

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

*Η Απελευθέρωση
από την Καθήλωση – Μέρος 2*

Η Απελευθέρωση από την Καθήλωση – Μέρος 2

Μιλώντας για συναισθήματα – είμαστε συναισθηματικά όντα. Η ζωή μας επιζητά την υποστήριξη του αισθήματος της αγάπης, της εμπειρίας της αγάπης. Όταν οι άνθρωποι σας δείχνουν αγάπη και φροντίδα, αισθάνεστε ζεστασιά, αισθάνεστε περισσότερο ασφαλείς. Ακόμη και τα φυτά, λέγεται ότι όταν τους μιλάμε ευγενικά αυτά μεγαλώνουν καλύτερα. Όταν προσφέρετε κάτι ευεργετικό, είναι σαν ευλογία. Να γιατί μας ελκύει η ζεστασιά, κάθε τι που ηρεμεί το νου μας, κάθε τι που τον γαληνεύει.

Δεν μπορείτε λοιπόν να πείτε: *«Δεν υπάρχει συναίσθημα στη ζωή μου. Δεν υπάρχει αγάπη στη ζωή μου»*. Στην πραγματικότητα ακόμα και οι μοναχοί και οι μοναχές έχουν ισχυρή εμμονή: *«Μου αρέσει αυτό. Δεν μου αρέσει εκείνο. Πάντοτε κάνω τα πράγματα με αυτόν τον τρόπο, δεν κάνω τα πράγματα με εκείνον τον τρόπο»*. Συμβαίνει μόνο τώρα; Εάν πρόκειται για ανθρώπους, πάντοτε συνέβαινε. Όταν είσαι άνθρωπος, το έχεις αυτό.

Και ο Βούδας επίσης το είχε αυτό. Όταν απεβίωσε ο πατέρας του, ο Βούδας ήταν παρών και μετέφερε τη σορό. Το συναίσθημα φυσικά και είναι εκεί, αλλά δεν το αφήνεις να σε κατακυριεύσει. Μπορείτε να αγαπάτε χωρίς να χάνετε τον εαυτό σας.

Ίσως πείτε: «Συγνώμη, πρέπει να αρνηθώ την πρόσκλησή σου επειδή είσαι δαίμονας. Με προσκαλείς σε ένα πάρτι δαιμόνων, δυστυχώς δε θα μπορέσω σήμερα. Δεν είναι ότι δε σε συμπαθώ, απλώς επέλεξα να μην έρθω επειδή αν έρθω δεν είσαι έτοιμος να με ακούσεις. Εφόσον διαπιστώνω ότι δεν είσαι έτοιμος να με ακούσεις, αποφάσισα να μην έρθω. Αν όμως υπάρχει έστω και μια πιθανότητα να με ακούσεις, τότε να είσαι σίγουρος ότι θα ορμήσω απρόσκλητος. Δεν είναι ανάγκη να με προσκαλέσεις, θα ορμήσω απρόσκλητος».

[Δαίμονας] *«Ποιός είσαι;»*

[Ρίνποτσε] *«Ορμάω απρόσκλητος»*.

[δαίμονας] *«Αλλά δεν είσαι δαίμονας»*.

[Ρίνποτσε] *«Ναι, αλλά μπορώ να είμαι. Κοίτα, μπορώ να φερθώ όπως εσύ»*.

Λένε: *«ΟΚ, έλα μέσα»*. Και αφού πάω μέσα τους αλλάζω.

Φέρομαι όπως εσείς, μιλάω όπως εσείς, κινούμαι όπως εσείς και μετά σάς αλλάζω. Την επόμενη στιγμή δεν καταλαβαίνετε γιατί αυτά τα πράγματα δεν σας αρέσουν πια. Αυτό είναι το έργο των Μποντισάτβα, των υψηλά πραγματωμένων Μποντισάτβα.

Όταν βλέπετε ανθρώπους και λέτε: *«Γιατί το κάνετε αυτό;»* δεν έχετε ιδέα από πού προέρχονται και για τι είναι ικανοί. Να αποφεύγετε λοιπόν τις επικρίσεις. Τη στιγμή που κρίνετε, αυτή η επικριτική ιδέα είναι επίσης εμμονή. Η εμμονική ιδέα του τι είναι σωστό και τι είναι λάθος – αυτή είναι επικριτική στάση, δεν είναι βοηθητική.

Μετατρέψτε το συναίσθημα σε κάτι ανώτερο

Το σίγουρο είναι ότι δεν υπάρχει τίποτα στον κόσμο που να μην μπορεί να μετατραπεί σε κάτι ανώτερο, να περάσει σε ανώτερο επίπεδο.

Συναίσθημα, προσκόλληση. Στη Βουδιστική άσκηση ανεβάζουμε το επίπεδο. Ανεβάστε το. Εξευγενίστε το. Τι σημαίνει εξευγενίζω; Σημαίνει προσδίδω μια ευγενή ποιότητα, το εμποτίζω με μια ευγενή ποιότητα. Τι είδους; Μετατρέπω την κοινή εγκόσμια αγάπη σε ανώτερη αγάπη. Όπως μια μητέρα φροντίζει το παιδί της. Αν οι άνθρωποι δεν είναι έτοιμοι να δεχτούν τη διδασκαλία, τότε φροντίστε τους σαν τη μητέρα που φροντίζει το παιδί της.

Όταν μια μητέρα φροντίζει το παιδί της, σηκώνεται όλες τις ώρες της ημέρας για να αλλάξει την πάνα του, να φροντίσει το παιδί. Δεν είναι οκτάωρη εργασία, είναι εικοσιτετράωρη εργασία. Και δεν πληρώνεται γι' αυτό. Ούτε υπερωρίες. Ούτε 'bonus'. Είναι αγνή αγάπη, μπορεί να είναι εγκόσμια αγάπη, αλλά παρόλα αυτά είναι γνήσια αγάπη για το παιδί.

Έτσι λοιπόν, όταν κάποιος πεινάει, του προσφέρετε φαγητό. Όταν κάποιος έρχεται από μακριά, βεβαιωθείτε ότι έχει νερό και τροφή, όπως η μητέρα νοιάζεται το παιδί της. Όταν το παιδί επιστρέφει σπίτι το ρωτάει: «Έφαγες σήμερα; Θέλεις να πλυθείς;» Έτσι δεν είναι; Πόσο δύσκολο είναι αυτό;

Αν οι άνθρωποι είναι έτοιμοι και έχουν την ίδια ευγενή φιλοδοξία, τότε προσφέρετέ τους την υποστήριξη ώστε να επιτύχουν την απελευθέρωση από την οδύνη. Δύο διαφορετικά πράγματα, αλλά και τα δύο έχουν μια ανώτερη ποιότητα αυτού που ονομάζουμε αγάπη.

Αγάπη

Μετατρέψτε την αγάπη σε στοργική καλοσύνη. Μετατρέψτε την εγκόσμια αγάπη σε αλτρουιστική αγάπη, σε αλτρουιστική πρόθεση. Αλτρουιστική σημαίνει να επιθυμείτε να ευεργετήσετε τους άλλους. Όχι απλώς μια αγάπη που βασίζεται στο: «Σ' αγαπώ. Μου ανήκεις. Δεν μπορείς να κοιτάξεις κάποιον άλλον. Αν κάποιος σε κοιτάξει θα τον σκοτώσω». Στην περίπτωση αυτή η αγάπη γίνεται μια σοβαρά αρνητική πράξη παράβασης.

Ήταν μια ηθοποιός σε μια συνέντευξη στην τηλεόραση. Είχε μόλις παντρευτεί και ο παρουσιαστής της είπε: «Συγχαρητήρια, πώς σας φαίνεται η ζωή σας ως παντρεμένη;» Εκείνη απάντησε: «Είναι τόσο θαυμάσια. Είναι υπέροχη. Είπα στον σύζυγό μου ότι τον αγαπώ τόσο πολύ που θα έκανα τα πάντα γι' αυτόν. Αλλά αν ποτέ κάνει κάτι άλλο από αυτό περιμένω από αυτόν, θα τον φάω». Και ο σύζυγος είπε: «Δεν έχω και τόσο καλή γεύση, μην με φας». Είναι κάπως δραματικός ο τρόπος που μιλάνε.

Οι άνθρωποι εκφράζονται έτσι για να δείξουν πόσο πολύ αγαπούν κάποιον: «Αγαπώ αυτόν τον άνθρωπο μέχρι θανάτου». Μην τον αγαπάτε μέχρι θανάτου! Σε κανέναν δε θα αρέσετε. «Σ' αγαπώ μέχρι θανάτου». Ζουουουουμ! Πεθαίνετε. «Σ' αγαπώ». Μπουμ! Πεθαίνετε. Δεν είναι καλό πράγμα. Αλλά χρησιμοποιούμε αυτές τις λέξεις: «Σ' αγαπώ

περισσότερο από την ίδια μου την ζωή». Είναι πάλι λάθος. Ή: «Έχω μάτια μόνο για σένα». Αυτό είναι καθήλωση. 'Χαμένη αγάπη', 'Πρώτη αγάπη'. Ακούτε τραγούδια που μιλούν γι' αυτές. Και τι σχέση έχει η αγάπη με όλο αυτό;

Όλα αυτά τα τραγούδια που καταπιάνονται με τον έρωτα, τα βιβλία που καταπιάνονται με τον έρωτα, με την μια ή την άλλη μορφή, δεν είναι παρά μια πλάνη που αποσπά το νου μας από αυτό που είναι πραγματικό. Πώς μπορεί η αγάπη που απευθύνεται σε ένα πρόσωπο να συγκριθεί με την αγάπη προς όλα τα όντα; Η αγάπη προς ένα πρόσωπο δεν εμπεριέχει αρετή και αυτή η αγάπη μπορεί να σας προκαλέσει να ενεργήσετε με ένα τρόπο ο οποίος είναι επιβλαβής για τους άλλους: «Αυτό είναι κάτι που αγαπώ, αν το αγγίξεις θα σε χτυπήσω, θα σε πολεμήσω, θα σε σκοτώσω». Γιατί; «Επειδή αυτό μου ανήκει».

Για όσο διάστημα υπάρχει: «Αυτό είναι δικό μου κι εκείνο είναι δικό σου,» θα υπάρχει διαφορά και η διαφορά θα δημιουργεί σύγκρουση. Για όσο διάστημα υπάρχει αρέσκεια και απαρέσκεια, θα υπάρχει διαμάχη. Όπου υπάρχει διαμάχη, υπάρχει σύγκρουση. Όπου υπάρχει: «Είσαι εκεί, είμαι εδώ,» αυτός ο διαχωρισμός δημιουργεί διαμάχη, και τη διαμάχη αυτή ακολουθεί η σύγκρουση· η σύγκρουση αυτή θα μετατραπεί σε πραγματικά εμπόδια προς την ευτυχία. Η σύγκρουση γεννάει τον αγώνα, γεννάει την αρνητικότητα, γεννάει τη δυστυχία.

Αν θέλετε να αλλάξετε τον κόσμο, ξεκινήστε αλλάζοντας τον εαυτό σας και τον τόπο που βρίσκεστε τώρα

Έτσι λοιπόν τα πάντα μπορούν να αναβαθμιστούν. Η αγάπη μπορεί να αναβαθμιστεί από αγάπη προς ένα πρόσωπο σε αγάπη προς όλα τα όντα. Γιατί; Να αγαπάτε τους πάντες, όμως να αγαπάτε χωρίς προσκόλληση, να αγαπάτε χωρίς όρους. Αγάπη που δεν βασίζεται στο: «Μου αρέσεις, σε αγαπώ περισσότερο. Εσύ είσαι κοντός, πράγμα που δεν μου αρέσει». Το ίδιο συμβαίνει και όταν οι άνθρωποι είναι από διαφορετικές χώρες, από διαφορετικές κουλτούρες, ή με τα ζώα: «Εσένα σε αγαπώ περισσότερο, αλλά αν δεν είσαι εκείνο το ζώο, δεν σ' αγαπάω». «Φίδι; Δεν μ' αρέσει. Κουνέλι, μ' αρέσει». Ποιά είναι η διαφορά μεταξύ φιδιού και κουνελιού; Δεν είναι και τα δύο αισθανόμενα όντα; Ή κάποιοι από σας λένε: «Θέλω να πάω στην Αφρική να βοηθήσω τους ανθρώπους. Θέλω να πάω στην Ινδία να βοηθήσω τους ανθρώπους». Τι συμβαίνει με τους ανθρώπους γύρω σας: «Αλλά εκείνοι φαίνονται πιο φτωχοί!». Όχι, ΕΞΕΙΣ είσατε φτωχοί!

Αν θέλετε ν' αλλάξετε τον κόσμο, ξεκινήστε αλλάζοντας τον εαυτό σας και τον τόπο που βρίσκεστε τώρα. Αυτή είναι πραγματική άσκηση. Όλα τα υπόλοιπα είναι παράσταση. Ποιός είναι το κοινό; Εσείς! Εσείς δίνετε παράσταση εσάς για να δείξετε: «Νοιάζομαι πραγματικά! Γι' αυτό πήγα σε εκείνο τον μακρινό τόπο». Όχι. Δεν νοιάζεστε παρά μόνο για τον εαυτό σας.

Είναι αλήθεια το γεγονός ότι όταν βοηθάτε ανθρώπους που στάθηκαν λιγότερο τυχεροί από εσάς, σας κάνει να αισθανέστε καλά. Το να αισθανθείτε καλά δεν αποτελεί ορθό

κίνητρο. Το να κάνετε καλό στους ανθρώπους αποτελεί ορθό κίνητρο. Το να αισθανθείτε καλά δεν αποτελεί.

Καθώς εκτείνετε την αγάπη αυτή σε συμπόνια, σε στοργική καλοσύνη, τότε μετατρέπετε την αγάπη προς ένα πρόσωπο σε αγάπη για την κοινωνία, σε αγάπη για την κοινότητα, για την χώρα, σε αγάπη που φτάνει όλα τα όντα.

Με αυτό τον τρόπο ασκούνται οι Βουδιστές. Γι' αυτό λέγεται: Άσκηση του Ντάρμα στον κόσμο των ανθρώπων.

Όταν ασκήστε μόνοι στο σπίτι, λέτε: *«Δουλεύω, είμαι λαϊκός, έχω σύζυγο, οικογένεια. Πώς μπορώ να ασκηθώ;»* Φυσικά και μπορείτε. Δώστε στην άσκησή σας κάποιο χρόνο κάθε μέρα.

Κρατήστε την άσκησή σας μυστική

Κρατήστε την άσκησή σας μυστική. Μην διατυμπανίζετε: *«Γεια! Κάνω άσκηση τώρα»*. Όχι. Κρατήστε το μυστικό.

Κρατήστε την άσκησή σας μυστική. Τα οφέλη που γεννιούνται, μοιραστείτε τα με τους άλλους.

Ακριβώς όπως όταν σπουδάζετε γιατρός, δεν διατυμπανίζετε: *«Σπουδάζω γιατρός. Σπουδάζω γιατρός»*. *«Κοίτα, σήμερα μελετώ το κεφάλαιο 2»*. *“Σήμερα μελετώ το κεφάλαιο 5»*. *«Σήμερα ξεκίνησα ένα νέο βιβλίο»*. Δεν χρειάζεται να λέτε στους ανθρώπους τι μελέτη κάνετε και τι επαναλήψεις. Δεν είναι κάτι που τους αφορά. Αλλά, όταν γίνετε γιατρός, αυτή η ικανότητα μπορεί να βοηθήσει τους άλλους. Όταν όμως έρχεται ένας ασθενής στο ιατρείο και ο γιατρός λέει: *«Είμαι ο τάδε γιατρός. Προτού σε θεραπεύσω θέλω να γνωρίζεις την ιστορία των σπουδών μου. Σε ηλικία ενός έτους έκανα αυτό, στα δύο μου χρόνια έκανα εκείνο και αργότερα.....»* Δύο ώρες αργότερα: *«Τώρα στα 16 μου, πήγα εκεί.... Και στη συνέχεια πήγα στην ιατρική σχολή. Ο πρώτος μου καθηγητής ήταν ο Δόκτωρ τάδε....»* Εν τω μεταξύ ο ασθενής είναι πιθανόν να έχει πέσει νεκρός εμπρός σας. *«Τι συνέβη;» «Εγώ απλώς έδωσα ένα πλήρες ιστορικό της εμπειρίας μου προτού υποβάλλω σε θεραπεία τον ασθενή»*. Δεν χρειάζεται.

Κρατήστε οτιδήποτε κάνετε μυστικό. Δεν χρειάζεται. Ο ασθενής είναι εδώ όχι για να μάθει το ιστορικό των σπουδών σας για να γίνει γιατρός. Είναι εδώ για να πει; *«Δεν αισθάνομαι καλά, βοηθήστε με σάς παρακαλώ»*. *«Προτού σε βοηθήσω άκουσε το πλήρες ιστορικό μου»*. Όχι.

Κάποιοι άνθρωποι μιλούν υπερβολικά πολύ, στην πραγματικότητα όλοι σας μιλάτε πάρα πολύ. Είδα μια ταινία πριν από κάποια χρόνια, μια κωμωδία που λεγόταν 'Αεροπλάνο'. Και υπήρχε στην ταινία ένας άντρας ο οποίος μιλούσε τόσο πολύ που κάθε φορά που το πλάνο άνοιγε, έβλεπες το πρόσωπο δίπλα του να έχει κρεμαστεί ή να έχει αυτοκτονήσει επειδή δεν άντεχε να τον ακούει πια. Ήταν φυσικά μια κωμωδία, σε υπερβολή όπου

έδειχνε τον επιβάτη δίπλα του νεκρό επειδή δεν μπορούσε να αντέξει τον τύπο αυτό που μιλούσε τόσο πολύ.

Κρατήστε την άσκησή σας μυστική. Αν θέλετε να βοηθήσετε τους ανθρώπους, κάντε το αθόρυβα, δεν χρειάζεται να υπερβάλλετε.

Να θυμάστε την ευεργεσία, την μεγαλοπρέπεια, την επίτευξη του Βούδα. Όταν απαγγέλετε τις προσευχές, τότε θυμάστε. Είναι σχετικές με την θύμηση αυτών που μπορείτε να κατορθώσετε, και επίσης στερεώνεται μέσα σας η ευγενής φιλοδοξία να επιτύχετε τα ίδια.

Υπάρχει κάτι σχετικά με το Βουδισμό. Ο Βουδισμός δεν είναι: *«Έλα σε εμένα κι εγώ θα σε φροντίσω»*. Όχι. Ο Βουδισμός είναι: *«Αν έρθεις σε εμένα θα σε βοηθήσω να φροντίσεις εσένα. Δεν θα φροντίσω εσένα. Θα σε βοηθήσω να φροντίσεις εσένα»*.

Αν σε φροντίσω σημαίνει ότι δεν χρειάζεται εσείς να κάνετε τίποτα. Όχι. *«Σας βοηθάω να μάθετε πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας»*. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο Βουδισμό ως ένα σύστημα πεποιθήσεων και στον θεισμό ως σύστημα πεποιθήσεων. Ένας θεός λέει: *«Αν έρθεις σε εμένα, θα σε βοηθήσω, αλλά αν δεν με υπακούς θα σε τιμωρήσω»*.

Ο Βούδας δεν τιμωρεί. Δεν υπάρχει όφελος στην τιμωρία και το περισσότερο διάστημα τιμωρείτε αρκετά τον εαυτό σας όπως είναι τα πράγματα. Δεν χρειάζεστε κανέναν να σας τιμωρήσει, τιμωρείτε τον εαυτό σας όλη την ώρα. Στην πραγματικότητα αυτή την στιγμή τιμωρείτε τον εαυτό σας κάθε μέρα: *«Να κάνω αυτό; Να μην κάνω εκείνο; Θα ήταν κακό το άλλο; Τι σημαίνει αυτό για μένα; Θα με έκανε εκείνο να φαίνομαι κακός;»* Τιμωρία. Αυτο-επιβεβλημένη τιμωρία.

Κάνετε καθιστική άσκηση, ησυχαστική άσκηση, επιτρέψτε το νου σας να γαληνέψει. Διαβάστε την Σούτρα, εξετάστε τη συμβουλή που δίνει ο Βούδας. Όλο αυτό θα άρει το επίπεδο του νου σας από την εγκόσμια καθήλωση σε ένα ανώτερο σκοπό. Να γιατί δεν πρέπει να έχετε εμμονή με τα τρία βασίλεια, είτε πρόκειται για το βασίλειο της επιθυμίας, είτε για αυτό της μορφής, είτε για το άμορφο, αλλά με συνέπεια να ασκήστε έτσι ώστε να ωφελήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Αυτό είναι το ζωντανό Ντάρμα. Όπως είπα νωρίτερα, αν πράγματι θέλετε να βοηθήσετε τους ανθρώπους, πρέπει πρώτα να βοηθήσετε τον εαυτό σας.