

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

*Κάνετε Απόσυρση από τις
Έμμονες Αντιλήψεις σας*

Κάνετε Απόσυρση από τις Έμμονες Αντιλήψεις σας

Οι συνθήκες αλλάζουν συνεχώς – αποδεχτείτε το χωρίς να αλλάζετε την πειθαρχία σας. Μην αλλάζετε τις αρχές σας: *«Ναι, είναι έτσι, όμως οι αρχές μου παραμένουν οι ίδιες»*. Αυτό είναι πειθαρχία.

Όλες οι μεγάλες φιλοδοξίες που έχετε να συσσωρεύσετε αρετή με ένα αίσθημα επίτευξης στην πραγματικότητα είναι αντιπαραγωγικές. Αν ενεργείτε με ένα τρόπο γενναιόδωρο, αυτό είναι το σωστό· άλλα μην υπερηφανεύεστε, δεν είναι αυτός ο τρόπος. Να είστε ευτυχείς, να είστε ικανοποιημένοι που μειώσατε την ποσότητα των λαθών που κάνετε, επειδή όταν σκέφτεστε ότι συσσωρεύετε αρετή, αναπτύσσετε περηφάνια. Αν μόνη σας επιθυμία είναι να μειώσετε την ποσότητα των λαθών που κάνετε, η περηφάνια δεν θα αναμιχθεί. Θα πρέπει να εστιάζετε στην μείωση της ποσότητας των λαθών που κάνετε και όχι στη συσσώρευση αρετής. Επειδή όταν εστιάζετε στη συσσώρευση αρετής, αναπτύσσετε υπερηφάνια.

Μην βάζετε ταμπέλες λέγοντας: *«Έχω ωραίο σώμα,» «Έχω άσχημο σώμα,»* όχι. Τι είναι αυτό το 'ωραίο' ή το 'μη ωραίο'; Είναι μόνο έννοιες, δεν είναι; Αυτό που κάποιος το αντιλαμβάνεται ως 'ωραίο' κάποιος άλλος το αντιλαμβάνεται ως 'μη ωραίο'. Αυτοί είναι δαίμονες. Οτιδήποτε αποσπά το νου σας από την αλήθεια της πραγματικότητας είναι ένας δαίμονας. Όταν εστιάζετε στον Βούδα και στην συνέχεια απαρνείστε άλλους ανθρώπους, αυτή η εστίαση είναι ένας δαίμονας. Ο Βούδας δεν είναι δαίμονας, όμως η εστίασή σας είναι.

Όπως αναφέρεται στις διδασκαλίες: *«Να συναναστρέψετε καλούς συντρόφους και να απέχετε από κακούς συντρόφους»*. Αν εσείς οι ίδιοι, οι σκέψεις σας είναι κακοί σύντροφοι, χρειάζεται να απέχετε από τέτοιες σκέψεις· όχι από τους άλλους αλλά από την σκέψη, την έμμονη αντίληψη. Οι καλύτεροί σας φίλοι είναι πάντα οι σκέψεις σας: *«Πιστεύω,» «Επιθυμώ,» «Μου αρέσει,»* και κατόπιν τις ακολουθείτε. Αν ενεργείτε έτσι, αυτή η κατάσταση θα σας ληστέψει όλη σας την αρετή. Ό,τι έχετε δημιουργήσει θα σας το ληστέψει.

Η απόσυρση από τις ίδιες σας τις απόψεις θα ήταν περίφημη απομόνωση. Η απόσυρση από την εμμόνη σας να ακολουθείτε τις παρορμήσεις σας θα ήταν περίφημη απομόνωση. Με το να κάθεστε εδώ στην διδασκαλία δεν μπορείτε να το κάνετε, χρειάζεται να το εφαρμόσετε στην πράξη. Οι περισσότεροι έχετε λάβει αρκετές διδασκαλίες. Έως ότου αποσύρετε την εστίασή σας από την έμμονη αντίληψη, η οποία είναι λανθασμένη, δεν είσατε σε απομόνωση. Παρακολουθείτε ένα συμβάν που είναι μια απομόνωση, όμως δεν έχετε αποσυρθεί ακόμη από την εμμόνη στην εσφαλμένη αντίληψη, από την έμμονη εκ συνηθείας τάση σας να ενεργείτε σύμφωνα με τα συναισθήματά σας. Τώρα είναι η ώρα, αυτή τη στιγμή: αποσυρθείτε από εγωκεντρικές σκέψεις, από τον προγραμματισμό

της αυτο-εξυπηρέτησης, από την αυτο-εξυπηρετική πρόθεση, τότε αυτή είναι απομόνωση. Και μπορείτε να είστε σε αυτή την απόσυρση κάθε μέρα, κάθε λεπτό του χρόνου, σε όλους τους χρόνους. Δεν είναι εύκολο, έτσι ξεκινήστε με ένα μικρό χρονικό διάστημα και επεκτείνετε. Πρώτα αναρωτηθείτε τι μπορείτε να κάνετε για να υπηρετήσετε τους άλλους. Θέλετε οι άλλοι άνθρωποι να υπηρετούν την ευτυχία σας, σε αυτή την περίπτωση δεν πρόκειται να έχετε ευτυχία. Όταν υπηρετείτε τους άλλους, ανεξάρτητα από το αν το εκτιμούν ή όχι, κάνετε τα σωστά πράγματα σύμφωνα με αυτό που είναι αναγκαίο – αυτό είναι άσκηση.

Αν θέλετε να είστε σε απομόνωση τότε αποσυρθείτε από την εμμονή σας της λανθασμένης αντίληψης, την εμμονή της εκ συνηθείας συσκότισης, την οποία δεν γνωρίζετε· έτσι λοιπόν με ποιό τρόπο αποσύρεστε από αυτή; Ακολουθώντας τις οδηγίες που λαμβάνετε. Οι οδηγίες που λαμβάνετε μοιάζουν με ένα όριο – αυτό είναι πειθαρχία. Όταν ακολουθείτε αυτή την πειθαρχία, δεν χρειάζεται να κατανοείτε – ο νους σας ησυχάζει. Αν θέλετε μια απομόνωση, ξεκινήστε οποιαδήποτε στιγμή, σε οποιοδήποτε τόπο.

Ακόμη κι αν ακολουθείτε την πειθαρχία, το κάνετε για λίγο και μετά επιστρέφετε στην εμφάνιση ωσάν ο κόσμος να γυρίζει γύρω σας, γύρω από την λογική σας, γύρω από την κρίση σας, γύρω από τον δικό σας κώδικα του σωστού και του λάθους – κι όχι στη διδασκαλία που λάβατε. Όταν ακολουθείτε την διδασκαλία που λαμβάνετε, αυτό είναι πειθαρχία.

Πειθαρχία, σταθερότητα, σοφία

Όταν έχετε πειθαρχία, ο νους σας είναι σταθερός, και τότε ακολουθεί η σοφία – τότε ο νους σας μπορεί να δει τα πράγματα καθαρά.

Όλες σας οι προβολές έχουν να κάνουν με την αυτο-εξυπηρετική σας αντίληψη, είναι πλαστές. Στο παρελθόν δεν είχατε τίποτα άλλο να ακολουθήσετε εκτός από την λογική σας, αλλά η λογική σας δεν έχει νόημα. Το κάνετε αυτό μόνο για να επιβιώσετε. Οι άνθρωποι λένε πράγματα που δεν εννοούν, υπερβάλλουν για πράγματα που δεν είναι αληθινά – συμβαίνει.

Όμως, τώρα έχετε το κάρμα να λάβετε διδασκαλίες του Ντάρμα. Δε θα έπρεπε να εγκαταλείψετε αυτή τη στάση σας του παρελθόντος; Αν δεν έχετε αυτό το είδος πίστης, δεν μπορείτε να προχωρήσετε. Τώρα μπορείτε να δώσετε την πίστη σας σε κάτι το οποίο μπορείτε να εμπιστευτείτε. Τότε γιατί λοιπόν κρατιέστε από τα ρούχα ενός γέρου ζητιάνου, τα ρούχα της συσκότισης; Αν θέλετε μια απομόνωση, αποσυρθείτε τώρα από εκείνες τις αντιλήψεις. Μπορεί να συμβεί οπουδήποτε· δουλεύοντας στην κουζίνα, τσιμπώντας ένα κόκκο άμμου, οτιδήποτε κι αν κάνετε, όταν καθαρίζετε, όταν ξεσκονίζετε, όταν πλένετε, όταν υπηρετείτε άλλους ανθρώπους χωρίς να σκέφτεστε τον εαυτό σας.

Αυτή είναι μια αυθεντική απομόνωση· μέχρι να το κάνετε αυτό, προσποιείστε ότι είσαστε σε απομόνωση λέγοντας: «Είμαι σε απομόνωση, κάνω προσευχές,» και στις προσευχές σας λέτε: «Είθε να υπηρετώ τους άλλους,» όμως πότε υπηρετήσατε κάποιον; Στις

προσευχές λέτε: «Για όλα τα όντα...» Τι «όλα τα όντα;» υπηρετείτε μόνο τα παιδιά σας, και τα βοηθάτε; Όχι. Τα ανατρέφετε αληθινά; Όχι. Βάζετε όρια στη διαδικασία να τα διαπλάσετε, να τα βοηθήσετε; Όχι. Επειδή εσείς οι ίδιοι δεν έχετε όρια. Θέλετε να σας ακούν οι άλλοι; Ούτε καν ακούτε τον εαυτό σας· δεν ακούτε ούτε τις διδασκαλίες, ακούτε μόνο τις ίδιες σας τις παρορμήσεις.

Η πειθαρχία είναι στο καθημερινό πρόγραμμα

Η πειθαρχία είναι στο καθημερινό πρόγραμμα. Όταν έχετε ένα τακτικό πρόγραμμα σας δίνει ένα αίσθημα σιγουριάς. Αλλά όταν αλλάζετε το πρόγραμμα, αμέσως περιέρχεστε σε σύγχυση. Όταν μάθαινα οδήγηση, ο δάσκαλος μου έδινε τις οδηγίες: *καθρέφτης, σήμα, ελιγμός*. Είναι σαν μια φόρμουλα. Κοιτάζεις στον καθρέφτη προτού δώσεις σήμα, προτού κινηθείς. Κάθε φορά που κάποιο αυτοκίνητο έχει πρόβλημα είναι επειδή οι άνθρωποι δεν ακολουθούν την διαδικασία. Ίσως να το έχετε διδαχτεί αλλά μετά από κάποιο διάστημα δεν δίνετε προσοχή. Με αυτό τον τρόπο τα αυτοκίνητα εμπλέκονται σε ατυχήματα. Καθρέφτης, σήμα, ελιγμός· είναι απλώς μια εγκόσμια πρακτική επιβίωσης στο δρόμο. Επιβίωση για σας, επιβίωση για τους άλλους· αν ο καθένας ακολουθήσει τη φόρμουλα, δεν θα υπάρχουν ατυχήματα. Όλα τα ατυχήματα συμβαίνουν επειδή οι άνθρωποι δεν ελέγχουν στον καθρέφτη πριν κινηθούν, δεν δίνουν σήμα προτού κινηθούν.

Το τακτικό πρόγραμμα προσφέρει πολλά οφέλη κατ' αυτό τον τρόπο· έτσι όταν έχετε ένα καλό πρόγραμμα, το όλο πράγμα καλυτερεύει και ο νους γίνεται πιο ήρεμος. Ακόμα και στο στρατό το γνωρίζουν αυτό· όταν παρελαύνουν με συγκεκριμένο τρόπο, ο νους τους ηρεμεί από εικασίες. Στο στρατό δεν επιτρέπεται να πιθανολογείς εκτός αν είσαι αξιωματικός· και αν είσαι αξιωματικός, πιθανολογείς μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες που έχεις. Διαφορετικά, αν είσαι ένας απλός στρατιώτης, ακολουθείς τις εντολές.

Αν βλέπετε πράγματα που διασπούν την προσοχή σας, αυτά είναι δαίμονες. Αν η ιδέα της απομόνωσης σας αποσπά από την εφαρμογή της διδασκαλίας, τότε αυτή η απομόνωση είναι επίσης ένας δαίμονας. Επειδή η ιδέα της απομόνωσης δεν είναι η απομόνωση, η απομόνωση είναι στην πραγματικότητα η αποχή από τον συνηθισμένο τρόπο σκέψης, ο οποίος συμβαίνει να είναι η αιτία ολόκληρης αυτής της επαναλαμβανόμενης σαμσάρα.

«Ω, έκανα αυτό το λάθος εξ αιτίας αυτού κι εκείνου,» - δεν πειράζει, ο νους σας διασπάται από δικαιολογίες. Οι συνθήκες αλλάζουν διαρκώς, αναδύονται αλλά εσείς δεν αλλάζετε τις αρχές σας. Δέκα άνθρωποι έρχονται ξαφνικά στο σπίτι σας και εσείς έχετε φαγητό μόνο για δύο. Τι κάνετε; Φτιάχνετε περισσότερο φαγητό. Αρχή: έρχονται άνθρωποι, είναι φιλοξενούμενοί σας, τους φροντίζετε. Οι αρχές δεν αλλάζουν. Μια μέρα με φορτωμένο πρόγραμμα, έρχονται πολλοί άνθρωποι και όλοι θέλουν την προσοχή σας, είτε είσατε αποδοτικός σε αυτό που κάνετε είτε όχι, εξακολουθείτε να θυμάστε ότι είσατε εκεί για να εξυπηρετείτε αντί να παραπονείστε. Είμαι σε μια βάρκα σε ένα ποτάμι και συναντώ ένα βουνό, πού πηγαίνει το ποτάμι; Ρέει γύρω από το βουνό. Μην προσπαθείτε να περάσετε μέσα από το βουνό ή να το ανεβείτε, προχωρήστε γύρω του.

Έρχεστε σ' εμένα, το σέβομαι αυτό. Έρχεστε με ένα μαχαίρι, θα σεβαστώ αυτό το μαχαίρι και επειδή το σέβομαι, θα διασφαλίσω ότι δεν πρόκειται να βλάψει εμένα ή εσάς. Αν όμως εσείς δείχνετε ταραχή λέγοντας: *«Πώς τολμάς να έρχεσαι σε μένα με ένα μαχαίρι;»* Αμέσως αυτό το συναίσθημα θα σας συσκοτίζε, και τότε θα βρισκόσασταν σε δυσκολότερη θέση σε σχέση με την αντιμετώπιση της 'απειλής'. Μην το βλέπετε ως απειλή, αντιμετωπίστε το με σεβασμό. Κάποιος σας κατηγορεί για κάτι που δεν κάνατε, χειριστείτε το με σεβασμό· ίσως να το έχετε κάνει, ίσως όχι. Αντιμετωπίστε το με σεβασμό.

Αν θέλετε να κάνετε μια απομόνωση, αποσυρθείτε από αυτό τον τρόπο σκέψης. Μέχρι να το κάνετε, περισσότερη διδασκαλία θα σας προκαλέσει σύγχυση. Να γιατί χρειάζεστε απλή δουλειά. Η απλότητα είναι ευλογία. Η απλή δουλειά κάνει το νου σας να σταματήσει να σκέφτεται ότι είσατε τόσο μεγαλόπρεπα ευγενείς: *«Ω, είμαι σε απομόνωση τώρα, κάνω αυτή την σπουδαία προσευχή, με αυτή την μούντρα και λαμβάνω αυτή τη μύηση!»* Ξυπνήστε από αυτές τις ανοησίες.

Σταματήστε να βάζετε ταμπέλες στα πράγματα και αρχίστε να είστε ευαίσθητοι στις συνθήκες γύρω σας. Αν δεν μπορείτε ούτε καν να είστε ευαίσθητοι στις συνθήκες που σας περιβάλλουν, δεν μπορείτε ούτε να επιβιώσετε.

Όταν είστε προσεκτικοί στην συμπεριφορά σας, η ενέργεια που προβάλλετε είναι πολύ διαφορετική. Μπορείτε να βγάλετε το καλύτερο ακόμα και από ένα πρόσωπο που είναι δύσκολος. Όταν φροντίζετε την διαγωγή σας, η ενέργεια που προβάλλετε είναι πολύ διαφορετική.

Αν θέλετε να αποσυρθείτε, αποσυρθείτε από αυτές τις ανοησίες, από αυτό που λαμβάνει χώρα στο νου σας, από αυτό που βιώνετε στο νου σας. Ό,τι συμβαίνει στο νου σας, το είδος των συναισθημάτων, των ανταποκρίσεων που αναδύονται, να έχετε επίγνωση αυτού που είναι αλλά μην τις ακολουθείτε. Ακολουθήστε τις οδηγίες που λαμβάνετε. Στο παρελθόν ακολουθούσατε τις σκέψεις και τα συναισθήματα επειδή δεν είχατε άλλο τρόπο, τώρα έχετε οδηγίες, έτσι δεν είναι; Όμως ποιόν ακολουθείτε; Γι' αυτό κάθε μέρα τα δύο μοναδικά πράγματα που θα έπρεπε να αναρωτηθείτε είναι: *«Ακολουθήσα τις οδηγίες του δασκάλου μου; Ενήργησα στις σχέσεις μου με τους άλλους σύμφωνα με τις οδηγίες που έχω λάβει;»* Μόνο δύο πράγματα.

Ό,τι κι αν συμβαίνει, μην αλλάζετε την εστίασή σας στο καταφύγιο. Είστε σε ένα αεροπλάνο που πετάει στον αέρα και αντιμετωπίζετε αναταραχή. Αποδέχεστε τις συνθήκες και προσαρμόζεστε προσπαθώντας να αποφύγετε την αναταραχή. Αλλά δεν αλλάζετε πορεία πηγαίνοντας σε μια διαφορετική χώρα, τελικά ο προορισμός σας είναι να φτάσετε στον τόπο θα έπρεπε να πάτε, έτσι δεν είναι;

Η αρχή είναι η πειθαρχία. Όταν δεν έχετε αρχές, δεν γνωρίζετε πώς να δράτε. Αν το κατανοήσετε αυτό καλά, είναι η πιο σημαντική διδασκαλία. Όλα τα υπόλοιπα τις περισσότερες φορές μόνο αυξάνουν την έπαρσή σας: *«Ω, το ξέρω αυτό, εγώ ξέρω για την Μποντιτσίτα. Δείτε, συνέθεσα ένα τραγούδι για την Μποντιτσίτα, είναι τόσο ωραίο...»*

[Τραγουδώντας] «Μποντιτσιτά, Μποντιτσιτά λα, λα, λα, λα, λα...». Αν έχετε Μποντιτσιτά, ξυπνήστε [Γελάει ο Ρίνποτσε].

Βλέπετε, είμαι σ' έναν κόσμο τρελών ανθρώπων. Είμαι εδώ και οι συνθήκες γύρω μου είναι ότι είναι όλοι τρελοί [οι μαθητές γελούν], όμως το δέχομαι και δεν αλλάζω τις αρχές μου. Μπορεί να κάνω ό,τι εσείς κάνετε αλλά δεν χάνω τις αρχές μου. Μπορείτε να με δείτε να εμπλέκομαι σε πολλά είδη πραγμάτων, εγώ ξέρω τα πάντα για τη Σαμσάρα, τι συμπεριλαμβάνει. Απολαμβάνω τη Σαμσάρα, αλλά δεν χάνω τις αρχές μου. Με τα φαινόμενα είναι το ίδιο, όταν βλέπετε κάτι, μην το χαρακτηρίζετε ως 'καλό' ή 'κακό'. οτιδήποτε βλέπετε, ακούτε, οσφραίνεστε ή αγγίζετε, μην το αφήνετε να σας διασπάσει την προσοχή.

Με τα παιδιά το ίδιο. Όσο περισσότερο υπερβάλλουν και όσο περισσότερο εσείς επιδοκιμάζετε, τόσο περισσότερο υπερβάλλουν. Γι' αυτό χρειάζεται να τους βάζετε όρια. Ενθαρρύνετε την σωστή διαγωγή, αποθαρρύνετε την λανθασμένη διαγωγή. Αυτό που σας εμποδίζει να κάνετε πράγματα βοηθητικά είναι λάθος. Αυτό που σας ενθαρρύνει να κάνετε ό,τι είναι ευεργετικό προς τους άλλους είναι ορθή διαγωγή.

Αναζητήστε και καταστρέψτε τις αρνητικές συμπεριφορές σας

Το κατορθώνετε αυτό αποκτώντας επίγνωση των αρνητικών πράξεων που έχουν ήδη διαπραχθεί, χρειάζεται να εστιάσετε σε αυτό και να μην το αποφύγετε. Οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται τα λάθη. Ως ασκούμενος του Ντάρμα, θα έπρεπε να αγαλλιάζετε όταν αναγνωρίζετε τα λάθη. Ελέγξτε, αναζητήστε και καταστρέψτε τα. Έχουν ήδη ξεκινήσει πόλεμο με εσάς, σας έχουν κηρύξει πόλεμο, σας βλάπτουν. Αν δεν τα καταστρέψετε, θα σας καταστρέψουν κάνοντάς σας να επαναγεννάτε ξανά και ξανά στη Σαμσάρα και επίσης να βιώνετε οδύνη ξανά και ξανά. Έτσι λοιπόν χρειάζεται να αναζητήσετε αυτές τις αρνητικότητες και να τις καταστρέψετε. Αναζητήστε και καταστρέψτε.

Όταν αποκτάτε συνείδηση των αρνητικών πράξεων που έχουν ήδη διαπραχθεί, τις αντιλαμβάνεστε ως φθοροποιές και τις απορρίπτετε. Και τότε δεσμεύεστε να μην ενεργήσετε ξανά κατ' αυτό τον τρόπο. Απορρίψτε τις αρνητικές πράξεις που έχετε ήδη διαπράξει και απορρίψτε εκείνες που δεν έχετε ακόμα διαπράξει· αυτές που πρόκειται να συμβούν – σταματήστε τις.

Αυτή τη στιγμή, αν και έχετε επίγνωση ορισμένων πραγμάτων που κάνετε, δεν απορρίπτετε αυτά που πρόκειται σύντομα να συμβούν και έτσι τους επιτρέπετε να συμβούν. Ξανά και ξανά κυλιέστε στις δικαιολογίες που δημιουργείτε για να υποστηρίξετε την εσφαλμένη σας αντίληψη. Σε καμιά περίπτωση δεν ακολουθείτε την διδασκαλία. Κι έπειτα χρειάζεται να καλλιεργήσετε τις θετικές τάσεις που ήδη έχετε. Οποιοσδήποτε θετικές τάσεις έχετε, βελτιώστε τις, αναπτύξτε τις περαιτέρω και εκείνες που δεν τις διαθέτετε, αναπτύξτε τις.

Ό,τι σας αποσπά από το να δράτε ευεργετικά, χρειάζεται να το αναγνωρίζετε και να σταματήσετε να αποσπάστε από αυτά, ό,τι και να είναι. Τι συμβαίνει λοιπόν όταν δεν

γνωρίζω ποιά είναι αυτά; Κανένα πρόβλημα – ακολουθήστε τις οδηγίες που λαμβάνετε. Στο τέλος θα φανερωθούν. Ίσως κρύβονται από εσάς· αν τα ψάχνετε, κρύβονται από εσάς, αλλά τελικά θα φανερωθούν. Ό,τι και να είναι λες: *«Όταν έρθετε και σας δω θα σας καταστρέψω. Όταν νομίζετε ότι δεν σας έχω αντιληφθεί, θα σας καταστρέψω. Αλλά μέχρι τότε θα συνεχίσω να βελτιώνομαι.»* Αν δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό, δεν θα επιφέρετε πραγματικές αλλαγές.

Το προσκύνημά σου είναι εκεί εντός σου

Οι διδασκαλίες πάντοτε δηλώνουν ότι αν θέλεις πράγματι να είσαι ένας καλός ασκητής, δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις προσκύνημα. Είσαι ένας μη-πραγματωμένος Βούδας· αν θέλεις να ασκηθείς, ασκήσου. Το προσκύνημά σου είναι εκεί εντός σου, καλύτερο από οποιοδήποτε προσκύνημα σε άγιους τόπους. Γιατί ψάχνεις έξω για να καλλιεργήσεις πράγματα που έχεις ήδη εντός σου; Γιατί κάνεις απόσυρση όταν θα πρέπει να αποσυρθείς από τις ίδιες σου τις αρνητικότητες, από τους ίδιους σου τους δαίμονες; Αυτή είναι η απόσυρσή σου. Αν μπορείς να το κάνεις αυτό, τότε το να λάβεις διδασκαλίες είναι καλό. Αν δεν μπορείς να το κάνεις ούτε αυτό, τότε περισσότερη διδασκαλία δεν σε βοηθά· σου προκαλεί μόνο περισσότερη σύγχυση, περισσότερη έπαρση.

Έτσι να θυμάστε, αν θέλετε να κάνετε απομόνωση, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε είναι να αποσυρθείτε από τις έμμονες αντιλήψεις σας. Διαφορετικά έρχεστε σε διδασκαλίες και ωστόσο δεν ωφελείστε.