PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

Λάμα Ντόντρουπ Ντόρτζε Ρίνποτσε

Η Θέαση, ο Διαλογισμός και η Συμπεριφορά

Η Θέαση, ο Διαλογισμός και η Συμπεριφορά

Έχουμε την τάση να καθορίζουμε την ζωή από συγκεκριμένες εμπειρίες που βιώνουμε, και αποκαλούμε την εμπειρία αυτή ως «λογική». Οτιδήποτε βρίσκεται εντός των ορίων της κατανόησής μας, το αναφερόμαστε ως «λογικό»· οτιδήποτε ξεπερνάει τα όρια της λογικής μας, το αναφερόμαστε ως παράλογο. Όμως, στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν ούτε δύο άτομα που μοιράζουν την ίδια λογική. Η «λογική» είναι μια λέξη που έχει κατασκευαστεί, κατασκευάζουμε αυτό τον όρο για να δίνουμε μια αίσθηση ομαλότητας, και χρησιμοποιούμε αυτό για να κυβερνούμε την ζωή μας.

Αυτή η λεγόμενη λογική που ακολουθούμε πραγματικά δεν είναι αληθινή, κατασκευάζεται από τον νου μας. Άλλα εφόσον ο νους σας κυβερνείται από την λεγόμενη λογική σας, τότε με κάποιο τρόπο ο νους σας γίνεται άκαμπτος. Η φύση της λογικής είναι η άγνοια. Όταν χρησιμοποιούμε την λογική, αγνοούμε κάποια πράγματα. Δηλαδή, οτιδήποτε πέφτει εκτός των παραμέτρων αυτού που καλούμε λογικό είναι παράλογο, και για αυτόν τον λόγο το αγνοούμε. Αυτή η προσέγγιση θα μας κρατήσει μακριά από την πραγματικότητα της ζωής. Έτσι, αν κοιτάτε τον κόσμο σήμερα, δεν βγάζει νόημα. Οι άνθρωποι κυνηγούν ουράνια τόξα, κυνηγούν όνειρα που δεν βγάζουν καθόλου νόημα. Όλοι σας το έχετε δει, γίνεται τριγύρω σας.

Το βασίλειο της επιθυμίας

Είμαστε όλοι σε έναν κόσμο που δεν διαχωρίζεται από την επιθυμία, επειδή αυτό είναι το βασίλειο της επιθυμίας. Έχουμε μιλήσει για τους τρεις κόσμους· αυτός είναι ο κόσμος στον οποίο ζούμε, το βασίλειο της επιθυμίας. Στο βασίλειο της επιθυμίας έχουμε επιθυμία για συγκεκριμένα πράγματα όπως το φαγητό, τον ύπνο, την προσκόλληση, την αποστροφή κλπ. Υπάρχουν επίσης άλλοι δυο κόσμοι: ο κόσμος της μορφής, στον οποίο δεν υπάρχει πια προσκόλληση προς τέτοια πράγματα όπως το φαγητό και τον ύπνο· και ο κόσμος της αμορφίας

Αναφέρουμε σε αυτά τα βασίλεια στα οποία ζούμε ως σαμσάρα. Σαμσάρα είναι μια λέξη που περιγράφει αυτό το επαναλαμβανόμενο μοτίβο της δυσαρέσκειας. Επαναλαμβανόμενο μοτίβο σημαίνει ότι κάνει κύκλους. Για παράδειγμα, η ανθρώπινη ζωή περνάει από τέσσερα στάδια: την γέννηση, την γηρατειά, την αρρώστια και τον θάνατο. Έτσι, την στιγμή που νομίζετε ότι έχετε πιάσει το νήμα καλύτερα, έχετε ήδη γεράσει, και την επόμενη στιγμή αρρωσταίνετε, και το την επόμενη πεθαίνετε. Η διαδικασία της γέννας επίσης είναι βασανιστική. Και στη ζωή κυνηγούμε συνεχώς ουράνια τόξα· όπως κάθε φορά που τρώμε, παρόλο που τρώμε καλά, μετά από λίγες ώρες το φαγητό δεν είναι πια χρήσιμο, γίνεται ανθρώπινα απόβλητα.

Οτιδήποτε κάνετε, όσο σκληρά προσπαθείτε, δεν μπορείτε να ευχαριστείτε κανέναν. Μπορείτε να σκέφτεστε ότι έχετε κάποια ικανότητα - καταλήγετε στην πολιτική ή παίρνετε μια υψηλή θέση σε μια εταιρεία, όμως όσο σκληρά προσπαθείτε, πάντα κάποιος θα μείνε δυσαρεστημένος μαζί σας. Μπορείτε να είστε πολύ επιτυχημένοι σε εγκόσμιες ασχολίες – αυτό σημαίνει ασχολίες που έχουν να κάνουν με την φήμη και το πλούτος, με την αρέσκεια

και την δυσαρέσκεια, με το υλικό κέρδος και την υλική απώλεια, με την ανυποληψία και τα ευχάριστα λόγια· αυτά τα πράγματα δεν διαρκούν ποτέ. Οι κινέζοι έχουν μια καλή φράση για να τις περιγράφουν: ως *«οι οκτώ είδη ανέμων»,* γιατί δεν μπορείτε να πιάσετε τον άνεμο, δεν μπορείτε να τον κρατήσετε· έτσι, την στιγμή που πιστεύετε ότι τον έχετε, τέλειωσε.

Πολλοί άνθρωποι, από την στιγμή που γεννιούνται ακούνε: *«Πρέπει να σπουδάζεις σκληρά, πρέπει να είσαι φρόνιμος».* Έτσι είστε φρόνιμοι και σπουδάζετε σκληρά. Και μετά σας λένε: *«Πήγαινε στο πανεπιστήμιο,» και έτσι πηγαίνετε στο πανεπιστήμιο».* Και όταν τελειώσετε τα τρία χρόνια στο πανεπιστήμιο, αντιλαμβάνεστε ότι δεν περιμένουν σε μια σειρά να σας δώσουν δουλειά, παρόλο που είστε ειδικευμένοι σε πολλά πράγματα. Μπορεί να είστε ειδικευμένοι σε συγκεκριμένα θέματα που σπουδάσατε στο πανεπιστήμιο, αλλά δεν περιμένει κανείς στην σειρά να σας προσφέρει δουλειά. Και αν τυχόν σας δώσουν δουλειά, πρέπει να τα μάθεις όλα από την αρχή, γιατί το πανεπιστήμιο δεν σας προετοιμάζει πράγματι για την στιγμή που βγαίνετε στον κόσμο.

Αν κοιτάτε τριγύρω στους ανθρώπους που ξέρετε, θα παρατηρήσετε ότι οι περισσότεροι καταλήγουν σε δουλειά που δεν έχει να κάνει με το πτυχίο τους του πανεπιστημίου. Και τώρα έχετε δουλειά και σας λένε ότι πρέπει να αγοράζετε σπίτι, και τώρα εμπλέκεστε με δάνειο, και το πληρώνετε για 40 χρόνια. Βασικά, μέχρι να το ξεπληρώσετε γεράσατε και δεν μπορείτε πια να κάνετε τίποτα· το σώμα σας γερνάει, γίνεστε πιο αδύναμοι, και αρρωσταίνετε. Χάνετε την όρασή σας, χάνετε την ακοή σας, και πολλά πράγματα με τα οποία σας άρεσαν να ασχολείστε, δεν μπορείτε πια να συγκεντρώστε το νου ή το σώμα σας σε αυτά, και την επόμενη στιγμή έχετε πεθάνει.

Επομένως, το να σκέπτεστε ότι γεννιόμαστε ως άνθρωποι για να πάρουμε μια δουλειά και να δουλεύουμε μέχρι τα εξήντα-πέντε ή τα εβδομήντα ή τώρα τα εβδομήντα-πέντε, όποια ηλικία και να είναι….παλιά σας έδιναν ένα χρυσαφένιο ρολόι όταν συνταξιοδοτούσατε, τώρα είστε τυχεροί να δεν σας απωλέσουν πριν βγείτε στην σύνταξη. Έτσι, σας λέω ότι αυτόν τον κόσμο που ξέρουμε βασίζεται σε κατασκευασμένες ελπίδες, κατασκευασμένα πρότυπα.

Έτσι, αν κοιτάτε τριγύρω στον κόσμο, θα δείτε ότι ζούμε σε έναν προσποιητό κόσμο, στον οποίο χρησιμοποιούν προσποιητή λογική, και όταν προσπαθείτε να εξετάσετε τα πράγματα με προσποιητή λογική, ο νους σας κρασάρεται. Όταν λαμβάνετε διδασκαλία του Ντάρμα – Ντάρμα εδώ αναφέρεται στην αλήθεια· αλήθεια σημαίνει ότι είναι η ίδια για όλους, αν είστε θρησκευόμενος ή μην-θρησκευόμενος, αν έχετε ένα σύστημα πιστής ή όχι, αν είστε Εσκιμώοι ή οποιαδήποτε άλλη εθνικότητα, η αλήθεια είναι η ίδια. Αυτή είναι η χαρακτηριστική της αλήθειας, είναι η ίδια για τον καθένα. Δεν υπάρχουν δύο άτομα που έχουν την ίδια λογική, ούτε δύο σύζυγοι, ούτε αν έχετε πολύ στενή σχέση· γιατί η αντίληψή σας επιβάλλεται από τις εμπειρίες σας, από τις φοβίες σας, από τις αισθήσεις σας, και από τις καρμικές συνθήκες που φέρατε σε αυτήν την ζωή. Για αυτόν τον λόγο, οτιδήποτε κάνετε, είναι δύσκολο να το εκτιμήσουν οι άλλοι. Έτσι, αν περιμένετε από τον κόσμο να είναι δίκαιος, και αν θέλετε τους ανθρώπους να δράνε με δίκαιο τρόπο, ονειρεύεστε. Ακόμα και το αποκαλούμενο δίκαιο σημαίνει ότι αν είναι καλό για εσάς, είναι δίκαιο.

Αυτή την στιγμή οι υπάλληλοι του ταχυδρομείου κάνουν απεργία. Αυτό που θεωρούν «δίκαιο» οι υπάλληλοι, η διοίκηση το βλέπουν «άδικο». Απλώς έτσι είναι. Όταν βάλει η κυβέρνηση έναν πρόσθετο φόρο στις πτήσεις, η κυβέρνηση λέει ότι είναι δίκαιο για το περιβάλλον. Αν αυτά τα χρήματα πράγματι χρησιμοποιούνται για το περιβάλλον, είναι υπό αμφισβήτηση. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη, καμία δράση που δείχνει ότι είναι για το περιβάλλον. Έτσι είναι τα πράγματά.

Η επιθυμία πάντα υπόσχεται να αποκαλύψει καινούργιους τρόπους για την δημιουργία περισσότερων χρημάτων, περισσότερων αποδόσεων. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι σε όλα τα σουπερμάρκετ στο Ηνωμένο Βασίλειο φέτος, οι πωλήσεις έχουν αυξηθεί· ποιες πωλήσεις; Οι πωλήσεις των απαραίτητων προϊόντων. Οι άνθρωποι στην πραγματικότητα τρώνε καλύτερα, προσέχουν πιο καλά τι αγοράζουν, αγοράζουν πιο πολλά από τα απαραίτητα προϊόντα και όχι τόσο πολύ τα επουσιώδεις. Φυσικά, είναι δύσκολος περίοδος τώρα.

Το να είστε επιχειρηματίας της ζωής σας

Αλλά, αν συμμετέχετε σε επιχείρηση πραγμάτων που είναι απαραίτητα και η επιχειρησιακή προσέγγισή σας είναι του επιχειρηματία, πάντα θα σκέφτεστε για το μέλλον, και όχι μόνο για το γρήγορο κέρδος, και έτσι δεν θα βιώνετε αυτό το λεγόμενο «άνω – κάτω». Βλέπετε, η επιχείρηση πάντα ανεβαίνει και κατεβαίνει. Βασικά, αν ολόκληρη η ζωή σας είναι άνω και κάτω, όταν φτάσετε πάτο, τελειώσατε. Αλλά, αν είστε επιχειρηματίας, αναγνωρίζετε ότι πάντα ανεβαίνει και κατεβαίνει, ανεβαίνει και κατεβαίνει, έτσι είναι, πάντα ήταν έτσι.

Χτίζοντας ένα καλό καράβι

Αυτό σημαίνει αν χτίσετε ένα καλό καράβι, τότε το καράβι σας μπορεί να μπαίνει στην ανοιχτή θάλασσα χωρίς πρόβλημα. Αν ένα καράβι έχει κακή κατασκευή, θα βυθίσει, και αν είναι στο λιμάνι. Κάποια πλοία έχουν λίγο καλύτερη κατασκευή και είναι εντάξει στο λιμάνι αλλά δεν θα επιβιώσουν στην ανοιχτή θάλασσα. Ένα καλό πλοίο πάντα επιβιώνει στην ανοιχτή θάλασσα.

Επομένως, η άσκηση του Ντάρμα είναι παρόμοιο με την κατασκευή ενός πολύ καλό καράβι. Συχνά λέμε: *«Να φτάσουμε στην άλλη όχθη»*. Αυτό σημαίνει ότι η άσκηση που χρησιμοποιείτε, το όχημα που χρησιμοποιείτε, σας βοηθάει να φτάσετε στην άλλη όχθη χωρίς να χάνεστε στην διαδικασία. Αν ο νους σας είναι πάντα απασχολημένος με τον δικό σας κόσμο που κατασκευάζετε, αγνοώντας την αλήθεια, τότε, παρόλο που λέτε: *«Είμαι καλός ασκητής του Ντάρμα, θέλω να ωφελήσω όλα τα όντα,»* συνεχώς υπονομεύετε τον εαυτό σας.

Έτσι, ζούμε σε έναν κόσμο που οι άνθρωποι δεν είναι άγιοι, ζούμε σε έναν κόσμο με όντα της επιθυμίας, και κανείς από εσάς είναι τέλειος. Κανείς από εμάς είμαστε τέλειοι. Αν ήμασταν τέλειοι, δεν θα γεννιόμασταν σε τον αυτόν κόσμο, δεν θα ενθουσιαζόμασταν για το «X-Factor». Το γεγονός ότι ενθουσιαζόμαστε για το «X-Factor» είναι επειδή δεν είμαστε τέλειοι. Εμείς θέλουμε να έχουμε αυτό το «X-Factor», αυτό το ειδικό πράγμα, ότι και να

είναι, που μας κάνει να νοιώθουμε καλά για τον εαυτό μας. Δεν χρειάζεστε εξωτερικά πράγματα για να αποδεικνύετε αν είστε καλοί ή όχι. Δεν θα ήταν καλύτερα να είχατε σωστή σχέση με τον εαυτό σας; Αν δεν έχετε ούτε καλή σχέση με τον εαυτό σας, δεν είναι ανόητο να περιμένετε από άλλους ανθρώπους, είτε είναι ο/η σύζυγός σας, είτε είναι ο φίλος σας, είτε η φίλη σας για να αποδεικνύουν ότι έχετε αξία; Δεν γίνεστε ανόητοι; Πρέπει πρώτα να έχετε καλή σχέση με τον εαυτό σας. Για αυτόν τον λόγο, ένας ασκητής του Ντάρμα πρώτα δημιουργεί καλή σχέση με τον εαυτό του.

Σε όλα όσα κάνετε, ξεκινάτε με μια καλή αρχή, συνεχίζετε με καλή μέση και καλό τέλος. Την τελευταία φόρα που έδωσα αυτή την διδασκαλία, δεν τελειώσαμε, και αφού έχουμε κάποιους καινούργιους ανθρώπους εδώ, θέλω να ξαναπάμε από την αρχή· έτσι ισχυρίζεται το ίδιο θέμα: *«Διδασκαλία η οποία είναι καλή στην αρχή, καλή στην μέση και καλή στο τέλος».* Δεν χρησιμεύει να παρακολουθείτε την διδασκαλία στο τέλος και να μην έχετε ιδέα για την αρχή και την μέση. Και παρατηρώντας πώς εφαρμόζετε την διδασκαλία από την προηγούμενη φορά που έδωσα διδασκαλία, προσωπικά, ταπεινά, πιστεύω ότι να ξεκινήσουμε από την αρχή δεν είναι τόσο κακό πράγμα.

Ο Πάτρουλ Ρίνποτσε

Ο Πάτρουλ Ρίνποτσε είναι ένας έξοχος δάσκαλος της βουδιστικής διδασκαλίας. Δεν εστιάζεται σε και δεν εμμένει στην δική του σημασία, δεν έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του. Δεν του αρέσει η υποκρισία, δεν του αρέσει να ακούει ψευδής ομιλία. Και έγραψε ένα πολύ φημισμένο βιβλίο που ονομάζεται «Κούνζανγκ Λάμα΄ι Ζελούνγκ,» το οποίο είναι εξαιρετικό βιβλίο.

Κατά την περίοδο που έγραψε το βιβλίο, οι άνθρωποι τότε δεν ήξεραν πάντα την φυσιογνωμία του δασκάλου. Σήμερα μπορείτε να πάτε στο διαδίκτυο και να δείτε φωτογραφίες και ταινίες. Στον δέκατο ένατο αιώνα δεν υπήρχε η δυνατότητα αυτή.

Η ιστορία του Πάτρουλ Ρίνποτσε που λαμβάνει τον δικό του σχολιασμό

Μια μέρα ο Πάτρουλ Ρίνποτσε συνάντησε κάποιον που περπατούσε σ΄ έναν λόφο, και ο τύπος αυτός έμενε σε μια σπηλιά. Ο Πάτρουλ Ρίνποτσε του είπε: *«Ω, τι κάνετε στην σπηλιά;»*

«Ασκούμαι».

«Τι ασκείτε;»

«Μελετάω ένα βιβλίο του Πάτρουλ Ρίνποτσε, το «Κούνζανγκ Λάμα΄ι Ζελούνγκ,» και μετά είπε: *«Θέλετε να το μάθετε εσείς;»*

Ο Πάτρουλ είπε: *«Ω! Θα είναι πολύ καλό αν μπορείτε να μου το μεταδώσετε».*

Έτσι, ο Πάτρουλ Ρίνποτσε, ο οποίος ήταν ο ίδιος που έγραψε το βιβλίο, πήγαινε και καθότανε και ο τύπος του έδινε διδασκαλία, παρόλο που δεν είχε λάβει ποτέ την

διδασκαλία απευθείας από τον Πάτρουλ Ρίνποτσε. Παραδοσιακά δεν είχε ούτε το δικαίωμα να διαβάσει το βιβλίο.

Εν τω μεταξύ, οι μαθητές του Πάτρουλ Ρίνποτσε το βρίσκαν πολύ περίεργο που ο Δάσκαλός τους εξαφανίζονταν κάθε μέρα σε συγκεκριμένη ώρα, και κάποιος είπε: *«Είδαμε τον Δάσκαλο να μπει σε μια σπηλιά το πρωί».*

Πήγαν εκεί και βρήκαν αυτόν τον τύπο και τον ρώτησαν: *«Είναι αλήθεια που ο Δάσκαλός μας, ο Πάτρουλ Ρίνποτσε, έρχεται στην σπηλιά σας κάθε μέρα;»*

Και ο τύπος είπε: *«Όχι, δεν υπάρχει τέτοιος άνθρωπος, αλλά υπάρχει ένας που έρχεται εδώ κάθε μέρα. Του δίνω διδασκαλία από το βιβλίο του Πάτρουλ Ρίνποτσε».*

Οι μαθητές είπαν: *«Αυτός ο άνθρωπος είναι ο Πάτρουλ Ρίνποτσε!»* Έτσι, μαθαίνοντας ότι έδινε διδασκαλία στον συγγραφέα του βιβλίου, έπαθε σοκ.

Το επόμενο πρωί όταν Ο Πάτρουλ Ρίνποτσε πήγε εκεί, ο τύπος είπε: *«Ωχ, τρέπομαι πολύ! Πώς μπορούσα να σας έδινα διδασκαλία, σ' εσάς που γράψατε το βιβλίο, και εγώ ο ίδιος ούτε έχω λάβει την μετάδοση του βιβλίου σας; Το διάβαζα χωρίς την έγκρισή σας και δεν νιώθω ότι μπορώ να συνεχίζω».*

Και ο Πάτρουλ Ρίνποτσε του είπε: *«Έχετε ήδη αρχίσει να το κάνετε, θα έπρεπε να το τελειώσετε. Απλώς διαβάζετε από κείμενο και εγώ θα ακούω. Είναι καλό να το τελειώσετε.»*

Έτσι, όλα τα πράγματα θα έπρεπε να έχουν μια καλή αρχή, μια καλή μέση, και ένα καλό τέλος. Έτσι, αυτό δείχνει πόσο αντισυμβατικός ήταν ο Πάτρουλ Ρίνποτσε.

Η ιστορία που δείχνει την προθυμία του Πάτρουλ Ρίνποτσε να αδειάζει το δοχείο νυκτός μιας ηλικιωμένης γυναίκας

Μια φορά ο Πάτρουλ Ρίνποτσε είπε στους μαθητές του: *«Θα κάνω ένα ταξίδι, δεν θέλω να διδάξω αυτή την στιγμή».* Και μετά εξαφανίστηκε.

Στην συνέχεια, οι μαθητές του τον έψαχναν. Αυτές τις μέρες στο Θιβέτ, όταν ταξίδευες, μόνο χρειάστηκε να κουβαλάς ένα μπολ. Όταν έφτανες σε μια οικία, μπορούσες να χτυπήσεις την πόρτα και να ζητάς να μείνεις το βράδυ. Πρόσφερες την υπηρεσία σου να βοηθήσεις με καμιά δουλειά, και αυτοί σου πρόσφεραν κάπου να μείνεις το βράδυ και φαγητό.

Έτσι, ο Πάτρουλ Ρίνποτσε έφτασε στο σπίτι μίας ηλικιωμένης γυναίκας που χρειαζότανε κάποιον να την βοηθάει. Έμεινε και την βοηθούσε, ακόμα και το δοχείο νυκτός της τής το άδειαζε κάθε πρωί. Ο κυρία αυτή δεν ήξερε ότι ήταν ο Πάτρουλ Ρίνποτσε – είχαν ακούσει για τον Πάτρουλ Ρίνποτσε, όμως δεν τον είχαν δει. Τελικά οι μαθητές βρήκαν το μέρος. Όταν η ηλικιωμένη γυναίκα κατάλαβε ότι ο Πάτρουλ Ρίνποτσε της άδειαζε το δοχείο νυκτός, ντροπιάστηκε τόσο πολύ που το έσκασε.

Οπότε, σας εξηγώ με δύο παραδείγματα πόσο αντισυμβατικός ήταν ο Πάτρουλ Ρίνποτσε, και ότι η διδασκαλία του ήταν πολύ διαυγής, πολύ συνοπτική, πηγαίνει κατευθείαν στο θέμα. Δεν αναφέρεται εμμέσως στο θέμα με όμορφα λόγια – προσπαθώντας να το ομορφαίνεις, χάνεσαι στην διαδικασία. Η διδασκαλία του είναι πολύ διαυγής, πολύ ευθεία, στα μούτρα σου.

Η δομή της διδασκαλίας

Έγραψε αυτό το ποίημα σε 82 στοίχους. Περιγράφει ολόκληρο το βουδιστικό μονοπάτι, από το πιο βασικό κίνητρο στην αρχή, ολοκληρώνοντας τελικά στην άμεση εμπειρία της απόλυτης αλήθειας, που είναι πέρα από την αντίληψη του εννοιολογικού νου.

Βλέπετε, ο νους μας βασίζεται πολύ στις έννοιες που συλλαμβάνουμε. Και έχουμε ένα είδος συσκότισης που λέγεται «η εννοιολογική συσκότιση» - λόγου των εννοιών. Συλλαμβάνουμε έννοιες που ταιριάζουν με την νοοτροπία μας.

Παραδείγματα της εννοιολογικής συσκότισης

Για παράδειγμα, για τους Βρετανούς, το βρετανικό πρωινό πρέπει να φτιαχτεί με συγκεκριμένο τρόπο, ένα μεγάλο πιάτο με τηγανητά· ή την Κυριακή να φάνε την πουτίγκα Γιορκσάιρ με ψητό. Όμως οι πολίτες άλλων χωρών μπορεί να σκέφτονται αλλιώς. Όλο αυτό έχει να κάνει με τον εννοιολογικό μας νου.

Θυμάμαι κάποιους Κινέζους φίλους που αποφάσισαν να διαφοροποιούν το φαγητό τους και να τρώνε ψωμί αντί ρύζι, να φτιάχνουν σάντουιτς το μεσημέρι αντί ρύζι, όμως μετά πεινούσαν ακόμα. Για τους ίδιους, ένα καλό γεύμα σημαίνει ρύζι. Αλλά αν πηγαίνετε στη βόρεια Κίνα, ένα καλό γεύμα σημαίνει νουντλς, ή ντάμπλινγκ. Έτσι, όπου πηγαίνετε είναι διαφορετικό. Άλλοι άνθρωποι πρέπει να τρώνε ψωμί, άλλοι πατάτες· εξαρτάται από που προέρχονται. Επομένως, αυτές είναι έννοιες που συλλαμβάνουμε, που κατασκευάζουμε, και στην πραγματικότητα δεν είναι απαραίτητα αναγκαία. Όμως, κρατώντας τέτοια πράγματα μας δίνει την αίσθηση της ομαλότητας, δίνει την αίσθηση ότι η ζωή μας συνεχίζει με ομαλό τρόπο. Χρησιμοποιούμε την λογική να ορίζουμε τον κόσμο, για να μας δίνει την αίσθηση του σωστού και του λάθους. Αλλά, επειδή αυτά τα πράγματα δεν είναι πραγματικά, για αυτόν τον λόγο αυτό που θεωρούμε σωστό είναι ακόμα λάθος, και αυτό που θεωρούμε λάθος μπορεί να μην είναι τόσο κακό.

Το πιο υπέροχο πράγμα σχετικά με την βουδιστική διδασκαλία είναι ότι τα αφήνει όλα αυτά. Δεν υπάρχουν δεισιδαιμονίες, δεν ρωτάτε τον Βούδα για προστασία. Εσείς οι ίδιοι γίνεστε σαν τον Βούδα. Δεν έχει να κάνει με το να ζητάτε από έναν θεό να σας προστατεύει ενώ συνεχίζετε με την ίδια συμπεριφορά όπως πριν. Έχει να κάνει με την δική σας αλλαγή· με το να ζείτε στον κόσμο και να βιώνετε οδύνη χωρίς αναταραχή του νου.

Οδύνη χωρίς αναταραχή

Έχει να κάνει με το να βιώνετε οδύνη χωρίς αναταραχή του νου. Επειδή όλα τα πράγματα είναι οδύνη, τίποτα δεν διαρκεί. Έχει να κάνει με το να βιώνετε τον κόσμο, όσο δύσκολο και να είναι , αλλά να το προσεγγίζετε χωρίς αναταραχή του νου. «Χωρίς αναταραχή του νου» σημαίνει ότι αυτά τα πράγματα συμβαίνουν, αλλά δεν χρειάζεται να τα κάνετε μεγάλο θέμα.

Επομένως, αν πράγματι θέλετε να κάνετε διαφορά στην ζωή σας, πρέπει εσείς οι ίδιοι να κάνετε την διαφορά, δεν μπορείτε να περιμένετε από την κυβέρνηση να την κάνει εκ μέρους σας , ή από την μητέρα σας ή τον πατέρα σας· πρέπει να βασίζετε στην δικιά σας προσπάθεια. Όπως αν θέλετε να φάτε κάτι, εσείς οι ίδιοι πρέπει να το φάτε. Όμως, εφόσον ο νους σας κυβερνείται, επηρεάζεται από ένα είδος εννοιολογικής ιδέας ή την άλλη, είναι σημαντικό να βρείτε έναν Δάσκαλο στον οποίον έχετε εμπιστοσύνη, ο οποίος έχει την εμπειρία και την γνώση και την σοφία να σας βοηθάει. Όπως δεν χρειάζεται να είστε γιατρός να γίνεστε καλά από αρρώστια, απλώς χρειάζεται να βρείτε έναν καλό γιατρό, έναν γιατρό στον οποίον εμπιστεύεστε.

Ενώ κάποιοι γιατροί έχουν ιατρικά πτυχία, μπορεί να μην έχουν πολύ εμπειρία. Κάποιοι… για παράδειγμα, πριν από πολλά χρόνια όταν πρωτοήρθα στην Αγγλία, πήγα σε έναν οδοντίατρο στην περιοχή μου. Ήταν ένας φιλικός ηλικιωμένος εβραϊκός κύριος, πολύ φιλικός, και παππούς επίσης. Έτσι, όταν πήγαινες να τον δεις, μίλαγε για την οικογένειά του, για τα εγγόνια του. Και μια μέρα ασχολούνταν τόσο πολύ με αυτό που έλεγε που ξέχασε ένα στάδιο της διαδικασίας όταν μου έβαζε σφράγισμα. Ξέχασε να τοποθετήσει κάτι που θερμομονώνει για να μην βιώνεις το ζεστό και το κρύο. Έτσι ήμουν πολύ χαρούμενος που πήγα εκεί μέχρι να πιώ ένα τσάι: *«Ω πολύ ζεστό!»* και μετά με τον πάγο: *«Αουτς!»* Αυτό συνέχιζε αρκετό χρόνο και αναρωτιόμουν τι λάθος είχε συμβεί. Γύρισα στον οδοντίατρο και έλεγξε: *«Ω, ξέχασα να τοποθετήσω αυτό».*

Επομένως, αυτά τα πράγματα συμβαίνουν, ο νους μας αποσπάται εύκολα. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να βρούμε κάποιον του οποίου ο νους του δεν αποσπάται. Και ποιανού νου δεν αποσπάται; Κάποιου που το σώμα, ο λόγος και ο νους του δεν ξεχωρίζουν από την διδασκαλία του Ντάρμα. Το Ντάρμα είναι η διδασκαλία της απόλυτης αλήθειας, η οποία δεν ξεχωρίζεται από την απόλυτη πραγματικότητα, η οποία είναι η ίδια για όλους και αν το παραδέχεστε ή όχι.

Ξεκινώντας με το σωστό κίνητρο

Με αυτόν τον τρόπο αρχίζουμε με το σωστό κίνητρο. Το σωστό κίνητρο δεν είναι κίνητρο όπου εστιαζόμαστε μόνο στον εαυτό μας. Όλες οι οικονομικές κρίσεις και προβλήματα που βιώνουμε είναι γιατί εστιαζόμαστε στο τι θέλουμε εμείς, χωρίς να σκεφτόμαστε τι σημαίνει στους άλλους, χωρίς την σκέψη: *«Έχει νόημα να δανείσω χρήματα σε ανθρώπους που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να ξεπληρώσουν το δάνειο;»*

Έτσι, όταν ξεκινήσετε να παίρνετε ευθύνη για τις δικές σας δράσεις, υπολογίζοντας τις συνέπειες που δημιουργείτε σε σχέση με άλλους, τότε οι δράσεις σας γίνονται πιο

συνειδητές, πιο συμπονετικές, δεν επηρεάζονται από εγκόσμιες έννοιες ή κάποια προσωπική ατζέντα. Όταν βλέπετε τους άλλους ανθρώπους ως πιο σημαντικοί από τον εαυτό σας….

Όπως ο σπουδαίος δάσκαλος από το 8ο αιώνα, ο Σαντιντέβα είπε:

> *«Όλη η ευτυχία που υπάρχει στον κόσμο είναι το αποτέλεσμα του να ευχόμαστε ευτυχία για τους άλλους, και όλη η οδύνη που υπάρχει στον κόσμο είναι το αποτέλεσμα του να ευχόμαστε ευτυχία για τον εαυτό μας».*

Η ευτυχία για τους περισσότερους ανθρώπους σημαίνει ότι οι παρορμήσεις τους ικανοποιούνται· όταν πραγματοποιούνται οι ευχές τους, είναι ευτυχισμένοι. Αλλά τέτοιες παρορμήσεις δεν διαρκούν, και τότε όταν οι άνθρωποι παίρνουν αυτό που θέλουν, η λεγόμενη ευτυχία τους πράγματι δεν διαρκεί.

Πριν από περίπου 15 χρόνια έκαναν μια έρευνα για την ευτυχία στις Ηνωμένες Πολιτείες. Βρήκαν ότι όταν κάποιος παίρνει αύξηση μισθού, ή παίρνει προαγωγή, είναι ενθουσιασμένος για περίπου τρεις εβδομάδες, και μετά η κορυφή της ευτυχίας πέφτει ξανά. Για τους νιόπαντρους, η περίοδος του μέλιτος, η λεγόμενη κορυφή της ευτυχίας, η μέγιστη ένταση κρατάει σχεδόν τρις μήνες πριν αρχίσει να κατέβει. Αν τυχαίνει κάποιος το λαχείο, η κορυφή της ευτυχίας μπορεί να διαρκέσει μέχρι έναν χρόνο, και πάλι πέφτει. Γιατί; Το πρώτο χρόνο οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν σε αυτοκίνητα, σπίτια, διακοπές, κάνοντας όλα τα πράγματα που νόμιζαν ότι θα τους έφερε ευτυχία, και όταν έχουν όλα αυτά, μαζέψτε τι συμβαίνει· δεν είναι τόσο ευτυχισμένοι όσο σκέφτηκαν. Νιώθουν όπως πριν κερδίσουν το λαχείο. Έτσι, η φύση της ευτυχίας δεν έχει τίποτα να κάνει με τους λεγόμενους υλικούς πόρους, με περιουσία, αλλά στην πραγματικότητα έχει να κάνει με την φύση του νου σας.

Η βουδιστική άσκηση έχει να κάνει με την ανάπτυξη μιας καλής σχέσης με την φύση του νου σας. Αυτό σημαίνει ότι δεν κοροϊδεύετε τον νου σας με κατασκευασμένες ιδέες. Το κάθε άτομο έχει την ίδια βουδική φύση μέσα του, την ίδια φύση που σας επιτρέπει να γίνεστε Βούδας. Έτσι, με κάποιο τρόπο, όλοι εδώ τριγύρω, όλοι σε αυτό το δωμάτιο είναι μελλοντικοί Βούδες, είτε είστε Βουδιστής είτε όχι. Στην βουδιστική διδασκαλία δεν αγνοούμε κάτι, και δεν προτιμούμε κάτι παραπάνω από κάτι άλλο. Βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι. Βλέπουμε τα πράγματα στην ολοκληρωτική γυμνότητά τους, χωρίς κατασκευάσματα, χωρίς καλύμματα, χωρίς στολίσματα· τα βλέπουμε όπως είναι χωρίς να ενοχλούμαστε, χωρίς να βιώνουμε αναταραχή.

Αυτό σημαίνει ότι όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά, δεν ενθουσιάζετε πολύ· όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά, επίσης δεν βιώνετε αναταραχή. Προσεγγίζετε την ζωή χωρίς αναταραχή. Οτιδήποτε κάνετε, το δέχεστε χωρίς αναταραχή. Αυτή είναι η διαφορά μεταξύ κάποιον που ασκεί την διδασκαλία και κάποιον που δεν την ασκεί. Κάποιος που ασκείτε χωρίς αναταραχή σημαίνει ότι βλέπει όλα τα πράγματα με ήσυχο νου, φέρνοντας γαλήνη σε οτιδήποτε αγγίζει, φέρνοντας γαλήνη σε οτιδήποτε κάνει. Αυτή είναι η βουδιστική άσκηση. Δεν απορρίπτει κανέναν. Δεν υπάρχει τίποτα να απορρίψετε. Πράγματι, δεν υπάρχει ούτε κάτι να εξαγνίσετε. Πώς εξαγνίζετε κάτι που είναι

κατασκευασμένο; Όταν σταματήσετε να το κατασκευάσετε, θα εξαφανιστεί. Εσείς συνεχίζετε να το κατασκευάζετε, συνεχίζετε με αυτή την παρόρμηση να εκφράζετε τον εαυτό σας.

Έτσι, για παράδειγμα, στην άσκηση του Σίνεϊ, στην άσκηση του Τσαν Σιόου, τα πράγματα γίνονται πολύ καθαρά, τόσο πολύ που ούτε ακολουθείτε το κείμενο. Γιατί; Έχει να κάνει με αγνό φως, βλέπετε την αγνή φύση σας. Βλέπετε τα πράγματα όπως είναι, όμως μπορείτε να συνεργάζεστε με αυτά, να αλληλοεπιδράτε με αυτά και να τα αντιμετωπίζετε χωρίς αναταραχή. Αυτή την στιγμή λέτε: *«Αρρώστησα».* – Αναταραχή. *«Πεινάω!»* - Αναταραχή. *«Δεν πρόλαβα το λεωφορείο!»* - Αναταραχή. *«Πρόλαβα το λεωφορείο, δεν βρήκα κάθισμα!»* - Αναταραχή. Έχετε αναταραχή παντού. Και τότε δεν μπορείτε να κοιμόσαστε, δεν μπορείτε να τρώτε – αναταραχή.

Να προσεγγίζετε την ζωή χωρίς αναταραχή, να βλέπετε τα πράγματα όπως είναι, μην σκέπτεστε ότι οι άλλοι είναι τέλειοι. Πρώτα, οι άλλοι δεν είναι τέλειοι, και εσείς επίσης δεν είστε τέλειοι. Θέλετε τους ανθρώπους να κάνουν τα πράγματα με τον δικό σας τρόπο, να κάνουν τα πράγματα που σας αρέσουν. Αυτά που σας αρέσουν ή δεν σας αρέσουν είναι κατασκευασμένα από εσάς.

Έχοντας συνείδηση των ευαισθησιών των άλλων ανθρώπων

Εάν αναγνωρίζετε αυτό και δεν εστιάζεστε πια στην λεγόμενη ευτυχία σας, η οποία είναι βασισμένη στις κατασκευασμένες ιδέες ή τα κατασκευασμένα ιδανικά σας - έτσι, το κίνητρο είναι να βλέπετε την ευτυχία των άλλων ανθρώπων ως πιο σημαντική, παρόλο που είναι κατασκευασμένη. Να έχετε συνείδηση των ευαισθησιών τους, ξέροντας ότι αν έχουν κάποιες συγκεκριμένες αμφιβολίες για κάποια πράγματα, τότε δεν τα κάνετε αυτά, μην τα αναφέρεστε, μην τα αγγίξετε αυτά τα θέματα. Όχι διότι είναι σωστό ή λάθος, αλλά επειδή τους νοιάζει, είναι ευαίσθητοι προς αυτά.

Για παράδειγμα, όταν πηγαίνω στην Ιταλία, ένας από τους Ιταλούς μαθητές μου είναι κατατρομαγμένος όταν βάζω τυρί πάνω στα θαλασσινά: *«Α! Τυρί πάνω από τα θαλασσινά! Δεν είναι ο ιταλικός τρόπος!»* Έτσι, βάζω περισσότερο τυρί, γιατί; Για να πειράξω τον νου του, για να κάνω τον νου του πιο εύκαμπτο. Για εμένα το τυρί είναι απλώς πρωτεΐνη, και τα θαλασσινά επίσης είναι πρωτεΐνη. Αλλά κάποιοι λένε: *«Ω, όχι! Όχι τυρί σε αυτό, τυρί μόνο σε συγκεκριμένα πράγματα».* Αλλά έχω πάει σε μέρη που φτιάχνουν θαλασσινή πίτα με σάλτσα τυριού.

Έτσι, όλες αυτές τις λεγόμενες «αρέσκειες» και «δυσαρέσκειες», τα «σωστά» και τα «λάθη» είναι κατασκευασμένα από συγκεκριμένες προτιμήσεις. Μπορεί να εμπεριέχουν κάποια αλήθεια, μια εντύπωση της αλήθειας, αλλά στην τελική, στην πραγματικότητα δεν είναι ουσιώδης. Όταν κόβουμε όλες τις ανοησίες, αυτό που πράγματι θέλουν οι άνθρωποι δεν είναι το «X-Factor», δεν είναι τα BMW, δεν είναι τα παπούτσια του Jimmy-Choo, δεν είναι να φορέσουν μια στολή του Μπάτμαν· είναι απλώς την αναγνώριση ότι η ανθρώπινη ζωή έχει πραγματική αξία, ότι αυτό που κάνουν κάνει την διαφορά. Πώς μπορείτε να κάνετε την διαφορά όταν σκέφτεστε μόνο τον εαυτό σας;

Ακόμα και αν έχετε επιχείρηση, αν θέλετε τους πελάτες σας να γυρίζουν, πρέπει να προσφέρετε μια υπηρεσία, ένα προϊόν που τους ικανοποιεί. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σκέφτεστε τι θα τους φέρει ευτυχία, ακόμα και αν την έχουν κατασκευαστεί. Τι θα τους φέρει ευτυχία; Αν είναι ευτυχισμένοι με την υπηρεσία σας, αν είναι ευτυχισμένοι με το προϊόν, φυσικά θα συνεχίζουν να επιστρέφουν σε εσάς.

Επομένως, όταν έχετε διαρκή επίγνωση για τις ευαισθησίες των άλλων, για αυτά που αντιλαμβάνονται ως ευτυχία, τους φέρνετε ευτυχία και φέρνετε ευτυχία και στον εαυτό σας. Αλλά αυτή η ευτυχία δεν βασίζεται στην χειραγωγία, έχει να κάνει με την αναγνώριση άλλων ανθρώπων μέσω από την κατάσταση του νου που αφυπνίζεται, την οποία την αποκαλούμε Μποντιτσίτα. «Μπόντι» σημαίνει αφύπνιση, «τσίτα» σημαίνει μια κατάσταση του νου.

Όταν έχετε αφυπνιστεί από αυτόν τον κόσμο κατασκευασμένων εμφανίσεων, αναγνωρίζοντας όλες αυτές ως κατασκευασμένες και μην αληθινές, τότε δεν θα τις αντιμετωπίζετε τόσο σοβαρά, τόσο προσωπικά που θα σας επηρεάζουν σε όλες τις δραστηριότητές σας. Είναι για αυτόν τον λόγο που οι άνθρωποι τσακώνονται, είναι για αυτόν τον λόγο που οι άνθρωποι συγκρούονται. Όμως, η χειρότερη σύγκρουση δεν είναι η σύγκρουση μεταξύ εσάς και τους άλλους· η χειρότερη σύγκρουση είναι μεταξύ εσάς και τον εαυτό σας, μεταξύ τις δράσεις σας και τα ιδανικά σας. Δεν είμαστε δυσαρεστημένοι με τους άλλους, τις περισσότερες φορές είμαστε δυσαρεστημένοι με τον εαυτό μας.

Έτσι, όταν μπορείτε να είστε ευτυχισμένοι με τον εαυτό σας, αναγνωρίζοντας την αληθινή φύση του νου, χαλαρώνοντας μέσα στην αληθινή φύση του νου, τότε δεν υπάρχουν εμπόδια στον κόσμο, δεν υπάρχει κρίση πουθενά. Υπάρχουν, απλά τα προσεγγίζετε χωρίς αναταραχή, μπορείτε να τα αντιμετωπίζετε χωρίς αναταραχή. Αυτή είναι η άσκηση του πραγματικού Μποντισάτβα.