

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΟ ΘΥΜΟ ΜΕ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΟΡΘΟ ΚΙΝΗΤΡΟ

Ξεκινήστε με το ορθό κίνητρο. Εξετάστε το νου σας και ελέγξτε την ευγενή σας φιλοδοξία καθώς λαμβάνετε την διδασκαλία του Ζωντανού Ντάρμα. Το Ζωντανό Ντάρμα είναι η διδασκαλία του πώς να εφαρμόσετε το Ντάρμα στην καθημερινή ζωή. Για να το κάνετε αυτό χρειάζεται πρώτα να εγκαταλείψετε την εμμονή της εστίασης στο 'Εγώ', στο 'εμένα', στην διαδικασία της σκέψης.

Κάθε ταραχή που υπάρχει στον κόσμο, κάθε πρόβλημα που υπάρχει στον κόσμο, κάθε συνθήκη που καταλήγει πάντοτε σε οδύνη, οφείλεται στην εμμονή με το 'Εγώ'.

Ξανά και ξανά μαθητές έρχονται σε εμένα και μου λένε ότι νόμιζαν πως έκαναν το καλύτερο για τους άλλους και νόμιζαν ότι βοηθούσαν τους άλλους, όμως κατά την διαδικασία ξέχασαν τις οδηγίες. Είναι σαν να έχουν αυτό που νομίζουν ότι είναι συμπόνια για να βοηθήσουν τους άλλους, όμως δεν έχουν την σοφία να την υποστηρίξουν. Είναι σαν να έχουν ένα πουλί με ένα μόνο φτερό.

Ένα πουλί με ένα μόνο φτερό δεν μπορεί να πετάξει. Χρειάζεστε δύο φτερά, το ένα φτερό είναι της σοφίας, το άλλο φτερό είναι της συμπόνιας. Όμως αφού δεν έχετε την σοφία ακόμα...

Η σοφία έρχεται ως αποτέλεσμα της πειθαρχίας

Η σοφία έρχεται ως αποτέλεσμα της πειθαρχίας. Η πειθαρχία φέρνει σταθερότητα, η οποία φέρνει σοφία. Δεν έχετε πειθαρχία.

Όταν λέω, «Δεν έχετε πειθαρχία,» εννοώ δεν έχετε ιδέα για τι πράγμα μιλάτε, δεν έχετε ιδέα τι κάνετε, κι ωστόσο επιμένετε να ακολουθείτε το πώς αισθάνεστε, και το τι αισθάνεστε. Αν το πώς αισθάνεστε και το τι αισθάνεστε είναι λανθασμένο, τότε το τελικό αποτέλεσμα, φυσικά δεν βοηθάει.

Αν δεν γνωρίζετε τι να ακολουθήσετε, τότε τι θα έπρεπε να κάνετε; Θα έπρεπε να απευθυνθείτε σε μια πηγή που είναι αξιόπιστη, να πάτε σε ένα μέρος που είναι αξιόπιστο, να πάτε σε ένα πρόσωπο που είναι αξιόπιστο. Να γιατί στη Βουδιστική διδασκαλία η πιο σημαντική όψη είναι η Γκούρου Γιόγκα.

Η ΓΚΟΥΡΟΥ ΓΙΟΓΚΑ

Έτσι, όταν έχετε λάβει οδηγίες, ακόμα και αν ο νους σας σκέφτεται, «Ίσως μπορώ να το κάνω αργότερα,» «Ίσως δεν είναι τόσο σημαντικό,» έχετε πράγματι αυτή την κατανόηση να αναγνωρίσετε την ευρύτερη εικόνα του τι απαιτείται;

Δεν το έχετε αυτό.

Είναι μέσα από την πράξη της συμπόνιας και μέσα από την πράξη της Γκούρου Γιόγκα που εξαγνίζετε το αρνητικό σας Κάρμα. Πώς αλλιώς μπορείτε να εξαγνίσετε την συσκότισή σας; Πώς αλλιώς μπορείτε να εξαγνίσετε το αρνητικό σας Κάρμα; Μέσα από εγωκεντρική δράση; Μέσα από διανοητικές διαδικασίες; Όχι, μέσω της Γκούρου Γιόγκα.

Η Γκούρου Γιόγκα είναι η άσκηση της πειθαρχίας

Η Γκούρου Γιόγκα είναι η άσκηση της πειθαρχίας. Ακόμη κι αν δεν κατανοείτε αυτή την πειθαρχία, αν την ακολουθήσετε αρκετά, θα κατανοήσετε εν καιρώ αποκτώντας άμεση εμπειρία τι πραγματικά σημαίνει.

Άλλα αντίθετα, όταν είστε ταραγμένοι, έρχεστε σε εμένα και σας δίνω βοήθεια, όμως ούτε καν το εκτιμάτε. Δεν χρειάζεται να το ανακοινώσω στον κόσμο, αλλά χρειάζεται εσείς να δείξετε ευγνωμοσύνη από πλευράς σας. Γιατί; **Είναι μέσα από το αίσθημα της ευγνωμοσύνης που τα πράγματα βελτιώνονται.** Εκτιμώντας την μαγειρική και εκτιμώντας την εργασία σου πάνω σε αυτό, μπορείς να έχεις το καλύτερο αποτέλεσμα σχετικά με το φαγητό. Είναι μέσα από την εκτίμηση της ανάγκης της τάξης του σπιτιού που τακτοποιείς το σπίτι. Είναι μέσα από την εκτίμηση οποιουδήποτε πράγματος που προσφέρεις κάτι σε αυτό.

Η εντιμότητα είναι πολύ σημαντική

Η εντιμότητα είναι πολύ σημαντική. Η καθαρότητα σε οτιδήποτε κάνετε είναι πολύ σημαντική. Το να αποφεύγετε τη συσκότιση είναι πολύ σημαντικό. Το να κρατιέστε στη ευθεία και στενή οδό ακολουθώντας το σωστό μονοπάτι είναι πολύ σημαντικό. Αν δεν τα τηρείτε αυτά, τότε δεν μπορείτε να έχετε την κατάλληλη διαγωγή.

Η Ευτυχία απαιτεί ένα κώδικα διαγωγής

Αν θέλετε να φέρετε ευτυχία στη ζωή σας, τότε είναι ανάγκη να καταλάβετε ότι όλα τα πράγματα διαθέτουν ένα κώδικα διαγωγής.

Δεν το έχετε αυτό, τότε δεν θα υπάρχει σταθερότητα του νου. Όταν δεν υπάρχει σταθερότητα του νου, τότε η κατάσταση της ενέργειας θα είναι ασταθής. Η υγεία και η αρμονία του σώματος θα γίνουν επίσης ασταθείς. Το περιβάλλον γύρω σας θα γίνει επίσης ασταθές.

Αν ο νους σας είναι σταθερός, τότε ακόμα κι αν το περιβάλλον γύρω σας δεν είναι, εσείς μπορείτε να φέρετε σταθερότητα σε αυτό. Έχετε παρατηρήσει τη διαφορά όταν δεν βρίσκομαι εδώ; Τότε γίνεστε περισσότερο ο εαυτός σας, όλος ο παλιός τρόπος σκέψης επιστρέφει, έτσι δεν είναι; Τότε τη στιγμή που με βλέπετε, αυτομάτως τι συμβαίνει; Ο νους σταθεροποιείται. Τι συνέβη, έκανα κάτι μαγικό; Όχι. Είναι όπως όταν βλέπετε τον ήλιο να ανατέλλει και αισθάνεστε πιο άνετα. Σαν το καλοκαίρι, οι άνθρωποι βγαίνουν κι είναι πιο ευτυχείς. Για το μεσημεριανό τους διάλειμμα, θα κατέβουν στο πάρκο να κάτσουν και να φάνε ένα σάντουιτς. Το ίδιο αυτό σάντουιτς που τρώνε τον χειμώνα, αλλά τώρα αισθάνονται πολύ χαλαροί. Ίσως χαμογελάσουν. Μετά όταν τους δεις τον χειμώνα οι άνθρωποι είναι πιο βλοσυροί, πιο κατηφείς. Είναι καλό να είστε αυθεντικοί. Πόσο αυθεντικοί είστε;

Να κρατάτε την καρδιά σας ανοιχτή

Είναι πολύ σημαντική η ανάγκη να κρατάτε την καρδιά σας ανοιχτή. Όταν η καρδιά σας δεν είναι ανοιχτή, τότε η αντίληψη του νου σας γίνεται πάρα πολύ στενή και ο τρόπος σκέψης σας τελματώνει. Μόνον όταν μπορείτε να δράσετε με αγνή ειλικρίνεια...όταν στην προσευχή σας λέει, «*Παρακαλώ φέρε αγνότητα στο σώμα μου, στην ομιλία μου και στο νου μου,*» κάθε βράδυ κάνετε τον στοχασμό σας, στην πραγματικότητα ο στοχασμός γίνεται σε όλη την διάρκεια της ημέρας. Για κάθε πράγμα που βλέπετε θα πρέπει να είστε ευγνώμονες. Μάθετε να ασκείτε την ευγνωμοσύνη. Όπως όταν προσφέρετε την τροφή σας.

Αντικαταστήστε την Υπερηφάνεια με Ευγνωμοσύνη

Πόσοι από εσάς ασκούν την ευγνωμοσύνη κατά την διάρκεια καθώς και στο τέλος της ημέρας; Πόσοι από σας κατά την διάρκεια της ημέρας αναπτύσσουν περηφάνια όταν τα πράγματα πάνε καλά; Η περηφάνια δεν φέρνει ποτέ την ευτυχία.

Όταν τα πράγματα πάνε καλά, αντί να αισθάνεστε περηφάνια, θα πρέπει να την αντικαταστήσετε με ευγνωμοσύνη. Να αισθάνεστε ευγνωμοσύνη όταν οι άνθρωποι σας βοηθούν, να αισθάνεστε ευγνωμοσύνη. Όχι μόνον εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη σας στον άλλον, αλλά αισθανόμενοι ευγνώμονες στην πραγματικότητα για αυτό το ίδιο το γεγονός.

Αντικαταστήστε το Θυμό με Ευγνωμοσύνη

Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, τι κάνετε συνήθως; Ασκήτε τη ευγνωμοσύνη; Όχι. Αντίθετα, οι περισσότεροι από εσάς όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, θυμώνετε, γίνεστε συναισθηματικοί και εφευρίσκετε κάθε είδους δικαιολογία και λόγο γιατί οι άνθρωποι είναι άδικοι σε εσάς, και η ζωή επίσης. Ωστόσο, η πρότασή μου για να αντιμετωπίσετε τα πράγματα που δεν πάνε καλά είναι ποιά; Ευγνωμοσύνη. Να είστε ευγνώμονες που έχετε την ευκαιρία να κοιτάξετε την κατάσταση με ένα διαφορετικό τρόπο. Να είστε ευγνώμονες που έχετε την ευκαιρία να κάνετε κάτι για αυτό. Να είστε

ευγνώμονες που έχετε την ευκαιρία να ξεπληρώσετε καρμικά χρέη που έχετε συσσωρεύσει στο παρελθόν.

Έτσι, όταν τα πράγματα πάνε καλά, χρειάζεται να το δέχεστε με ευγνωμοσύνη. Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, χρειάζεται επίσης να το δέχεστε με ευγνωμοσύνη. Νομίζετε ότι σας συνέβη τυχαία; Συμβαίνει εξαιτίας προηγούμενης δράσης. Αλλά είναι αυτό κάτι που σας είπα μόλις τώρα;

Με βλέπετε να το εξασκώ, έτσι δεν είναι;

Το Κίνητρο

Τότε τι πάει στραβά; Αν το κίνητρο σας είναι η επιθυμία σας να μάθετε, γίνετε σαν εμένα. Όταν προσευχόμαστε, η προσευχή λέει: «*Μακάρι να γίνω σαν εσένα, μακάρι να γίνω σαν τον Κουντουζάγκπο, να γίνω ένας μεγάλος Μποντισάτβα.*» Λοιπόν, τι θέλετε να είστε; Αν φιλοδοξείτε να παραμείνετε οι ίδιοι, να μείνετε αυτοί που ήσασταν, τότε δε θα λειτουργήσει. Αν μόνον αρθρώνετε τις λέξεις, αλλά δεν τις εννοείτε πραγματικά, τότε δε θα λειτουργήσει.

Δεν χρειάζεται να είσαστε έξυπνοι, αλλά χρειάζεται να βασιστείτε σε κάποιον έξυπνο. Δεν χρειάζεται να είστε ευφυείς, αλλά χρειάζεται να βασιστείτε σε κάποιον ευφυή. Στην συνέχεια θα γίνετε ανάλογα ευφυείς. Δεν χρειάζεστε να είστε τεχνικός συσκευών τηλεόρασης για να ωφεληθείτε από την απόκτηση μιας TV, αλλά χρειάζεται να ξέρετε από πού να την πάρετε.

Παρόμοια, ενώ μπορεί να μην έχετε καθόλου σοφία ακόμα, μπορείτε να βασίζεστε σε εκείνους που έχουν περισσότερη σοφία από εσάς. Αλλά εσείς, αντίθετα βασίζεστε σε ανθρώπους που είναι παρόμοια συσκοτισμένοι με σας, ή και περισσότερο. Όταν λοιπόν σκέφτεστε κατ' αυτόν τον τρόπο, δεν θα λειτουργήσει. Αν εξακολουθήσετε να σκέφτεστε, να σκέφτεστε, να σκέφτεστε, και να μην έχετε την σωστή κατεύθυνση, όσο περισσότερο σκέφτεστε τόσο περισσότερο θα συσκοτίζεται ο νους σας.

Να είστε έντιμοι. Αρχίστε με τα βασικά. Κατορθώστε τα βασικά.

Ακολουθήστε τις Βασικές Αρχές

Είναι πολύ σημαντικό, πρέπει να ακολουθήσουμε τις βασικές αρχές:

- **Αν δεν έχετε διαύγεια, να ακολουθήσετε κάποιον με διαύγεια .**
- **Αν δεν έχετε κατανόηση, ακολουθείστε εκείνους που έχουν κατανόηση.**
- **Σε οτιδήποτε κάνετε, να έχετε ενεργή επίγνωση, να έχετε προσοχή.**

Η επίγνωση σε δράση αρχίζει με την ενεργή επίγνωση της διαγωγής. Όταν τα πράγματα πάνε καλά, να είστε ευγνώμονες. Όταν τα πράγματα δεν πάνε και τόσο καλά, να είστε επίσης ευγνώμονες.

Να ασκείτε την Ευγνωμοσύνη συνεχώς

Είναι μέσω της **συνεχούς ευγνωμοσύνης** που ο αληθινός πλούτος αναδύεται. Μέσω της συνεχούς ευγνωμοσύνης, όχι μόνο μια φορά, της συνεχούς ευγνωμοσύνης! Και όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά; Επίσης μέσω της συνεχούς ευγνωμοσύνης. Τότε το αποδέχεστε. Και όχι μόνο σκεφτόμενοι, *«Είμαι ευτυχής, έχασα το πόδι μου.»* Όχι. **Προσεγγίστε το με την ορθή κατανόηση της ισοψυχίας.**

Όταν οι άνθρωποι λένε αρνητικά πράγματα για σας, δεν χρειάζεται να θυμώνετε. Αυτή τη στιγμή όταν οι άνθρωποι λένε αρνητικά πράγματα για σας, αισθάνεστε, *«Ωχ, με αδικούν... ωχ, γιατί είναι τόσο άδικοι;»* Και τότε όταν είστε σε αυτή την κατάσταση, ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου; Ο θυμός. Τα αρνητικά συναισθήματα.

Προσεγγίστε την αρνητική κριτική στοχαστικά

Ο τρόπος να την προσεγγίσετε είναι πολύ εύκολος: αν κάποιος λέει κάτι για σας που δεν αληθεύει ή είναι καταστροφικό, χρειάζεται να στοχαστείτε. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να το αντιμετωπίσετε, να στοχαστείτε, *«Ωχ, είμαι πράγματι έτσι; Ίσως να είμαι και να μην το συνειδητοποιώ.»*

Αν φτάσετε να αναγνωρίσετε ότι αυτό κάνατε και ούτε καν το καταλάβατε, τότε αλλάξτε το, διορθώστε το. Άλλα, αν ότι είπαν για σας δεν αληθεύει, επίσης δεν χρειάζεται να θυμώνετε. Αν δεν κρατάτε αυτού του είδους την αποστροφή γι' αυτό, το θυμό, τότε ασφαλώς ο νους σας θα σταθεροποιηθεί. Αυτό είναι ισοψυχία – αταραξία. Η ισοψυχία είναι μια από τους Τέσσερις Απροσμέτρητους.

Φόβος και Μετάνοια κατά της στιγμή του Θανάτου

Η γέννηση, τα γηρατειά, η αρρώστια και ο θάνατος – αυτά είναι τα τέσσερα κύρια βάσανα που καθένας είναι αναγκασμένος να βιώσει.

Ως άνθρωπος, όταν είσαι νέος, έχεις πολλή ενέργεια, αλλά τελικά θα αρρωστήσεις· γερνάς, αρρωσταίνεις και το επόμενο πράγμα που συμβαίνει έρχεται ο θάνατος. Τότε, κατά τη στιγμή αυτή, αν κοιτάξεις πίσω κι αναλογιστείς πόση αρετή δημιούργησες, πόσες πράξεις συμπόνιας κατόρθωσες, πόση πρόοδο έκανες στο μονοπάτι του Ντάρμα, αν το κανείς αυτό και διαπιστώσεις ότι η αρετή είναι περισσότερη από τα σφάλματα που έχεις κάνει, τότε πραγματικά δεν χρειάζεται να αισθάνεσαι καμία ενοχή. Θα σκεφτείς *«Τελικά δεν χαράμισα την πολύτιμη ανθρώπινη επαναγέννησή μου,»* και όταν τελικά έρθει ο θάνατος, δεν θα έχεις φόβο. Αυτή την στιγμή, αν ο θάνατος συνέβαινε, θα είχες φόβο ή αφοβία;

Αν πεθάνεις τώρα και δεν έχεις φόβο, για ποιο λόγο δεν έχεις; *«Επειδή έκανα κάθε πράγμα που όφειλα, έκανα περισσότερο από ότι όφειλα. Ενήργησα με ένα συμπονετικό τρόπο, ασκήθηκα στην καλλιέργεια της σοφίας για το όφελος όλων των αισθανόμενων όντων. Δεν ένοιωσα καμία στιγμή υπερηφάνεια απέναντι στους άλλους.»*

Προσέγγισα την ζωή με ειλικρίνεια, προσέγγισα την ζωή με ευγνωμοσύνη, προσέγγισα την ζωή με ταπεινό νου.» Τι να φοβηθείς;

Όμως αυτή την στιγμή δεν προσεγγίζεις τίποτα με ταπεινό νου. Δεν προσεγγίζεις την ζωή με ειλικρίνεια. Δεν είσαι ειλικρινής σημαίνει δεν είσαι αυθεντικός. Απλώς ζεις με κάποιου είδους εικόνα ελπίζοντας ότι οι άνθρωποι θα τσιμπήσουν.

Οι Ανόητοι Προσελκύουν τους Ανόητους

Όντας μη αυθεντικοί προσελκύετε ανθρώπους προβάλλουν την ίδια εικόνα και στην συνέχεια κάνετε ο ένας στον άλλον να αισθάνεστε 'φυσιολογικοί'. Οι ανόητοι μεταξύ ανόητων, και στην συνέχεια αντιλαμβάνεστε καθετί ανόητο ως κανόνα.

Οι ανόητοι προσελκύουν τους ανόητους. Ο ανόητος προκαλεί ζημία, γι'αυτό είναι πολύ σημαντικό να διαλογίζεστε. Συνεχώς να επικεντρώνετε την σκέψη σας στον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο ίδιος ο Δαλάι Λάμα διαλογίζεται πάνω στον θάνατο έξι φορές την ημέρα. Γιατί; Για να διαμορφώνει το νου του, να θυμίζει στον εαυτό του πόσο παροδική είναι η ζωή.

Η πρακτική της ισοψυχίας

Όταν έχετε εξετάσει και στοχαστεί τον εαυτό σας με σοφία, μέσα από την πειθαρχία, μέσα από την σταθερότητα του νου, έχοντας αναπτύξει ενόραση, είναι μια πολύ οξυδερκής, πολύ διαυγής ανάλυση στοχασμού των πραγμάτων, τότε αναγνωρίζετε το θάνατο ως αρχή της ζωής. Ο θάνατός σας θα φέρει νέα ζωή. Και η ζωή στην πραγματικότητα δεν είναι κάτι στέρεο, αλλάζει συνεχώς. Γι αυτό τον λόγο περιγράφεται συχνά σαν ένα όνειρο επειδή τίποτα δεν μένει το ίδιο. Όταν εξετάζετε τα πράγματα με αυτό τον τρόπο, αναγνωρίζετε αυτή την εμμονή με το 'Εγώ', 'αυτό που ξέρετε', 'αυτό που νομίζετε ότι ξέρετε', όλα αυτά δεν έχουν ίχνος αλήθειας. Το αν κάποιος ζει ή πεθαίνει δεν είναι σημαντικό. Όταν δεν προσκολλάστε σε αυτό, όταν δεν έχετε αποστροφή γι αυτό, όταν η κατανόηση σας δεν επηρεάζεται από το συναίσθημα, τότε δεν έχετε εμπόδια σε τίποτα. Αν δεν έχετε εμπόδια σε τίποτα, τότε τα πάντα είναι πολύ φυσικά, πολύ άνετα. Έτσι είτε είστε ηλικιωμένος, είτε πρόκειται να πεθάνετε, θα είναι καταστάσεις που δεν θα σας φοβίζουν πια. Αυτό το είδος κατανόησης είναι η κατανόηση της ισοψυχίας, η άσκηση της ισοψυχίας.

Η αποδοχή των μειονεκτημάτων δεν είναι κάτι το τρομερό

Όπως είπα πριν, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά και οι άνθρωποι σας εκμεταλλεύονται, τότε θυμώνετε. Πόσοι από σας που είστε εδώ θυμώνετε;

Στην πραγματικότητα, όταν μαθαίνετε πώς να αποδέχεστε το μειονέκτημα, να αποδέχεστε την ήττα, είναι ένας τρόπος να καλλιεργήσετε την καλή διαγωγή, ένας τρόπος να καλλιεργήσετε την αρετή. Τότε, όταν βρεθείτε σε αυτήν την κατάσταση, δεν είναι τόσο τρομακτικό.

Μέσα από αυτή ακριβώς την εμπειρία είναι που αναπτύσσουμε αληθινή σοφία του πώς να ζούμε ως ένα αυθεντικό πρόσωπο. Από μια τέτοια εμπειρία μαθαίνουμε να καλλιεργούμε την υπομονή, μαθαίνουμε να εξυπηρετούμε τους άλλους ανθρώπους, μαθαίνουμε να είμαστε νοητικά και σωματικά ευέλικτοι. Κι έτσι, ακόμα κι όταν συναντάτε ανθρώπους που σας μεταχειρίζονται άδικα, δεν το κρατάτε στην καρδιά σας και δεν καταλήγετε να δημιουργείτε όλα αυτά τα άχρηστα εμπόδια για εσάς. Είναι σαν να έχετε ένα αγκάθι στην καρδιά, αισθανόμενοι πάντα, «Ναι, το κάνω αυτό, αλλά δεν είμαι πραγματικά ευτυχής.» Να είστε ευτυχείς. Όταν εγκαταλείπετε αυτήν την εμμονή της σκέψης, «Αυτό είναι δίκαιο,» ή «αυτό είναι άδικο,» και αυτού του είδους τις κρίσεις, Παναγιά μου, αυτό είναι ισοψυχία. Εγκαταλείψτε το 'δίκαιο' ή το 'άδικο'.

Εγκαταλείψτε τις απόψεις του 'δίκαιου' και του 'άδικου'

Κάποιες φορές όταν λέω πράγματα σε εσάς, εσείς λέτε, «Όμως αυτό δεν είναι δίκαιο. Προσπάθησα αυτό κι εκείνο.» Αλήθεια; Το 'άδικο' και το 'δίκαιο' είναι απόψεις. Όταν εγκαταλείπετε αυτή την εμμονή της ετικέτας το 'δίκαιο', το 'άδικο', το 'σωστό', και το 'λάθος', τότε αυτό είναι ισοψυχία.

Όταν λέτε 'λάθος', εννοείτε πραγματικά λάθος; Τις περισσότερες φορές, όταν λέτε 'λάθος', στην πραγματικότητα εννοείτε κάτι μειονεκτικό για σας, τότε λέτε ότι αυτό είναι 'άδικο', ή ότι είναι 'λάθος'. Όταν λέτε 'λάθος', τις περισσότερες φορές είναι πράγματι λάθος; Όχι, είναι επειδή: «Το συμφέρον μου θίγεται.»

Το συμφέρον σας θίγεται όταν ο νους σας σφάλει. Το συμφέρον σας δεν θίγεται όταν οι άνθρωποι σας ληστεύουν, όταν κλέβουν τα χρήματά σας, σας κάνει το σπίτι, σας κόβουν τα μαλλιά, ή σας κόβουν το χέρι. Αυτά τα πράγματα δεν είναι εσφαλμένα, είναι ένα αποτέλεσμα του δικού σας κάρμα. Είχατε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, έχετε καρκίνο – αυτά δεν είναι λάθος ή κακά, αυτά είναι μια εκδήλωση του κάρμα σας. Λανθάνετε όταν θεωρείτε κάτι 'δίκαιο' ή 'άδικο', 'σωστό' ή 'λάθος'. Αυτό είναι λάθος. Όταν βλέπετε τα πράγματα κατ' αυτό τον τρόπο, αυτό είναι ισοψυχία.

Συχνά συναντούμε εμπόδια και δυσκολίες. Όταν έχετε πειθαρχία και νοητική σταθερότητα, και μέσα απ' αυτά έχετε μια πηγή σοφίας στην οποία βασίζεστε, τότε όλα αυτά γίνονται σαν ένα όνειρο. Κι όταν στοχάζεστε την κατάσταση, τότε συνειδητοποιείτε: «Πολύ κακό για το τίποτα.» Για παράδειγμα λέτε, «Μακάρι να είχα κάποιον στην ζωή μου, τότε θα ήμουν πολύ καλύτερα.» Όμως, δεν κάνατε τίποτα για να βελτιώσετε τον εαυτό σας και έτσι έλκετε κάποιον ίδιο με σας. Αν δεν είσατε καλά με τον εαυτό σας, έλκετε κάποιον που επίσης δεν είναι καλά με τον εαυτό του. Δυστυχία συν δυστυχία ίσον τι; Διπλή δυστυχία! Έτσι δεν συμβαίνει;

Όταν εξετάζετε τα πράγματα χρειάζεται να κατανοείτε και να συνειδητοποιείτε τι χρειάζεται να γίνει και τι δεν χρειάζεται, τι πραγματικά είναι και τι δεν είναι· και τότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

Οι δυσκολίες δεν είναι δύσκολες όταν έχετε τη σοφία να σάς οδηγεί

Οι δυσκολίες δεν είναι δύσκολες όταν έχετε τη σοφία να σάς οδηγεί. Όταν αντιμετωπίζετε κάποια σύγκρουση, δεν είστε υποχρεωμένοι να κερδίσετε τη σύγκρουση. Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να υπερβείτε δεν είναι η σύγκρουση. Είτε συγκρούεστε με ανθρώπους ή με οτιδήποτε, η πρώτη σύγκρουση βρίσκεται μέσα σας.

Υπερβείτε την εσωτερική σας Σύγκρουση

Αν μπορείτε να υπερβείτε την εσωτερική σας σύγκρουση και να νικήσετε τον εσωτερικό εχθρό σας, τον εσωτερικό σας δαίμονα, τότε η εξωτερική δυσκολία είναι εύκολη. Όταν μαθαίνετε πώς να υπερβαίνετε τον εαυτό σας, πώς να νικάτε τον εσωτερικό σας δαίμονα, τότε δεν ταράζεστε και δεν επηρεάζεστε από το περιβάλλον. Ακόμη και όταν αυτό δεν είναι βοηθητικό, ακόμη κι όταν είναι δύσκολο. Επίσης δεν θα ταράζεστε από εσφαλμένες απόψεις ή από κάθε είδους τυχαίες και πλανημένες σκέψεις. Επίσης, δεν θα ενεργείτε κατά τρόπο αντίθετο προς την φυσική αρμονία των πραγμάτων.

Έτσι, όταν συναντάτε δυσκολίες και εμπόδια, κι όταν συναντάτε κάθε είδους κώλυμα, δεν χρειάζεστε να ανησυχείτε. Αν μπορείτε να λειτουργήσετε έτσι, τότε έχετε ισοψυχία. Όταν δεν έχετε απαιτήσεις βασισμένες στο εγωκεντρισμό, τότε δεν υπάρχει δυστυχία, δεν υπάρχει αίσθηση απώλειας και δεν υπάρχει αίσθηση απογοήτευσης. Χωρίς προσδοκία δεν υπάρχει απογοήτευση. Όταν δεν έχετε προσδοκίες και ενεργείτε με τρόπο σύμφωνο με τις οδηγίες των διδασκαλιών, οι οποίες είναι η ενσάρκωση της σοφίας, τότε καθετί θα είναι με φυσικό τρόπο σε αρμονία – και αυτό είναι ισοψυχία.

Έτσι, όταν μπορείτε να ασκηθείτε με αυτό τον τρόπο, όταν δεν επικεντρώνεστε στην προσκόλληση, δεν επικεντρώνεστε στην αποστροφή, δεν επικεντρώνεστε στην υπερηφάνεια, στην απαίτηση, στον θυμό, ή στην εμμονή, τότε αυτή είναι η άσκηση του Ζωντανού Ντάρμα.

Τέλος