PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ Ντόρτζε Ρίνποτσε

Να Γίνεστε Ένα με αυτό που Κάνετε

Να Γίνεστε Ένα με αυτό που Κάνετε

Εκπαιδεύοντας το νου διαμέσου της πειθαρχίας

Αφορά στην εκπαίδευση του νου έτσι ώστε να βλέπετε και να κάνετε τα πράγματα με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ίσως αναρωτηθείτε: *«Ποιος ο σκοπός αυτής της διαδικασίας;»* Ο σκοπός είναι να σας δώσει μια αίσθηση πειθαρχίας, γιατί; Επειδή ο νους σας είναι απείθαρχος. Έτσι λοιπόν **χρειαζόμαστε πράξεις πειθαρχίας** για να βοηθήσουμε το νου να σκεφτεί κατ΄ αυτό τον τρόπο, διαφορετικά θα κάθεστε απλώς όπου θέλετε και θα κάνετε ότι θέλετε και τελικά δεν θα είσαστε καθόλου σίγουροι για το τι κάνετε. Σε οτιδήποτε κάνετε ο νους σας δεν είναι μαζί σας· τρώτε αλλά ο νους σας δεν είναι στο φαγητό· ακροάζεστε αλλά δεν ακούτε τίποτα· κοιτάτε αλλά δεν βλέπετε τίποτα. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να αναπτύξετε την κατάλληλη πειθαρχία.

Να γίνεστε ένα με αυτό που κάνετε όταν το κάνετε

Συχνά η ζωή μας είναι γεμάτη ασχολίες, είσαστε απασχολημένοι όλη την ημέρα, τρέχετε δεξιά και αριστερά, πηγαίνετε στη δουλειά, τελειώνοντας πηγαίνετε για ψώνια, βγαίνετε με φίλους, ή οτιδήποτε άλλο. Επειδή ο νους σας στην πραγματικότητα δεν είναι σε αυτό που κάνετε, όταν το κάνετε ο νους σας είναι συνήθως χιλιόμετρα μακριά, κάπου αλλού. Για αυτό τον λόγο όταν κοιμάστε, δεν μπορείτε να κοιμηθείτε· όταν τρώτε, δεν μπορείτε να φάτε· δεν έχετε τη σωστή όρεξη και όταν μιλάτε σε ανθρώπους, είσαστε σε έναν άλλο κόσμο.

Η άσκηση κλειδί, η **διδασκαλία κλειδί είναι να είσαστε ολόκληρος σε αυτό που κάνετε όταν το κάνετε.** Όταν κοιτάτε κάτι αφήστε το νου σας να συνδεθεί με αυτό που βλέπετε, έτσι ώστε να κάνετε αυτού του είδους την αναγνώριση. Όταν ακούτε κάποιον, να ακούτε πραγματικά αυτά που λέει· μην εικάζετε, μην υπερβάλετε, μην διανθίζετε και μην υποτιμάτε τα λεγόμενά του. Να τα δέχεστε όπως ακριβώς είναι. Μπορείτε να τα εξετάσετε αργότερα αλλά την ώρα που ακούτε τα δέχεστε όπως είναι· εκείνη την ώρα μόνον ακούτε. **Δεν ακούτε προσπαθώντας να ακούσετε, απλώς ακούτε.**

Προσπαθώντας υπερβολικά σκληρά

Το γεγονός είναι ότι **όλη σας τη ζωή προσπαθείτε**, προσπαθείτε υπερβολικά, προσπαθείτε να είσαστε καλοί, προσπαθείτε να φαίνεστε όπως πρέπει, προσπαθείτε να μοιάζετε γενναιόδωροι, προσπαθείτε να φαίνεστε σεβαστοί και όλο αυτό είναι πλαστό. Οι άνθρωποι γύρω σας κάνουν επίσης το ίδιο, κατά ένα τρόπο μπορείτε να το περιγράψετε ως μια εικονική ηθική.

Εικονική ηθική και απόσπαση της προσοχής

Προσπαθείτε να δημιουργήσετε κάποιο είδος πιστευτής εικόνας· στην πραγματικότητα δεν είσαστε καθόλου έτσι. Έτσι, στην προσπάθεια να δημιουργήσετε κάποιου είδους ταυτότητα η οποία είναι μοναδική, καλλιεργείτε χόμπι και συνήθειες και ασχολείστε με διάφορα είδη περισπασμών ή διάφορες δραστηριότητες μόνον και μόνον γιατί σας δίνουν μια αίσθηση σκοπού.

Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να ασχολούνται με τα τρένα καταγράφοντας τους αριθμούς των μηχανών τους. Έτσι παρατηρούμε όλα αυτά τα φαινόμενα, ανθρώπους που χρειάζονται να κάνουν κάτι που τους τραβάει την προσοχή· έτσι εστιάζουν την προσοχή τους σε εκείνον τον τηλεγραφικό στύλο.

Όπως χθες που διάβασα για έναν κωπηλάτη των Ολυμπιακών. Ο λόγος για τον οποίο διέσχισε κωπηλατώντας τον Ατλαντικό ήταν επειδή έτσι κατά κάποιο τρόπο μπορούσε να ξεφύγει από το να αντιμετωπίσει την οικογένεια, την σύζυγο και τη ζωή του. Αν παρακολουθήσετε ντοκιμαντέρ για ανθρώπους που διέσχισαν τον κόσμο και αναρριχήθηκαν σε βουνά, θα διαπιστώσετε ότι κανένας τους δεν φαίνεται ευτυχής, όλοι τους φαίνονται εντελώς δυστυχισμένοι. Αλλά νοιώθουν την παρόρμηση να κάνουν κάτι. Έτσι διατείνονται ότι έχουν κατακτήσει τον Ατλαντικό, όμως δεν έχουν κατακτήσει τίποτα. Πάντοτε λέω ότι αν έχεις κατακτήσει τον Ατλαντικό, μπορείς να τον διασχίσεις οποιαδήποτε μέρα ανά πάσα στιγμή χωρίς να χρειάζεσαι κάποιου είδους εξοπλισμό. Αν έχεις κατακτήσει τα Ιμαλάϊα μπορείς να ανέβεις εκεί ψηλά μόνος σου χωρίς να χρειάζεσαι κανενός είδους αίθριο καιρό. Ή αν γυρίσατε τον κόσμο με ένα αερόστατο, δεν κατακτήσατε τίποτα· ο καιρός ήταν αρκετά ευγενής και σας επέτρεψε να ολοκληρώσετε αυτό το ταξίδι. Όμως μας αρέσει να υπερβάλουμε τα πράγματα, μας δίνει μια αίσθηση επίτευξης.

Μια επίφαση επίτευξης δεν ισοδυναμεί με επίτευξη

Μια επίφαση επίτευξης δεν ισοδυναμεί με επίτευξη. Μπορείτε να κάνετε το γύρο του κόσμου σε οκτώ ώρες και μετά να ανεβείτε στην σελήνη και να επιστρέψετε πριν το γεύμα, αλλά αν δεν έχετε μια καλή σχέση με τον εαυτό σας ή με τους ανθρώπους γύρω σας, ή πιο σημαντικό αν δεν έχετε μια καλή σχέση με τη ζωή την ίδια…

Όταν δεν έχετε καλή σχέση με την ίδια τη ζωή, τότε φυσικά προσπαθείτε να ασχολείστε με κάποιο είδος δραστηριότητας για να δικαιολογείτε τον τρόπο που σκέφτεστε και να νοιώθετε ότι έχετε κάποιο σκοπό στη ζωή σας. Γι΄ αυτό ο νους σας περιπλανιέται, ψάχνοντας αυτό κι εκείνο, επιθυμώντας ετούτο και το άλλο. Αυτό δημιουργεί διαρκώς μια ανισορροπία στο σώμα, μια ανισορροπία στο περιβάλλον σας, δημιουργεί μια ανισορροπία στα συναισθήματά σας, μια ανισορροπία στην νοητική σας δραστηριότητα, μια ανισορροπία στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδράτε με τον κόσμο. Κι έτσι για να αντισταθμίσετε αυτή την κατάσταση δημιουργείτε ακόμη περισσότερες εικόνες, ακόμη μια επίπλαστη κατάσταση. Προσποιούμενοι: *«Ω, είμαι πολύ της μόδας!» «Είμαι πολύ κουλ!» «Είμαι αληθινά ερωτευμένος», «Είμαι πράγματι πολύ ήσυχος»,* και *«Είμαι για ξέφρενα πάρτι».*

Είναι μια διαρκής επίπλαστη κατάσταση, και όταν όλο αυτό σταματά συχνά υπάρχει ένα απέραντο κενό και λέτε: *«Τι γίνεται τώρα;»*

Παρασυρόμενοι από την ορμή

Είναι σαν να παρασύρεστε από την ορμή. Γι αυτό οι άνθρωποι σε ορισμένη ηλικία κάνουν συγκεκριμένα πράγματα αλλά όταν φύγουν από αυτή την ηλικία παύουν να τα κάνουν. Γιατί; Αν ήταν τόσο θαυμάσιο, γιατί δεν το συνεχίζουν;

Αυτό που νομίζετε ότι μπορεί να γεμίσει το κενό στη ζωή σας, στην πραγματικότητα δεν μπορεί να τη γεμίσει. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πραγματικά. Δεν έχουν ιδέα τι πραγματικά εκφράζουν με το σώμα, το λόγο και το νου τους.

Αυτο-απορρόφηση στην εργασία

Έτσι μέσα σας νομίζετε ότι πάντοτε υπήρξατε σκληρά εργαζόμενος, επιμελής και αφοσιωμένος, αλλά στα μάτια των άλλων και στην εταιρία σας λένε: «Δεν κάνεις πραγματικά τη δουλειά σου». Και εσείς λέτε: «*Νόμιζα ότι εργάστηκα με επιμέλεια*». Αυτό συμβαίνει επειδή είσαστε απορροφημένοι, στην αυτο-απορρόφησή σας δεν ξέρετε ποτέ ούτε τι κάνετε.

Η απλότητα των Βουδιστικών Διδασκαλιών

Η Βουδιστική Διδασκαλία είναι πολύ απλή: ***«Βοήθα τους άλλους όποτε μπορείς, όταν δεν μπορείς να τους βοηθήσεις τουλάχιστον μην τους βλάπτεις»*. Βουδιστής είναι αυτός που ακολουθεί την κατανόηση της αιτίας και το αποτελέσματος, συνειδητοποιώντας ότι κάθε πράγμα που κάνετε δημιουργεί ένα αποτέλεσμα, να είστε σε διαρκή επίγνωση αυτού που κάνετε.**

Η ιστορία του πλούσιου νέου που επιθυμούσε να απελευθερώσει τον εαυτό του από την οδύνη

Την εποχή του Κυρίου Βούδα υπήρχε ένας νεαρός άντρας από μια πολύ πλούσια οικογένεια και μια μέρα ένας μοναχός ήρθε για ελεημοσύνη. Εκείνο τον καιρό οι μοναχοί συνήθιζαν να έρχονται για ελεημοσύνη τα πρωινά και οι άνθρωποι τους έδιναν τροφή στα κύπελλά τους. Ενώ ο μοναχός ήρθε για ελεημοσύνη, ο νεαρός άντρας τον ρώτησε τη έπρεπε να κάνει ούτως ώστε να απελευθερώσει τον εαυτό του από την οδύνη και το ανικανοποίητο της ζωής. Έτσι ο μοναχός του είπε:

«Χώρισε και μοίρασε τον πλούτο σου σε τρία μέρη. Ένα τρίτο θα το χρησιμοποιήσεις για να επενδύσεις και να αναπτύξεις τις επιχειρήσεις σου· ένα τρίτο θα το χρησιμοποιήσεις για να υποστηρίξεις την οικογένεια· και το άλλο τρίτο θα το χρησιμοποιήσεις για αγαθοεργίες ώστε να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους που έχουν ανάγκη».

Ο νεαρός άντρας ακολούθησε την συμβουλή του. Αργότερα όταν συνάντησε πάλι τον μοναχό τον ρώτησε: *«Ποιο είναι το επόμενο βήμα;»* Εκείνος τον συμβούλεψε:

«Πρώτα θα πάρεις καταφύγιο στον Βούδα, στο Ντάρμα και στη Σάγκα - στα Τρία Πετράδια. Να αντιλαμβάνεσαι την οδύνη της ζωής ως αρρώστια. Να αντιλαμβάνεσαι τον τρόπο με τον οποίο ο νους σου εμμένει και τον τρόπο με τον οποίο επιτρέπεις στην πλάνη, στην επιθυμία, στο θυμό και στο μίσος σου να τον επηρεάζουν ως αρρώστια. Κατόπιν να αντιλαμβάνεσαι τον Βούδα ως το φωτισμένο ον που έχει πλήρη πραγμάτωση της φύσης της πραγματικότητας σαν τον γιατρό που κατανοεί τι χρειάζεται να γίνει. Να δέχεσαι το Ντάρμα, τη διδασκαλία που δίνει, ως ένα φάρμακο το οποίο βοηθά να εξαλειφθεί αυτό το είδος της συσκότισης. Να βασίζεσαι στην υποστήριξη της κοινότητας των χειροτονημένων σαν να είναι οι νοσηλευτές. Ακολούθησε αυτή την οδηγία και στην συνέχεια ακολούθησε τους κώδικες διαγωγής, μην εμπλέκεσαι σε συγκεκριμένες παραβάσεις όπως: μην παίρνεις αυτό που δεν σου έχει δοθεί· μην εμπλέκεσαι σε αρνητική σεξουαλική διαγωγή· μην εμπλέκεσαι σε άσκοπη φλυαρία… Αυτός είναι ο κώδικας διαγωγής».

Αυτές ήταν οι πρώτες οδηγίες. Αργότερα ο άντρας ρώτησε: *«Τι πρέπει να κάνω μετά;»*

«Λοιπόν, τώρα μπορείς να πάρεις και τα δέκα Σαμάγια αντί των πρώτων πέντε, τα οποία εμπεριέχουν το σώμα, τον λόγο και το νου. Και στη συνέχεια τελικά αν αισθάνεσαι έτοιμος μπορείς φυσικά να γίνεις μοναχός». **Ο νέος ακολούθησε τα βήματα και τελικά έγινε μοναχός.**

Όταν γίνεσαι μοναχός δεν σημαίνει ότι δεν κάνεις τίποτα. Όταν γίνεσαι μοναχός υπάρχουν πολλές οδηγίες, πολλή διδασκαλία. Διδασκαλία πάνω στον κώδικα διαγωγής, τη Βινάγια. Υπάρχει επίσης διδασκαλία που βασίζεται στη διδασκαλία του Κυρίου Βούδα και στα σχόλια.

Ο νεαρός αισθάνθηκε: *«Υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα που πρέπει να μάθω και οι κανόνες είναι τόσο αυστηροί και είναι μακρύς ο δρόμος».* Δεν αισθανόταν ότι είχε αρκετή ελευθερία και τότε σκέφθηκε ότι ίσως η ζωή του ως λαϊκού να ήταν πολύ ευκολότερη. Έτσι άρχισε να ανησυχεί και σκεφτόταν: *«Ίσως έκανα λάθος που ζήτησα να χειροτονηθώ. Ίσως ήταν λάθος που έγινα μοναχός».* Ένιωσε δυσαρέσκεια και έπεσε σε μεγάλη κατάθλιψη, και ακόμα με τις ευθύνες που είχε έγινε απρόσεχτος και χωρίς επίγνωση. Όχι μόνον αυτό, αλλά έγινε αδύναμος και έχασε κιλά. Όταν ο Κύριος Βούδας έμαθε γι' αυτό τον συμβούλεψε ως εξής:

«Αν καταφέρεις να ρυθμίσεις το νου σου, να φέρεις αρμονία στο νου σου, στη σκέψη σου, δεν υπάρχει τίποτα άλλο που χρειάζεται να ελέγξεις».

Αυτό που πραγματικά χρειάζεται να κάνετε είναι να φέρετε αρμονία στο νου σας. Αν μπορείτε να φέρετε αρμονία στο νου σας, τότε φυσικά τα πάντα θα σταθεροποιηθούν.

Η ροή της επιθυμίας

Για τους περισσότερους ανθρώπους η πρόθεση του νου επηρεάζεται βαθύτατα από τη ροή της επιθυμίας. Τη μια στιγμή έχετε αυτή την επιθυμία, αλλά αυτή τη ροή της επιθυμίας σημαίνει ότι δεν διαρκεί. Για παράδειγμα αυτή την στιγμή επιθυμείτε ορισμένα πράγματα, και όταν τα αποκτάτε τότε η επιθυμία σας διαφοροποιείται, και αυτό δεν τελειώνει ποτέ. Είναι μια ροή επιθυμίας.

Η επιθυμία έρχεται με τόσους πολλούς τρόπους και τόσες πολλές μορφές που είναι πολύ δύσκολο για σας να έχετε επίγνωση αυτού. Για εκείνους που είναι σοφοί λοιπόν, το κύριο σημείο εστίασης της άσκησής τους είναι ο τρόπος προστασίας του νου τους. Δίνοντάς του τη δυνατότητα να είναι σταθερός και να αναπαύεται, μπορούν να έχουν ικανοποίηση.

Αναγνωρίζοντας τα σφάλματα

Εκείνοι που νοιάζονται για ποιο λόγο αποτυγχάνουν, εκείνοι είναι γνήσιοι επιστήμονες. Αν έχετε κάποιο φάρμακο προτού το θέσετε σε γενική χρήση χρειάζεται να περάσει από το πειραματικό στάδιο. Αυτό θα διαρκέσει τρία με τέσσερα χρόνια για να δοκιμαστεί και να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν άγνωστες παρενέργειες, για να γίνουν γνωστά πράγματα για τα οποία δεν είναι σίγουροι μέσα από τη δοκιμή και τον έλεγχο. Όσο πιο σύντομα διαπιστώσουν τις παρενέργειες τόσο πιο γρήγορα θα ρυθμίσουν το πρόβλημα και τόσος πιο γρήγορα θα θέσουν το φάρμακο σε κυκλοφορία.

Χωρίς αναγνώριση των σφαλμάτων και χωρίς αναγνώριση των ελαττωμάτων δεν μπορείτε να κάνετε βελτιώσεις. Οι βελτιώσεις δεν γίνονται με το να υποθέτετε ότι το πράγμα πάει καλά. Στην πραγματικότητα είτε το πιστεύετε είτε όχι, τα πράγματα γενικώς δεν πάνε καλά.

Υπάρχει το γενικό σκεπτικό ότι αν συνεχίσουμε τα πράγματα θα βελτιωθούν. Όχι, τα πράγματα γενικώς δεν βελτιώνονται. Για παράδειγμα δείτε τον κόσμο σήμερα. Ο αέρας είναι περισσότερο μολυσμένος, οι πολιτικοί είναι πιο τρελοί. Το τι γράφουν οι εφημερίδες εξαρτάται από το κόμμα που υποστηρίζουν. Οι άνθρωποι είναι περισσότερο πιεσμένοι, έχουν πιο πολλούς πόρους και περισσότερα χρήματα αλλά οι άνθρωποι είναι ακόμα περισσότερα δυστυχείς.

Ζητώντας την συμβουλή των σωστών ανθρώπων

Τις περισσότερες φορές που ζητάτε μια συμβουλή, τη ζητάτε από λάθος ανθρώπους. Είναι σαν να ρωτάτε ανθρώπους που έχουν άγνοια· σαν κάποιος ασθενής να ζητάει από έναν άλλον ασθενή να του πει πιο φάρμακο να πάρει. Μπορείτε να δείτε πόσο γελοίο είναι; Υποφέρετε από κάτι και ο άλλος υποφέρει από το ίδιο πράγμα· έτσι το πρόσωπο που θα έπρεπε να ρωτήσετε είναι ο γιατρός! Αλλά αντ' αυτού εσείς ρωτάτε έναν άλλο ασθενή. Απλώς και μόνον επειδή πολλοί άνθρωποι συμφωνούν μαζί σας, δεν σημαίνει ότι είναι σωστό. Απλώς κει μόνον επειδή δεν συμφωνούν μαζί σας δεν σημαίνει ότι είναι λάθος.

Πράγματα καλής ποιότητας γενικά θα υποστηριχθούν

Γενικά μιλώντας, **κάθε πράγμα καλής ποιότητας θα υποστηριχθεί.** Όταν τα πράγματα δεν είναι καλής ποιότητας, αργά ή γρήγορα οι άνθρωποι το ανακαλύπτουν. Για παράδειγμα η εταιρία Marks and Spencer βελτιώθηκε αρκετά το τρέχον έτος αλλά τα τελευταία χρόνια ήταν πολύ κακή. Υπήρξε καιρός όταν η Marks and Spencer δεν χρειαζόταν να διαφημιστεί , αλλά έχασε επαφή με την αγορά. Χρειάστηκαν σχεδόν δέκα χρόνια για να φτάσουν στο σημείο που είναι τώρα. Δέκα χρόνια! Τα λάθη ξεκινούν πολύ εύκολα και στη συνέχεια εξακολουθούν από κάποιο είδος κεκτημένης ταχύτητας. Και επιπλέον δεν γνωρίζεις καν ότι το κάνεις αυτό. Τους πήρε δέκα χρόνια να επιστρέψουν στο σημείο που είναι σήμερα.

Προφυλάγετε το νου

Αν όμως δράτε με στόχο την προστασία του νου σας, να προφυλάγετε την πρόθεσή σας, να προφυλάγετε το νου από διάφορες επιρροές· να τον προφυλάγετε από την επιρροή αρνητικών σκέψεων, την επιρροή της εσφαλμένης αντίληψης, τότε δε θα χρειαστεί να καταβάλετε προσπάθεια για να τον επαναφέρεται. Έτσι λειτουργεί και μια επιχείρηση. Το ίδιο και στη ζωή μας. Τις περισσότερες φορές λέμε: *«Νόμιζα ότι το είχα κάνει αυτό. Νόμιζα ότι προσηλώθηκα σε αυτό το έργο».* Δεν το κάνατε. Σας απορρόφησε μια φαντασίωση.

Η σημασία του αυτο-στοχασμού

Τα τρία εργαλεία της σοφίας – αυτό-στοχασμός

Να γιατί ο αυτο-στοχασμός είναι πολύ σημαντικός. Στην Βουδιστική άσκηση το ονομάζουμε *Τα Τρία Εργαλεία της Σοφίας*. Το πρώτο είναι η **επανειλημμένη ακρόαση της διδασκαλίας·** να την ανακαλούμε στο νου έτσι ώστε αυτός να μην είναι χωριστός από την διδασκαλία. Το δεύτερο είναι ο **επανειλημμένος στοχασμός** μέσω της ίδιας μας της εμπειρίας που επαληθεύει την αυθεντικότητα της διδασκαλίας· και επίσης στοχασμός του εαυτού μας – πώς εφαρμόσατε την διδασκαλία στη καθημερινή ζωή; Λέτε: *«Μα υπάρχουν τόσες πολλές διδασκαλίες! Πώς να τις εφαρμόσω;»* Η πρώτη διδασκαλία είναι:

«Να έχετε επίγνωση αυτού που βλέπετε όταν κοιτάτε κάτι. Αφήστε το νου να συνδεθεί με αυτό που βλέπετε. Όταν ακροάζεστε, αφήστε το νου να συνδεθεί με αυτό που ακούτε. Όταν τρώτε, αφήστε το νου να συνδεθεί με αυτό που τρώτε. Όταν γεύεστε, αφήστε το νου να συνδεθεί με αυτό που γεύεστε».

Είναι αυτό τόσο δύσκολο; Δεν είναι!

Το Βουδιστικό Ντάρμα στην πραγματικότητα αναγνωρίζει τα πάντα. Αναγνωρίζει κάθε εμπειρία ως φαινόμενο. Εντός του φαινομένου, αν κατανοήσετε το κάθε φαινόμενο όπως είναι, αν έχετε αληθινή επίγνωση του φαινομένου όπως ακριβώς είναι, με

αφετηρία αυτό θα είστε ικανοί να αναπτύξετε ενόραση που θα σας βοηθήσει σε άλλες πλευρές της ζωής σας.

Το ζωντανό Ντάρμα είναι σχετικό με το πώς να ζούμε ενσυνείδητα.

Ό,τι δεν μάθατε συνεχίζει

Η ζωή, όπως είπα, γενικά δεν βελτιώνεται, στην πραγματικότητα χειροτερεύει. Και τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι λένε: *«Οι περισσότερες σχέσεις δεν διαρκούν».* Όχι! Οι περισσότερες σχέσεις διαρκούν περισσότερο από όσο νομίζετε. Δεν διαρκούν προς το παρόν, αλλά θα επιστρέψουν πάλι σε μια άλλη ζωή, θα επιστρέψουν με ένα διαφορετικό τρόπο.

Ό,τι δεν μάθατε συνεχίζει. Όπως όταν δεν έχετε μάθει τις αιτίες της οδύνης, δεν έχετε επίγνωση των αιτιών της οδύνης, προκαλείτε περισσότερη οδύνη. Αυτό σημαίνει ότι αν δεν κατανοήσετε τι είναι η αρμονία, τότε θα βιώνετε το χωρισμό ξανά και ξανά και ξανά. Θα βιώνετε απογοήτευση ξανά και ξανά και ξανά.

Να γιατί όταν λέτε ότι δεν διαρκούν, στην πραγματικότητα διαρκούν. Διαρκούν επειδή συνεχίζονται. Γιατί; Επειδή μέχρι στιγμής δεν μάθατε από αυτές. Γι' αυτό τον λόγο βιώνετε την μια απογοήτευση μετά την άλλη· πηγαίνετε από μια δυσλειτουργική κατάσταση σε μια περισσότερο δυσλειτουργική. Νομίζετε ότι τα έχετε καταφέρει, μόνο την λέξη χρησιμοποιείτε· δεν την κατανοείτε. Λέτε: *«Θα τα πάω καλύτερα».* Όχι! Δεν γνωρίζετε πώς να τα πάτε καλύτερα. Για να τα πάτε καλύτερα χρειάζεται να ακολουθήσετε τη διδασκαλία. Δεν έχετε ακολουθήσει τη διδασκαλία.

Απλώς και μόνον επειδή διαθέσατε χρόνο σε αυτή την κατάσταση δεν σημαίνει ότι θα βελτιωθείτε. Βελτιώνεστε μόνον όταν έχετε την κατάλληλη μέθοδο. Χωρίς την κατάλληλη μέθοδο, την κατάλληλη διαδικασία, δεν βελτιώνεστε. Η κατάσταση χειροτερεύει. Είναι πολύ σημαντικό να το κατανοήσετε αυτό.

Όταν ασκείστε αληθινά, είστε ικανοί να επαναφέρετε το νου, να αφήνετε το νου να μείνει σπίτι, να αφήνετε το νου να μείνει εκεί που πρέπει να βρίσκεται και όχι να εικάζει διαρκώς και να περιπλανιέται εδώ κι εκεί, να αφήνετε το νου να είναι μαζί σας. Όταν αναπαύεστε, αφήνετε το νου να είναι μαζί σας, όταν βλέπετε, ακούτε, κάνετε.

Όταν στην πραγματικότητα επιστέφετε στον τρόπο που θα έπρεπε να είστε όπου το σώμα, ο λόγος και ο νους είναι συνδεδεμένα, μετά από κάποιο διάστημα κατορθώνετε να αναγνωρίσετε ποια είναι η αληθινή σας φύση. Έτσι είναι πολύ σημαντικό να το κατανοήσουμε αυτό.