PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

# Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ Ντόρτζε Ρίνποτσε

## *Η Αλήθεια Σχετικά με τη Λήψη του Καταφυγίου*

# Οι Τρεις Περιστροφές του Τροχού του Ντάρμα από τον Σακυαμούνι Βούδα

Κατά την διάρκεια της ζωής του ο Σακυαμούνι Βούδας, έδωσε τρία επίπεδα διδασκαλιών, τα οποία είναι γνωστά ως οι τρείς περιστροφές του τροχού του Ντάρμα. Η πρώτη περιστροφή του τροχού του Ντάρμα, η κύρια διδασκαλία εμπεριέχεται στις Τέσσερεις Αλήθειες – οι τέσσερεις αλήθειες οι οποίες μπορούν να κατανοηθούν (μόνο) από όντα ευγενούς χαρακτήρα. Αναφέρονται ώς οι Τέσσερεις Ευγενείς Αλήθειες. Στην πραγματικότητα δεν σημαίνει Ευγενής Αλήθεια. Σημαίνει η αλήθεια που μπορεί να κατανοηθεί μόνο από όντα ευγενούς χαρακτήρα.

## Η Πρώτη Αλήθεια: Το ανικανοποίητο των εγκόσμιων συνθηκών

Η πρώτη αλήθεια μιλάει για το ανικανοποίητο με το οποίο ερχόμαστε αντιμέτωποι στις εγκόσμιες συνθήκες, που αναφέρεται συνήθως ως δυστυχία. Ο Βούδας δίδασκε ότι όλα τα πράγματα στον κόσμο αυτό, τον οποίο αναφέρουμε ως Σαμσάρα – ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος των ίδιων πραγμάτων που συμβαίνουν ξανά και ξανά. Στα Θιβετανικά υπάρχει μια καλή λέξη γι’ αυτό, το λεγόμενο ‘κόρα’. Κόρα σημαίνει να γυρνάς σε κύκλους. Είναι όλο αυτό που συνέχεια γυρίζει σε κύκλο, και το ίδιο πράγμα συμβαίνει ξανά και ξανά. Εκεί που νομίζεις ότι τελείωσε, έρχεται πάλι.

**αυτό είναι στην ουσία απογοητευτικά γιατί δεν παρέχουν αυτό που ζητά κανείς περισσότερο, δηλαδή μόνιμη διαρκή αναλλοίωτη ευτυχία, μόνιμη διαρκή αναλλοίωτη αρμονία, μόνιμη διαρκή αναλλοίωτη άνεση.**

Άσχετα με το πόσο πολύ προσπαθούμε, ο κόσμος στον οποίο βρισκόμαστε δεν μπορεί να προσφέρει τίποτα απ’ αυτά. Ενίοτε βιώνουμε λίγη ευτυχία, ενίοτε βιώνουμε λίγη άνεση. Αλλά υπάρχει όριο. Ποτέ δεν καταφέρνουμε να περάσουμε πέραν της δυστυχίας. Όσο βρισκόμαστε σ’ αυτόν τον κόσμο, είμαστε υπό το κράτος, υπό την επιρροή της δυστυχίας. Αυτό συμβαίνει γιατί η συνείδησή μας συσκοτίζεται από την προσκόλληση της επιθυμίας, στην οποία έχουμε προσκολληθεί από συνήθεια, και την εγκόσμια οπτική που έχουμε, που δεν μας επιτρέπει να λάβουμε υπ’ όψιν το γεγονός ότι όλα στον κόσμο είναι παροδικά, και όσον επιτυχημένος και να είσαι, όλα θα τελειώσουν σε τελική φάση. Μπορεί να είσαι όμορφος, αλλά θα γεράσεις. Μπορεί να είσαι νέος αυτή τη στιγμή, αλλά την επόμενη δεν θα είσαι και τόσο νέος.

Όλοι ήμασταν νέοι. Οι δρόμοι είναι γεμάτοι από γριούλες που ήταν κάποτε νέες κοπέλες. Έτσι είναι. Όμως, δεν κοιτάζουμε την μεγαλύτερη εικόνα και εστιαζόμαστε μόνο σε άμεσες ικανοποιήσεις. Βέβαια, δεν κρατάνε. Όλη η ευτυχία είναι κτισμένη πάνω στην άμμο της παροδικότητας. Όντας φτιαγμένη από άμμο, δεν θα κρατήσει. Θα καταρρεύσει όταν έρθει ο άνεμος. Προφανώς, όταν μιλάμε για κάτι σαν κι’ αυτό είναι ολοφάνερο και ξεκάθαρο για μας, άλλα λίγοι είναι αυτοί που το λαμβάνουν υπόψη και κάνουν κάτι γι’ αυτό, γιατί είναι πολύ απορροφημένοι με τους βραχυπρόθεσμους στόχους των εγκόσμιων ανησυχιών, νομίζοντας ότι πρέπει να αποκτήσουν το τάδε, ότι πρέπει πάντα να κερδίζουν, ότι πρέπει να πάρουν καλύτερο αυτοκίνητο.

Προσπαθούν συνέχεια να τα κάνουν καλύτερα, να έχουν το πάνω χέρι στη σχέση με τους άλλους, πώς να είναι καλύτεροι από τους άλλους, να φανούν έξυπνοι, δεν έχουν ποτέ άδικο, ούτε κάνουν λάθη, αισθάνονται άβολα όταν αναγνωρίζουν ότι κάνουν λάθη. Είναι σύνηθες αυτό; Όταν κάνετε λάθη, προσπαθείτε να τα συγκαλύψετε σαν να μην τα είχατε κάνει. Είναι σύνηθες αυτό; Όταν το υποδεικνύω, συμφωνείτε, αλλά ενώ συμφωνείτε, συνεχίζετε να το κάνετε. Μπροστά μου, είστε πιο προσεκτικοί, άλλα όταν δεν είμαι παρών, επιστρέφετε στην προσωπικότητα που έχετε υιοθετήσει, χωρίς να καταλαβαίνετε ότι δημιουργείτε περισσότερα προβλήματα. Χρειάζεται να δούμε την μεγαλύτερη εικόνα και να διαπιστώσουμε τι συμβαίνει πραγματικά. Τι κάνουμε με τη ζωή μας; Γιατί έχουμε ανθρώπινη ζωή; Χρησιμοποιούμε αυτή τη ζωή με παραγωγικό τρόπο; Κατορθώνουμε κάτι το οποίο θα έχει μακροπρόθεσμα αξία; Επομένως, όταν στοχάζεσαι πάνω σ' αυτό, στην μεγαλύτερη εικόνα, της ευρύτερης προοπτικής, σύντομα συνειδητοποιείς ότι η ζωή σου είναι πολύ περιορισμένη, πάρα πολύ περιορισμένη. Όλοι πάνω-κάτω κάνουν το ίδιο πράγμα. Όταν είστε παιδιά, κάνετε παιδιάστικα πράγματα, μετά πάτε σχολείο, μετά από σχεδόν 20 χρόνια στο σχολείο πιάνετε δουλειά, και στο ενδιάμεσο γνωρίζετε κάποιον και παντρεύεστε. Μπαμ! Έρχεται το πρώτο παιδί, μετά ένα δεύτερο, και μετά, χωρίς να το καταλάβετε είστε πολύ απασχολημένος, χρειάζεστε μεγαλύτερο σπίτι, χρειάζεστε μεγαλύτερο αυτοκίνητο, μπαμ! Πάνε πανεπιστήμιο, μπαμ! Πρέπει να πληρώστε γι' αυτούς, μπαμ! Αποφοιτούν. Από δω η σύζυγός μου, μπαμ! Γίνατε παππούς, μπαμ! Πεθάνατε! Είναι πολύ περιορισμένη, εξετάστε το, και αυτή είναι η ζωή σας σε μικρή ταινία. Μπαμ! Και τελείωσε. Έτσι είναι.

## Γέννηση, γηρατειά, αρρώστια και θάνατος

Αυτή τη στιγμή στο σώμα σου υπάρχουν βακτηρίδια τα οποία περνάνε το ίδιο πράγμα. Γέννηση, γηρατειά, αρρώστια και θάνατος. Κάθε στιγμή τα κύτταρα περνάνε την ίδια διαδικασία. Βακτηρίδια περνάνε την ίδια διαδικασία. Για εμάς είναι μόνο λίγα δευτερόλεπτα, άλλα γι' αυτά είναι ολόκληρη ζωή. Οπότε ο δικός σου χρόνος σού φαίνεται πολύς, άλλα με γνώμονα τον συμπαντικό χρόνο είναι πολύ σύντομος. Όταν βλέπεις εκπομπές στην τηλεόραση, όπως το 'Βαδίζοντας με τους Δεινόσαυρους', μιλάνε για κάποιοι είδη δεινοσαύρων και λένε: *«Και αυτό το γένος δεινοσαύρων θα κυριαρχήσει την γη για τα επόμενα 240 εκατομμύρια χρόνια».* Όχι δυο χρόνια, όχι 24 χρόνια, 240 εκατομμύρια χρόνια. Οι άνθρωποι εμφανίζονται στη γη αυτή κάπως αργοπορημένα. Αυτή η γη έχει καταστραφεί πάμπολλες φορές, και κατά κάποιο τρόπο αποκτήσαμε κάποιου είδους σύστημα υποστήριξης της ζωής, και είμαστε κομμάτι αυτού του κόσμου εξαιτίας του συλλογικού μας κάρμα. Του δικού σου κάρμα καθώς και του συλλογικού κάρμα του οποίου είσαι μέρος.

## Το τι σου συμβαίνει εξαρτάται από το τι έχεις κάνει ώστε να το δικαιούσαι

Δεν είναι ο μόνος κόσμος και ο μόνος τρόπος να πας σε άλλον κόσμο, βασίζεται στο τι έχεις κάνει στη ζωή αυτή. Είναι σαν να θέλεις καλή δουλειά σε μια καλή εταιρία. Εξαρτάται από το τι έχεις να προσφέρεις, και τι έχεις κάνει. Τι έχεις κάνει που να σε καθιστά ικανό; Θέλεις να πας στο Κέιμπριτζ, τι έχεις κάνει που να σε εξειδικεύει γι' αυτό; Θέλεις να πας στην Οξφόρδη, τι έχεις κάνει που να σε εξειδικεύει γι' αυτό; Θέλεις να πας στο Χάρβαρντ, τι έχεις κάνει που να σε εξειδικεύει γι' αυτό; Και μετά από όλα αυτά, πάλι δεν είσαι ανίκητος.

### Αναζητώντας την ευτυχία σε όλα τα λάθος μέρη

Όταν το εξετάζεις προσεκτικά, ότι όλα όσα κάνεις, οι επιλογές σου, είναι πολύ περιορισμένες και ότι τείνεις να επαναλαμβάνεις το ίδιο μοτίβο, τον ίδιο κύκλο ξανά και ξανά. Όπως ένα χάμστερ μέσα σε μια μπάλα συνεχίζει και τρέχει γύρω-γύρω, ή ένα ποντίκι μέσα σε λαβύρινθο. Μπορείς να αναρωτηθείς, τι μαθαίνεις απ' τη ζωή; Γιατί επαναλαμβάνουμε το ίδιο λάθος ξανά και ξανά; Επειδή αναζητάς την λύση, αναζητάς την ευτυχία σε όλα τα λάθος μέρη, σε όλα τα μέρη όπου στην πραγματικότητα δεν θα βρεις λύσεις. Με το να εστιάζεσαι στα ίδια απίθανα μέρη, βέβαια θα υφίστασαι την ίδια απογοήτευση ξανά και ξανά. Αυτό κάνει τη Σαμσάρα.

### Όλα τα πράγματα έχουν την άνοδο και την πτώση τους

Η Κίνα έχει καταγεγραμμένη ιστορία πέντε χιλιάδων ετών. Κάθε δυναστεία είχε την άνοδο και την πτώση της. Η Δυναστεία Τσανγκ ήταν πολύ ισχυρή, αλλά και αυτή έπεσε. Η Δυναστεία Τανγκ, όλες, είχαν την άνοδο και την πτώση τους.

Και ό,τι και να κάνετε, ο κόσμος θα το ξεκάνει. Εγγυημένα. Ό,τι και να κάνετε για να ωφελήσετε τους άλλους, με εγκόσμια έννοια, οι ίδιοι σας οι απόγονοι θα το ξεκάνουν εγγυημένα. Η ιστορία είναι γεμάτη από τέτοια παραδείγματα. Κι ωστόσο δεν έχουμε μάθει, και πιστεύουμε ότι μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά. Όχι! Δεν μπορείτε να κάνετε την διαφορά.

### Η μόνη διαφορά που μπορείτε να κάνετε είναι μέσα από τον ίδιο σας τον εαυτό, μέσω της εξάσκησής σας

Η μόνη διαφορά που μπορείτε να κάνετε είναι μέσα από τον ίδιο σας τον εαυτό, μέσω της εξάσκησής σας. Μέσω της εξάσκησης σας. Ξέχνα τις πολιτικές. Ξέχνα τις θρησκείες. Ξέχνα όλες αυτές τις ανοησίες. Ξέχνα από ποια χώρα προέρχεσαι.

Αν συνεχίζετε να εστιάζετε σε επιφανειακά φαινόμενα, πλανάστε στην σκέψη ότι μπορεί να βρεθεί σε μέρη όπου δεν μπορεί να βρεθεί. Ποια μέρη είναι αυτά; Τα μέρη που βρίσκονται στον κόσμο του πόθου και στον κόσμο των αισθήσεων.

## Η Αλήθεια Σχετικά με τη Λήψη του Καταφυγίου

### Η Πολύτιμη Ανθρώπινη Επαναγέννηση

Στη διδασκαλία, ο Βούδας μας συμβούλευσε:

> ***«Όλα τα πράγματα σε αυτόν τον κόσμο είναι προσωρινά, και όλα τα πράγματα είναι παροδικά. Όλα όσα βλέπετε γύρω σας είναι πολύ εύθραυστα».***

Παρόλο που η ποιότητα της ζωής μας φαίνεται να είναι πολύ καλύτερη από παλιά, αυτή η διδασκαλία του Βούδα εξακολουθεί να είναι πολύ ξεκάθαρη, και πολύ εύστοχη. Δηλαδή:

***«Δύσκολα αποκτάς ανθρώπινη γέννηση, και ακόμα πιο δύσκολα έχεις την ευκαιρία να ακούσεις την διδασκαλία του Βούδα».***

**Για ένα Βουδιστή, για να μπορείτε να κάνετε το πρώτο βήμα, να εισέλθετε στην εξάσκηση του Βουδιστικού Ντάρμα χρειάζεται *να πάρετε καταφύγιο*.**

**Και είναι βασικό να κατανοήσετε γιατί όλα γύρω σας φέρουν την φύση της δυστυχίας· γιατί όλα μέσα σας φέρουν την φύση της δυστυχίας· γιατί εσύ, αυτό που αποκαλείτε εσύ, είναι επίσης στην φύση της δυστυχίας.**

Γι' αυτό το λόγο δεν παίρνει κανείς καταφύγιο στους φίλους. Γιατί; Επειδή οι φίλοι σας είναι και αυτοί στην φύση της δυστυχίας. Δεν παίρνει καταφύγιο σε βιβλία εγκόσμιας γνώσης, επειδή και αυτά είναι στην φύση της δυστυχίας. Επομένως, τι πρέπει να κάνουμε; **Παίρνουμε καταφύγιο στον Βούδα, τον Αφυπνισμένο, ο οποίος υπερβαίνει όλα αυτά, και όλη η επιθυμία εξαλείφεται, και όλο το άρπαγμα εξαλείφεται, όλη η παραπλάνηση εξαλείφεται. Αυτό είναι το πρώτο βήμα σχετικά με το καταφύγιο.**

## Παίρνοντας καταφύγιο στον Βούδα

**Όταν παίρνετε καταφύγιο στον Βούδα, παίρνετε καταφύγιο σε αυτό 'το οποίο έχει αφυπνιστεί' (**'αυτό που έχει αφυπνιστεί' είναι η επίγνωση του τι είναι ωφέλιμο ή του τι δεν είναι ωφέλιμο, του τι είναι πραγματικό και τι είναι αυταπάτη). **Όταν παίρνετε καταφύγιο σε αυτήν την κατανόηση, θα μπορέσετε να αφυπνιστείτε από τον ύπνο της άγνοιας. Αυτό ονομάζεται παίρνοντας καταφύγιο στον Βούδα.**

## Παίρνοντας καταφύγιο στο Ντάρμα

**Όταν παίρνετε καταφύγιο στην τήρηση του κώδικα συμπεριφοράς, ο οποίος περιγράφεται ως οι Δέκα Αρετές, τότε στην πραγματικότητα παίρνετε καταφύγιο στην συνταγή. Όταν το κάνετε αυτό, σταματάτε να δημιουργείτε περαιτέρω καρμικά χρέη, να δημιουργείτε περαιτέρω αρνητικό κάρμα.**

## Οι Έξι Τελειότητες

Στην συνέχεια, κάνετε το επόμενο βήμα της εξάσκησης των **Έξι Τελειοτήτων:** Ξεκινώντας με την **τελειότητα της γενναιοδωρίας,** την **τελειότητα της πειθαρχίας και της επιμέλειας,** την **τελειότητα της νοητικής εστίασης, όλα αυτά βήμα-βήμα, θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε αρετή**

Έτσι από τη μια πλευρά αποφεύγετε να επιβαρύνεστε με περισσότερο χρέος, και δεύτερον – δημιουργώντας αρετή – βεβαίως όλο αυτό το αρνητικό κάρμα τελικά θα εξαλειφθεί. Αυτή είναι η μέθοδος.

## Τι είναι το Καταφύγιο;

Τι είναι το καταφύγιο; Το καταφύγιο είναι το πρώτο βήμα που κάνεις στην εξάσκηση του Βουδιστικού Ντάρμα.

### Για ποιο λόγο να πάρετε καταφύγιο;

1. Ο πρώτος λόγος για να πάρετε καταφύγιο είναι **ο φόβος της δυστυχίας των τριών κατώτερων βασιλείων, και του συνόλου της Σαμσάρα**.

2. Ο δεύτερος λόγος είναι η **κατανόηση, η πεποίθηση ότι ο Βούδας** (ο οποίος είναι ο παγκόσμιος θεραπευτής), **το Ντάρμα** (η διδασκαλία της αλήθειας το οποίο είναι το παγκόσμιο γιατρικό), και **η Σάνγκα** ( η υψηλότερη συνέλευση των Μποντισάτβα που υπάρχουν για να μας υποστηρίζουν και να μας βοηθούν)· όλα μαζί **έχουν την δύναμη να σας προστατεύσουν.**

3. Ο τρίτος λόγος είναι **η συμπόνια για όλα τα αισθανόμενα όντα σε όλα τα έξι βασίλεια.**

### Ποιο είναι το αντικείμενο του καταφύγιου;

1. **Ο Βούδας** - ο οποίος είναι τέλεια εξαγνισμένος, ο Ολοσχερώς Πεφωτισμένος.

2. **Το Ντάρμα** - η διδασκαλία της αλήθειας η οποία μας προστατεύει και μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε ποιά είναι τα αίτια της δυστυχίας, και κάνοντάς το αυτό, μας προστατεύει από το να αποτελούμε μέρος της δυστυχίας. Επίσης, μέσω της εξάσκησης του Ντάρμα αποκτάμε την συνειδητοποίηση της πραγματικότητας και επίσης η εξάσκηση μας προσφέρει την ατραπό και τον τρόπο να την επιτύχουμε.

3. **Η Σάνγκα -** η Σάνγκα είναι οι βοηθοί που μας καθοδηγούν και μας υποστηρίζουν στην ατραπό – η πνευματική κοινωνία που μας υποστηρίζει.

### Τα Τρία Είδη Πίστης

**Όταν εξασκείσαι, το πρώτο που πρέπει να αναπτύξεις είναι πίστη.**

1. Το πρώτο είδος πίστης έρχεται εξαιτίας του **θαυμασμού**. Θαυμάζετε τις ιδιότητες του Βούδα, θαυμάζετε την ιδιότητα των μεγάλων Μποντισάτβα. Γι’ αυτό το λόγο βιώνετε χαρά και ευτυχία για τον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάνγκα. Τότε, μέσω του θαυμασμού, επιθυμείτε να αποκτήσετε τις ίδιες ιδιότητες.

2. Τότε η πίστη έρχεται με την **επιθυμία της εξομοίωσης**. Η εξομοίωση απαιτεί να δημιουργήσετε τις ίδιες ιδιότητες – όχι να τις μολύνετε, άλλα να αντικαταστήσετε τα παλιά προγράμματα με καινούργια, με ευεργετικά προγράμματα, με ωφέλιμα προγράμματα.

3. Τέλος, όταν βάζετε την διδασκαλία σε εφαρμογή, **αναπτύσσετε βεβαιότητα και πεποίθηση**, πράγμα το οποίο τις εγκαθιδρύει, και το αποτέλεσμα είναι μια έγκυρη θεμελίωση για τις Νταρμικές ασκήσεις σας [ακλόνητη πίστη].

**Όταν παίρνετε καταφύγιο στον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάνγκα, δεν υπάρχουν μειονεκτήματα, δεν υπάρχει καμία απολύτως συσκότιση· είναι κάποιος στον οποίον διαμένουν όλες αυτές οι όψεις των καλών ιδιοτήτων. Όταν το εξετάσετε αυτό και συνειδητοποιήσετε τι είναι, τότε θα κατανοήσετε γιατί υπάρχει τόσο όφελος όταν παίρνετε καταφύγιο στα Τρία Πετράδια.**

## Ποιες είναι οι ιδιότητες του Βούδα;

1. Ο Βούδας είναι **εντελώς απελευθερωμένος από όλους του φόβους**.

2. Ο Βούδας **έχει τα επιδέξια μέσα**· αυτό σημαίνει ότι είναι ικανός να δράσει με ευσπλαχνικό τρόπο για να απελευθερώσει όλα τα όντα από τα δεσμά του φόβου.

3. Ο Βούδας **έχει την μεγάλη συμπόνια για όλα τα όντα, είτε τον ακολουθούν είτε όχι, είτε είναι κοντά του είτε όχι**.

4. Ο Βούδας **μπορεί να εκπληρώσει τους στόχους όλων των αισθανόμενων όντων, είτε τον έχουν βοηθήσει είτε όχι**.

Αυτές είναι οι ιδιότητες του Βούδα.

## Οι Δέκα Δυνάμεις του Βούδα

1. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τις συνέπειες όλων των καρμικών πράξεων**.

2. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τις προγενέστερες αιτίες όλων των καρμικών αποτελεσμάτων με πλήρη λεπτομέρεια**.

3. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τις διάφορες επιθυμίες όλων των αισθανόμενων όντων.**

4. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τις ποικίλες προδιαθέσεις όλων των όντων.**

5. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει την κλίμακα και το εύρος όλων των όντων.**

6. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει την πνευματική ατραπό όλων των όντων.**

7. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τους διάφορους διαλογισμούς που είναι κατάλληλοι για την απελευθέρωση κάθε αισθανόμενου όντος.**

8. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει τις προηγούμενες ζωές όλων των όντων.**

9. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει την διαδικασία της εγκατάλειψης του σώματος κατά το θάνατο και την επαναγέννηση όλων των όντων** (που σημαίνει τη διαδικασία του Μπάρντο)

10. Ο Βούδας έχει την δύναμη **να γνωρίζει ποια εμπόδια έχουν εγκαταλειφτεί από κάθε ον.**

## Οι Δεκαοχτώ Ιδιότητες ενός Βούδα που δεν μοιράζονται με τους Άρχατ.

Ο Βούδας έχει επίσης δεκαοχτώ ιδιότητες που διαφέρουν από αυτές ενός Άρχατ. Όταν ξεκινάς στην ατραπό της Χιναγιάνα, επιτυγχάνεις μια κατάσταση όπου το άρπαγμα, τα τρία δηλητήρια που είχες εξαλείφονται, και εισέρχεσαι στην πύλη της κατάστασης του Άρχατ. Άλλα ο Βούδας έχει δεκαοχτώ ιδιότητας που δεν τις έχεις ένας Άρχατ.

1. Ο Βούδας έχει ένα **σώμα το οποίο δεν έχει καμιά δυσάρεστη ιδιότητα.**

2. Ο **λόγος** του Βούδα **δεν περιέχει αναφωνήσεις**.

3. Ο **νους** του Βούδα **δεν ξεχνάει ποτέ τίποτα**.

4. Ο Βούδας **ποτέ δεν εγκαταλείπει την διαλογιστική του συγκέντρωση πάνω στην πραγματικότητα**.

5. Ο Βούδας **ποτέ δεν βιώνει καμιά ψευδή εμφάνιση.**

6. Ο Βούδας **ποτέ δεν είναι αδιάφορος ώστε να μην ελέγξει ποιος είναι έτοιμος να κάνει πνευματική πρόοδο και να τον/την βοηθήσει αναλόγως**.

7. Οι **καλές προθέσεις** του Βούδα **ποτέ δεν φθίνουν**.

8. Η **ενθουσιώδης επιμονή** του Βούδα **ποτέ δεν φθίνει**.

9. Η **διαρκής επίγνωση** του Βούδα **για όλα τα όντα ποτέ δεν φθίνει**.

10. Η **μονο-σημειακή συγκέντρωση** του Βούδα **ποτέ δεν φθίνει**.

11. Η **σοφία της κατανόησης** που έχει ο Βούδας **για την 'κενότητα' ποτέ δεν φθίνει**.

12. Οι **φωτισμένες ιδιότητες** του Βούδα ποτέ **δεν φθίνουν**.

13. Και όλες οι **πράξεις του σώματος**, και …

14. Όλες οι **πράξεις της ομιλίας**, και …

15. Όλες οι **πράξεις του νου** του Βούδα **εκτελούνται με βαθιά επίγνωση** - η οποία προηγείται όλων των πράξεών του- των φαινομένων καθώς και της απουσίας της πραγματικής ύπαρξης· διατηρώντας την παντογνωστική επίγνωση, αυθόρμητη και μη-εννοιολογική.

16. Ο Βούδας **βλέπει το παρελθόν με την παντογνωσία του, και δεν προσκολλάται σ' αυτό, ούτε εμποδίζεται απ' αυτό.**

17. Ο Βούδας **βλέπει το μέλλον με την παντογνωσία του**, **και δεν προσκολλάται σ' αυτό, ούτε εμποδίζεται απ' αυτό**.

18. Ο Βούδας **βλέπει το παρόν με την παντογνωσία του**, **και δεν προσκολλάται σ' αυτό, ούτε εμποδίζεται απ' αυτό**.

Όλες μαζί είναι γνωστές ως οι δεκαοχτώ ιδιότητες του Βούδα, τις οποίες δεν μοιράζονται με τους Άρχατ. Γι' αυτούς που εισέρχονται στην ατραπό της Χιναγιάνα, ο στόχος είναι η Νιρβάνα, και επιτυγχάνουν τον στόχο του Άρχατ, αλλά δεν κατέχουν αυτές τις δεκαοχτώ ιδιότητες. Και για να γίνεις Βούδας, απαιτείται να εισέλθεις στην ατραπό της Μαχαγιάνα – το μεγάλο όχημα.

## Πώς Προσμετρείται η λήψη του Καταφυγίου;

1. Παίρνετε καταφύγιο όταν **γνωρίζετε τις καλές ιδιότητες του Βούδα, του Ντάρμα και της Σάνγκα.**

2. Παίρνετε καταφύγιο όταν **γνωρίζετε τις διαφορές στις ιδιότητες καθενός εκ των τριών.**

3. Παίρνετε καταφύγιο όταν **αποδέχεστε τον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάνγκα ως το ιδανικό.**

4. Παίρνετε καταφύγιο όταν **σκέφτεστε ότι δεν υπάρχει άλλο πραγματικό αντικείμενο καταφυγίου.**

5. Παίρνετε καταφύγιο όταν **γνωρίζετε τα τρία υπέρτατα αντικείμενα του καταφυγίου.**

## Αντιμετωπίζοντας το Κάρμα

Τώρα, **όταν είστε άρρωστοι πηγαίνετε στο γιατρό – αυτό είναι ένα εγκόσμιο καταφύγιο.** Ακόμα και αν πάτε στο νοσοκομείο για θεραπεία – αυτό είναι ένα εγκόσμιο καταφύγιο. Το μόνο που μπορούν να κάνουν για εσάς είναι να αναβάλλουν την κατάσταση . **Είναι σαν να αναβάλεις να πληρώσεις έναν λογαριασμό, ο τόκος θα εξακολουθεί να συσσωρεύεται.** Το μόνο που μπορεί να κάνει για εσάς ο γιατρός είναι να κάνει την οφειλή σας να παραμείνει, να αυξήσει τον τόκο. Επειδή **για να απελευθερωθείτε από το ίδιο πράγμα, χρειάζεται να πληρώσετε τον λογαριασμό γοργά. Αν δεν εξαλειφθεί, θα επανέρχεται.**

Οτιδήποτε βιώνετε τώρα το οποίο σας φαίνεται δύσκολο, θα επανέλθει με το να δυσφορείτε· θα επανέλθει με την έλλειψη κατανόησης που έχετε (σχετικά με το ότι είστε στην πραγματικότητα υπεύθυνος για όλο αυτό που συμβαίνει).

Όταν έχετε την ευκαιρία να λάβετε υποστήριξη και δεν την αξιοποιείτε, και αντί γι' αυτό παραπονείστε για διάφορα· όλη αυτή η ανοησία, λέγοντας, *«Δεν μπορώ να το κάνω αυτό, είναι πολύ δύσκολο».* Και όμως έχετε την ικανότητα να κάνετε άλλα πράγματα; Πώς είναι δυνατόν; Έχει να κάνει με την αντίληψή σας.

**Όταν αλλάζετε την αντίληψή σας, αυτή είναι η αρχή των θαυμάτων. Επομένως, ό,τι και αν χρειαστεί, κάνετε τα μεγάλα μικρά, και τα μικρά θα εξαφανιστούν.**

## Τα Εξω(τερικά) και τα Εσω(τερικά) Αντικείμενα του Καταφυγίου

Μιλώντας για το καταφύγιο, υπάρχουν τα Εξω(τερικά) και τα Εσω(τερικά) αντικείμενα του καταφυγίου

- **Ο Εξω(τερικός) Βούδας** είναι ο **Παντογνώστης**.
- **Ο Εσω(τερικός) Βούδας** είναι η **Βουδική Φύση του καθενός**, ή η δυνατότητα της πλήρους αφύπνισης που έχουμε μέσα μας.
- **Το Εξω(τερικό) Ντάρμα** είναι η **διδασκαλία του Βούδα**, ειδικότερα, η απελευθερωτική σοφία της πραγματικότητας στον νου ενός Άρυα όντος.
- **Το Εσω(τερικό) Ντάρμα** είναι το ίδιο σας το **Φως της Σοφίας**.

Αυτή τη στιγμή, αυτό το Φως της Σοφίας – όλοι σας το έχετε, αλλά δεν φαίνεται. Γιατί; Γιατί υπάρχει πολλή λάθος αντίληψη που το σκεπάζει. Αποσπάστε από πολλά πράγματα. Βρίσκεται κάτω από ένα σωρό μπάζα και παραμύθια.

- **Η Εξω(τερική) Σάνγκα** είναι αυτοί που μας υποστηρίζουν, **η Ανώτερη Συνέλευση**, η πνευματική κοινότητα που μας υποστηρίζει και μας εμπνέει.

Αν αποτελείτε μέρος αυτής της κοινότητας, τότε ο ρόλος σας είναι να εμπνέετε τους άλλους και να δίνετε το καλό παράδειγμα, όχι το κακό παράδειγμα.

- **Η Εσω(τερική) Σάνγκα** είναι **η ίδια σας η απόφαση να επιτύχετε τον Αφυπνισμένο Νου προς όφελος όλων των αισθανόμενων όντων**.

## Οι Δεκατέσσερις Δεσμεύσεις του Καταφυγίου

**Το καταφύγιο έχει κάποιες συγκεκριμένες δεσμεύσεις που πρέπει να εξετάσετε και να αναγνωρίσετε.** Σύμφωνα με την διδασκαλία της Αυτού Αγιότητας του Πένορ Ρίνποτσε υπάρχουν δεκατέσσερις συνθήκες τις οποίες πρέπει να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας, και αυτές χωρίζονται σε τέσσερεις κατηγορίες.

### Α) Τρία πράγματα που πρέπει να κάνετε

1. ***«Όταν παίρνετε καταφύγιο στον Βούδα, θα πρέπει να σέβεστε όλες ανεξαιρέτως τις εικόνες του Βούδα, ασχέτως ποιότητας, σαν να είναι ο ίδιος ο Βούδας».***

**Μέσα σε όλα τα πράγματα υπάρχει η Βουδική φύση. Με το να σεβόμαστε όλα τα πράγματα σαν να ήταν ο Βούδας, θα έχουν την ιδιότητα αυτή.** Επομένως, άσχετα από το τι γνώμη έχετε, *«Αυτή είναι λάθος εικόνα, αυτή δεν είναι και τόσο ωραία, έχω υπόψη μια πολύ καλύτερη εικόνα …»*, να σέβεστε όλες τις εικόνες του Βούδα, ασχέτως υλικού, είτε είναι ευχάριστες στην όψη, είτε είναι ωραίες καλλιτεχνικά, είτε όχι.

2. ***«Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στο Ντάρμα, τότε θα πρέπει να σέβεστε κάθε υλικό που έχει να κάνει με το Ντάρμα».***

Δεν περνάτε από πάνω από τέτοιο υλικό, δεν το πατάτε, δεν κάθεστε πάνω σ' αυτό. Όταν αφήνετε τα βιβλία σας κάτω, βεβαιώνεστε ότι υπάρχει κάποιο μαξιλάρι να τα ακουμπήσετε. Αν τα ακουμπήσετε στο πάτωμα, βεβαιώνεστε πρώτα ότι υπάρχει κάτι στο πάτωμα, όπως ένα χαλί – δεν τα βάζετε κατευθείαν στο πάτωμα και δεν τα υπερσκελίζετε. Να σέβεστε τα κείμενα. Ακόμα και παλιά κείμενα από τα οποία θέλετε να απαλλαγείτε, δεν τα βάζετε στα σκουπίδια, αλλά τα καίτε. Πάντα να τα μεταχειρίζεστε με σεβασμό.

3. ***«Όταν παίρνετε καταφύγιο στη Σάνγκα, όταν βλέπετε κάποιον να φορά τα ράσα των χειροτονημένων, θα πρέπει να δείχνετε σεβασμό».***

Όταν φοράνε το σεν, θα πρέπει να δείχνετε σεβασμό. Αυτοί είναι οι πρώτοι τρεις κανονισμοί.

## Β) Τρία πράγματα που *δεν* πρέπει να κάνετε

1. ***«Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στον Βούδα, δεν πρέπει να παίρνετε καταφύγιο σε άλλα πράγματα, ή άλλου είδους θεό, οποιουδήποτε είδους μη-φωτισμένη θεότητα, οποιουδήποτε είδους θρησκευτικό αντικείμενο το οποίο ανήκει σε εξωτερικές ατραπούς (ατραποί που δεν είναι η αληθινή ατραπός)».***

2. ***«Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στο Ντάρμα, δεν πρέπει να προκαλείτε κακό σε κανένα αισθανόμενο ον».***

3. ***«Όταν παίρνετε καταφύγιο στη Σάνγκα, θα πρέπει να απομακρύνεστε από ανθρώπους που είναι επιβλαβείς».***

Τι είδους κακό; Άτομα που έχουν λανθασμένη αντίληψη. Γιατί μπορεί να προκαλέσει κακό η λανθασμένη αντίληψη; Αν συναναστρέφεστε με άτομα τα οποία έχουν λανθασμένη αντίληψη, θα αρχίσετε να συμμερίζεστε την αντίληψή τους, γιατί **όλα τα όντα με λανθασμένη αντίληψη έχουν την ικανότητα να μολύνουν. Και εσείς ο ίδιος έχετε λανθασμένη αντίληψη, να γιατί θα πρέπει να εμμείνετε στην διδασκαλία και σιγά-σιγά να εξαγνίσετε τις αντιλήψεις αυτές.** Δεν χρειάζεται πολύ μια λανθασμένη αντίληψη να ριζώσει μέσα σας και η ορμή της θα σας παρασύρει.

Μέσα στα χρόνια, έχω δει μαθητές να εξασκούνται, κι ακόμα να φαίνονται επιμελείς, αλλά επειδή συναναστρέφονται με λάθος άτομα που έχουν λανθασμένη αντίληψη, έχουν καταλήξει να χάνονται στην πορεία. Έχει ξαναγίνει. Θα ξαναγίνει. Αυτός είναι ο τρόπος της Σαμσάρα.

## Γ) Τρία πράγματα σχετικά με τον Ριζικό σας Δάσκαλο

1. ***«Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στον Βούδα, θα πρέπει να φέρεστε στον Ριζικό σας Δάσκαλο το ίδιο όπως στον Βούδα. Να τον αντιλαμβάνεστε ως Βούδα».***

Ο Ριζικός Δάσκαλος είναι αυτός που σας καθοδηγεί στην άσκηση, σας καθοδηγεί γενικά και σας διορθώνει.

2. ***«Όταν παίρνετε καταφύγιο στο Ντάρμα, όλες τις λέξεις που λέγονται από τον ριζικό σας δάσκαλο, θα πρέπει να τις αντιλαμβάνεστε σαν την ίδια την διδασκαλία, τις λέξεις του Βούδα».***

3. ***«Όταν παίρνετε καταφύγιο στη Σάνγκα, θα πρέπει να φέρεστε σε όλους αυτούς τους συγγενείς και τους μαθητές του δασκάλου σας, σαν να είχαν τις ίδιες ιδιότητες των πετραδιών, και να σέβεστε όλα τα όντα με αγνή καρδιά».***

## Δ) Οι τελευταίες πέντε (γενικές) δεσμεύσεις

1. ***«Ακόμα κι αν βρίσκεται η ζωή σας σε κίνδυνο, ακόμα κι αν έρχεστε αντιμέτωπος με μεγάλες δυσκολίες, ακόμα κι αν σας δόθηκε μεγάλη περιουσία ή υλικά αγαθά … παρόλα αυτά, δεν μπορείτε και δεν πρέπει να ασκείτε κριτική ενάντια στα τρία πετράδια, ή να λέτε οτιδήποτε εναντίον των Τριών Πετραδιών».***

2. ***«Ακόμα κι όταν βρεθείτε αντιμέτωπος με μεγάλες δυσκολίες, δεν μπορείτε να εγκαταλείψετε τα τρία πετράδια, αντιθέτως θα πρέπει να αναζητήσετε την προστασία των Τριών Πετραδιών».***

3. ***«Σε κάθε περίπτωση πριν φάτε, θα πρέπει πάντα να το προσφέρετε πρώτα στα τρία πετράδια».***

Και βέβαια σε όλες τις ειδικές μέρες, θα πρέπει να κάνετε προσφορά

4. ***«Όχι μόνο πρέπει να προστατεύετε τους δικούς σας όρκους καταφυγίου, θα πρέπει επίσης να καθοδηγείτε και άλλους που δεν έχουν πάρει ακόμη καταφύγιο, να πάρουν στο μέλλον».***

5. ***«Ό,τι και να κάνετε, ό,τι και να είστε, θα πρέπει πάντα να σέβεστε τα Τρία Πετράδια και να κάνετε προσφορές και προστερνισμούς στα Τρία Πετράδια καθημερινά».***

Αυτή είναι η διδασκαλία της Αυτού Αγιότητας.

## Σχόλια

Επομένως, με απλά λόγια:

- **Δεν αναζητάτε καταφύγιο σε εγκόσμια αντικείμενα και εγκόσμιες θεότητες όταν έχετε πάρει καταφύγιο στον Βούδα, το Ντάρμα και την Σάνγκα.** Θα πρέπει να γιορτάζετε και να εκτιμάτε τον Βούδα, την ολοσχερώς φωτισμένη κατάσταση, σαν το μοναδικό αντικείμενο καταφυγίου, και να μην εστιάζεστε σε εγκόσμια αντικείμενα ή θεότητες.

- Και μετά, **να μην κάνετε κακό σε οποιοδήποτε όν, όταν έχετε πάρει καταφύγιο στον Ντάρμα.** Να προστατεύετε όλα τα όντα από κακό όταν έχετε πάρει καταφύγιο στο Ντάρμα.

- **Να μην σχετίζεστε στενά με άτομα που δεν είναι ακόλουθοι της ατραπού.** Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στη Σάνγκα, θα πρέπει να συναναστρέφεστε μόνο με άτομα που έχουν πάρει καταφύγιο στη Σάνγκα.

- **Να θεωρείτε οποιαδήποτε αναπαράσταση του Βούδα, ασχέτως ποιότητας καλλιτεχνικής ή του υλικού, σαν να ήταν ο ίδιος ο Βούδας.** Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στον Βούδα, να αναγνωρίζετε κάθε αναπαράσταση του Βούδα ως τον ίδιο τον Βούδα.

- **Να θεωρείτε οποιοδήποτε γραπτό υλικό, από ένα γράμμα μέχρι το κείμενο, σαν να ήταν το Ντάρμα από τον ίδιο τον Βούδα**. Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στο Ντάρμα, να αναγνωρίζετε όλο το γραπτό υλικό σαν το Ντάρμα.

- **Ακόμη κι ένα μικρό κομμάτι ράσου να το θεωρείτε ως την ίδια τη Σάνγκα.** Όταν έχετε πάρει καταφύγιο στη Σάνγκα, να αναγνωρίζετε οποιαδήποτε και όλα τα σημάδια της Σάνγκα σαν την ίδια την Σάνγκα.

- **Να παίρνετε καταφύγιο ξανά και ξανά**, φέρνοντας στον νου όλες τις καλές ιδιότητες των αντικειμένων του καταφυγίου.

Επομένως αυτά είναι που πρέπει να κάνετε, όταν έχετε πάρει καταφύγιο, να κάνετε κάποια άσκηση καθημερινά. Να παίρνετε καταφύγιο, καθημερινά να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας, «*Παίρνω καταφύγιο στον Βούδα, παίρνω καταφύγιο στο Ντάρμα, παίρνω καταφύγιο στη Σάνγκα*».

Ή στην άσκηση λέμε:

**ΛΑΜΑ ΛΑ ΚΥΑΜΠ ΣΟΥ ΤΣΙ-Ο**
*Παίρνω καταφύγιο στον Δάσκαλο,*

**ΣΑΝΓΚΥΕ ΛΑ ΚΥΑΜΠ ΣΟΥ ΤΣΙ-Ο**
*Παίρνω καταφύγιο στον Βούδα,*

**ΤΣΟ ΛΑ ΚΥΑΒ ΣΟΥ ΤΣΙ-Ο**
*Παίρνω καταφύγιο στο Ντάρμα,*

**ΓΚΕΝΤΟΥΝ ΛΑ ΚΥΑΜΠ ΣΟΥ ΤΣΙ-Ο**
*Παίρνω καταφύγιο στη Σάνγκα.*

Γιατί όμως στον Δάσκαλο; Γιατί **ο δάσκαλος είναι η ενσωμάτωση του Βούδα, του Ντάρμα και της Σάνγκα.** Όταν παίρνετε καταφύγιο στον δάσκαλο, παίρνετε καταφύγιο στα Τρία Πετράδια. Γιατί; Χωρίς τον δάσκαλο, δεν θα είχατε την ευκαιρία να λάβετε διδασκαλία.

**Δεν έχετε δει τους Βούδες του παρελθόντος, δεν έχετε δει ακόμη τους Βούδες του μέλλοντος, και ο Βούδας δεν βρίσκεται αυτή τη στιγμή εδώ μαζί σας. Το μόνο που έχετε είναι ο δάσκαλός σας, που σας δίνει την διδασκαλία του Βούδα.** Γι' αυτό το λόγο ο δάσκαλος είναι το ίδιο με τον Βούδα. Αυτός είναι ο τρόπος να τον αντιλαμβάνεστε. Η επανειλημμένη λήψη του καταφυγίου, θα σας υπενθυμίζει την σημασία αυτού του πράγματος.

- **Συνέχεια να ανακαλείτε στο νου τις καλές ιδιότητες των Τριών Πετραδιών ξανά και ξανά.** Αυτό είναι μια μορφή λήψης καταφυγίου.

- **Έχοντας στο νου την καλοσύνη και την ευσπλαχνία τους, να προσφέρετε το πρώτο κομμάτι κάθε φαγητού ή ποτού στα αντικείμενα του καταφυγίου.** Όταν τρώτε ή πίνετε κάτι, να θυμάστε την καλοσύνη του Βούδα, του Ντάρμα και της Σάνγκα και να προσφέρετε το πρώτο κομμάτι της τροφής.

  **ΤΟΝ ΠΑ ΛΑ ΜΕΝΤ ΣΑΝΓΚΥΕ ΡΙΝΠΟΤΣΕ**
  *Στον αξεπέραστο δάσκαλο, τον πολύτιμο Βούδα,*

  **ΚΥΟΜΠ ΠΑ ΛΑ ΜΕΝΤ ΝΤΑΜ ΤΣΟ ΡΙΝΠΟΤΣΕ**
  *Στο αξεπέραστο καταφύγιο, το πολύτιμο και αγιότατο Ντάρμα,*

  **ΝΤΡΕΝ ΠΑ ΛΑ ΜΕΔ ΓΚΕΝ ΝΤΟΥΝ ΡΙΝΠΟΤΣΕ**
  *Στον αξεπέραστο οδηγό, την πολύτιμη Σάνγκα,*

  **ΚΥΑΜΠ ΝΕΪ ΚΟΝ ΤΣΟΓΚ ΣΟΥΜ ΛΑ ΤΣΟΝΤ ΠΑ ΜΠΟΥΛ**
  *Αυτή η προσφορά γίνεται στα τρία υπέρτατα και σπάνια πετράδια του Καταφυγίου.*

- Να ενθαρρύνετε και άλλους ανθρώπους να παίρνουν καταφύγιο

**Όμως, πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε άλλους να παίρνουν καταφύγιο όταν εσείς ο ίδιος είστε κακό παράδειγμα κάποιου που έχει πάρει καταφύγιο;**

**Να παίρνετε καταφύγιο τρεις φορές την ημέρα και τρεις φορές κάθε βράδυ, ενθυμούμενοι νου τα οφέλη αυτής της κίνησης.** Να φέρνετε στο νου σας το όφελος της λήψης του καταφυγίου, αυτό πρέπει να κάνετε.

**Να δίνετε όλη σας την εμπιστοσύνη στα αντικείμενα του καταφυγίου κατά την διάρκεια κάθε δραστηριότητας που αναλαμβάνετε.** Σε όλες σας τις δραστηριότητες να καθοδηγείστε από την πλήρη εμπιστοσύνη και πίστη στον Βούδα, το Ντάρμα και τη Σάνγκα.

**Μην απαρνείστε τα Τρία Πετράδια ακόμα κι αν αυτό θα σας κόστιζε την ζωή, και σε κάθε άλλη κατάσταση κι ούτε για αστείο.** Σε κάθε κατάσταση, ακόμα και αν θα σας κόστιζε τη ζωή, να παίρνετε καταφύγιο στα Τρία Πετράδια. Μην τα απαρνηθείτε, ούτε καν αστειευόμενοι. (Αυτό είναι το νόημα)

## Η Δέκα Μη-Αρετές

Όσον αφορά τις δέκα μη-αρετές:

### Οι τρεις που αφορούν το σώμα

1. **Να αποφεύγετε να κάνετε κακό σε άλλους.**

2. **Να αποφεύγετε να παίρνετε αυτό το οποίο δεν σας έχει δοθεί.**

3. **Να αποφεύγετε την σεξουαλική παρεκτροπή.**

Παραδείγματος χάρη:

1. **Να αποφεύγετε να σκοτώνετε – *να προστατεύετε τη ζωή.*** Να αποφεύγετε να σκοτώνετε σημαίνει να 'προστατεύετε τη ζωή', όχι απλώς να μην σκοτώνετε ανθρώπους, αλλά να προστατεύετε τη ζωή.

2. **Να αποφεύγετε την κλοπή – *να τιμάτε όλα τα πράγματα.***

Η 'Κλοπή' δεν έχει να κάνει μόνο με το να μην παίρνετε αυτό το οποίο δεν σας δίνεται, αλλά έχει να κάνει με το να τιμάτε την ιδιοκτησία των άλλων. Δεν έχει να κάνει μόνο με την κλοπή. Εσείς τιμάτε τα πράγματα που αγγίζετε; Ενώ τιμάτε τα δικά σας πράγματα, τιμάτε τα πράγματα των άλλων όταν είστε στο σπίτι τους ή έξω; Τιμάτε τα βήματά σας όταν περπατάτε στο δρόμο; Θεωρείτε την κάθε στιγμή, το κάθε μέρος ως ιερό; Είναι το κάθε σας βήμα σαν να περπατάτε σε ιερό μέρος; Αυτό είναι το νόημα. Δεν έχει να κάνει με το να λέτε, *«Δεν κλέβω».* Αλλά αν δεν έχετε σεβασμό για τίποτα, τότε είναι το ίδιο όπως το να παίρνετε αυτό το οποίο δεν σας δίδεται.

### Οι τέσσερεις που αφορούν την ομιλία

4. **Να αποφεύγετε να ψεύδεστε – *να είστε πάντα ειλικρινής.***

Όταν σταματάτε να ψεύδεστε, δεν θα πρέπει μόνο να σταματήσετε να ψεύδεστε, αλλά να είστε εντελώς ειλικρινείς πάντα.

***5.*** **Να αποφεύγετε την διχαστική ομιλία – *να φέρνετε τους ανθρώπους κοντά***

Δεν έχει να κάνει μόνο με τα λόγια που διχάζουν, έχει να κάνει με την προσπάθειά σας να φέρνετε τους ανθρώπους κοντά, να μην τους απομακρύνετε.

6. **Να αποφεύγετε τα σκληρά λόγια – *να μιλάτε ευγενικά***

Έχει να κάνει με το να μιλάτε ευγενικά στους άλλους.

7. **Να αποφεύγετε τις άσκοπες/άχρηστες συζητήσεις – *να μιλάτε με εποικοδομητικό τρόπο***

Δεν είναι μόνο η άσκοπη κουβέντα, να μην εμπλέκεστε σε κουτσομπολιό. Να μιλάτε με εποικοδομητικό τρόπο, όχι ξιπασμένα, προσπαθώντας να επιδειχτείτε. Καταλαβαίνετε τι εννοώ όταν λέω να μην είστε αλαζόνας?

## Οι τρεις που αφορούν το νου

Και οι τρεις τελευταίες έχουν να κάνουν με το νου.

8. **Να αποφεύγετε την νευρωτική επιθυμία** – να ***είστε ικανοποιημένος***

Να είστε ικανοποιημένος με αυτά που έχετε, και να κρατάτε μια μη εγωκεντρική στάση σχετικά με την επιθυμία και την ανάγκη.

9. **Να αποφεύγετε την κακοβουλία** – ***να χαίρεστε για τους άλλους***

Δηλαδή να προσπαθείτε να συμπονάτε αυτούς που έχουν κακοτυχία και να χαίρεστε για την καλοτυχία των άλλων.

Ο σκοπός αυτού που εισέρχεται στον όρκο του Μποντισάτβα ή στην ατραπό της Μαχαγιάνα, είναι η δέσμευση να εξαλείψει παντελώς τη δυστυχία καθενός ξεχωριστά και όλων των όντων και να τα ωθήσει να περάσουν την πύλη της ευτυχίας.

***10.*** **Να αποφεύγετε να έχετε εσφαλμένη αντίληψη** – ***να διατηρείτε την αντίληψη του Βουδικού Ντάρμα.***

Να διατηρείτε την κοσμοθεωρία του Βουδικού Ντάρμα.

**Όλα τα καλά προέρχονται από το γεγονός ότι έχουμε βοηθήσει τους άλλους, από τις γενναιόδωρες πράξεις μας προς τους άλλους. Όλα τα αρνητικά πράγματα, και όλες οι δυσκολίες που βιώνετε στο παρόν, είναι το αποτέλεσμα της αποκλειστικής προσήλωσής σας στα δικά σας συμφέροντα και μόνον στο παρελθόν*. Δεν μπορείτε να αναπνεύσετε ούτε μια πνοή αέρα* αν δεν έχετε βοηθήσει στο παρελθόν, κάποιον να ζήσει.**

**Επομένως, όποτε μπορείτε να βοηθάτε τους ανθρώπους – να το κάνετε. Και όταν δεν μπορείτε, τουλάχιστον να μην προκαλείτε κακό.**