορούσαν να βγουν και οι άνθρωποι απ’ έξω δεν μπορούσαν να μπουν. Κράτησε επτά μέρες. Την έβδομη μέρα – αυτές τις επτά μέρες δεν είχαν ούτε τροφή ούτε νερό – όσο θαυματουργά είχε ο βράχος φράξει την είσοδο, έτσι και εξαφανίστηκε.

Έτσι οι μοναχοί συνέχισαν το ταξίδι τους και όταν έφτασαν στον τόπο όπου ο Κύριος Βούδας έμενε με τη Σάνγκα του, του διηγήθηκαν αυτό που είχε συμβεί. Τότε ο Κύριος Βούδας τους εξήγησε. Όντας ένας Βούδας, έχει πλήρη γνώση του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος, έτσι τους εξήγησε ότι σε κάποια προηγούμενη ζωή όλοι αυτοί οι μοναχοί ήταν μαζί ως παιδιά. Μια φορά έπαιζαν με μια ακρίδα όταν σκέφτηκαν ότι θα είχε πλάκα να βάλουν την ακρίδα σε μια τρύπα και να την σκεπάσουν με μια πέτρα. Στη συνέχεια η προσοχή τους αποσπάστηκε και την ξέχασαν, και μόνον επτά μέρες αργότερα θυμήθηκαν: «Τι έγινε η ακρίδα;» Γύρισαν πίσω και μετακίνησαν την πέτρα. Επτά μέρες η ακρίδα δεν είχε ούτε νερό, ούτε τροφή. Για αυτό συνέβη ό,τι συνέβη σε αυτούς, είναι τόσο απλό.

### **Τα πράγματα σας συμβαίνουν εξαιτίας αυτών που κάνατε στους άλλους**

Μην λέτε: «Δεν ξέρω γιατί συμβαίνουν αυτά τα πράγματα». Ίσως να μην έχετε μνήμη αυτών – όμως το καρμικό αποτύπωμα έχει. Είτε θυμάστε είτε όχι δεν αλλάζει, το καρμικό αποτύπωμα θυμάται. Έτσι, μην αναρωτιέστε γιατί σας συμβαίνουν αυτά τα πράγματα. Σας συμβαίνουν εξαιτίας αυτών που κάνατε στους άλλους. Όπως κάποιος από σας λένε: «Ω, γιατί πρήζομαι;» Κάτι κάνατε σε άλλους και αυτά συμβαίνουν σε σας σήμερα. Αυτό δεν είναι τίποτα. **Μέσω της άσκησης σας του Ντάρμα, ο τρόπος με τον οποίο κάτι εμφανίζεται είναι πολλές φορές στην πραγματικότητα πιο ελαφρύς, όμως παρ’ όλα αυτά είναι αναγκαίο να συμβεί, είναι αναγκαίο. Μπορεί να**

εκδηλωθεί με πιο μικρό και πιο ελαφρύ τρόπο εξαιτίας της ποσότητας της αρετής που έχετε παράγει, όμως παρ' όλα αυτά είναι αναγκαίο με κάποιο τρόπο να ξεπληρωθεί.

**Έτσι λοιπόν το Ντάρμα μας επιτρέπει να ζήσουμε με ελευθερία.** Στα κινέζικα λένε ότι 'ζεις μέσα σου' και δεν διαταράσσεσαι από τίποτα· ενώ ο κόσμος ίσως προσπαθεί να σε ταράξει, εσύ λες: «Δεν ταράζομαι». Στην πραγματικότητα δεν λες: «Δεν ταράζομαι,» ακριβώς όπως ο Κύριος Βούδας, πριν κατορθώσει τη φώτιση, ο Μάρα ο Άρχοντας της Ψευδαισθήσης προσπάθησε να τον αποσπάσει. Πρώτα ήρθε με όλες αυτές τις όμορφες νεαρές κοπέλες προσπαθώντας να τον αποσπάσει, όμως αυτός που πρόκειται να είναι ο Βούδας εκείνη την στιγμή μπορεί να δει ότι όλα αυτά δεν είναι παρά ψευδαισθήσεις. Στην πραγματικότητα οι κοπέλες ήταν μεταμφιέσεις του θυμού, της ζήλιας, της επιθυμίας-προσκόλλησης και του μίσους. Το μόνο που βλέπει είναι άσχημοι άνθρωποι που προσπαθούν να είναι όμορφοι.

**Έτσι όταν είστε στην φυσική σας κατάσταση, είσατε ανετότατοι και οι άνθρωποι αισθάνονται άνετα μαζί σας επίσης. Έτσι λοιπόν αυτή είναι η κύρια άσκηση της Διδασκαλίας του Βούδα.** Σας επιτρέπει ν' απελευθερώσετε τον εαυτό σας από πράγματα που δεν σας βοηθούν, από πράγματα που δεν χρειάζονται. **Όταν μιλάμε για την Διδασκαλία του Βούδα, μιλάμε για την καρδιά του Βούδα, για την ουσία του Βούδα.** Στη Διδασκαλία λέει:

*«Όλα όσα βλέπετε είναι εμφανίσεις και όχι πραγματικά, είναι όλα προσωρινά φαινόμενα, όλα αλλάζουν. Την μια στιγμή φαίνεστε καλά και την επόμενη στιγμή ίσως να μη φαίνεστε τόσο καλά. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν. Όλα είναι ψευδαισθηση».*

### **Οτιδήποτε έχετε να ζήσετε με αυτό**

Έτσι λοιπόν μην γραπώνεστε από τις καταστάσεις σαν να επρόκειτο να μην αλλάξουν ποτέ. Όταν είστε νέοι, να είστε ευτυχείς που είστε νέοι· όταν γερνάτε, να γερνάτε με αξιοπρέπεια.

Χρειάζεται να μάθουμε να ζούμε με όλα αυτά. Αν έχετε ένα χέρι, έχετε ένα χέρι· αν δεν έχετε χέρια, δεν έχετε χέρια. Οτιδήποτε έχετε να ζήσετε με αυτό· μην ποθείτε πράγματα που δεν έχετε· μην ποθείτε, όχι πόθος, όχι επιθυμία, χωρίς επιθυμία δεν υπάρχει προσκόλληση. Αγαπήστε όλα τα όντα, να τα μεταχειρίζεστε όλα ίσα, τότε ο νους σας θα γίνει ισόψυχος. Ο λόγος για τον οποίο ο νους μας ταράζεται είναι εξαιτίας δυο λέξεων: 'φεν μπιέ' που σημαίνει 'χωρίζω σε δυο κατηγορίες': μου αρέσει, δεν μου αρέσει· όμορφο, όχι όμορφο· καλό, όχι καλό· καλή γεύση, όχι καλή γεύση· εγώ, εσύ.

Όταν έχετε το 'φεν μπιέ', τότε έρχεται όλη η οδύνη. Όταν δεν έχετε το 'φεν μπιέ' και βλέπετε όλα τα όντα το ίδιο, η ταλαιπωρία τους για σας είναι το ίδιο σημαντική με την δική σας. Κι αν δώσετε προτεραιότητα στο να απελευθερώσετε πρώτα την δική τους

ταλαιπωρία, τότε έχετε κάνει το βήμα στο δρόμο του Μποντισιάτβα. «Αυτό είναι σημαντικό για σένα, σου το δίνω. Θέλεις αυτό, σου το δίνω».

**Και είναι εντάξει να δέχεστε την ήττα, είναι μέρος της εκπαίδευσης της Διδασκαλίας του Βούδα να δέχεστε την ήττα.** Οι άνθρωποι που δεν δέχονται την ήττα καταλήγουν να χάνουν περισσότερα. Πάντοτε δέχομαι: «Εντάξει, είναι μια ήττα». Έγινε, τελείωσε. Αποδέξου το – τελείωσε, προχώρα. Αντί να αντιστέκεστε: «Αχ, αν μόνον ήταν αλλιώς...» Όχι άλλα «αν...», όχι άλλα «όμως...», όχι άλλα «μόνο...» - προχώρα! Γιατί το κάνετε αυτό; Η Διδασκαλία του Βούδα... στη Διδασκαλία του Βούδα όλα είναι ίσα.

### **Τι είναι η σταθερότητα του νου;**

Τι είναι η σταθερότητα του νου; **Η πραγματική σταθερότητα του νου είναι η εξής: ενώ μπορείτε να βλέπετε τι είναι σωστό και τι είναι λάθος, ο νους σας δεν ταραάζεται, μένει ακλόνητος.** Αυτή η κατάσταση ονομάζεται αληθινή 'Σίνει', σταθερότητα του νου – η Διδασκαλία του είναι έτσι. Τα πράγματα πηγαίνουν πότε πάνω πότε κάτω, ο νους δεν ταραάζεται· έχει επίγνωση γιατί τα πράγματα πηγαίνουν πάνω, έχει επίγνωση γιατί πηγαίνουν κάτω, όμως δεν διαταράσσεται από αυτά· έχει επίγνωση ακόμα και για το αποτέλεσμα τους πάνω σας, όμως δεν διαταράσσεται από αυτό. Αυτό ονομάζεται **σταθερότητα του νου – 'τσαν ντινγκ'**. Χωρίς τσαν ντινγκ δεν έχετε πιθανότητες, και για να μπορέσετε να έχετε τσαν ντινγκ, με τι χρειάζεται ν' αρχίσετε;

**Το τσαν ντινγκ αρχίζει με την αρετή της γενναιοδωρίας.** Το τσαν ντινγκ δεν αποτελεί το πρώτο βήμα, διότι χωρίς την υποστήριξη της αρετής είναι δύσκολο να σταθεροποιήσετε το νου σας. Η άσκηση της γενναιοδωρίας δημιουργεί συνθήκες που στο μέλλον θα είναι επίσης γενναιοδωρες απέναντί σας, και θα διευκολύνουν την αντιμετώπιση των δυσκολιών, μέχρι του σημείου που τελικά ο νους σας δεν θα χρειάζεται πλέον υποστήριξη και μπορεί να σταθεροποιηθεί. Χρειάζεται χρόνος αλλά έτσι λειτουργεί.

### **Τι είναι η διαρκής επίγνωση;**

Σε όλα τα πράγματα, όλα τα πράγματα είναι ίσα. Δεν υπάρχουν τέτοια πράγματα όπως 'αν' ή 'όμως' ή 'ένα' ή 'δύο', όλα τα πράγματα συγχωνεύονται σε μια ροή. Βλέπετε όλα τα όντα με την ίδια συμπόνια, όχι μόνον εκείνα που γνωρίζετε, όχι μόνον εκείνα των οποίων μπορείτε να δείτε τα μάτια, τα αυτιά και την μύτη, αλλά ακόμα και τα μικρά ζώδια. Έτσι να έχετε διαρκή επίγνωση πού πατάτε, και διαρκή επίγνωση του τρόπου που κάνετε κάτι. **Η διαρκής επίγνωση σας δίνει την δυνατότητα να έχετε γνώση των αλλαγών που συμβαίνουν γύρω σας. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσετε, με το να φέρνετε αυτήν την διαρκή επίγνωση στις καθημερινές σας δραστηριότητες είτε βουρτσίζετε τα δόντια σας, είτε πίνετε ένα ποτήρι δροσερό νερό.**

Μια από τις πρώτες στιγμές που συνειδητοποίησα την διαρκή επίγνωση ήταν χρόνια πριν ενώ έπινα ένα ποτήρι νερό. Προηγουμένως ήταν σαν μια καμήλα που ξεδιψάει·

πείνασε, έφαγε, ήπια, τέλος – έτοιμη να φύγει. Τότε άρχισα να επιβραδύνω τις διαδικασίες και να έχω επίγνωση του νερού να μπαίνει. Έχοντας διαρκή επίγνωση του νερού καθώς εισέρχεται στο στόμα, καθώς κατεβαίνει στο φάρυγγα, ακόμα και πώς πηγαίνει στο στομάχι σας- αυτή είναι η αρχή της διαρκούς επίγνωσης. Βάζετε την τροφή στο στόμα, την μασάτε, καταλαβαίνετε την σύστασή της – αυτό είναι διαρκής επίγνωση. Να καταλαβαίνετε ότι κάτι είναι καυτό όταν είναι καυτό, να καταλαβαίνετε ότι κάτι είναι δροσερό όταν είναι δροσερό – αυτό είναι διαρκής επίγνωση. Να καταλαβαίνετε ότι αν βάλετε αυτό το πράγμα στο μάτι σας το μάτι σας θα ερεθιστεί – αυτό είναι διαρκής επίγνωση, κι έτσι δεν βάζετε αυτό το πράγμα στα μάτια σας. Να καταλαβαίνετε ότι αν πήγατε στην τουαλέτα και πλύνετε τα χέρια σας και δεν χρησιμοποιήσατε άπλυτα χέρια για να τρίψετε τα μάτια των άλλων, τότε δεν θα αποκτήσουν μικρόβια τα μάτια σας – αυτό είναι η διαρκής επίγνωση.

**Η διαρκής επίγνωση είναι αναγκαία σε οτιδήποτε κάνετε και δεν έρχεται μέσα από τις προσευχές αλλά έρχεται μέσα από τις καθημερινές σας δραστηριότητες.** Αν δεν διαθέτετε διαρκή επίγνωση, πώς θα βελτιώσετε τη ζωή σας; Πώς θα μπορείτε να απέχετε από μη-ενάρετες δραστηριότητες; Πώς θα μπορείτε να απέχετε από ενέργειες που βλάπτουν εσάς και τους άλλους; Διαρκής επίγνωση. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να ασκηθούμε.

**Έτσι το Ντάρμα είναι σχετικό με την ευαισθησία μας απέναντι στην αλήθεια, με την ευαισθησία απέναντι στις αλλαγές, με την ευαισθησία μας απέναντι στα φαινόμενα που βιώνουν οι άλλοι.**

Κάθε στιγμή είναι γεμάτη από ενδεχόμενα· και τότε εσείς παρασύρεστε από αυτά, και αυτή η ορμή των καταστάσεων παίρνει τα ηνία και γίνεται όλο και πιο πραγματική. Κάτι εντελώς ασήμαντο μετατρέπεται ξαφνικά σε κάτι πολύ σημαντικό.

**Έτσι το Ντάρμα διασφαλίζει ότι δεν θα παρασυρθείτε από την ορμή των καταστάσεων.** Όταν έχετε συνείδηση αυτού η διαρκής επίγνωσή σας το σταματά, η επίγνωσή σας λέει: **«Στάσου ένα λεπτό, μην πηγαίνεις εκεί, το έχω ξαναδεί το έργο, μην πηγαίνεις εκεί!»**

### **Έχετε επιλογή στις πράξεις σας**

Κάποια χρόνια πριν ο Steven Spielberg έκανε τρεις ταινίες: Επιστροφή στο Μέλλον μέρος πρώτο, δεύτερο και τρίτο. Στην πρώτη ταινία ο ρόλος τον οποίο έπαιζε ο Michael J. Fox θύμωνε όταν οι άνθρωποι το αποκαλούσαν δειλό. Εξαιτίας του θυμού του, δημιούργησε την αιτία και την συνθήκη που έκαναν τη ζωή του δύσκολη, και αυτό αποτέλεσε την ιστορία για την δεύτερη ταινία. Στο τέλος της δεύτερης ταινίας κάποιος τον αποκάλεσε πάλι δειλό και αυτός θύμωσε ξανά δημιουργώντας περισσότερα προβλήματα. Φτάνοντας στην τρίτη ταινία, όταν οι άνθρωποι τον αποκαλούσαν δειλό, δεν συνέβαινε τίποτα – όλα καλά. Ως αποτέλεσμα το κάρμα τακτοποιήθηκε. Αυτή ήταν μια ταινία και χρησιμοποιώ αυτό το παράδειγμα επειδή οι περισσότεροι την έχετε δει.

**Η πραγματικότητα είναι παρόμοια: κάθε λεπτό μπορείτε να επιλέξετε τα πράγματα που θα κάνετε, μπορείτε να επιλέξετε να δράσετε με πολλούς τρόπους. Όταν έχετε διαρκή επίγνωση των επιλογών σας, δεν παρασύρεστε.**

Όταν δεν έχετε διαρκή επίγνωση των επιλογών σας, νομίζετε ότι υπάρχει μόνον ένας τρόπος: ότι πρέπει να αρέσετε στους ανθρώπους, ότι πρέπει να αρέσετε στο αφεντικό σας, ότι οι άνθρωποι πρέπει να εκτιμούν αυτό που κάνετε – δεν χρειάζεται. Για ποιό λόγο; Έχουν άλλα προβλήματα. Πάτε στη δουλειά μια μέρα και όλα φαίνονται φυσιολογικά, την επόμενη μέρα κάποιος αυτοκτονεί – αυτά τα πράγματα συμβαίνουν. Μόλις έμαθα κάτι σχετικό από την Αυστραλία το οποίο συνέβη στο συνάδελφο ενός μαθητή μου. Κάποιες φορές είναι η πίεση από τη δουλειά, η πίεση από την οικογένεια· κάποιες φορές δεν είναι ευχαριστημένοι με τον εαυτό τους – συμβαίνει. Δεν μπορούν να εκφράσουν το θυμό τους, δεν μπορούν να λύσουν το ζήτημα και στρέφονται εναντίον του εαυτού τους.

**Αν οι άνθρωποι σας βλάψουν, πριν μπορέσουν να βλάψουν εσάς έχουν πρώτα βλάψει τον εαυτό τους. Αυτό χρειάζεται να το συνειδητοποιήσετε. Η Διδασκαλία του Βούδα, το Ντάρμα, σας βοηθάει να καλλιεργήσετε την διαρκή επίγνωση έτσι ώστε να διαπιστώσετε ότι υπάρχουν επιλογές και δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι. Δεν είναι αναγκαίο να κερδίζετε· μερικές φορές για να κερδίσετε χρειάζεται να μάθετε πώς να δίνετε την νίκη στους άλλους.**

### **Κατανοώντας την αιτία και το αποτέλεσμα**

Η Διδασκαλία του Κυρίου Βούδα είναι πολύ απλή: μην εμμένετε. Όλα τα πράγματα λαμβάνουν χώρα εξαιτίας της αιτίας και του αποτελέσματος, και στη συνέχεια μέσα από τη καρμική τους σύνδεση ωριμάζουν. Οι αιτίες είναι ο σπόρος, η καρμική σύνδεση είναι το νερό, η θερμότητα, η ζέστη και η υγρασία. Εάν οι συνθήκες είναι εκεί θα βλαστήσει. Ακόμη κι αν έχετε δημιουργήσει αρνητικό κάρμα στο παρελθόν, αν του στερήσετε την καρμική σύνδεση, την καρμική υποστήριξη, δεν θα μπορέσει να ωριμάσει. Θα ωριμάσει ωστόσο αργότερα, αλλά προτού φτάσει αυτή η στιγμή μπορείτε να συσσωρεύσετε ένα απόθεμα αρετής που θα σας βοηθήσει μειώσετε τη δύναμη πρόσκρουσης.

Όταν οι συνθήκες είναι εκεί, συμβαίνει· όταν οι συνθήκες δεν είναι εκεί, θα αποσυνδεθεί. Όμως, στην πραγματικότητα όλες αυτές οι συνθήκες είναι κενές με την έννοια ότι μπορούν να μεταβληθούν με τόσους πολλούς τρόπους. Όταν παραβαίνετε τους κανόνες διαγωγής, έχετε ακόμα τρόπους να επανορθώσετε και να ασκηθείτε, άλλα αν έχετε εσφαλμένη αντίληψη, τότε είναι βέβαιο ότι οποιαδήποτε άσκηση κι αν κάνετε δεν θα βοηθήσει. Αν παραβείτε ένα κανόνα, μπορείτε να επανορθώσετε αυτό το σφάλμα ή την απροσεξία, όταν όμως έχετε εσφαλμένη αντίληψη, ό,τι και να κάνετε θα καταλήξετε να βιώνετε την μια οδύνη μετά την άλλη. Είναι πολύ σημαντικό να το κατανοήσετε. Όταν κάνετε κάποιο σφάλμα, εξομολογηθείτε και επανορθώστε.

Υπάρχει ένα ρητό στη Βουδιστική Διδασκαλία:

**«Μην φοβάστε τα εμπόδια, μην λογομαχείτε με ανθρώπους που δεν έχουν κατανόηση του Ντάρμα. Μην προσπαθείτε να τους εξηγήσετε ή να τους διορθώσετε».**

Γιατί; Άπαξ και έχουν εσφαλμένη αντίληψη δεν μπορούν να διορθωθούν τόσο εύκολα. Το να διαφωνείς σημαίνει να αντιτίθεται στην άσκηση του Ντάρμα – μην λογομαχείτε.

### **Οποιαδήποτε σκέψη εισέρχεται στο νου σας, σας αποσυνδέει από την Διδασκαλία**

Κάθε φορά που συναντάτε εμπόδια, να τα βλέπετε σαν μια ευκαιρία να επανορθώσετε τη ζημιά που έχετε προκαλέσει στο παρελθόν· κατ' αυτόν τον τρόπο γίνεστε ένα 'εσωτερικό ον'. Όταν παίρνετε καταφύγιο γίνεστε ένα εσωτερικό ον, εσωτερικό ον σε τι; Στη Μαντάλα, στο Ντάρμα· στη Μαντάλα του Ντάρμα. Ν' αναγνωρίζετε την αληθινή φύση όλων των πραγμάτων και να μην επιτρέπετε στην ψευδή εμφάνιση να κάνει πειρατεία στο νου σας.

Στις Βουδιστικές Διδασκαλίες λένε:

**«Όταν έχετε μια σκέψη, τη στιγμή που έχετε μια σκέψη, οποιαδήποτε σκέψη εισέρχεται στο νου σας, εκείνη τη στιγμή αποσυνδέεστε από την Διδασκαλία του Κυρίου Βούδα».**

Τη στιγμή που κάνετε μια σκέψη ενεργείτε αμέσως σύμφωνα με αυτήν και επιτρέπετε σε αυτή την σκέψη να σας καθοδηγήσει. Η σκέψη γίνεται: «Ω, μπορούμε να κάνουμε αυτό, μπορούμε να κάνουμε εκείνο και θα είναι τόσο ωραίο και θαυμάσιο». Η σκέψη δε θα πρέπει ποτέ να αποσυνδέεται από το Ντάρμα και τότε το Ντάρμα ως πειθαρχία θα διασφαλίσει ότι η σκέψη δεν θα είναι βλαπτική για τους άλλους. Για να κρατηθούν αυτά τα δυο μαζί απαιτείται η παρουσία της διαρκούς επίγνωσης.

Έτσι, σε οτιδήποτε κάνετε να ακολουθείτε πάντοτε την μέθοδο και όχι τις παρορμήσεις σας. Οι παρορμήσεις, τα αισθήματά σας και οι αντιλήψεις σας ληστεύουν την μέθοδο. Οι παρορμήσεις σας είναι ο λόγος για τον οποίο βιώνετε την επαναγέννηση ξανά και ξανά μέσα στην οδύνη της Σαμσάρα· οι παρορμήσεις είναι ο κύριος λόγος. Ενώσω έχετε παρορμήσεις, παρά τις παρορμήσεις, να διασφαλίζετε πάντοτε ότι ακολουθείτε το Ντάρμα και τότε οι παρορμήσεις σας καθίστανται αβλαβείς. Μετά από μικρό διάστημα οι παρορμήσεις σας θα παύσουν και η μόνη σας δράση θα είναι αυτή της σοφίας· οι παρορμήσεις δεν είχαν ποτέ σοφία. Αυτό χρειάζεται να το καταλάβετε.



**Η ζωή σας είναι δική σας, μπορείτε να επιλέξετε να την βελτιώσετε ή να την χειροτερεύσετε**

Όταν ασκείστε είναι σημαντικό πάντοτε να διατηρείτε το νου διαυγή. Το Ντάρμα είναι ο τρόπος να κατανοήσετε την εσωτερική σας φύση, να ανοίξετε την καρδιά σας, να ανοίξετε το νου σας, να απελευθερώσετε τον εαυτό σας από τις αιτίες της οδύνης· σας επιτρέπει να δείτε πέραν των εξωτερικών εμφανίσεων που αναδύονται στο περιβάλλον. Οι εξωτερικές εμφανίσεις είναι ο τρόπος που οι άνθρωποι δρουν σε σχέση με σας. Όταν έχετε το Ντάρμα στη ζωή σας, ο νους σας γίνεται σταθερός και γαλήνιος, δεν έχει σκαμπανεβάσματα. Δεν είσαι υποχρεωμένος ούτε να μιλάς αν δεν το θέλεις. Μέσω της άσκησης αυτής καλλιεργείτε αληθινή ειλικρίνεια, ειλικρίνεια που νοιάζεται για την ευημερία των άλλων ανθρώπων, και όταν την κατακτάτε, η ενόραση θα αρχίσει να αναδύεται. Δε θα υπάρχουν πια απόψεις, μόνον ενόραση. Αυτή θα σχηματίσει το θεμέλιο που θα γεννήσει τη σοφία που θα ακολουθήσει.

Όταν τ' αυτιά σας ακούν ανθρώπους να κουτσομπολεύουν, κι ο νους σας δεν ταραίζεται, τότε αυτή η κατάσταση είναι 'Σίνεϊ', 'Τσαν'. Όταν μπορείτε να διακρίνετε την αλήθεια, μπορείτε να διακρίνετε τι είναι ψευδές και δεν επαίρεστε για την γνώση σας της αλήθειας, δεν σκέφτεστε τους ανθρώπους άσχημα, δεν τους υποτιμάτε επειδή δεν κατανοούν τη αλήθεια· γιατί αν πράττετε έτσι, αυτό δεν είναι συμπόνια. **Να βλέπετε τα πάντα κι ωστόσο να μην ταραζέστε από τίποτα – αυτό είναι Νταρμική άσκηση.**

**Η ζωή σας είναι δική σας, μπορείτε να επιλέξετε να την βελτιώσετε ή να την επιδεινώσετε, έχετε αυτήν την επιλογή.** Το να την βελτιώσετε είναι καλύτερο από το να την επιδεινώσετε. Όμως κάποιοι άνθρωποι δεν γνωρίζουν, σκέφτονται: «Χρειάζεται να προστατέψω αυτό που έχω. Θα ακολουθήσω τις παρορμήσεις μου». **Χρειάζεται να προστατέψετε το νου σας από τις παρορμήσεις, αφήστε το Ντάρμα να σας βοηθήσει να φιλτράρετε όλες εκείνες τις μη εξυπηρετικές επιρροές.** Έτσι όταν ακούτε κατ' επανάληψη τη Διδασκαλία όταν στοχάζεστε κατ' επανάληψη την εγκυρότητα της Διδασκαλίας σε σχέση με σας, όταν την εφαρμόζετε καθημερινά και όχι μια φορά την εβδομάδα άλλα κάθε λεπτό της ημέρας, τότε θα βελτιωθείτε. Και τότε στιδήποτε κάνετε θα το κάνετε με μια διαλογιστική κατανόηση του τι είναι, με μια αίσθηση σκοπού αυτού που είναι, γνωρίζοντας ακριβώς τι θα παράγει. Αυτό είναι διαρκής επίγνωση, αυτό αποτελεί την αρχή της άσκησης του Βουδιστικού Ντάρμα.

Τέλος