

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

Ζώντας μια Ζωή Γεμάτη Νόημα

Ζώντας μια Ζωή Γεμάτη Νόημα

Χθες ξεκινήσαμε να μιλάμε για το πώς να κατορθώσουμε ένα ανώτερο είδος ζωής, μια ζωή που δεν κυριεύεται από τίποτα, ούτε από προσκόλληση, ούτε από αποστροφή. Έτσι, κατ' αυτόν τον τρόπο, είτε είστε ένα μέλος της μοναχικής κοινότητας είτε ένας λαϊκός ασκούμενος, είτε ζείτε στην πόλη, είτε ζείτε μόνοι σας ή με άλλους ανθρώπους, ο νους σας παραμένει αχώριστος από τις διδασκαλίες του Βούδα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε πλούτο και αγαθά κι ωστόσο ο νους σας να μην περισπάται. Δεν έχει σημασία αν είστε διάσημος ή όχι, το κλειδί είναι να αξιοποιείτε την όποια κατάσταση καταλλήλως και να μην της επιτρέπεται να διαταράξει το νου σας.

Έτσι λοιπόν, είναι πολύ σημαντικό να ασκήσετε καθημερινά μια ορισμένη ώρα. Είμαστε πλάσματα της ρουτίνας, πλάσματα της συνήθειας, γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμο να έχουμε ορισμένη ώρα για να κάνουμε συγκεκριμένα πράγματα. Ακόμα και πράγματα όπως το φαγητό και ο ύπνος· αν κοιμάστε την σωστή ώρα, αν τρώτε την σωστή ώρα το σώμα προσαρμόζεται. Αν καθημερινά τρώτε σε μια διαφορετική ώρα, και δεν αναπαύεστε τον κατάλληλο χρόνο, το σώμα σας θα αντιμετωπίσει προβλήματα. Προβλήματα όπως ο διαβήτης και διάφορα άλλα που σχετίζονται με τον ακατάλληλο χρόνο του γεύματος είναι συχνά, και εξ αιτίας αυτού παρουσιάζονται διάφορες ασθένειες. Όταν παραμένετε ξύπνιος ενώ θα έπρεπε να αναπαύεστε, τότε επίσης διαταράσσεται η υγεία σας.

Όταν λοιπόν κάνετε την καθημερινή σας άσκηση, την άσκηση που δόθηκε ειδικά σε εσάς από τον δάσκαλό σας, αυτή την άσκηση δεν χρειάζεται να την μοιράζεστε με τους άλλους επειδή δεν σχετίζεται με κανέναν άλλο, είναι σαν μια ιατρική συνταγή. Δεν μοιράζεστε το φάρμακό σας με τους άλλους, διότι κάθε ένας έχει το δικό του φάρμακο που είναι ειδικό για τις ανάγκες του. Το όφελος που προκύπτει από την άσκηση, αυτό μπορείτε να το μοιραστείτε με τους άλλους. Την γαλήνη, την αρμονία που γεννιούνται μέσα σας από την άσκηση, μπορείτε να τα μοιραστείτε με τους άλλους.

Και να θυμόσαστε πάντα τον Βούδα, είτε με την άσκηση των μάντρα, ή έχοντας την σκέψη του Βούδα στο νου σας πραγματικά. Όταν κρατάτε στη σκέψη σας τον Βούδα, με τον καιρό θα σκέπτεστε σαν τον Βούδα και θα δράτε σαν τον Βούδα. Και θα αναρωτιέστε: *«Γιατί το κάνω αυτό; Αυτό δεν είναι η πράξη ενός Βούδα».*

Η γαλήνια παραμονή επιτρέπει στο νου σας να καταλαγιάσει, επιτρέπει στο νου σας να τοποθετηθεί στη μη-δραστηριότητα· και σε αυτή την κατάσταση ο νους σας γίνεται λιγότερο εμμονικός, λιγότερο καθηλωμένος στον εαυτό. Η μελέτη του κειμένου, της διδασκαλίας που σας έχει δοθεί, όλο αυτό σας υποστηρίζει. Κατ' αυτό τον τρόπο, ο νους σας θα είναι σε θέση να επιτύχει μια ανώτερη κατάσταση από την εγκόσμια κατάσταση, η

οποία είναι καθηλωμένη στην νίκη, στην ήττα, στον ανταγωνισμό προς τους άλλους, και στα Πέντε Δηλητήρια.

Ποία είναι τα Πέντε Δηλητήρια; Η προσκόλληση γεννάει την εμμονή και την επιθυμία· η αποστροφή γεννάει τον ερεθισμό, τον θυμό και την κατάθλιψη· και η άγνοια είναι η κατάσταση που δεν έχετε ιδέα για το τι συμβαίνει. Αυτές είναι οι τρεις αιτίες της αρρώστιας. Κάθε αρρώστια στον κόσμο γεννιέται από αυτά τα τρία.

Αλλά υπάρχουν ακόμα δύο δηλητήρια: η αλαζονεία και η αμφιβολία. Η αλαζονεία είναι η κατάσταση όπου νομίζετε ότι γνωρίζετε. Η αμφιβολία οφείλεται στην έλλειψη άσκησης. Όταν δεν ασκείται κανείς, φυσικά αμφιβάλλει. Η αλαζονεία είναι αποτέλεσμα της υπερεκτίμησης του εαυτού σας. Όταν εικάζετε, όταν νομίζετε: «*Είμαι σπουδαίος, είμαι τόσο καλός,*» ενώ στην πραγματικότητα δεν είσατε καθόλου έτσι. Αυτά τα δύο είναι τα κύρια εμπόδια στη μελέτη και στην άσκηση, είτε πρόκειται για εγκόσμια είτε για ανώτερη άσκηση.

Να αναγνωρίζετε ότι ο νους σας και ο νους του Βούδα δεν διαφέρουν· ο νους σας, ο νους του Βούδα, και ο νους όλων των αισθανόμενων όντων δεν διαφέρουν. Τίποτα δεν διαφέρει. Ο νους σας, ο νους του Βούδα και όλων των αισθανόμενων όντων δεν έχουν διαφορά.

Σε όλα τα δέκα βασίλεια των φαινομένων, είτε πρόκειται για τα ουράνια βασίλεια, τα ανθρώπινα βασίλεια, τα βασίλεια των ημίθεων· είτε για τα βασίλεια των πεινασμένων φαντασμάτων, των κολάσεων ή των ζώων· είτε πρόκειται για τα βασίλεια των Βουδών, των Μποντισάτβα, των Σραβάκα [αυτοί που πέτυχαν την νιρβάνα διά της ακοής του Ντάρμα], των Πρατυέκα-Βουδών [οι μοναχικοί πραγματωμένοι]· όλα αυτά είναι στην πραγματικότητα ένας νους – ένας νους, όχι δύο.

Πώς γίνεται λοιπόν να σκέφτονται όλοι με διαφορετικούς τρόπους; Αυτό οφείλεται στην εννοιολογική κατασκευή στην οποία προσκολλάστε. Επίσης δανείζετε την διδασκαλία, σφετερίζετε την διδασκαλία για να στηρίξετε την εσφαλμένη σας αντίληψη. Για παράδειγμα, συχνά λέω: «*Να εμπιστευέστε αλλά να επαληθεύετε*». Να ακούτε τις διδασκαλίες αλλά να επαληθεύετε. Επαληθεύω σημαίνει τις εφαρμόζω, τις ασκώ. Αλλά ορισμένοι άνθρωποι επαληθεύουν με εικασίες. Για να επαληθεύετε χρειάζεται να διαθέτετε όλα τα σωστά δεδομένα, τη σωστή πληροφορία, χρειάζεται να έχετε τις σωστές συνθήκες.

Αν δεν χρησιμοποιείτε τις σωστές συνθήκες, δεν μπορεί να επαληθευτεί. Κατά συνέπεια αυτή δεν είναι επαλήθευση. Επαλήθευση σημαίνει να το ασκείς πραγματικά. Κάποιος που δεν έχει ασκήσει, δεν μπορεί να επαληθεύσει. Η παρακολούθηση δεν μπορεί να επαληθεύσει· είναι όπως όταν βλέπετε κάποιον να τρώει παγωτό, δεν μπορείτε να

επαληθεύσετε αν το παγωτό είναι νόστιμο ή όχι. Όταν τρώνε το παγωτό φαίνονται χαρούμενοι, σαν να το απολαμβάνουν, αλλά όταν εσείς το γεύεστε, μπορεί η εμπειρία να είναι διαφορετική· το γούστο σας ίσως να μην είναι σαν των άλλων. Έτσι, το να παρακολουθείτε κάποιον από μακριά ή να ακούτε τις γνώμες των ανθρώπων δεν αποτελεί επαλήθευση. Επαλήθευση σημαίνει να το ασκείτε πραγματικά οι ίδιοι, να το δοκιμάζετε οι ίδιοι.

Όταν ο νους σας είναι του Βούδα, ο Βούδας είναι του νου σας. Κάθε πρόσωπο διαθέτει την ίδια Βουδική φύση. Είναι από την αρχή εκεί· δεν μπορεί να αυξηθεί, δεν μπορεί να μειωθεί· δεν μπορεί να καταστραφεί, δεν μπορεί να βελτιωθεί. Όλοι την διαθέτουν, είτε πρόκειται για ζώα, είτε για πεινασμένα φαντάσματα, την διαθέτουν όλοι.

Έτσι, όταν χρησιμοποιείτε τον νου του Βούδα, την καρδιά του Βούδα ως ένα τρόπο να μεταχειριστείτε τους άλλους, κάνετε τους άλλους να εκδηλώσουν μια παρόμοια ποιότητα. Ακριβώς όπως ο θυμός βγάζει τον θυμό· η ζήλεια βγάζει την ζήλεια· η εμμονή βγάζει την εμμονή· ο ανταγωνισμός βγάζει τον ανταγωνισμό. Όταν εσείς σκέπτεστε σαν Βούδας, δράτε σαν Βούδας, ακόμα και αυτό που αποκαλούμε πολύ κακό άτομο με πολύ αρνητική στάση, όταν είναι μαζί σας, ο τρόπος που δρα θα είναι πολύ διαφορετικός - βγάζετε το καλύτερο από αυτούς. Και αυτά τα πράγματα είναι πολύ άμεσα. Ακόμη και τα άγρια ζώα ανταποκρίνονται σε αυτό, και αυτό είναι άμεσο. Κι εκείνο το ζώο που ήταν εκπαιδευμένο να σκοτώνει, με κάποιο τρόπο δε θα σας επιτεθεί. Ενώ, ένας σκύλος που δεν είναι εκπαιδευμένος να σκοτώνει, εξ αιτίας σας θα σας δαγκώσει επειδή βγάζετε από μέσα του το χειρότερο.

Υπάρχει ένα αγγλικό ρητό: «*Βγάζεις τον διάβολο από μέσα μου*». Μπορείτε επίσης να βγάλετε τον Βούδα από ένα πρόσωπο. Ο τρόπος λοιπόν που μεταχειρίζεστε τους άλλους είναι πολύ σημαντικός. Οι άλλοι προηγούνται. Όταν σκέφτεστε πρώτα τους άλλους, βαδίζετε στο δρόμο του Βούδα· όταν σκέφτεστε το όφελος των άλλων ανθρώπων πρώτα, την ευημερία των άλλων πρώτα, οι άλλοι πρώτα.

Και ενώ είναι σημαντική η διδασκαλία που έδωσε ο Βούδας λέγοντας: «*Να τηρείτε την πειθαρχία,*» ακολουθεί επίσης και δεύτερη πρόταση η οποία λέει: «*Να επιτρέψετε στην οδύνη να είναι ο δάσκαλός σας,*» αυτή η δεύτερη πρόταση δεν συζητείται συνήθως.

Γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται αρνητικά για την οδύνη; Τι είναι οδύνη; Η παροδικότητα είναι οδύνη. Ο ατέλειωτος κύκλος της γέννησης και του θανάτου – αυτό είναι οδύνη. Όταν λοιπόν επικεντρωθείτε στην οδύνη και έχετε επίγνωση της οδύνης και δεν χωρίζεστε από την οδύνη, δεν θα έχετε χρόνο να ενθουσιαστείτε με το τελευταίο αστέρι της ποπ ή το πιο πρόσφατο ριάλιτι σόου στην τηλεόραση, με την τελευταία μόδα του συρμού, ή με τη νίκη ή την ήττα. Ακόμη κι όταν νικάτε, εξακολουθείτε να μην είστε ελεύθεροι από την οδύνη – αυτό που σας ταράζει, αυτό που κάνει το βίωμά σας κοπιώδες και επίπονο. Όλα

τα αισθανόμενα όντα δεν είναι ελεύθερα από αυτή την διαδικασία εκτός από τους Βούδες. Οι Μποντισάτβα έρχονται στον κόσμο για να σας βοηθήσουν. Και είναι επίσης αναγκασμένοι να υποστούν το ίδιο. Όπως όταν έχετε πέσει σε μια λίμνη με λάσπη, για να σας σώσει, ο Μποντισάτβα πρέπει μπει στην λίμνη και να λερωθεί στη διαδικασία της διάσωσης.

Υπάρχουν πολλοί Μεγάλοι Μποντισάτβα και μέσω της κατανόησης μπορούν να προαχθούν· για παράδειγμα ο Τζενρέζινγκ, η Γκουάν Γιν Πούσα, ενώ ήταν στο Πρώτο Μπούμι [επίπεδο του Μποντισάτβα], έχοντας πλήρη κατανόηση κατόρθωσε αμέσως το Όγδοο Επίπεδο, το Όγδοο Μπούμι. Από το πρώτο επίπεδο πέρασε αμέσως στο Όγδοο Επίπεδο. Αυτοστιγμαί, έχοντας κατανοήσει την αλήθεια μιας Νταράνι [μια απαγγελία μάντρα μακράς διάρκειας], μέσω της ακρόασης αυτής και της κατανόησής της - Η Νταράνι του Μεγάλου Ευσπλαχνικού. Όπως ακριβώς και ο Έκτος Πατριάρχης της Παράδοσης Τσαν στην Κίνα, ο Ουέι Λουν, δεν μπορούσε να διαβάσει, δεν μπορούσε να γράψει. Όταν άκουσε κάποιον να απαγγέλλει την Αδαμάντινη Σούτρα, μια στροφή αυτής, αυτοστιγμαί κατόρθωσε το νόημα. Πώς είναι δυνατόν να το κατορθώνουν αυτό; Επειδή ήδη έχουν μεγάλο απόθεμα αρετής. Χρειάζεστε απλώς αυτόν τον πρόσθετο καταλύτη. Η κατανόηση ήταν πάντα έτοιμη. Την είχατε πάντα απλώς δεν γνωρίζατε ότι είναι εκεί. Και μέσω του καταλύτη ξετυλίγεται.

Η μελέτη του Ντάρμα δεν μπορεί να σας πάει πολύ μακριά. Αλλά όταν ασκείτε το Ντάρμα, μπορείτε. Όταν μελετάτε το Ντάρμα, ο νους σας γεμίζει με τις έννοιες της γνώσης· είναι όπως όταν πηγαίνετε σε ένα δικαστήριο για να έχετε νομικούς διαπληκτισμούς. Με αυτόν τον τρόπο δεν φτάνετε στην Φώτιση. Η Φώτιση είναι το αποτέλεσμα πραγματικής άσκησης.

Έτσι όλο αυτό σχετίζεται με την μεταστροφή του νου. Εντός του νου σας έχετε πολλές όψεις. Υπάρχει Βουδική φύση. Έχετε τη φύση των πεινασμένων φαντασμάτων, η οποία χαρακτηρίζεται από αρπακτικότητα, από απληστία και από τσιγκουνιά. Έχετε όψεις των βασιλείων της κόλασης, του θυμού, του μίσους, της αρνητικότητας, της επιθυμίας να βλάψετε. Έχετε την όψη των ζώων, που είναι η άγνοια, η ηλιθιότητα, η ανικανότητα να μάθουν από την εμπειρία, ή βραχυπρόθεσμη μνήμη της εμπειρίας. Έχετε τις όψεις των ημίθεων, που ενώ θέλουν να κάνουν καλό, έχουν ως κίνητρο τον ανταγωνισμό και την επιθυμία της φήμης. Και επίσης έχετε τις όψεις των θεών, που σχετίζονται με την απόλαυση της καρποφορίας της αρετής που έχουν συσσωρεύσει ενώ δεν κάνουν περαιτέρω βήματα να βελτιώσουν τους εαυτούς τους.

Όλη η εγκόσμια καλοσύνη δημιουργεί συνθήκες καρποφορίας μιας ανώτερης γέννησης στο βασίλειο των ανθρώπων ή μιας ανώτερης γέννησης στα βασίλεια των θεών. Ίσως γεννηθείτε πλούσιος, όμορφος και με αστείρευτους πόρους. Αλλά όταν τελειώνει, επιστρέφεται στα κατώτερα βασίλεια.

Όταν λοιπόν έχετε καλές συνθήκες, όταν έχετε καλή υποστήριξη, θα πρέπει να θυμάστε να εκτιμάτε αυτή την συνθήκη, επειδή αυτή η συνθήκη συμβαίνει μια φορά. Κάθε συνθήκη συμβαίνει μια φορά. Όταν βλέπετε ανθρώπους να τους συμβαίνει πολλές φορές, είναι επειδή δημιουργούν πολλές ρίζες. Για κάποιους, η ρίζα είναι μόνο μία. Όταν την χρησιμοποιείτε, ανοίγει την επόμενη πόρτα.

Έτσι εντός σας έχετε και τις δέκα όψεις των δέκα βασιλείων των φαινομένων. Όταν εστιάζετε στον νου του Βούδα, στον συλλογισμό του Βούδα, στην στάση του Βούδα, στην δραστηριότητα του Βούδα, αρχίζετε να ενεργείτε σαν Βούδας. Όλοι χρειαζόμαστε πρότυπα, χρειάζεται λοιπόν να έχετε το άριστο πρότυπο. Αν το πρότυπό σας είναι ένα είδωλο της ποπ, ενεργείτε σαν ένα αστέρι της ποπ, ντύνεστε σαν αστέρι της ποπ· ή σαν κάποιον ηθοποιό, ή σαν ένα διάσημο ποδοσφαιριστή κλπ. Οι άνθρωποι που παίζουν παιγνίδια σχετικά με όπλα και σκοτωμούς στον υπολογιστή, εύκολα και αβασάνιστα παίρνουν ένα όπλο και κάνουν το ίδιο. Οι άνθρωποι που παρακολουθούν ταινίες με πολλή βία και πιστεύουν ότι είναι πραγματική, αισθάνονται τον θυμό. Ίσως να θέλατε να είσαστε ο Χουλκ, σκεπτόμενοι να μπορούσατε να θυμώσετε έτσι όταν το αφεντικό σας γίνεται παράλογο, να μπορούσατε να δράσετε σαν τον Χουλκ να καταστρέψετε το γραφείο του. Μέσα σας σκέπτεστε έτσι. Αυτός ο τρόπος σκέψης αντανakλά την ταραχή του νου σας. Δεν έχει σημασία πόσο παράλογοι γίνονται οι άνθρωποι απέναντί σας, δεν χρειάζεται να ανταποκρίνεστε σε αυτό. Όταν ανταποκρίνεστε, δημιουργείτε συνέπειες, δημιουργείτε τις αιτίες μελλοντικών συνθηκών.

Να φροντίζετε τον νου σας, να εξασφαλίζετε ότι ο νους σας δεν διαταράσσεται από κάθε λογής τυχαία σκέψη που εκδηλώνεται, ούτε από τις κατασκευασμένες ιδέες που εμφανίζονται. Αντ' αυτού να ακολουθείτε την μέθοδο, μην ακολουθείτε την παρόρμησή σας. Η λήψη το καταφυγίου είναι ακριβώς αυτό – να παίρνετε καταφύγιο στην καθοδήγηση ενός Ανώτερου Δασκάλου.

Ποιός είναι ο Ανώτερος Δάσκαλος; Υπάρχουν πολλοί δάσκαλοι στην ζωή σας· ο δάσκαλος που είχατε στο νηπιαγωγείο, ο δάσκαλός σας στο δημοτικό, στο πανεπιστήμιο, οπουδήποτε πάτε υπάρχει κάποιος που σας διδάσκει κάτι. Ο Ανώτερος Δάσκαλος είναι ο Βούδας επειδή ο Βούδας έχει υπερβεί όλες τις συνθήκες που βιώνετε και δεν διαταράσσεται από καμία συνθήκη δική σας. Έχει υπάρξει εκεί που είσαστε τώρα, κατανοεί τι χρειάζεται ο καθένας ανάλογα με τις συνθήκες του.

Εσείς εστιάζετε σε αυτό που θέλετε, όμως συχνά αυτό που θέλετε δεν είναι αυτό που χρειάζεστε. Όταν λοιπόν εσείς προσηλώνετε στον Βούδα, ο νους σας θα καταλαγιάσει. Γιατί; Δεν θα χρειάζεται πλέον να εικάζει. Οι εικασίες διαταράσσουν το νου: «Είναι έτσι, δεν είναι έτσι;»

Η επαλήθευση σχετίζεται με την εφαρμογή της διδασκαλίας στην πράξη, δεν έχει σχέση με τον από μακριά σχηματισμό μιας ιδέας, όπως όταν παρακολουθείτε κάποιον να τρώει παγωτό και προσπαθείτε να καταλάβετε τη γεύση του.

Επίσης μιλάμε για την ικανότητα να μεταστρέψουμε έναν εγκόσμιο νου στον νου ενός Βούδα. Και αν μπορείτε να κάνετε αυτό, θα επιτύχετε φυσικά την ακαριαία πραγμάτωση. Υπάρχουν δύο τρόποι: η βαθμιαία πραγμάτωση και η ακαριαία πραγμάτωση.

Για να το κάνουμε αυτό χρειάζεται να κατανοήσουμε τι είναι αυτό που μας εμποδίζει να το πράξουμε. Είμαστε όλοι μέρος αυτής της μεγάλης κοινότητας του κόσμου της σαμσάρα, και ο κόσμος της σαμσάρα στον οποίο βρισκόμαστε ανήκει στο βασίλειο της επιθυμίας. Στο βασίλειο της επιθυμίας υπάρχουν πολλές προτιμήσεις και απαρésκειες. Και έτσι κάθε στιγμή υπάρχουν μέσα στη βίωση της κορυφής της επιθυμίας, το κυνήγι της επιθυμίας.

Όλη η οδύνη που βιώνετε, όλες αυτές οι ταραγμένες συνθήκες που βιώνετε, όλα αυτά δεν είναι ελεύθερα από προσκόλληση, αποστροφή, άγνοια και αλαζονεία. Κάθε πρόσωπο σε διαφορετικό επίπεδο. Όπως με την άγνοια για παράδειγμα, την ηλιθιότητα, κάποιοι άνθρωποι νομίζουν ότι είναι έξυπνοι: *«Είμαι καθηγητής και μόλις εφηύρα αυτή την συσκευή, είμαι πολύ έξυπνος»*. Στην πραγματικότητα εξακολουθούν να βρίσκονται σε νοητική συσκότιση. Αυτό είπε ο Βούδας, έχουν εγκόσμια γνώση και πιστεύουν πράγματι ότι είναι ευφυείς. Η εξυπνάδα στην πραγματικότητα καταλήγει να γίνει ένα εμπόδιο στην ανακάλυψη και στην εναρμόνιση με την πρωταρχική τους φύση.

Η γνώση είναι αυτή η εστίαση στην συλλογή εννοιών και ιδεών. Όλη η ανάπτυξη στο τομέα της έρευνας είναι συλλογή εννοιών και αλλάζουν. Την μια στιγμή: *«Αυτό είναι σωστό,»* την επόμενη: *«Γνωρίζουμε καλύτερα»*. Στην πραγματικότητα δεν γνωρίζουμε. Βρισκόμαστε σε ένα λαβύρινθο και εξακολουθούμε να νομίζουμε ότι γνωρίζουμε, και κατόπιν προσπαθούμε να πείσουμε και τους άλλους ανθρώπους: *«Αυτή τη συνταγή θα πρέπει να ακολουθήσεις, πάρε αυτό το φάρμακο επειδή είναι καλό για εσένα»*. Και μετά από κάποια χρόνια: *«Ω, στην πραγματικότητα υπάρχει κάτι καλύτερο. Θα έπρεπε να έχουμε κάνει αυτό αντί για εκείνο»*.

Ο Κιν Σι Χουάνγκ Ντι στην Κίνα είναι εκείνος ο οποίος ξεκίνησε την διαδικασία ανοικοδόμησης του Σινικού Τείχους. Ήθελε να ζήσει για πάντα και ήταν πολύ βάρβαρος. Αν ζητούσε κάτι το οποίο δεν μπορούσες να πραγματοποιήσεις, τότε δεν μπορούσες να κρατήσεις το κεφάλι σου, έχανες τη ζωή σου. Έπρεπε λοιπόν να πεις «ναι». Οι ιατροί της εποχής βρήκαν το πιο πολύτιμο αντικείμενο που μπόρεσαν να ανακαλύψουν για να φτιάξουν ένα χάπι για τον αυτοκράτορα το οποίο έπαιρνε κάθε μέρα. Και τι θεωρείτο πολύτιμο στοιχείο τον καιρό εκείνο; Ο υδράργυρος. Ο υδράργυρος είναι λαμπερός. Ήταν πολύ ακριβός να τον αποκτήσεις τότε. Κάθε μέρα έπαιρνε ένα χαπάκι που περιείχε

υδράργυρο. Έτσι, σύμφωνα με ιστορικές αναφορές που βασίζονται στα χρονικά της εποχής, όλα τα συμπτώματα που παρουσίασε δείχνουν θάνατο από δηλητηρίαση με υδράργυρο. Οι ιατροί είπαν: «Εφόσον είναι το πιο ακριβό, πρέπει να είναι καλό». Το ακριβό δεν είναι απαραίτητως και καλό. Δεν ήθελαν φυσικά να τον σκοτώσουν, απλώς δεν κατανοούσαν τις ιδιότητες του υδράργυρου. Έτσι είναι.

Όσο περισσότερο προσκολλάστε λοιπόν στην κατασκευασμένη γνώση, τόσο περισσότερα εμπόδια δημιουργείτε που σας εμποδίζουν να κατορθώσετε πραγματική επαφή με την αληθινή σας φύση. Άσχετα με το πόσο καλή εκπαίδευση έχετε και με το πόσο καλά ακολουθείτε το τελετουργικό της ευπρέπειας, ο θυμός πάντοτε караδοκεί να ξεσπάσει· επειδή οι άνθρωποι πάντα θα κάνουν κάτι που δεν σας αρέσει. Ακόμη λοιπόν κι όταν φαίνεστε πολύ ήσυχοι, τις περισσότερες φορές αυτά τα πράγματα εκδηλώνονται.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που βλέπετε, άνθρωποι που έχουν διαπράξει φόνους, πολλοί από αυτούς, σύμφωνα με τις μαρτυρίες των παιδιών τους και ανθρώπων που τους γνωρίζουν φαίνονται συνηθισμένοι άνθρωποι. Για τα είκοσι ή τριάντα χρόνια που τους γνωρίζουν, είναι έτσι. Την επόμενη στιγμή παίρνουν ένα όπλο και αρχίζουν να πυροβολούν. Γιατί; Γιατί έφτασαν στα όριά τους. Αγκιστρώνονται στον θυμό. Ο θυμός είναι το αποτέλεσμα της διάψευσης. Η διάψευση είναι αποτέλεσμα της έλλειψης κατανόησης. Όσο πιο πολύ προσκολλάσαι στο θυμό, τόσο πιο πολύ εκρήγνυσαι. Προσκολλάσαι τόσο πολύ που δεν ξέρεις ούτε τι συμβαίνει.

Όταν είστε τόσο απορροφημένοι στον εαυτό σας και στην εμμονή σας, δεν μπορείτε να έχετε επίγνωση κανενός άλλου πράγματος. Γιατί; Να γιατί ονομάζεται συσκότιση. Δεν μπορείτε να δείτε μπροστά σας. Είναι σαν να βάζετε πολλούς φακούς στα γυαλιά σας. Όταν οι φακοί σας είναι πολύ χοντροί, όλα είναι θολά. Αρχίζετε να μιλάτε σε ένα δέντρο: «Πώς είσαι; Καιρό έχω να σε δω. Γιατί δεν μιλάς σήμερα;» Είναι ένα δέντρο. Και στην πραγματικότητα όταν κοιτάτε καλύτερα, δεν είναι δέντρο, είναι φανοστάτης. Καταλαβαίνετε; Συσκότιση. Η συσκότιση σε συνδυασμό με την εικασία δημιουργεί τις αιτίες της σαμσάρα, το επαναλαμβανόμενο μοτίβο της δυσαρέσκειας. Αυτό είναι η σαμσάρα, το επαναλαμβανόμενο μοτίβο της δυσαρέσκειας.

Έτσι, άσχετα με το πόσο καλλιεργημένοι είστε, ή πόσο καλή εκπαίδευση έχετε, όλο αυτό είναι κατασκευή. Δεν γαληνεύει πράγματι τον νου. Όταν τα πράγματα δεν συμβαίνουν με τον τρόπο που θα θέλατε, βιώνετε εκνευρισμό. Όσο ταπεινοί κι αν είστε, θα διαπιστώσετε ότι προσπαθείτε να προστατέψετε την επονομαζόμενη αξιοπρέπειά σας. Αυτή η αλαζονεία, αυτή η έπαρση είναι πάντοτε παρούσα.

Οι διδασκαλίες μας προειδοποιούν, μας συμβουλεύουν ότι η επιθυμία είναι σαν τον ωκεανό. Ο ωκεανός είναι τεράστιος. Αν δεν είστε προσεχτικοί σχετικά με την θέση σας, θα πέσετε στον ωκεανό και θα πνιγείτε.

Ο ωκεανός της αγάπης, της επιθυμίας έχει κύματα 300 μέτρων. Τη στιγμή που πέφτετε μέσα, δεν μπορείτε να βγείτε. Δεν είναι λίγα μέτρα, είναι 300 – μεγαλύτερα από ένα τσουνάμι. Ο ωκεανός της οδύνης έχει πολλά, πολλά κύματα.

Έτσι, όταν είστε σε αυτή την κατάσταση, σε αυτόν τον ωκεανό της επιθυμίας, τον ωκεανό της σασάρα, με κύματα 300 μέτρων, είναι φυσικά δύσκολο να βγείτε. Για να διασχίσετε τον ωκεανό, χρειάζεστε ένα καλό σκάφος, και αυτό το καλό σκάφος είναι το καλό σκάφος της λήψης του καταφυγίου.