PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ Ντόρτζε Ρίνποτσε

Η Απελευθέρωση από την Καθήλωση – Μέρος 4

Η Απελευθέρωση από την Καθήλωση – Μέρος 4

Όταν δεν διακατέχεστε από εμμονή για την νίκη και την ήττα, για την φήμη και τον πλούτο, η ζωή είναι απλή και εύκολη. Είναι εξαιρετικά βοηθητικό όλοι σας να κάνετε διαλογισμό και ησυχασμό το πρωί. Όταν κάθεστε ήσυχα και ακολουθείτε την μέθοδο, ο νους σας έχει μια ευκαιρία να αναπαυτεί. Να αναπαυτεί από τι; Να αναπαυτεί από το θυμό. Επειδή όταν έχετε θυμό, είναι σαν να έχετε μάτια και να μην μπορείτε να δείτε.

Ο θυμός είναι αποτέλεσμα της διάψευσης. Όταν τα πράγματα δεν βαδίζουν με τον τρόπο που είχατε κατά νου, το αποτέλεσμα είναι η διάψευση: *«Εγώ πάντοτε το κάνω έτσι! Εσύ το κάνεις διαφορετικά; Πώς τολμάς!»* Όταν αυτή είναι η στάση σας, ο νους σας πέφτει σε κενό αέρος.

Εκείνος που έχει θυμό είναι σαν να βρίσκεται πάντοτε στο σκοτάδι, δεν μπορεί να δει τίποτα. Είναι επίσης σαν ένα στρώμα σκόνης που μολύνει το νου σας, που σκεπάζει τα πάντα στο νου. Είναι σαν να φοράτε φακούς οι οποίοι καλύπτονται από σκόνη. Σε αυτή την κατάσταση, πώς είναι δυνατόν να είστε ευτυχισμένοι;

Έτσι, όταν έχετε θυμό, μπορεί τα μάτια σας να είναι ανοιχτά, αλλά εσείς δε θα βλέπετε τίποτε επειδή ο θυμός θα μολύνει το νου σας. Ο νους σας μπορεί να είναι ήρεμος, αλλά μολύνεται, δηλαδή γίνεται πολύ απασχολημένος. **Για αυτό τον λόγο θα πρέπει να βλέπετε την παρουσία του θυμού σαν να βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με ένα δηλητηριώδες φίδι. Πρέπει αμέσως να μετακινηθεί και να καταστεί αβλαβές, διαφορετικά θα βλάψει εσάς και τους άλλους.**

Αυτή η συμβουλή έχει σκοπό να μας υπενθυμίσει ότι από όλες τις παραβάσεις ο θυμός είναι η χειρότερη. Κι αν ακόμη κάνετε ένα σωρό καλά πράγματα και βοηθάτε τους άλλους, ίσως να έχετε παράγει αρετή, όμως μια στιγμή θυμού μπορεί να καταστρέψει όλη την αρετή που έχετε συσσωρεύσει από χωρίς αρχή χρόνο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αφιερώνουμε πάντοτε την άσκησή μας. Στο τέλος κάθε άσκησης, αφιερώνετε πάντα την πρακτική σας έτσι ώστε να την τοποθετείτε σε σίγουρο μέρος. Όταν έρχεται η ώρα του γεύματος και κάποιος σας παίρνει την σειρά [εσείς θυμώνετε] και μετά εσείς θέλετε να πάρετε κάτι και σας το παίρνει κάποιος άλλος [εσείς θυμώνετε], και στην συνέχεια θέλετε αυτό το φλιτζάνι με τον καφέ και κάποιος πήρε τον τελευταίο [εσείς θυμώνετε] – αυτά τα πράγματα συμβαίνουν. Για τους περισσότερους ανθρώπους η διδασκαλία του Βούδα αποτελεί ένα διεγερτικό της διανοητικής τους περιέργειας· κάτι που τους δίνει τροφή για σκέψη αλλά όχι κάτι στο οποίο εξασκούνται. Ακριβώς όπως τα βιβλία μαγειρικής, τα συλλέγετε αλλά στην πραγματικότητα δεν τα χρησιμοποιείτε για να μαγειρέψετε.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να το αναγνωρίσετε. Η ζημιά που προξενείται από το θυμό δεν μπορεί να μετρηθεί. Όταν ξεσπάει μέσα σας ο θυμός, την ίδια στιγμή που εκδηλώνεται, ο κόσμος εντός του νου σας βρίσκεται ξαφνικά υπό τον πέπλο του σκότους.

Τι κι αν έχετε μάτια, δεν μπορείτε να διακρίνετε τι είναι ορθό και τι λάθος. Δεν μπορείτε να δείτε την αλήθεια, τι είναι σωστό, τι είναι βοηθητικό. Όταν ο θυμός σας φουντώνει, δεν ενδιαφέρεστε ποιό είναι το σωστό και ποιό είναι το λάθος· και δεν νοιάζεστε ούτε καν για το αποτέλεσμα! Γιατί; *«Γιατί έτσι αισθάνομαι». «Γιατί κλώτσησες την πόρτα;» «Έτσι νοιώθω». «Γιατί κλώτσησες τον άνθρωπο;» «Έτσι νοιώθω».*

Λίγο πριν τα Χριστούγεννα ένα νεαρό κορίτσι περπατούσε στο Λονδίνο και ο τρόπος που κοιτούσε ενόχλησε έναν άντρα που την προσπέρασε και εκείνος γύρισε πίσω και την χτύπησε πολύ δυνατά στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Βρήκαν αυτόν τον άντρα και τον συνέλαβαν, και εκείνος είπε ότι το κορίτσι το ξεκίνησε: *«Ήταν ο τρόπος που με κοίταξε. Δεν θα επιτρέψω σε κάποιον σαν αυτήν να με κοιτάξει με τέτοια ασέβεια».* Αλλά το κορίτσι δεν είχε ιδέα ποιός ήταν αυτός ο άνθρωπος. Επειδή είναι όπως όλοι σας, σε κατάσταση ολικής απορρόφησης από τον εαυτό της. Αλλά αυτή η απορρόφηση από τον εαυτό μπορεί να ερμηνευθεί από άλλους διαφορετικά. Η αυτο-απορρόφηση λοιπόν είναι πολύ επικίνδυνο πράγμα.

Πώς γίνεται να περπατάτε σε έναν δρόμο με γκάνγκστερ και να μην έχετε φόβο να σας επιτεθούν; Γίνεται αν μπορείτε να βγάλετε από μέσα τους τον καλύτερο εαυτό τους. Πώς το κάνετε αυτό; Με το να βγάλετε τον καλύτερο εαυτό σας. Αυτό το οποίο προβάλλετε ελκύει παρόμοια ενέργεια. Αν δεν τους επικρίνετε, δεν υπάρχει λόγος να σας επικρίνουν. Όταν δεν δείχνετε φόβο και δείχνετε σεβασμό, οι άλλοι θα δείξουν επίσης σεβασμό. Αν είστε ευγενείς προς τους ανθρώπους και εκείνοι είναι ευγενείς απέναντί σας, τους χαμογελάτε, σας το ανταποδίδουν. Έτσι γίνεται.

Έτσι λοιπόν, **δεν ζητάτε από τον κόσμο να αλλάξει για εσάς, ο κόσμος δεν αλλάζει για εσάς, πιστέψτε με. Εσείς αλλάζετε, και αλλάζοντας τον εαυτό σας, αλλάζετε τον κόσμο γύρω σας.** Όταν αλλάζετε τον κόσμο γύρω σας τότε οπουδήποτε κι αν πηγαίνετε είναι το ίδιο. Όπου βρίσκεστε, αυτό που εμφανίζεται έξω, το καθετί και εσείς γίνεστε ένα. Ο κόσμος έξω και ο κόσμος εντός γίνονται ένα. Τα 3000 κοσμικά συστήματα εσωτερικά και εξωτερικά είναι όλα το ίδιο. Δεν υπάρχει καμία διαφορά ανάμεσα σε εμένα και τους άλλους. Αν δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα σ' εμένα και τους άλλους, τότε είμαστε σε αρμονία. Αν είμαστε σε αρμονία, δεν υπάρχει σύγκρουση. Δεν υπάρχει σύγκρουση, δεν υπάρχει μπελάς.

Για αυτό τον λόγο, για να μάθετε το Ντάρμα, ο νους σας χρειάζεται να είναι ανοιχτός, γεμάτος ζωντάνια, να μην αισθάνεται ανία. Όταν ο νους νοιώθει μεγάλη πλήξη, όταν είναι πολύ άκαμπτος, δεν μπορείτε να βιώσετε τις περίπλοκες πλευρές του σύμπαντος. Συνεπώς, ο νους σας χρειάζεται να είναι πλατύς. Μόνον τότε μπορεί να συνδεθεί με την αλήθεια.

Και όταν έχετε αυτήν την ποιότητα, καθετί που κάνετε, ο τρόπος με τον οποίο ανυψώνετε τα φρύδια σας, ο τρόπος με τον οποίο κοιτάτε, κάθε σας χαμόγελο, κάθε σας κίνηση φέρει το ευεργέτημα του Τσαν, του αυθεντικού σας νου**. Όταν ο νους σας είναι ανοιχτός και όλα τα πράγματα που κάνετε δεν διαχωρίζονται από την ισχυρή επιθυμία να**

ευεργετήσετε τα άλλα όντα, τότε ό,τι κάνετε είναι εξαιρετικά ασφαλές. Όταν προσπαθείτε να δημιουργήσετε συνθήκες που να δείχνουν πόσο σπουδαίος είστε, πόσο καλύτερος από τους άλλους, που να δείχνουν ότι είστε έξυπνος, τότε αισθάνεστε ανασφαλείς.

Τότε εξ αιτίας αυτής της κατάστασης απορρόφησης στον εαυτό, τα μάτια σας μπορεί να είναι ανοιχτά αλλά δεν βλέπετε· τα αυτιά σας μπορεί να ακούν αλλά δεν ακροάζεστε. Και οτιδήποτε ακούτε ή βλέπετε διαστρεβλώνεται από την αντίληψή σας. Και ο συγχρονισμός σας είναι εκτός. Γιατί συμβαίνουν αυτά τα πράγματα; Για ένα και μόνο λόγο: αντί να σκέπτεστε πρώτα τους άλλους, είστε καθηλωμένοι στο *«εγώ πρώτα».* Αν είστε καθηλωμένοι στο *«εγώ πρώτα»,* χάνετε την μαγεία, την αληθινή δόξα κάθε πράγματος γύρω σας, και κάθε πράγματος εντός σας. Αλλά όταν ο νους σας είναι ευρύς, όταν χαλαρώνετε μέσα στη φύση του αληθινού σας νου και δεν διακατέχεστε από εικασίες: *«Είναι έτσι, είναι αλλιώς,»* ή *«Είναι λάθος, είναι σωστό,»* ή *«Είναι νίκη, είναι ήττα»·* τότε όπου κι αν βρίσκεστε, είσαστε ήδη στην Αγνή Χώρα – τη χώρα της μεγάλης ευδαιμονίας. Δεν χρειάζεστε εισιτήριο για να πάτε εκεί, δεν διατίθεται εισιτήριο. Για να πάτε εκεί χρειάζεται η προσωπική σας άσκηση.

Όταν ο νους σας δεν διαχωρίζεται από το νου του Βούδα, καθετί που βλέπετε έχει την ποιότητα του Βούδα· καθετί που ακούτε είναι ο ήχος των Βουδών. Ο λόγος που χρησιμοποιείτε, κάθε κίνηση είναι δραστηριότητα του Βούδα. Ο νους σας και το σώμα σας είναι η εκδήλωση της Αγνής Χώρας. Όλοι οι άνθρωποι γύρω σας είναι σύντροφοι Βούδες. Ίσως να μην το γνωρίζουν ακόμη, αλλά εσείς μπορείτε να φέρετε στην επιφάνεια την καλύτερη πλευρά τους.