

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ  
Ντόρτζε Ρίνποτσε

*Η Συνταγή του Βούδα για το  
Τέλος της Οδύνης*

# Η Συνταγή του Βούδα για το Τέλος της Οδύνης

## ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες είναι η πρώτη διδασκαλία που έδωσε ο Βούδας. Είτε πρόκειται για τη Χιναγιάνα, την Μαχαγιάνα ή την Βατζραγιάνα, όλες ακολουθούν αυτή την διδασκαλία. Είναι επίσης η άσκηση που σας επιτρέπει να φέρετε αρμονία στην ανθρώπινή σας ύπαρξη και η μέθοδος που σας απελευθερώνει από τον κόσμο της Σαμσάρα.

Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες αφορούν μόνο τους Σραβάκα και τους Πρατυεκαγιάνα Βούδες. Πιστεύουν ότι οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες είναι μια άσκηση που ανήκει στη Χιναγιάνα. Στην πραγματικότητα αυτό δεν αληθεύει καθόλου. Όχι μόνον αυτό αλλά σε κείμενα όπως το Κσινγκ Μαν Τζίνγκ, σε όλες τις διδασκαλίες της Μαχαγιάνα, έχουν πολύ σαφείς εξηγήσεις και σχόλια σχετικά με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

### 1. Η Αλήθεια της Οδύνης

Ο τρόπος που το εξηγούν είναι ο εξής: Ποιά είναι η αλήθεια της οδύνης; Ποιά είναι λοιπόν η οδύνη για την οποία μιλούμε διαρκώς;

- **Η οδύνη της γέννησης.**

Έχετε δει ποτέ ένα μωρό να γεννιέται και να γελάει; Έχετε δει ποτέ μια μητέρα να γελάει την ώρα του τοκετού; Όχι, είναι διάχυτη οδύνη. Ακόμη και οι μήνες της εγκυμοσύνης αποτελούν οδύνη για το μωρό. Κάθε φορά που η μητέρα κάθεται και τρώει, σαν μια πέτρα το στομάχι πιέζει το μωρό. Γιατί νομίζετε ότι κλωτσάνε; Δεν είναι άνετα. Έπειτα η μητέρα ξαπλώνει πάνω στο στομάχι της – όπως ο πίθηκος βασιλιάς κάτω από το πενταδάκτυλο βουνό. Ούτε ένα μικρό μέρος της διαδικασίας δεν είναι ευχάριστο. Η γέννηση είναι οδύνη.

- **Τα γηρατειά είναι οδύνη.**

- **Η ασθένεια είναι οδύνη.** Ποιός απολαμβάνει την αρρώστια; Μόνο όταν παριστάνετε τους αρρώστους και τηλεφωνείτε στη δουλειά λέγοντας: “Δεν αισθάνομαι καλά”, για να πάρετε άδεια και μετά μαντέψτε τι γίνεται. Ανησυχείτε ότι θα σας πάρουν χαμπάρι.

- **Η ζωή λοιπόν είναι οδύνη.** Κάθε μέρα η χαρά είναι ένα πολύ μικρό κομμάτι ανάμεσα στις οδύνες, πολύ σύντομο. Η οδύνη του να γερνάς: να χάνεις την μνήμη σου, είχες την μνήμη που σου έδινε την δυνατότητα να κάνεις αυτόνομα κάποια πράγματα, και τώρα καταλαβαίνεις ότι δεν μπορείς να κάνεις πια ορισμένα πράγματα. Ο θυμός, το άγχος που βιώνεις είναι τεράστιο. Και στη συνέχεια ξεχνάς διαρκώς πράγματα – δεν είναι καθόλου βοηθητικό. Και το να αρρωσταίνεις σίγουρα συμβαίνει.

- **Η οδύνη του θανάτου.** Οι περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν με έναν όχι εύκολο θάνατο.

- Και **μετά ανησυχείς, είσαι λυπημένος γιατί δεν μπορείς να έχεις τα πράγματα όπως τα θέλεις· υπάρχει οδύνη που συνοδεύει αυτή την κατάσταση.** Όλοι το ξέρουμε αυτό. Θέλεις να κάνεις διακοπές μια ορισμένη περίοδο, αλλά δεν σου επιτρέπεται· θέλεις να κάνεις τα πράγματα με ορισμένο τρόπο αλλά δεν σου επιτρέπεται· έχεις μια εργασία που θέλεις να γίνει αποδεκτή και δεν γίνεται.
- **Οι άνθρωποι οι οποίοι ελάχιστα σου αρέσουν είναι εκείνοι που διαρκώς συναντάς.** Οι άνθρωποι με τους οποίους δεν θέλεις να βρίσκεσαι, είναι πάντοτε εκεί. Όπου κι αν πας τους βρίσκεις.
- **Εκείνοι με τους οποίους έχεις καλή σύνδεση, εκείνοι με τους οποίους απολαμβάνεις να περνάς χρόνο, είναι εκείνοι από τους οποίους συχνά πρέπει να αποχωρίζεσαι.**
- **Η οδύνη που προέρχεται από τα πράγματα που θέλεις να έχεις αλλά δεν μπορείς να τα έχεις.** Ορισμένα πράγματα που θέλεις, δεν μπορείς να τα έχεις.
- **Όλα όσα σχετίζονται με τα Πέντε Σωρεύματα, όλη η οδύνη που εμπεριέχεται σε αυτά, όλα αυτά είναι συνυφασμένα.** Είστε ένας συνδυασμός των πέντε σωρευμάτων.
  1. Ένα μέρος είναι **το υλικό**, και αυτό το σώμα αποτελείται από τα τέσσερα στοιχεία: γη, νερό, φωτιά και αέρας. Η γη είναι τα υλικά μέρη του σώματός σας, οι μύες και τα οστά σας. Το νερό είναι το υγρό μέσα στο σώμα σας, το αίμα σας. Ο αέρας είναι η ενέργεια που ρέει σε όλο το σώμα. Η φωτιά είναι η θερμότητα του σώματος. Πόσο σταθερά είναι αυτά τα τέσσερα; Όχι και τόσο σταθερά. Μια ανεπαίσθητη αλλαγή στις συνθήκες εξωτερικές ή εσωτερικές και αρρωσταίνετε. Βαδίζετε πάνω σε μια μικρή πέτρα και ολόκληρο το σώμα σας το αντιλαμβάνεται και το βιώνει. Το σώμα χρειάζεται πολύ συντήρηση και παρ' όλα αυτά καταρρέει εύκολα· και όσο πιο πολύ γερνάει, καταρρέει περισσότερο. Να γιατί η αλήθεια αυτή ονομάζεται η αλήθεια της οδύνης.
  2. **Το Αίσθημα**
  3. **Η Αντίληψη** – και μέσω αυτών αρχίζετε να βάζετε ταμπέλες στα πράγματα· αρχίζετε να έχετε
  4. **Ο Νοητικός σχηματισμός.**
  5. **Η Συνείδηση.** Η συνείδηση είναι περιορισμένη και δεν δύναται να κατανοήσει τι συμβαίνει – δεν είναι αυτό οδύνη; Πηγαίνετε στο πανεπιστήμιο και σας έχουν πει ότι εκεί θα συναντήσετε νέους φίλους, αλλά δεν βρίσκετε απαραίτητα φίλους που έχουν κοινά ενδιαφέροντα με εσάς. Ή βρίσκετε κάποιο πρόσωπο να έχει ενδιαφέρον, αλλά εκείνο δεν ενδιαφέρεται για εσάς. Δεν μπορείτε να κοιμηθείτε. Δεν μπορείτε να φάτε, έτσι δεν συμβαίνει; Σπουδάζετε σε μια σχολή για την οποία δεν έχετε ενδιαφέρον, το κάνετε μόνο επειδή σας είπαν ότι όταν αποφοιτήσετε θα πληρώνετε καλά αλλά το αντικείμενο δεν σας ενδιαφέρει. Γίνεστε σκλάβος. Όλο αυτό σχετίζεται με την συνείδησή σας.

## 2. Η αλήθεια για το πώς όλες αυτές οι συνθήκες συνυφαίνονται.

Συνυφαίνονται επειδή η επιθυμία σας και η λαχτάρα σας συναντιούνται – αντιστοιχούν το ένα με το άλλο. Ακριβώς όταν επιθυμείτε και αγαπάτε κάτι και μετά εξ αιτίας της αγάπης το επιθυμείτε. Για παράδειγμα, όταν βλέπετε κάτι στο δρόμο, κάτι όμορφο, από την Βουδιστική οπτική γωνία δεν υπάρχει τίποτα το εσφαλμένο στο να αναγνωρίζετε κανείς ότι κάτι είναι όμορφο.

Το να πει κανείς: «Αυτό είναι πολύ όμορφο, αυτό το δέντρο είναι πολύ ωραίο, αυτό το λουλούδι είναι πολύ ωραίο, αυτό το κορίτσι είναι πολύ όμορφο». Δεν υπάρχει κάτι λάθος σε αυτό. Το βρίσκετε όμορφο και μετά αναδύεται μέσα σας το δεύτερο πράγμα που είναι ότι τώρα θέλετε να το έχετε, να το αποκτήσετε. Εκεί αρχίζει το πρόβλημα. Να το βλέπετε ως πολύ ωραίο και να προχωράτε, τέλος. Το βλέπετε ως πολύ ωραίο και γι αυτό δεν μπορείτε να προχωρήσετε· όχι μόνον αυτό, αλλά το θέλετε για τον εαυτό σας. Έτσι ο νους σας στο τέλος μολύνεται από αυτήν την επιθυμία, γεμίζει από αυτήν την επιθυμία.

Αυτή είναι η αλήθεια της οδύνης και η αιτία της οδύνης.

## 3. Η αλήθεια σχετικά με το πώς να φέρετε την οδύνη ένα τέλος

Όταν η επιθυμία σας και η αγάπη σας για το αντικείμενο της επιθυμίας σας έχουν αφαιρεθεί πλήρως, έχουν αποκαθαρευτεί, δεν έχει μείνει τίποτα, κανένα κατάλοιπο, και εσείς δεν δημιουργείτε άλλο – αυτή είναι η αλήθεια για το πώς να φέρετε σε ένα τέλος την οδύνη.

### Οι Τέσσερις Απροσμέτρητοι

Η Βουδιστική άσκηση είναι να εκτείνετε την αγάπη σας σε όλους. Την ονομάζουμε οι Τέσσερις Απροσμέτρητοι: στοργική καλοσύνη, συμπόνια, αλτρουιστική χαρά και αταραξία του νου.

1. **Είθε όλα τα αισθανόμενα όντα να είναι ευτυχισμένα – προσφέρουμε ευτυχία.** Να είστε σαν μια πονετική, στοργική μητέρα να δίνετε ευτυχία: «Δεν έχετε φαγητό, σας προσφέρω φαγητό. Χρειάζεστε ρούχα, σας προσφέρω ρούχα».
2. **Να απομακρύνετε τα όντα από την οδύνη.** Αυτά τα δύο πάνε πάντα μαζί – το πρώτο είναι να τους προσφέρετε ευτυχία και το δεύτερο είναι να τα απομακρύνετε από την οδύνη. Πώς εξαλείψετε την οδύνη τους; Με την ευσπλαχνία. Το πρώτο είναι να τους προσφέρετε ευτυχία, το δεύτερο είναι να απομακρύνετε την δυστυχία τους.
3. **Είθε ποτέ να μην χωριστούν από την ευτυχία - η αλτρουιστική χαρά είναι να βοηθήσετε τα όντα να καλλιεργήσουν το είδος της ευτυχίας που θα είναι πάντοτε μαζί τους.**
4. **Είθε τα όντα να πραγματώσουν τον γαλήνιο νου που δεν ταραάζεται από κανένα φαινόμενο.** Αν κάποιος σου πουν ότι τους χρωστάς, λες «εντάξει». Αν σου πουν ότι είσαι ανόητος, είσαι επίσης εντάξει. Λόγω της αταραξίας του νου έχεις ισορροπία.

Αυτοί ονομάζονται οι Τέσσερις Απροσμέτρητοι. Χρειάζεται να είστε έτοιμοι να τους προσφέρετε. Όταν τους διαθέτετε, δεν σας απασχολεί ο εαυτός σας. Οι Τέσσερις

Απεριόριστοι έχουν ένα πράγμα κοινό: δεν εμπεριέχουν το προσωπικό συμφέρον· «Τι είναι καλό για μένα; Τι κερδίζω από αυτό;» - Όχι. Το κάνετε επειδή αυτό είναι το σωστό, επειδή ανταποκρίνεται στην διδασκαλία του Βούδα. Πώς ξέρετε ότι είναι το σωστό πράγμα να κάνετε; Επειδή ανταποκρίνεται στη διδασκαλία του Βούδα· όχι στην λογική σας, όχι σε αυτά που σας είπε ο καθηγητής σας στο σχολείο, αλλά συμφωνεί με την διδασκαλία του Βούδα. Ο καθηγητής σας είναι προς το παρόν ένα εγκόσμιο ον.

Εγώ ο ίδιος είμαι ακόμα επίσης ένα εγκόσμιο όν, έτσι ακόμη κι εμένα δεν θέλετε να με εμπιστευτείτε, μπορείτε όμως να εμπιστευτείτε την διδασκαλία. Δίνω διδασκαλία αλλά ίσως να μην είμαι ακόμα σε θέση να την πράξω, εντάξει, αλλά μπορείτε να εμπιστευτείτε την ίδια τη διδασκαλία. Τη διδασκαλία μπορείτε να την εμπιστευτείτε απολύτως. Βάλτε σε εφαρμογή τη διδασκαλία, θα λειτουργήσει.

Όταν μπορείτε να αφαιρέσετε όλη την επιθυμία και την αρπακτικότητα... η επιθυμία και η αρπακτικότητα είναι προσκολλημένες στο ατομικό συμφέρον... όταν εγκαταλείπετε το ατομικό συμφέρον, δεν θα έχετε πλέον αρπακτικότητα, δεν θα έχετε επιθυμία, και δεν θα δημιουργείτε ίδιες καταστάσεις. Αυτή είναι η αλήθεια για το πώς να φέρετε την οδύνη σε ένα τέλος.

#### **4. Η Ατραπός προς την Κατάπαυση της Οδύνης - Το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι**

Ποιά είναι αυτά τα οκτώ;

- **Η ορθή αντίληψη.**
- **Ο ορθός συλλογισμός.**
- **Ο ορθός λόγος.**
- **Η ορθή δραστηριότητα.**
- **Ο ορθός βιοπορισμός.**
- **Τα ορθά επιδέξια μέσα.**
- **Η ορθή διαρκής επίγνωση του νου.**
- **Η ορθή εστίαση του νου – το ορθό σαμάντι.**

Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες λοιπόν, αν τις εξετάσετε με προσοχή, θα διαπιστώσετε ότι κάθε πλευρά τους είναι αληθινή. Δεν αλλάζουν επειδή ένα νέο κόμμα βγήκε στις εκλογές, ούτε επειδή έτσι είπαν τα Ηνωμένα Έθνη, ή το είπε η μητέρα σας ή ο πατέρας σας· δεν έχει σημασία τι λένε οι άνθρωποι, αυτές παραμένουν αληθινές. Σας αρέσει, είναι αλήθεια· δεν σας αρέσει, είναι αλήθεια· την αποδέχεστε, είναι αλήθεια· δεν την αποδέχεστε, παραμένει αλήθεια.

Το να γνωρίζετε την αλήθεια είναι πολύ σημαντικό. Θα σας δώσω ένα παράδειγμα: χθες στην Κίνα ένας άντρας έκανε το περίπατό του στην περιοχή οπού ζει, ανάμεσα σε ψηλά κτήρια. Τυχαία κοίταξε ψηλά και είδε ένα μικρό παιδί να πέφτει από το παράθυρο του όγδοου ορόφου. Χωρίς δεύτερη σκέψη έτρεξε και κατάφερε να πιάσει το παιδί. Δεν σκέφτηκε τι θα συμβεί και αν θα σπάσει τα χέρια του· με μόνο το ένστικτό του, έτρεξε να

πιάσει το παιδί. Εκείνη τη στιγμή ο νους δεν σκεφτόταν: «Αυτό δεν είναι το παιδί μου» - όχι, έτρεξε αμέσως και έπιασε το παιδί. Πολύ τυχερό. Όγδοος όροφος, ένα μικρό παιδί πέφτοντας αναπτύσσει μια ορισμένη ταχύτητα.....

Όπως όταν βλέπετε έναν ηλικιωμένο άνθρωπο στο δρόμο να πέφτει, η πρώτη σκέψη είναι ένας ηλικιωμένος πέφτει. Δεν ξέρω τι θα κάνατε, αλλά εγώ θα πήγαινα αμέσως να βοηθήσω. Δε θα έλεγα: «Δεν είναι ο πατέρας ή η μητέρα μου, γιατί να βοηθήσω;» όχι βοηθός. Αλλά όταν ο νους σας είναι απασχολημένος, δεν μπορείτε να δείτε.

Όταν έχετε την αλήθεια, ο νους σας δεν ταραζείται από όλες αυτές τις εικασίες όπως: «Πρόκειται να κάνω αυτό, πρόκειται να κάνω εκείνο και το άλλο,» επειδή δεν απασχολήστε με το να εκφράζεστε. Τότε θα διαπιστώσετε ότι θα ενεργείτε χωρίς να σκέφτεστε τον εαυτό σας. Όταν σκέφτεστε τον εαυτό σας, με αυτή τη διαδικασία σκέψης, είναι ήδη πολύ αργά. Πρέπει να ενεργείτε αμέσως. Έτσι λοιπόν η άσκησή μας είναι πάντοτε για εκείνη τη μικρή στιγμή. Ποτέ δεν ξέρετε πότε αυτή η στιγμή θα έρθει, μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή.

Όταν δεν είστε χωρισμένοι από την αλήθεια, θα ξέρετε τι να κάνετε. Δεν υπάρχει χρόνος για αναλύσεις. Δεν υπάρχει χρόνος να βγάλετε το iPad και να αναζητήσετε λύση, είναι πολύ αργά. Σε πολλούς από σας αρέσει να προσφέρετε τις υπηρεσίες σας στους άλλους ανθρώπους· αν το κάνετε αυτό, βεβαιωθείτε ότι έχετε τα κατάλληλα εφόδια για να κάνετε ό,τι χρειάζεται. Μην ανυπομονείτε υπερβολικά να προσφέρετε τις υπηρεσίες σας στους ανθρώπους εκτός αν γνωρίζετε ότι αυτό που προσφέρετε είναι πράγματι βοηθητικό. Η πραγματική υπηρεσία είναι αυτή όπου έχετε πραγματική ικανότητα να προσφέρετε χωρίς να το διαφημίζεις.

Βλέπω όντα που μοιάζουν με πιθήκους παντού. Με ποιό τρόπο; – στο νου. Έχετε δει ποτέ σας ένα πίθηκο να διαλογίζεται; Ποτέ δεν διαλογίζονται οι πίθηκοι, ο νους τους είναι πολύ απασχολημένος. Χρειάζεται λοιπόν να είστε λιγότερο απασχολημένοι. Αλλά έχετε περίσσεια ενέργειας, και γι' αυτό τον λόγο χρειάζεται να κάνετε τις προσευχές λέξη προς λέξη, λέξη προς λέξη· και τότε θα διαπιστώσετε ότι με τον καιρό ο νους σας θα είναι πιο ήσυχος, πιο γαλήνιος. Αυτή είναι η κύρια δύναμη.

Αν εξετάσετε την αλήθεια της οδύνης, υπάρχουν αναρίθμητες μορφές οδύνης. Το κείμενο αναφέρει 84 είδη οδύνης, στην πραγματικότητα αυτό το νούμερο είναι ενδεικτικό, υπάρχουν πολύ περισσότερα. Αποτελούν όλες ένα συνδυασμό πραγμάτων.

### **Τα Οκτώ Είδη των Ανέμων**

Η οδύνη που έχετε με τον εαυτό σας· η οδύνη που έχετε με άλλους ανθρώπους· η οδύνη που έχετε με ό,τι συμβαίνει γύρω σας, όπως ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σας χαρακτηρίζουν, ή ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σας κρίνουν, ή τα πράγματα που λένε για εσάς και είναι αναληθή· η ανησυχία για την φήμη σας και τον πλούτο σας· η ανησυχία σας όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά· η ανησυχία σας για την δυσαρέσκεια του ενός είδους ή του άλλου, τα Οκτώ Είδη των Ανέμων. Γιατί άνεμοι; Η φύση του ανέμου είναι η κίνηση. Σαν τον άντρα που το μάτι του παίζει διαρκώς σε σχέση με τις γυναίκες, συνεχώς αλλάζει, ο νους του διαρκώς αλλάζει ροή σαν το νερό, σαν τον άνεμο. Αυτό σημαίνει επίσης ότι δεν διαρκεί. Οι Οκτώ Άνεμοι μπορούν να συνοψιστούν σε δύο περιοχές: **προσκόλληση και αποστροφή.**

- Προσκόλληση στην καλή φήμη, αποστροφή στην κακή φήμη.
- Προσκόλληση στα ευχάριστα λόγια, αποστροφή προς τα δυσάρεστα λόγια (προσκολλάστε στους ευχάριστους ήχους, δεν προσκολλάστε στους ήχους που δεν σας αρέσουν. Προσκολλάστε στους επαίνους προς το πρόσωπό σας, αλλά αποστρέψτε την κριτική).
- Προσκόλληση προς το υλικό κέρδος, αποστροφή προς την υλική απώλεια.
- Προσκόλληση προς την εφήμερη ευχαρίστηση, αποστροφή προς την εφήμερη δυσaréσκεια.

Γι' αυτό υπάρχει και το ρητό: *«Η μακριά ημέρα, οι ουρανοί, η γη, φαίνονται να διαρκούν για πάντα, αλλά ακόμα και αυτά θα φτάσουν σε ένα τέλος»*. Το έδαφος μπορεί να αλλάξει, ο πλανήτης μπορεί να αλλάξει, η ζωή ενός πλανήτη μπορεί να φτάσει σε ένα τέλος, αλλά η οδύνη που βιώνετε σαν αισθανόμενα όντα στη σαμσάρα δεν έχει τέλος. Αν παραμένετε εδώ, δεν υπάρχει τέλος. Πώς λοιπόν μπορεί να έχει τέλος; Όταν θα απελευθερώσετε τον εαυτό σας από αυτή την κατάσταση, όταν θα την υπερβείτε. Αυτός είναι ο σκοπός της Βουδιστικής άσκησης, όχι μια από τα ίδια, αλλά η υπέρβαση.

Όταν μιλάμε για την οδύνη από την οπτική γωνία του Βουδισμού, την διδασκαλία του Βούδα, ο σκοπός είναι να γνωρίσετε τι αληθινά είναι η οδύνη. Όταν αναγνωρίσετε την αληθινή ταυτότητα της οδύνης, τότε μπορείτε να αναζητήσετε διέξοδο, την μέθοδο, την συνταγή που μπορεί να εξαλείψει την οδύνη.

Όταν λοιπόν συνειδητοποιείτε ότι η οδύνη υπάρχει, τότε το όλο πράγμα είναι απλώς μια μετάβαση. Ο λόγος για τον οποίο μιλάμε για την οδύνη είναι για να μπορέσετε να φτάσετε το σημείο όπου η οδύνη εξαλείφεται. Αυτό που συνηθίζεται σήμερα είναι η τακτική της άρνησης: *«Δεν συνέβη, μην ανησυχείς, πεις ένα ποτό ακόμα»*. Άρνηση.

Κάτι κάνατε λάθος: *«Όχι, δεν είναι λάθος, είναι σωστό, εσύ απλώς δεν μπορείς να το εκτιμήσεις»*. Όταν λέτε διαρκώς: *«Ο λόγος που δεν πάει καλά είναι η οικονομία, φταίει η οικονομική κρίση, φταίει ο πατέρας μου, φταίει η μητέρα μου, φταίει η κυβέρνηση, φταίει εκείνος...»* ή ο,τιδήποτε είναι αυτό στο οποίο ρίχνετε το βάρος, αυτό ονομάζεται δικαιολογία – άρνηση.

Όταν λοιπόν σταματάτε να παίζετε με την άρνηση και επικεντρωθείτε στο: *«Ναι, υπάρχει μια τρύπα στο ταβάνι, δεν είναι φεγγίτης»*. Από την στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε αυτό που είναι, γνωρίζετε ότι αυτό που συμβαίνει είναι απλώς μια διαδικασία. Αν δεν τον παραδεχτείτε, θα αναλώσετε τη ζωή σας με παράπονα και κατηγορίες απέναντι στους άλλους. Ό,τι κι αν συμβαίνει, συνεχίστε. Κανένας δεν μπορεί να σας βλάψει εκτός από τον εαυτό σας. Όλοι οι δαίμονες και τα φαντάσματα του κόσμου συγκεντρωμένα δεν μπορούν να σας βλάψουν με τον τρόπο που εσείς βλάπτετε τον εαυτό σας. Κανείς δεν μπορεί να σας βλάψει εκτός από εσάς.

Ένα από τα σχόλια λέει: *«Ο θάνατος ακολουθεί την γέννηση, η γέννηση ακολουθεί τον θάνατο»*. Γιατί; Επειδή εκμαυλιζόσαστε, προσελκύεστε. Εξ αιτίας αυτής της επιθυμίας, της λαχτάρας να συναντήσετε την επιθυμία, παράγετε κάρμα. Ολόκληρο το κάρμα είναι αποτέλεσμα της επιθυμίας. Όπου δεν υπάρχει επιθυμία, δεν υπάρχει κάρμα. Όλη η

ειθυμία που έχετε οφείλεται στην έλλειψη πειθαρχίας. Με ποιό τρόπο θα αποκτήσετε πειθαρχία; Αρχίστε να απαγγέλετε προσευχές το πρωί. Αυτό είναι πειθαρχία. Να μην λέτε: «Ω, είμαι πολύ απασχολημένος στη δουλειά. Είμαι απασχολημένος εδώ, είμαι απασχολημένος εκεί...» Το παράθυρο σας στην ευκαιρία είναι τόσο μικρό, η προσοχή σας αποσπάται διαρκώς από όλα αυτά τα πράγματα. Δε χρειάζεται.

Όταν ο νους σας είναι γαλήνιος, δεν υπάρχουν μελάδες στον κόσμο, δεν υπάρχουν προβλήματα στον κόσμο. Γιατί; Το πρόβλημα δεν είναι τα συμβάντα που λαμβάνουν χώρα, και που απαιτούν χρόνο από σας, το πρόβλημα συμβαίνει επειδή αντιστέκεστε στην κατάσταση. Όταν δεν αντιστέκεστε, απλώς το αντιμετωπίζετε επειδή αυτό χρειάζεται να γίνει· δεν υπάρχει ταραχή. Η ταραχή συμβαίνει επειδή αντιστέκεστε στην κατάσταση· η ταραχή υπάρχει επειδή βλέπετε το συμβάν ως πρόβλημα.

Το πάτωμα καταρρέει, τι κάνετε; Το επισκευάζετε. Αντί να λέτε: «*Πώς συνέβησαν τόσο τρομερά πράγματα σε εμένα; Τι ατυχία,*» απλώς το αντιμετωπίζετε. Τι μπορεί να γίνει; Αν κάποιος σας εξαπατήσει, πράγμα που μπορεί να συμβεί, δεν υπάρχει τίποτα λάθος σε αυτό, συνέβη επειδή έχετε κάποιο καρμικό χρέος. Εσείς εξαπατήσατε κάποιον, όχι εκείνος εσάς. Και μαντέψτε. Χρειάζεται να το διαχειριστείτε. Αντιμετωπίστε το, διαχειριστείτε το και αφήστε το.

Μην νομίζετε ότι δεν υπήρξε, συμβαίνει. Αν σας δαγκώσει ένα σκύλος, κανένα πρόβλημα, κάνετε αντιλυσσικό ορό. Δεν ξέρετε πού τριγουρίζουν, γι' αυτό πηγαίνετε στο νοσοκομείο και κάνετε έναν ορό. Όταν ο νους σας αντιστέκεται, τότε εγείρεται ταραχή. «*Αυτό είναι προβληματικό, αυτό είναι δύσκολο, αυτός δεν είναι ικανός, αυτός είναι φυγόπονος, αυτός δεν βοηθάει...*» Ποιός δημιούργησε αυτή την κατάσταση; Εσείς. Που τη δημιουργήσατε; Μέσα στο νου σας.

Όταν συνειδητοποιείτε τι συμβαίνει μέσα στο νου σας, το αφήνετε και κάνετε αυτό που χρειάζεται την κάθε στιγμή, όπως εκείνος ο άντρας που έπιασε το παιδί που έπεφτε. Τη στιγμή εκείνη χρειάζεται να κάνετε τα δέοντα χωρίς να σκέφτεστε τον εαυτό σας. Αν αντιμετωπίσετε κάθε πράγμα με τον κατάλληλο τρόπο και μέσα από την ορθή κατανόηση, όπου κι αν βρίσκεστε εφαρμόζετε το Ντάρμα. Επειδή δεν είστε έτσι, όπου κι αν βρίσκεστε, δεν εφαρμόζετε το Ντάρμα, αλλά την διάσπαση του νου. Δεν βοηθάει. Το Ντάρμα φέρνει πάντοτε όφελος, η διάσπαση το νου ποτέ. Ακόμη κι αν φαίνεται να υπάρχει κάποιο όφελος, είναι βραχυπρόθεσμο.

Εξ αιτίας αυτής της προσκόλλησης είναι που εκμαυλιζόμαστε, εξ αιτίας της νοητικής μας συσκότισης, η προσκόλλησή μας, η αποστροφή μας μας οδηγούν να το κάνουμε αυτό, και έτσι, κάνοντάς το, δημιουργείτε κάρμα. Τότε, εξ αιτίας της ποικίλης καρποφορίας του κάρμα, βιώνετε την οδύνη που απορρέει από αυτήν την δραστηριότητα, η οποία οδύνη είναι η καρποφορία της οδύνης. Και έτσι, η συνθήκη είναι η εξής: έχετε νοητική διάσπαση· εξ αιτίας της διάσπασης ενεργείτε με έναν ορισμένο τρόπο, και επειδή ενεργείτε με ένα ορισμένο τρόπο, βιώνετε την καρποφορία αυτής της δράσης, και αυτό συνεχίζεται κατ' αυτό τον τρόπο. Αυτή είναι η σαμσάρα.

Όταν είστε έτσι, εξ αιτίας αυτής της ιδιότητας του αισθάνεσθαι, η ίδια η ταραχή δημιουργεί και έλκει περισσότερη ταραχή. Είστε δυστυχείς και έτσι ενεργείτε με ένα ορισμένο τρόπο δημιουργώντας έτσι περισσότερες αιτίες. Κάθε πράξη γίνεται μελλοντικές αιτίες, εκείνες οι αιτίες γίνονται καρποφορία, η καρποφορία γίνεται αιτίες.



Να γιατί στην Θιβετανική γλώσσα η λέξη που περιγράφει αυτή την διαδικασία είναι 'κόρουα', που σημαίνει γυρίζοντας σε κύκλους. Η ταραχή που βιώνετε αναστατώνει την αντίληψή σας και δημιουργείτε όλα αυτά τα εμπόδια και όλους αυτούς τους λόγους για τους οποίους κάνετε αυτό και το άλλο, και όλα αυτά συσκοτίζουν το νου σας. Κοιτάτε αλλά δεν βλέπετε· ακούτε αλλά δεν ακούτε.

Έτσι, αυτά τα εμπόδια που δημιουργείτε μέσα από τις νοητικές σας κατασκευές, μέσα από το συναίσθημα, τις συσκοτίσεις σας, σας εμποδίζουν να αναγνωρίζετε την αληθινή σας φύση – που είναι η Βουδική φύση. Έτσι, θέλετε να δραπετεύσετε από αυτό το μέρος, χρειάζεται να κατανοήσετε την μέθοδο με την οποία μπορούν να εξαλειφθούν οι αιτίες και να μην δημιουργείτε διαρκώς τις ίδιες συνθήκες. Μην δημιουργείτε περισσότερο κάρμα. Να μαθαίνετε από αυτό, μην δημιουργείτε μια από τα ίδια.

Πολλά χρόνια πριν στο κέντρο μας στο Χονγκ Κονγκ είχαμε έναν Ρίνποτσε. Για πολλά χρόνια είχαμε μια πολύ καλή σχέση, έτσι λοιπόν όποτε ήμουν στο Χονγκ Κονγκ πήγαινα να τον δω όπως θα πήγαινα να δω τον παππού μου. Όταν η Αυτού Αγιότητα ήρθε στο Χονγκ Κονγκ υποβάσταξα αυτόν τον Ρίνποτσε. Κάποτε ήμουν στο Χονγκ Κονγκ, πήγα να τον δω και με ρώτησε: «*Πώς είναι οι μαθητές;*» Είπα: «*Η υγεία τους είναι καλή αλλά ο νους τους είναι σε σύγχυση*». Είπε: «*Να κάνουν περισσότερες περιστροφές, περισσότερες προσευχές και περισσότερη εξομολόγηση*». Απάντησα: «*Δεν τους βοηθάει, είναι σαν να έχουν μια πιστωτική κάρτα την οποία συνεχώς φορτώνουν, τα παλιά χρέη δεν πληρώνονται και νέα χρέη δημιουργούνται κάθε μέρα*».

Αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα. Το παλιό χρέος δεν εξοφλείται και ακόμη χρησιμοποιείτε την κάρτα σας κάθε μέρα, δεν έχετε ελπίδα. Όταν θα πάψετε να χρησιμοποιείτε την κάρτα σας και θα αρχίσετε να εξοφλείτε τα παλιά χρέη, τότε υπάρχει ελπίδα να τελειώσουν. Αυτό είναι το κλειδί· όταν καταλάβετε ότι αυτή η κάρτα είναι πρόβλημα, την κόβετε. Την χρησιμοποιείτε επειδή δεν έχετε πειθαρχία. Όταν την κόψετε, τέλος. Να μην λέτε ότι η εταιρία της κάρτας σας επιτρέπει· να ξέρετε τα όριά σας. Μην κάνετε βλακείες. Σταματήστε να κάνετε τα ίδια λάθη και μάθετε να μην κάνετε το ίδιο λάθος ξανά, τότε σιγά, σιγά το καρμικό χρέος θα τελειώσει. Χρειάζεται να το γνωρίζετε αυτό.

Αυτή η ταραχή που μας διακατέχει· αυτή η ταραχή, αυτή η σκόνη, είναι ένας επισκέπτης. Δεν ανήκουν, είναι μόνον επισκέπτες, δεν είναι μέρος του νου, δεν ανήκουν· συνέβη απλώς να έρθουν επειδή εσείς τους το ζητήσατε. Πώς έρχεται η σκόνη σε ένα δωμάτιο; Ανοίγετε μια πόρτα, ανοίγετε ένα παράθυρο. Αν γνωρίζετε ότι έρχεται μια ανεμοθύελλα, κλείστε τα παράθυρα, κλείστε την πόρτα, φράξτε όλα τα ανοίγματα, διαφορετικά η άμμος θα μπει στο σπίτι. Είναι λοιπόν επισκέπτες, στην πραγματικότητα δεν ανήκουν στο νου. Και ακόμη κι όταν σκεπάζουν τα πάντα στο σπίτι σας – προσωρινά, μπορείτε να τα καθαρίσετε. Μην ανοίγετε λοιπόν τις πόρτες ή τα παράθυρα, διαφορετικά η δουλειά σας θα είναι πολύ πιο σκληρή.

### **Η τρίτη αλήθεια σχετικά με την κατάπαυση της οδύνης**

Ακολουθεί η τρίτη αλήθεια σχετικά με την κατάπαυση της οδύνης. Αυτή είναι η αλήθεια της νιρβάνας. Η αλήθεια αυτή έχει διαφορετικά επίπεδα σε σχέση με την **νιρβάνα**:

**Πρώτο είναι το στάδιο της μη-γέννησης.** Όπου υπάρχει νιρβάνα δεν υπάρχει γέννηση, ούτε θάνατος, ούτε αλλαγές. Επειδή δεν υπάρχει γέννηση ή θάνατος, δεν υπάρχουν άλλα

πράγματα. Δεν υπάρχει γέννηση, κι έτσι, δεν υπάρχουν συνθήκες που συνδέονται με την γέννηση. Επίσης δεν γεννιέται η σκέψη: «Ω, θέλω έναν αγνό νου, μια κατάσταση ησυχίας,» όχι, δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα. Καμία σκέψη δεν εμπεριέχεται. Έχετε ήδη προσφέρει και τη σαμσάρα και τη νιρβάνα· και τη νιρβάνα ακόμη πρέπει να την εγκαταλείψετε. Η νιρβάνα για τους περισσότερους ανθρώπους είναι σκοπός. Αυτό σημαίνει ότι δεν προσκολλάστε ούτε στο αγνό ούτε στο μη αγνό.

Οι συνθήκες και εσείς· συνθήκες που συνδέονται με επιρροές γύρω σας, όπως για παράδειγμα όταν βρέχει, όταν φυσάει ο άνεμος· μπορεί να έχει ζέστη εδώ και οι άνθρωποι γύρω σας να ροχαλίζουν ενώ προσπαθείτε να ακούσετε – όλα αυτά είναι συνθήκες. Επειδή φάγατε, αισθάνεστε νύστα και προσπαθείτε να κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά – αυτές είναι συνθήκες. Επίσης, ότι συμβαίνει στο νου σας· και τα δύο συνδέονται με το νου σας, με τον τρόπο σκέψης σας, με τις αξίες σας, όλα εκείνα γύρω σας – όλα αυτά κοιμήθηκαν· δεν υπάρχει τίποτα για να αντέξετε ή να μην αντέξετε, δεν υπάρχει τίποτα.

Αυτό είναι το πρώτο. Μετά, υπάρχει και ένα άλλο. **Αφού επιτύχετε την κατάσταση της νιρβάνα, τότε αυτή η κατάσταση της νιρβάνα είναι μαζί σας πάντοτε.** Δεν είναι σαν ένα πανωφόρι που βάζετε και βγάζετε· είναι μαζί σας πάντοτε. Έτσι, εντός του αγνού νου, εντός της Νταρμικής σας φύσης, εντός της αληθινής φύσης του Βούδα, είσαστε εδώ, είσαστε παντού. Όταν επιτυγχάνετε την κατάσταση της νιρβάνας, το Νταρμικό σας σώμα που έχετε είναι σε κατάσταση πλήρους κενού, κενό από κάθε είδους συνθήκες. Δεν υπάρχει τίποτα εκεί. Βλέπετε με μεγάλη διαύγεια τις συνθήκες που είναι βοηθητικές και εκείνες που δεν είναι. Κατανοείτε το πρόβλημα και κατανοείτε ποιά είναι η λύση του. Αυτό είναι το δεύτερο είδος της νιρβάνα.

**Το τρίτο είδος είναι η νιρβάνα όπου δεν έχετε πλέον εμμονή σχετικά με το «Εγώ»,** σχετικά με την αντίληψή σας, σχετικά με τον τρόπο σκέψης σας, με τις προτιμήσεις σας, με την γνώμη σας, σχετικά με το «αυτό είναι δικό μου»· δεν υπάρχει «δικό μου» ούτε των «άλλων», μόνο ένα. Επειδή «εσείς» και οι «άλλοι» αποτελείτε μέρος του ιδίου. Αυτό που βιώνουν, το κατανοείτε· αυτό που χρειάζονται, το κατανοείτε· ότι δεν είναι έτοιμοι, το κατανοείτε· ότι είναι έτοιμοι, επίσης το κατανοείτε. Στην Αδαμάντινη Σούτρα λέει: «Δεν υπάρχει εμφάνιση δική μου, δεν υπάρχει εμφάνιση των άλλων, ούτε εμμονή αυτού, ούτε εμμονή των υπολοίπων». Αυτή τη στιγμή σκέπτεστε ότι στέκεστε εσείς απέναντι σε όλον τον υπόλοιπο κόσμο: «Θέλω να γίνω κάποιος».... Για τι πράγμα μιλάς: ενάντια σε όλο τον κόσμο; Επίσης, μην εστιάζετε στο χρόνο, λέτε: «Έχω μόνο περιορισμένο χρόνο, τι μπορώ να κάνω σε αυτό το διάστημα;» Κάντε το μέχρι να πεθάνετε και κατόπιν συνεχίστε. Είναι απλό, κάντε το μέχρι να πεθάνετε και μετά αρχίστε ξανά και συνεχίστε.

Είναι πολύ σαφές το τι πρέπει να κάνετε όταν το σώμα σας δεν σας υποστηρίζει πια επειδή είναι προσωρινό, είναι σαν να αλλάζετε ξενοδοχείο. Τι σημαίνει θάνατος; Για μένα είναι σαν να αλλάζω ξενοδοχείο. Στην παρούσα ζωή μετακόμισα σε ένα ξενοδοχείο στο Χονγκ Κονγκ, έτσι είμαι τώρα ένα πρόσωπο από το Χονγκ Κονγκ· στη συνέχεια αλλάζω δωμάτιο και μετακινούμαι σε ένα δωμάτιο με αγγλικό θέμα, τώρα λοιπόν βρίσκομαι στο Η. Βασίλειο. Όταν αλλάζω το θέμα σε ένα θέμα της Σιγκαπούρης, είμαι στη Σιγκαπούρη. Να το βλέπετε με αυτόν τον τρόπο. Όταν το πανωφόρι σας δεν φοριέται πια, τι κάνετε; Το πετάτε. Το ίδιο και το σώμα, δεν είναι κακό πράγμα.

Έτσι λοιπόν, η στοργική καλοσύνη, το αίσθημα που έχετε για τους άλλους και το οποίο δεν περιλαμβάνει τα συναισθήματά σας είναι η πραγματική καλοσύνη, είναι η πραγματική συγκίνηση, το πραγματικό συναίσθημα. Επειδή όταν έχετε αυτό το σκεπτικό του τύπου: «Αυτό είναι δικό μου», «Το άλλο είναι ξεχωριστό,» «Εκείνο δεν αξίζει την προσοχή μου,» τότε είστε ήδη αποκομμένοι. Δεν υπάρχει χωρητικότητα· αυτό σημαίνει αγάπη χωρίς όρους, φροντίδα χωρίς όρους· η καλοσύνη, η αγάπη που απορρέει δεν είναι η αγάπη της επιθυμίας, είναι μια αγάπη που έρχεται με την καλοσύνη, στοργική [αγαπητική] καλοσύνη. Όταν αυτό το «Εγώ» δεν εμμένει στο «Εγώ», είναι το πραγματικό εγώ, το πραγματικό εσείς. Τότε, μετά την νιρβάνα ανακαλύπτετε τον πραγματικό εαυτό σας που είναι το ίδιο με τον Βούδα. Αυτό λοιπόν είναι το τρίτο είδος της νιρβάνα.

**Το τέταρτο είδος της νιρβάνα είναι η κατάσταση της μη-επίτευξης.** Μη-επίτευξη σημαίνει ότι δεν υπάρχει τίποτα να αποκτήσετε. Έχετε ήδη τα πάντα, δεν υπάρχει τίποτα να αποκτηθεί. Έχετε ολόκληρο το πακέτο, αλλά επειδή ήταν καλυμμένο, δεν γνωρίζατε ότι το διαθέτετε. Η άσκησή σας συνίσταται στο να αφαιρέσετε όλο αυτό το φορτίο, να ανακαλύψετε το πετράδι εντός. Αυτό το πετράδι που ονομάζουμε «ντόρτζε», το διαμάντι, στην πραγματικότητα αναφέρεται στην αληθινή σας φύση. Σε αυτή την κατάσταση ο νους σας διαμένει στη χώρα της ευδαιμονίας, η οποία είναι παντοτινή. Εντός της βιώνετε τη χαρά του Ντάρμα και την πλήρη γαλήνη. Έτσι, όταν είστε σε αυτή την κατάσταση όπου δεν υπάρχει τίποτα να επιτύχετε - Είναι όταν θέλετε να επιτύχετε που ο νους σας γίνεται νευρικός και αγχώδης. «Τι μπορώ να κερδίσω από αυτή την κατάσταση;» «Τι είναι η νιρβάνα, σου δίνουν ένα ωραίο δωμάτιο, υπάρχει κάποια ιδιαίτερη προσφορά, σου δίνουν ιδιωτικό σκάφος;» Όχι - εξαιτίας αυτού ο νους σας είναι γαλήνιος.

Το πρώτο σημάδι της Νταρμικής άσκησης είναι ότι εμφανίζεται μια χαρά που πηγάζει φυσικά από μέσα, που δεν βασίζεται στην τροφή ή στην άνεση, αλλά βασίζεται σε μια εσωτερική άνεση. Διαχέεται μέσα από κάθε κύτταρο και κάθε πόρο του σώματος. Δεν εκπέμπεται μόνο από το πρόσωπο αλλά από ολόκληρο το σώμα, από ολόκληρη την παρουσία του ανθρώπου. Όταν βρίσκεστε κοντά σε ένα τέτοιο πρόσωπο, αισθάνεστε πολύ χαλαρωμένοι. Οι συνήθειες εμμονές σας μειώνονται και αισθάνεστε πολύ πιο χαλαρωμένοι. Ο νους σας είναι γαλήνιος και βιώνετε βαθειά χαρά· η χαρά της βαθειάς ευτυχίας δεν εξαρτάται από το φαγητό, το ποτό, η την άνεση οποιουδήποτε είδους. Η ευτυχία που έρχεται με την Νταρμική άσκηση, η καλή τύχη που έρχεται μαζί της είναι παντοτινές. Δεν αγοράζονται από το eBay ή από το Amazon, ή από οπουδήποτε αλλού. Βρίσκεται ήδη εκεί, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να αφαιρέσετε όλες τις ανοησίες που συσσωρεύετε από έξω.

Αυτή την στιγμή θέλετε να ταξιδέψετε σε όλο τον κόσμο, θέλετε να βρείτε τον εαυτό σας και να προσφέρετε τις υπηρεσίες σας, όλα αυτά κρατούν το νου σας απασχολημένο. Όσο πιο απασχολημένος τόσο λιγότερο πιθανόν είναι να μπορέσετε να δείτε το νου σας· δεν μπορείτε να δείτε τον αληθινό σας νου επειδή απασχολήστε πολύ με το να είσατε απασχολημένοι. Πιστεύετε ότι βοηθάτε τους ανθρώπους αλλά δεν τους βοηθάτε. Όταν μπορείτε να τους απελευθερώσετε, τότε τους βοηθάτε. Όταν βοηθάτε με εξωτερικό τρόπο, δεν βοηθάτε σε τίποτα. Πρώτα βοηθήστε τον εαυτό σας. Ως Βούδας μπορείτε να βοηθήσετε περισσότερο· ως εγκόσμιο πρόσωπο μπορείτε μόνον να απομακρύνετε κάποια εγκόσμια προβλήματα προσωρινά, όμως αργότερα επιστρέφουν.

Χρειάζεται λοιπόν να ανυψώσετε το επίπεδό σας, χρειάζεται να γνωρίζετε ποιού είστε. Να είστε πολύ ξεκάθαροι για το ποιού είστε. Δεν είστε ένα κορίτσι, δεν είστε ένα αγόρι, δεν είστε ένας άντρας, δεν είστε μια γυναίκα, δεν είστε κάποιος από την Ρουμανία, δεν είστε κάποιος από την Σιγκαπούρη, είστε ένας μελλοντικός Βούδας, πράγμα το οποίο υπερβαίνει το γένος. Μάθετε ποιού είστε, τότε μπορείτε να κάνετε κάτι με αυτό· αντί να είστε απασχολημένοι με τόσες πολλές δραστηριότητες που βασίζονται στην εγκόσμια διάσπαση το νου.

Έτσι, όταν αποκτάτε αυτή την ευτυχία που είναι παντοτινή, η αρετή και η σοφία θα ολοκληρωθούν, θα έχετε την πλήρη και τέλεια απελευθέρωση και τον αληθινό σας εαυτό - ο οποίος είναι Βούδας. Δεν υπάρχει κάτι να κερδίσετε, να γιατί κερδίζετε. Δεν υπάρχει τίποτα να έχετε, να γιατί έχετε. Δεν υπάρχει τίποτα να έχετε, να γιατί δεν έχετε.

Αυτή την στιγμή, αν προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε τον εννοιολογικό σας νου, θα περιέλθετε σε μεγάλη σύγχυση. Αυτές οι δύο προτάσεις δεν μπορούν να εκτιμηθούν από τον εννοιολογικό νου των διανοητικών κατασκευών. Όταν θα φτάσετε εκεί, θα το κατανοήσετε. Όταν ασκήσετε και φτάνετε σε αυτό το επίπεδο, τότε γίνεται πολύ εμφανές, τότε ούτε μια λέξη δεν χρειάζεται να ειπωθεί. Όταν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε μια λέξη για να πεις ότι το έχεις, δεν το έχεις.

### Η τέταρτη Αλήθεια – το Τάο

**Και η τελευταία αλήθεια είναι το Τάο. Τάο σημαίνει μονοπάτι.** Η αλήθεια του μονοπατιού. Το Τάο σημαίνει επίσης ότι μπορείς να φτάσεις εκεί – να φτάσεις στη κατάσταση της νιρβάνα. Εδώ έχουμε τα εξής:

1. **Την σωστή αντίληψη,** την σωστή κατανόηση. Κατανοείτε ποιά είναι η αιτία, ποιό είναι το αποτέλεσμα· βλέπετε την ισχύ του κάρμα, της αρετής και της μη-αρετής· τι μπορεί να σας προκαλέσει η αρνητική πράξη, και τι μπορεί να σας φέρει η θετική πράξη· έχετε την ορθή κατανόηση ότι όλα τα πράγματα είναι παροδικά και ή οδύνη αυτή έρχεται στην πραγματικότητα από την κενότητα. Από την κενότητα έρχεται, στην κενότητα πάει. Αναγνωρίζετε ότι η κενότητα είναι ένα και όχι δύο. Η μορφή είναι κενότητα, η κενότητα είναι μορφή, είναι απλώς διάφορες αλλαγές που έρχονται από το ίδιο σώμα, την ίδια φύση.
2. **Τον σωστό λογισμό.** Σωστός λογισμός σημαίνει την αναγνώριση του σώματος που έχετε, των τεσσάρων αυτών στοιχείων. Αυτό που αντιλαμβανόμαστε ως καθαρό, δεν είναι καθαρό, δεν διαρκεί. Να αναγνωρίζετε ότι αυτό που βιώνετε είναι οδύνη, ότι ο νους σας είναι πάντοτε απασχολημένος, ότι όλα τα φαινόμενα δεν σας εμπεριέχουν που σημαίνει ότι εσείς δεν είσατε το κέντρο του κόσμου. Είσατε μέρος του κόσμου, μέρος αυτού που είναι. Ο ωκεανός δεν περιβάλλει εσάς, είστε μέρος του ωκεανού.
3. **Τον ορθό λόγο,** ο οποίος είναι οι πραγματικές λέξεις, τα αληθινά λόγια, τα λόγια της συμπόνιας, τα λόγια της στοργικής καλοσύνης. Λόγια που ενθαρρύνουν τους άλλους να κάνουν το καλύτερο· λόγια που ενθαρρύνουν τους άλλους να κάνουν πράγματα που βοηθούν. Τέτοιος είναι ο ορθός λόγος. Λόγια που ενθαρρύνουν τους άλλους να κάνουν το καλύτερο, αυτός είναι ο ορθός λόγος· όχι τα λόγια που αποθαρρύνουν, τα λόγια τα επικριτικά, αυτά που πάντοτε φέρνουν το καλύτερο.

4. **Τη σωστή πράξη, τη σωστή διαγωγή.** Αυτό σημαίνει να μην αφαιρείτε ζωή, μην σκοτώνετε· μην κλέβετε· μην εμπλέκεστε σε αρνητική σεξουαλική διαγωγή ή σε οποιουδήποτε είδους μέθη που συσκοτίζει το πνεύμα μας.
5. **Τα σωστά μέσα βιοπορισμού.** Αυτό σημαίνει να κερδίζετε τα προς το ζην κάνοντας κάτι που ευεργετεί τους άλλους· ότι αυτό που κάνετε για να υποστηρίξετε τον εαυτό σας μπορεί επίσης να ωφελήσει άλλους ανθρώπους· ότι αυτό που κάνετε βοηθάει την αρμονία στην κοινωνία στην οποία ζείτε, και βοηθάει να εξαγνίσετε το συναίσθημα που έχετε στη ζωή σας. Όλοι έχουμε συναίσθημα, έχουμε συναισθηματική σύνδεση με τους γονείς μας, με τον σύντροφό μας, με τους φίλους μας, με την γυναίκα, με τον άντρα· δεν μπορούμε να το παραβλέψουμε αυτό. Η κατάλληλη άσκηση εξαγνίζει. Μην αφήνετε την ζήλεια, μην αφήνετε το θυμό, μην αφήνετε τον εγωισμό να μπαίνουν στη ζωή σας. Με αυτόν τον τρόπο εξαγνίζετε τη συναισθηματική σας ζωή. Τότε αυτό το είδος ζωής και η αγάπη που έχετε είναι αγνά. Να εξαγνίζετε τη ζωή σας και να μην την μολύνετε.
6. **Την ορθή προσπάθεια.** Αυτό που είναι καλό και δεν το έχετε κάνει ακόμα, βάλτε το στη σκέψη σας· αυτό που είναι βοηθητικό και το έχετε κάνει, κάντε το περισσότερο· αν σκέφτεστε κάτι που γεννάει αρνητικές πράξεις, σταματήστε το αμέσως. Αν για παράδειγμα θέλετε να συμβεί κάτι κακό σε κάποιον άλλο, εκείνη την ίδια στιγμή σταματήστε την σκέψη σας. Κάποιες φορές σκέπτεστε: *«Αυτός ο άνθρωπος μου δημιούργησε μεγάλο πρόβλημα, θα ήθελα κάτι κακό να του συμβεί»*. Εκείνη τη στιγμή που το σκέπτεστε, σταματήστε το. Αν καταλήξετε να κάνετε κάτι που βλάπτει τους άλλους, σταματήστε το. Αυτή είναι η σωστή επιμέλεια, η σωστή προσπάθεια.
7. **Την σωστή διαρκή επίγνωση του νου.** Να έχετε πλήρη πίστη στην υποστήριξη των Τριών Πετραδιών: του Βούδα, του Ντάρμα και της Σάνγκα, και όταν διάφορες συνθήκες εμφανίζονται, μην δημιουργείτε διχόνοια. Όταν παρουσιάζονται συνθήκες, μην διαχωρίζετε τον εαυτό σας από αυτές – διαχειριστείτε τις, μην δημιουργείτε άλλα προβλήματα. Όταν βλέπετε αιτίες και καρποφορίες, μην λέτε: *«Δεν ξέρω γιατί μου συνέβη. Είμαι τόσο καλός άνθρωπος, γιατί απολύθηκα από την δουλειά; Γιατί έχασα το λεωφορείο;»* Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν. Συμβαίνουν, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε.
8. **Την σωστή κατάσταση διαλογισμού.** Να είστε ικανοί να βλέπετε. Έχετε μάτια, αυτιά, μύτη, γλώσσα, αίσθημα του σώματος· έχετε επίγνωση αυτών και αναπαύετε το νου σας μέσα στο νου σας. Να χαλαρώνετε μέσα στη φύση του ίδιου σας του νου. Τότε ο νους σας γίνεται σταθερός, και εξ αιτίας αυτού, η δραστηριότητά σας του σώματος, του λόγου, και το νου είναι επίσης σταθερές.