

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

*Κατορθώνοντας την Στέρηση,
Διαρκή Ευτυχία – Μέρος 1*

Κατορθώνοντας την Στέρεη, Διαρκή Ευτυχία - Μέρος 1

Σε αυτόν τον κόσμο τον δικό μας, όλοι έχουμε αιτήματα, όλοι έχουμε συγκεκριμένες ανάγκες. Το να φτάσει κανείς μια κατάσταση όπου δεν έχει ανάγκες, δεν έχει αιτήματα, δεν είναι εύκολο. Τι είδους πράγμα χρειαζόμαστε λοιπόν; Στο πλέον βασικό επίπεδο χρειαζόμαστε τροφή, χρειαζόμαστε ρουχισμό, χρειαζόμαστε κάποια στέγη ώστε να αισθανόμαστε ασφαλείς— κάτι που να μας δίνει κάποιο είδος ασφάλειας· χρειάζεστε κάποιους πόρους. Εδώ μιλάμε για τις υλικές ανάγκες. Και εφόσον οι υλικές σας ανάγκες ικανοποιούνται, νομίζετε ότι είναι αρκετό; Δεν είναι. Μετά θέλετε επίσης κάτι που θα κατευνάσει το νου σας, που θα του δώσει κάποιο είδος ικανοποίησης. Κάτι που ο νους σας θα απολαύσει. Τι σημαίνει αυτό; Για παράδειγμα, η ανάγνωση, η γνώση, η διασκέδαση, πράγματα που θα σας φέρουν χαρά, ο έρωτας· όλα αυτά είναι απολαύσεις του νου, ό,τι ευχαριστεί το νου. Όλοι θέλουν κάτι που θα φέρει ευχαρίστηση στο νου.

Και όταν το αποκτάτε αυτό, μαντέψτε τι συμβαίνει, τις περισσότερες φορές δεν είναι αρκετό. Καθώς δεν είναι αρκετό, θέλετε κάτι περισσότερο. Τώρα θέλετε κάτι πιο καλλιτεχνικό, πιο δημιουργικό που θα σας ξεχωρίσει από τους άλλους· όπως η μουσική, όπως η ζωγραφική, πράγματα που πιστεύετε είναι ότι σωστά, ακόμα και τα ρούχα σας, πιστεύετε ότι πρέπει να φορέσετε αυτά τα ρούχα γιατί αυτή είναι η σωστή μάρκα επειδή είναι ρούχα ποιότητας. Αλλάζετε επίπεδο.

Και τότε πάλι δεν είναι αρκετό. Θέλετε να έχετε καλή υγεία, θέλετε να έχετε μακροβιότητα, θέλετε η ζωή σας να είναι ασφαλής, δε θέλετε να έχετε έλλειψη πόρων, να έχετε πλούτο, να έχετε χρήματα· τέτοια πράγματα. Και αφού τα έχετε όλα αυτά, πάλι δεν είναι αρκετά. Τότε χρειάζεται να έχετε ένα σύστημα πεποιθήσεων.

Όμως στο πλέον βασικό επίπεδο η κατάσταση έχει ως εξής: αν δεν έχετε καθόλου τροφή, τότε όπια τροφή σας δοθεί, την τρώτε.

Λίγα χρόνια πριν υπήρχε μια εκπομπή στην τηλεόραση, ένα ριάλιτι, με μια ομάδα Άγγλων σε ένα μικρό νησί όπου δεν υπήρχε τίποτε άλλο εκτός από δέντρα καρύδας· έπρεπε να τραφούν, έτσι τις πρώτες μέρες κατανάλωσαν μόνο καρύδες. Έψαχναν για όστρακα, και μετά από λίγες μέρες που έτρωγαν μόνο καρύδες, έψαχναν για ο,τιδήποτε μπορεί να γεμίσει το στομάχι τους. Μετά, στην συνέχεια, τους πέταξαν ένα σάκο με ρύζι στην παραλία, και ενώ οι ίδιοι δεν ήξεραν πως να το μαγειρέψουν, αλλά ο,τιδήποτε ήταν καλύτερο από το τίποτα. Με κάποιο τρόπο κατάφεραν να το μαγειρέψουν. Τους πέταξαν επίσης ένα μπουκάλι με σάλτσα σόγιας, και όταν τα κατανάλωσαν, τα μάτια τους σπινθηροβόλουν. Γι' αυτούς ήταν το γεύμα των Χριστουγέννων. Γιατί; Γιατί όταν τρως μόνο καρύδες για μια εβδομάδα, ο,τιδήποτε είναι καλύτερο από το τίποτα. Ο τρόπος που

κοίταζαν ο ένας τον άλλο, σαν να τους συνέβαινε το καλύτερο πράγμα· τελικά γεμίζεις με κάτι το στομάχι σου. Ήταν πολύ ευτυχείς.

Όταν δεν διαθέτεις πολλούς πόρους, είσαι ικανοποιημένος με κάτι τέτοιο. Από τη στιγμή όμως που έχεις περισσότερα, δίνεις οδηγίες πώς θέλεις να μαγειρευτεί το ρύζι· και στην συνέχεια με τι πρέπει να συνοδευτεί το ρύζι. Και τότε, δεν σου φτάνει ένα πιάτο, λες ότι θέλεις μεγαλύτερη ποικιλίας πιάτων, και στη συνέχεια γίνεσαι πιο εκλεκτικός ως προς τα υλικά. Έτσι δεν γίνεται; Στην αρχή είναι απλό. Για παράδειγμα, στην δεκαετία του 1940 και για αρκετά χρόνια μετά, στην Αγγλία υπήρχαν δελτία τροφίμων. Χρειαζόσουν ένα κουπόνι οπουδήποτε πήγαινες, και δικαιούσουν ένα ή δύο αυγά μόνο, ή ένα λουκάνικο, και έπρεπε να αρκεστείς σε αυτά, να βρεις συνταγές με αυτά τα ελάχιστα. Όπως γίνεται σήμερα στον Βρετανικό στρατό, κάθε στρατιώτης δικαιούται κάθε μέρα μια συγκεκριμένη ποσότητα για να τραφεί· στην πραγματικότητα, πολύ μικρότερη από αυτήν της φυλακής. Έτσι, αυτό που τους δίνουν τελικά τις περισσότερες φορές είναι κονσέρβες με φασόλια επειδή τα φασόλια είναι φτηνά. Έτσι φτιάχνουν φασόλια πίτα, η πίτα του βοσκού με φασόλια, φασόλια της κατσαρόλας· προσπαθούν να κάνουν όσες πιο πολλές παραλλαγές του ιδίου πράγματος μπορούν, αλλά στην πραγματικότητα τα φασόλια παραμένουν φασόλια. Έτσι για την ψευδαίσθηση ότι υπάρχει ποικιλία.

Έτσι, τις περισσότερες φορές αρχίζεις με τα πιο βασικά πράγματα και όταν τα αποκτάς αυτά, αρχίζεις να θέλεις καλύτερη ποιότητα. Όπως όταν ξεκινάς να εργάζεσαι, ίσως να μην πληρώνεσαι αρκετά, και αργότερα πληρώνεσαι καλύτερα και παίρνεις πράγματα καλύτερης ποιότητας. Ένας μαθητής μου ήταν συνétairos σε μια δικηγορική εταιρία. Όταν έγινε συνétairos τον ρώτησα αν είχε αλλάξει η ζωή του, και εκείνος μου απάντησε ότι δεν είχαν αλλάξει και πολλά πράγματα, είχε μόνο καλύτερο σπίτι και καλύτερες διακοπές. Ήταν πιο ευτυχισμένοι από πριν; Όχι, ήταν το ίδιο. Υπήρχε μόνο καλύτερη ποιότητα, πιο ακριβό σπίτι, πιο ακριβές διακοπές, πιο ακριβό αυτοκίνητο. Η χαρά δεν καθορίζεται από αυτά τα πράγματα.

Έχεις όλα αυτά και νομίζεις ότι θα είσαι ευτυχισμένος· νομίζεις ότι θα ήταν υπέροχα αν είχες χρήματα. Δέκα με δεκαπέντε χρόνια πριν έγινε κάποια έρευνα σε ένα πανεπιστήμιο της Αμερικής σχετικά με την ευτυχία. Η έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που παίρνουν προαγωγή και αύξηση μισθού φτάνουν κάποια ακμή της ευτυχίας, και αυτή η ακμή ευτυχίας διαρκεί περίπου έξι εβδομάδες. Τις πρώτες έξι εβδομάδες εξηγούν πώς πήραν την προαγωγή, πώς πήραν την αύξηση, και μετά από αυτό το διάστημα βαριούνται να λένε στους ανθρώπους τα νέα και η ακμή γίνεται πτώση, και τα πάντα γίνονται όπως και πριν.

Όταν παντρεύεσαι και πας για μήνα του μέλιτος, υπάρχει μια κορύφωση της έντασης για τρεις μήνες κατά τους οποίους δεν αντέχετε να μην αγγίζετε ο ένας τον άλλον, και στέλνετε ακατάπαυστα μηνύματα ο ένας στον άλλον. Μετά από τρεις μήνες ξαφνικά

εκείνος έχει χρόνο να παρακολουθήσει το ποδόσφαιρο ξανά, εκείνη έχει χρόνο να φτιάξει τα νύχια της ξανά, και βασικά έχουν εξαντληθεί τα πράγματα που έχετε να πείτε μεταξύ σας. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η μεγαλύτερη διάρκεια κορύφωσης της ευτυχίας συμβαίνει όταν κερδίζουν το λαχείο και κρατάει περίπου ένα χρόνο. Σε αυτό τον ένα χρόνο πηγαίνετε για διακοπές, αγοράζετε ένα σπίτι, ένα νέο αυτοκίνητο, και κάνετε όλα τα πράγματα που δεν μπορούσατε να κάνετε πριν. Μετά από ένα χρόνο μένει η ίδια παλιά γεύση. Είναι σαν να έχετε το ίδιο πράγμα κάθε μέρα, γίνεται κοινότυπο.

Τα πράγματα αλλάζουν. Υπήρξε μια εποχή που μπορούσες να αγοράσεις μόνο ορισμένα φρούτα και λαχανικά σε ορισμένη περίοδο του χρόνου, ενώ τώρα είναι διαθέσιμα 12 μήνες, 52 εβδομάδες. Έτσι οι άνθρωποι τώρα αποδέχονται όλα αυτά τα προϊόντα χωρίς να θεωρούν ότι είναι κάτι το εξαιρετικό.

Να τα έχεις όλα δεν σημαίνει ότι θα είσαι ευτυχισμένος. Μπορεί να αρχίσεις κάποια χόμπι, αλλά δεν σημαίνει ότι θα είσαι ευτυχισμένος. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που κερδίζουν καλά χρήματα, έχουν πολλούς πόρους, όμως δεν φαίνονται πιο ευτυχισμένοι από άλλους. Γιατί; Επειδή όλα αυτά τα πράγματα από το να έχει κανείς όλες του τις υλικές ανάγκες του καλυμμένες, την ψυχαγωγία του καλυμμένη, να έχει κανείς όλες αυτές τις σπουδές και τον έρωτα, και να έχει φροντίσει να πλησιάσει αυτό που υπάρχει στο νου του για το πώς θα έπρεπε να ζει· παρ' όλα αυτά χρειάζεται κανείς ένα σύστημα πεποιθήσεων. Αυτό το σύστημα σας δίνει μια κατεύθυνση.

Έτσι λοιπόν, όσο περισσότερο θέλετε όλα αυτά τα πράγματα, τόσο περισσότερη ταραχή λαμβάνετε. Όσα περισσότερα έχετε, τόσο περισσότερο ανησυχείτε. Όταν οι ανάγκες σας είναι απλές, τότε έχετε λιγότερη οδύνη. Όταν οι ανάγκες σας είναι εκτεταμένες, είναι πολύ δύσκολα.

Κάθε μέρα διαβάζετε στις εφημερίδες ότι αυτό είναι πολύ καλό για σας, ότι εκείνο είναι πολύ καλό για σας, δεν υπάρχει τέλος σε αυτό. Αυτό που είναι πραγματικά καλό για σας είναι η ειρήνη του νου. Όταν έχετε ειρήνη του νου, δε χρειάζεστε τόσα πολλά. Όσα περισσότερα θέλετε, τόσα περισσότερα προβλήματα αποκτάτε. Κάποιοι θέλουν περισσότερα χρήματα, θέλουν περισσότερη φήμη και αν είναι δυνατόν, θέλουν πότε να μην τους λείπει τίποτα. Αλλά πράγματα όπως η ελπίδα να έχει κανείς καλύτερα ασπρόρουχα, καλύτερα ρούχα καλύτερο σπίτι, αυτό το είδος ευτυχίας δεν είναι σταθερό.

Αν θέλεις καθαρά σεντόνια και δεν έχεις χρόνο να τα πλύνεις, δεν αισθάνεσαι άνετα να κοιμηθείς πάνω τους. Αν συνήθισες να κοιμάσαι πάντα σε μαλακά στρώματα, βρίσκεσαι σε ένα αεροπλάνο και δεν μπορείς να κλείσεις μάτι. Μπορώ να κοιμηθώ οπουδήποτε. Συνήθισα να κοιμάμαι στο πάτωμα, συνήθισα να κοιμάμαι σε καρέκλα, έτσι για μένα παντού είναι το ίδιο. Όταν οι ανάγκες σου είναι απλές, είναι πολύ εύκολο να τα βγάζεις πέρα. Δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να αναγνωρίζεις την ποιότητα, τις υψηλές

προδιαγραφές, αλλά η ποιότητα και οι προδιαγραφές σε σχέση με την άνεση είναι για τους άλλους. Χρειάζεται να τα γνωρίζετε αυτά έτσι ώστε να μπορείτε να τα προσφέρετε στους άλλους· για τον εαυτό σας είναι πιο απλό. Όπως ακριβώς όταν φτιάχνετε κάτι να φάτε, είναι πιο απλό ενώ για τους καλεσμένους σας θέλετε κάτι πιο εξαιρετικό, έτσι ώστε να δείξετε πόσο τους εκτιμάτε ως φίλους, ως καλεσμένους.

Τώρα, αυτό το είδος της ευτυχίας δεν είναι σταθερό, αλλά ποιό είναι το πιο σταθερό; Το πιο σταθερό είναι το Τάο, Τάο σημαίνει ο δρόμος. Υπάρχουν δρόμοι για τον καθένα για διαφορετικά πράγματα. Υπάρχει ο δρόμος των ανθρώπων, η ατραπός, η άσκηση που θα σας δώσει την δυνατότητα να λάβετε επαναγέννηση στα ουράνια βασίλεια. Υπάρχει επίσης ο δρόμος ο οποίος συντελεί στο να γίνετε Βούδες.

Ποιός είναι λοιπόν ο δρόμος του ανθρώπου; Πώς αποκτάει κανείς μια ευτυχισμένη ανθρώπινη ζωή; Όταν δεν έχετε υπερβολική προσκόλληση, υπερβολικές ανάγκες. Μην παραδίδετε υπερβολικά στην συναισθηματική, νοητική και υλική δίψα. Η νοητική δίψα όταν θέλετε να σπουδάσετε αυτό, να γνωρίσετε εκείνο, και όταν χρησιμοποιείτε τις γνώσεις σας για να λογομαχείτε με τους ανθρώπους... μην παραδίδετε. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε μια αρμονική ανθρώπινη ζωή.

Όταν έχετε έντονη «δίψα», υπάρχει πάντοτε κάτι που σας κάνει να δυσφορείτε. Για παράδειγμα, από τη στιγμή που παραδίδετε υπερβολικά στην απόλαυση ενός συγκεκριμένου φαγητού, το οποίο προτιμάτε περισσότερο από άλλα, όταν δεν μπορείτε να το βρείτε και δεν είστε ευτυχείς, τότε υπάρχει δυσφορία. Για να έχετε λοιπόν μια ευτυχισμένη ζωή, χρειάζεται να είστε ευέλικτοι. Πόσο ευέλικτοι; Να σέβαστε τη ροή του νερού. Να πηγαίνετε με την ροή του νερού. Όπως ακριβώς όταν ο καιρός κρυώνει, να το σέβαστε και να βάζετε περισσότερα ρούχα. Όταν ζεσταίνει ο καιρός να φοράτε λιγότερα ρούχα. Μην πηγαίνετε ενάντια στη ροή.

Έτσι, όταν παραδίδετε λιγότερο, δεν υπάρχει πρόβλημα. Όταν σέβαστε τη ροή των πραγμάτων, όταν έχει κρύο βάζετε περισσότερα ρούχα. Όταν δεν έχει κρύο, φοράτε λιγότερα ρούχα. Όταν πεινάτε, τρώτε· όταν δεν πεινάτε, μην τρώτε. Αυτό δεν είναι παράδοση, είναι σεβασμός – κάλυψη των αναγκών. Με αυτό τον τρόπο έχετε αρμονική ζωή ως άνθρωποι. Να ζείτε ανάλογα με τους πόρους σας. Μέσα στα πλαίσια των πόρων σας. Όταν δεν έχετε προσκόλληση, υπερβολική προσκόλληση, μαθαίνετε να ζείτε με αυτά που έχετε, είναι πολύ εύκολο. Έχω έναν φίλο ο οποίος ήταν άνεργος και αργότερα έφτιαξε τη δική του επιχείρηση και πήγε πολύ καλά και μου είπε: *«Ξέρεις, μου λείπουν εκείνες οι μέρες που δεν εργαζόμουν επειδή έτρωγα πραγματικά καλά τότε. Αγόραζα λαχανικά, έφτιαχνα μια σάλτσα κάρυ και μαγειρεύα»*. Αργότερα όταν έκανε τη δική του επιχείρηση, τι έτρωγε; Σάντουιτς από το τοπικό βενζινάδικο. Δεν είχε χρόνο να μαγειρέψει, έτσι αγόραζε σάντουιτς από όλα τα τοπικά μαγαζιά.

Μπορείτε να έχετε μια πολύ καλή ποιότητα ζωής αν μάθετε να ζείτε μέσα στα πλαίσια των πόρων σας. Αν δεν μάθετε, θα διαπιστώσετε ότι θα πληρώσετε πολύ μεγάλο τίμημα γι αυτό.

Αν θέλετε λοιπόν να επαναγεννηθείτε στα βασιλεία των θεών, τότε χρειάζεται να κάνετε πολλά έργα ελεημοσύνης· να μην έχετε προσκόλληση στον εαυτό σας, αλλά να προσφέρετε στους άλλους. Να προσφέρετε ό,τι έχετε στους άλλους. Όταν δράτε με αυτόν τον τρόπο, όταν προσφέρετε όφελος στην κοινωνία, στην κοινότητα όπου ζείτε, όταν προσφέρετε την βοήθειά σας στους άλλους ανθρώπους, τότε αυτές είναι οι συνθήκες που σας επιτρέπουν να επαναγεννηθείτε στα ουράνια βασιλεία. Ακριβώς όπως όταν παίρνετε μόνον και δεν δίνετε, είστε ένα πεινασμένο φάντασμα. Όταν παίρνετε περισσότερο από ότι δίνετε – πεινασμένο φάντασμα.

Όταν δίνετε περισσότερο από ότι παίρνετε – ουράνια βασιλεία. Όλα ανήκουν στον ίδιο κόσμο. Αν θέλετε να το προεκτείνετε, τότε χρειάζεται να βαδίσετε στην ατραπό του Βούδα. Χρειάζεται να ασκηθείτε στο Οκταπλό Ευγενές Μονοπάτι. Οκταπλό Μονοπάτι σημαίνει ότι χρειάζεται να έχετε:

Η ορθή αντίληψη, η αντίληψή σας πρέπει να είναι ορθή.

Η σκέψη σας πρέπει να είναι ορθή.

Ο λόγος σας πρέπει να είναι ορθός. Τι σημαίνει ορθός; Ορθός σημαίνει να είναι αδιαχώριστος από την αλήθεια. Η σκέψη σας να μην διαχωρίζεται από την αλήθεια επειδή κάποιες φορές αυτό που σκέφτεστε ότι είναι σωστό δεν είναι σωστό, απλώς εσείς το χαρακτηρίζετε έτσι. Αλλά η αλήθεια είναι η ίδια για όλους. Όταν η σκέψη σας δεν διαχωρίζεται από την αλήθεια, όταν ο λόγος σας δεν διαχωρίζεται από την αλήθεια.

Τότε η δραστηριότητά σας, ο βιοπορισμός σας χρειάζεται να είναι πολύ καθαρά, και να μην διαχωρίζονται από την αλήθεια, να μην διαχωρίζονται από που είναι βοηθητικό.

Τότε και ο τρόπος ζωής σας χρειάζεται να είναι έτσι.

Και η άσκησή σας χρειάζεται να είναι έτσι.

Η επιμέλειά σας χρειάζεται να είναι έτσι.

Όταν ο νους σας και όλες οι σκέψεις σας είναι έτσι, και ο,τιδήποτε ακολουθείτε είναι το ορθό μονοπάτι, τότε μπορείτε να επιτύχετε την κατάσταση της Βουδότητας. Στην πορεία απελευθερώνεστε από όλες τις αλλότριες συνθήκες.

Ενώ λοιπόν μπορεί να χρειαζόμαστε πολλά πράγματα στον κόσμο ενόσω ζούμε, ο πιο ασφαλής τρόπος είναι να ακολουθήσουμε το ορθό μονοπάτι. Το μονοπάτι της παράδοσης

στις επιθυμίες σας δεν είναι το ορθό. Η ατραπός της Βουδότητας δεν αποτελεί παράδοση στις επιθυμίες.

Πάρα πολλοί άνθρωποι θέλουν να ζήσουν για πάντα. Αλλά ακόμα κι αν θέλουν να ζήσουν για πάντα ή για εκατό χρόνια, εξακολουθούν να μην κατανοούν ότι τα πάντα σε αυτόν τον κόσμο είναι παροδικά, δεν θα μείνουν για πολύ· ότι αυτό το σώμα περνάει τις δοκιμασίες της γέννησης, των γηρατειών, της ασθένειας και του θανάτου, και ότι όλα τα πράγματα που έχουν θα περάσουν από αυτή την διαδικασία – μια μορφή που δεν μπορεί να υποστηρίξει την ζωή, σε μια μορφή που μπορεί να υποστηρίξει τη ζωή, και τελικά σε μια μορφή που δεν μπορεί να υποστηρίξει τη ζωή, και τελικά πίσω στο τίποτα.

Επίσης και ο νους σας, η διαδικασία της σκέψης στο νου σας αρχίζει με μια άνοδο: *«Για μια στιγμή, αυτή είναι καλή ιδέα, γιατί δεν κάνουμε αυτό, ας το κάνουμε, ας το κάνουμε, νομίζω ότι είναι πολύ καλή ιδέα, ας το κάνουμε»*. Και μετά από λίγο! *«Δεν είμαι σίγουρος πια»*, και μετά: *«Ξέχνα το»*. Και στη συνέχεια: *«Ω, έχω μια νέα ιδέα, μπορεί να είναι πολύ καλή, ας δοκιμάσουμε»*... Μπορείτε να το δείτε να συμβαίνει παντού, αν όχι στον εαυτό σας, αρκεί να ακούσετε τους πολιτικούς: *«Έχω αυτή την ιδέα που είναι πολύ σημαντική για τη χώρα. Πρέπει να κάνουμε αυτό»*. Και μετά από λίγο διαπιστώνουμε ότι το πράγμα δεν λειτουργεί και χάνουμε την πίστη μας σε αυτό και η ιδέα εξαντλείται. Το βλέπετε να συμβαίνει στις κυβερνήσεις, το βλέπετε να συμβαίνει στην κοινωνία, το βλέπετε να συμβαίνει στην εταιρία σας. Την μια στιγμή: *«Ας κάνουμε αυτό. Αυτό είναι το κατάλληλο προϊόν, πρέπει να το σπρώξουμε στην αγορά, είναι ό,τι χρειάζονται οι άνθρωποι»*. Αλλά συνεχώς αλλάζει. Οι ιδέες είναι το ίδιο.

Τίποτε δεν μένει αναλλοίωτο εκτός από την αληθινή σας φύση. Οτιδήποτε ανήκει σε αυτό τον κόσμο είναι παροδικό. Σήμερα έχετε δουλειά, αύριο την χάνετε. Σήμερα έχετε μια εταιρία και απασχολείτε πολλούς ανθρώπους, αύριο η εταιρία δεν υπάρχει. Σήμερα έχετε καλά συμβόλαια και αύριο τα συμβόλαια έχουν τελειώσει. Σήμερα σας ανήκει ένα κτίριο. Την επόμενη στιγμή συμβαίνει ένας σεισμός και το κτίριο δεν βρίσκεται πια εκεί. Την μια στιγμή είσατε ο επιβάτης ενός σκάφους και ταξιδεύετε για διακοπές, και την επόμενη στιγμή το σκάφος βυθίζεται.

Έτσι, όταν χρησιμοποιείτε την Διδασκαλία του Βούδα για να κατανοήσετε τον κόσμο, διαπιστώνετε ότι τα πάντα στον κόσμο βασίζονται σε συνθήκες. Κάτι συμβαίνει εξ αιτίας μιας συνθήκης, και όταν αυτή η συνθήκη υποχωρεί, αυτό που συμβαίνει φτάνει σε ένα τέλος. Όπως λέγαμε χθες, έχουμε δυο πέτρες, τρίβουμε τις πέτρες μεταξύ τους και βγάζουν σπίθες· δεν τρίβουμε τις πέτρες, δεν έχουμε σπίθες. Ενεργείς κάπως και δημιουργείς ένα φαινόμενο. Τις τρίβεις και δημιουργείται σπίθα και μετά η σπίθα χάνεται. Το βλέπεις να δημιουργείται, το βλέπεις να υποχωρεί. Κάποιες φορές τρίβεις την πέτρα και δεν βγάζει σπίθες. Γιατί; Λάθος είδος πέτρας, πολύ μαλακή. Και επίσης, κάποιες φορές αυτό που λειτουργεί σήμερα ίσως να μην λειτουργεί την επόμενη μέρα.

Μερικές φορές λαμβάνετε συγκεκριμένα φάρμακα και αποδίδουν, φαίνεται να είναι τα κατάλληλα για συγκεκριμένες καταστάσεις, μετά από λίγο ανακαλύπτετε ότι δεν ενεργούν.

Έτσι, ο τρόπος στην άσκηση είναι να υπερβείτε τις συνθήκες αυτού του κόσμου. Οι συνθήκες του κόσμου μεταλλάσσονται συνεχώς. Υπήρχε ένας ορισμένος τρόπος με τον οποίο κάνατε εμπόριο στο παρελθόν, αλλά αυτός ο τρόπος να κάνεις εμπόριο αλλάζει επίσης. Αν δεν αλλάξετε, τότε οι άνθρωποι δε θα έρχονται στα καταστήματά σας. Δεν ξέρετε τι χρειάζονται, παρόλο που είναι άστατο, που είναι παροδικό, αν είσαι στο εμπόριο, χρειάζεται να ξέρεις τι θέλουν οι άνθρωποι.

Όταν εξετάζετε τον τρόπο του κόσμου, έτσι είναι, τα πάντα σχετίζονται με την εξαπάτηση, τα πάντα σχετίζονται με τους περισπασμούς. Αυτό που λειτουργεί την μια μέρα, την επόμενη μέρα δε θα λειτουργήσει. Για αυτόν τον λόγο οι Γενικοί Εκτελεστικοί Διευθυντές συνεχώς αλλάζουν, όλοι οι διευθυντές εταιριών αλλάζουν. Αλλά το μοναδικό πράγμα που πραγματικά παραμένει το ίδιο είναι η αυθεντική φύση· και με αυτή την φύση έχετε την δυνατότητα να φτάσετε στην πραγμάτωση του τρόπου να αναχωρήσετε από τις συνθήκες του κόσμου, που σημαίνει ότι μπορείτε να ζείτε στον κόσμο αλλά να μην παρεμποδίζεστε από την συνθήκες του κόσμου. Ζείτε στον κόσμο, κανένα πρόβλημα. Δεν είναι ανάγκη να παραπονείστε γι' αυτό, να γίνεστε δυστυχισμένοι γι αυτό, και επίσης δεν εμποδίζεστε από αυτό.

Ακόμα κι αν ζήσετε εκατό χρόνια, αν δεν κατανοήσετε τη συνθήκη της γέννησης και του θανάτου, δεν κατανοείτε τις συνθήκες του κόσμου, τότε δεν έχει διαφορά από το να έχετε ζήσει μια μόνο μέρα. Απλώς ζείτε εκατό χρόνια στην άγνοια. Εκατό χρόνια στην άγνοια δεν διαφέρουν από μια μέρα ζωής στην άγνοια. Κανένα όφελος.

Αλλά όταν ο νους σας είναι στην μέθη της αμφιβολίας, σε όλες εκείνες τις ταμπέλες τις οποίες επιδιώκετε, ακόμη κι αν είστε ένας ώριμος άνθρωπος ήδη, εξακολουθείτε να μην συνειδητοποιείτε ότι το τέλος των ημερών σας έρχεται σύντομα, ότι πλησιάζει. Ζείτε σήμερα, αλλά δεν γνωρίζετε τι θα συμβεί αύριο. Όπως λέει και το ρητό: *«Πας στο κρεβάτι σου απόψε, αλλά ίσως να μην βρεις τα παπούτσια σου την επόμενη μέρα»*. Γιατί. Γιατί δεν ξύπνησες, πέθανες στην μέση της νύχτας. Δεν μπορείς ούτε να πεις: *«Αύριο θα φορέσω ξανά αυτά τα παπούτσια»*. Το πιο πιθανό είναι να μην σηκωθείς από το κρεβάτι σου. Έτσι συμβαίνει. Πόσο συχνά συμβαίνει αυτό; Πολύ συχνά. Όταν εργαζόμουν σε νοσοκομείο, το έβλεπα να συμβαίνει συνέχεια. Ταΐζεις τον ασθενή στις 6.30πμ, και στις 7πμ σταματάει να αναπνέει. Στις 6.30πμ τρώγαμε χτυπητά αυγά.

Όταν λοιπόν δεν κατανοείτε τι είναι παροδικότητα, τότε όλη σας η ζωή στην πραγματικότητα πάει χαμένη. Θα μπορούσατε να ζήσετε χίλια χρόνια κι ωστόσο να πάει χαμένη. Στους περισσότερους ανθρώπους δεν αρέσει να ακούν ότι τα πάντα είναι

παροδικά. Δεν κατανοούν ότι τα πέντε σωρεύματα [ψυχοσωματικά σύνολα] δεν διαρκούν· αλλά εσείς προσκολλάστε στο οτιδήποτε σαν να είναι πραγματικό και όταν τελικά δεν είναι πλέον εκεί, είναι πολύ, πολύ λυπηρό.

Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται μεγάλο θυμό καθώς γερνάνε, επειδή χάνουν την όρασή τους, δεν μπορούν να δουν τόσο καλά, δεν μπορούν να θυμηθούν τόσο καλά, και θυμώνουν: «*Πώς είναι δυνατόν να μην το θυμάμαι αυτό; Πώς είναι δυνατόν να μην βρίσκω τα γυαλιά μου;*» Μα τα φοράς. Πολύ θυμωμένοι, αλλά μπορείτε να αποδεχθείτε την κατάσταση: «*Γερνάω, η όρασή μου αποδυναμώνεται,*» μπορείτε να γερνάτε με αξιοπρέπεια, αποδεχόμενοι την κατάσταση. Να μην παριστάνετε ότι είστε κάτι που δεν είστε. Έτσι λοιπόν στην αρχή όταν ακούτε ότι η ζωή είναι σαν όνειρο, τρομάζετε πολύ. «*Τι εννοείς 'ότι το να ζεις τη ζωή είναι σαν να ζεις ένα όνειρο;*» Είναι έτσι. Όταν το εξετάσετε με προσοχή, είναι έτσι.

Όταν συνειδητοποιείτε ότι αυτό το σώμα που έχουμε δε θα είναι πάντοτε το ίδιο, συντέθηκε σε ορισμένο χρόνο... όπως όταν ασκήστε εντατικά έχετε ένα πιο καλοφτιαγμένο σώμα ενώ όταν δεν ασκήστε χάνετε την φόρμα σας. Πηγαίνετε για τρέξιμο και είστε σε φόρμα, αλλά όταν σταματάτε την άσκηση για μια εβδομάδα και επιστρέφετε στο δρόμο αναρωτιέστε: «*Πώς είναι δυνατόν να λαχανιάζω;*» Επειδή δεν τρέξατε για μια εβδομάδα. Χρειάζεται αρκετός χρόνος για να βρείτε τη φόρμα σας, και αν δεν διατηρήσετε την άσκηση, την χάνετε. Και τότε λέτε: «*Όταν ήμουν νέος, μπορούσα να κάνω αυτό...*» αλλά τώρα είστε 99, δεν είστε πλέον 18. Πρέπει λοιπόν να αποδεχθείτε τις αλλαγές που επέρχονται.

Χρειάζεται λοιπόν να κάνετε καλή χρήση του χρόνου σας, αναγνωρίζοντας ότι η φύση των πραγμάτων είναι η παροδικότητα. Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει να μην χάνετε το χρόνο σας· όλα τα πράγματα δίνουν μια ορισμένη ευκαιρία, αν χάσετε αυτή την ευκαιρία, έφυγε το τραίνο. Τα λουλούδια ας πούμε, απολαύστε τα σήμερα· σε λίγες μέρες δε θα φαίνονται το ίδιο. Όταν είστε νέοι, κάνετε χρήση της νεότητάς σας, προετοιμαστείτε, αξιοποιήστε το δυναμικό σας. Το ζήτημα είναι να εκτιμάτε αυτό που έχετε, χρειάζεται να εκτιμάτε αυτό που είναι παροδικό. Και τότε, ακόμη κι αν ζήσετε μια μέρα, έχετε ζήσει μια καλή ζωή.