

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF Palyul Sangha International

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

*Πώς να Γίνετε Ένας Ζωντανός
Θησαυρός του Ντάρμα*

Πώς να Γίνετε Ένας Ζωντανός Θησαυρός του Ντάρμα

Μιλάμε λοιπόν για το μονοπάτι μέσα από το οποίο μπορείτε να απελευθερωθείτε από όλα τα δεσμά, όπως ο θυμός, η προσκόλληση, η συσκότιση κλπ.

Πώς είναι δυνατόν να κατορθώσετε εκείνη την κατάσταση όπου μπορείτε να χαλαρώσετε μέσα στη φύση του πραγματικού σας εαυτού, αντί να αναζητάτε περισπασμούς να σας αποσπούν από αυτό που είναι ουσιώδες.

Ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι ασχολούνται με το κουτσομπολιό, κάνουν ακατάλληλες κουβέντες, και εμπλέκονται σε οποιουδήποτε είδους κατάχρηση, είναι στην πραγματικότητα επειδή τίποτα δεν τους δίνει μια αίσθηση γαλήνης. Και ελπίζουν ότι με αυτόν τον τρόπο θα πάρουν μια αίσθηση γαλήνης, μια μορφή διαφυγής. Και έτσι στρεφόμαστε σε κάθε είδους δραστηριότητα προκειμένου να αισθανθούμε καλά. Όμως, τίποτα από αυτά δεν βοηθάει γιατί όλα αυτά γίνονται εις βάρος των άλλων και με οδύνη των άλλων. Με το να κουτσομπολεύετε, προκαλείτε οδύνη σε άλλους, με το να επιδιώκετε να είστε ανταγωνιστικός, καταλήγετε να δημιουργείτε το σενάριο της νίκης και της ήττας. Μπορεί να κερδίσετε αλλά γεννάτε τις συνθήκες για να επιστραφεί σε εσάς μνησικακία. Αν κερδίσετε, χάνετε. Αυτό που αναζητούμε είναι να κερδίσουμε δίχως απώλεια με την έννοια της μη-δραστηριότητας. Να μην επεμβαίνουμε στα πράγματα· να επιτρέπουμε στα πράγματα να ξεδιπλώνονται σύμφωνα με την φύση.

Σήμερα στον κόσμο, εξ αιτίας της προόδου διαφόρων τεχνολογιών, και κάθε τεχνολογία απορρέει από τον εννοιολογικό νου, προσπαθούμε να ελέγξουμε τον τρόπο του ψαρέματος, τον τρόπο χρήσης των καυσίμων· προσπαθούμε να αποκτήσουμε έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο κάνουμε ο,τιδήποτε, και όλα αυτά χωρίς να υπολογίζουμε την φύση των πραγμάτων.

Στην πόλη μας και σε όλη την Βρετανία, συχνά οι νέοι άνθρωποι μέσα στον χειμώνα βγαίνουν με ρούχα που δεν διαφέρουν από τα καλοκαιρινά, και έχει διαπιστωθεί ότι όσο πιο βόρεια πηγαίνει κανείς τόσο πιο κοντή είναι η φούστα τον χειμώνα. Γιατί συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει επειδή είναι πιο σκληραγωγημένοι; Δεν είναι αληθές, υπάρχουν πάρα πολλά περιστατικά πνευμονίας εδώ πάνω, ανθρώπων που υποφέρουν από γρίπη, αλλά οι νέοι άνθρωποι εδώ έχουν εμμονή με την ιδέα του να φαίνονται όμορφοι, να φαίνονται άνετοι, να φαίνονται πολύ κομψοί, το οποίο σημαίνει να φορούν τα ελάχιστα δυνατά ρούχα και ιδιαιτέρως τα κορίτσια. Ποιός το ξεκίνησε αυτό; Ποιός ξέρει; Ήταν έτσι παλιότερα; Όχι. Ως φαινόμενο έχει παρουσιαστεί τα τελευταία χρόνια κι ότι κι αν είναι, είναι έτσι τώρα. Όταν όμως δεν σέβασαι την θερμοκρασία και βγαίνεις με τέτοια ρούχα, είναι επόμενο να πάθεις γρίπη, είναι επόμενο να κρυολογήσεις, αυτό είναι βέβαιο.

Εμπλεκόμαστε σε κάθε είδους περισπασμούς για να βρούμε μια αίσθηση σκοπού. Και τις περισσότερες φορές ο σκοπός είναι να αποσπάσουμε κάποια προσοχή. Είμαστε τόσο ανασφαλείς που θέλουμε κάποια προσοχή. Και για να τραβήξεις την προσοχή πρέπει να δείξεις ότι γνωρίζεις κάτι που οι άλλοι άνθρωποι δεν γνωρίζουν. Το να έχεις εμμονή με την γνώση και να την χρησιμοποιείς ως αφορμή για λεκτικούς διαξιφισμούς με τους άλλους για να δείχνεις: «Κοίτα, εγώ γνωρίζω αυτό το πράγμα που εσύ δεν το γνωρίζεις».

Και το κουτσομπολιό σημαίνει το εξής: *«Γνωρίζω κάτι που εσύ δεν το γνωρίζεις. Θέλεις να το ακούσεις;»* Ή ότι οι άνθρωποι κάνουν λάθη: *«Κοίτα, κάποιος έκανε ένα λάθος. Κοίτα το, κοίτα το».*

Έτσι, το πρώτο πράγμα που η διδασκαλία μας συμβουλεύει είναι: *«Μην συζητάτε για το σωστό και το λάθος που άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν, ούτε το σωστό, ούτε το λάθος».* Αν εστιάσετε σε κάτι ως σωστό, θα εστιάσετε επίσης σε κάτι ως λάθος. Αυτά πάνε μαζί, έτσι λοιπόν μην εστιάζετε. *«Κάνει αυτό!»* Ναι, έτσι είναι.

Εδώ υπάρχει μια απλή απάντηση για εσάς. *«Γιατί κάνει τέτοια πράγματα;»* Γιατί είναι έτσι. *«Γιατί το ποντίκι τρέχει μακριά από τη γάτα;»* Γιατί είναι έτσι. *«Γιατί το ποντίκι κυνηγάει την γάτα;»* Γιατί είναι έτσι. Έχω δει επίσης ποντίκια να κυνηγούν γάτες.

Όπως κάποιες φορές που οι άνθρωποι κάνουν λάθος, στρέφονται εναντίον εκείνου που κάνει το σωστό. Είναι λάθος και λένε ότι εσύ είσαι λάθος. Γιατί; Γιατί είναι έτσι. Γιατί συμβαίνει εσύ να εργάζεσαι σκληρά και κάποιος άλλος δεν εργάζεται σκληρά και εσύ απολύεσαι ενώ εκείνος όχι; Γιατί συμβαίνει έτσι. Γιατί είναι έτσι; Είναι κάρμα. Δεν μπορεί να εξεταστεί, δεν μπορεί να αιτιολογηθεί με όρους λογικούς. Γιατί; Γιατί είναι έτσι.

Όπως εκείνο το κορίτσι που ήρθε να δει την Αυτού Αγιότητα και έμεινε έκπληκτη επειδή η Αυτού Αγιότης δεν ήταν πολύ ψηλός. *“Είστε πολύ μικροσκοπικός”.* Η Αυτού Αγιότητα απάντησε: *«Ναι, είμαι. Τώρα πήγαινε και κάθισε».* Γιατί είναι έτσι; Είναι έτσι. Τώρα, πήγαινε και ησύχασε το νου σου. Γιατί; Γιατί είναι έτσι.

Ένας άντρας έφτασε στο μοναστήρι. Ο Δάσκαλος τον ρώτησε: *«Από πού έρχεσαι;»* *«Έρχομαι από αυτό το μέρος».* *«Είναι η πρώτη σου φορά εδώ;»* *«Ναι».* *«Παρακαλώ πήγαινε και πιες ένα τσάι».* Ένας άλλος άντρας έρχεται. *«Από πού είσαι;»* *«Είμαι από αυτό το μέρος».* *«Έχεις έρθει ξανά στο μοναστήρι μας;»* *«Ναι, έχω ξαναέρθει».* *«Παρακαλώ πήγαινε και πιες ένα τσάι».* Τώρα ο ακόλουθος του Δασκάλου ρώτησε: *«Μμμμ; Γιατί ο Δάσκαλος έδωσε την ίδια απάντηση σε αυτά τα δύο πρόσωπα; Ο ένας βρίσκεται για πρώτη φορά εδώ. Ο άλλος έχει ξαναέρθει. Και η απάντησή του προς αυτούς είναι να παν και να πιούν ένα τσάι».* Έτσι, ρωτάει τον Δάσκαλο: *«Γιατί το κάνατε έτσι;»* Και ο Δάσκαλος απάντησε: *“Πήγαινε κι εσύ επίσης να πιεις ένα τσάι”.* Αυτό είναι ένα πολύ γνωστό περιστατικό του παρελθόντος, το οποίο καταγράφηκε για να θυμίζει στους ανθρώπους ότι είναι έτσι. Και το να πιεις ένα τσάι ισοδυναμεί με το να καθησυχάσεις το νου σου, μάλλον αντί να μιλήσεις σχετικά, πιες ένα τσάι.

Οι άνθρωποι κουτσομπολεύουν. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κάνετε τους ανθρώπους να σταματήσουν να κουτσομπολεύουν είναι να μιλήσετε μαζί τους για κάτι που κάνουν. Οι άνθρωποι λατρεύουν να μιλούν για τους εαυτούς τους. Αν τους δώσετε την ευκαιρία να μιλήσουν για τους άλλους ή για τους ίδιους, θα προτιμήσουν να μιλήσουν για τον εαυτό τους. Το γεγονός ότι μιλούν για τους άλλους συμβαίνει επειδή δεν βρίσκουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους. Έτσι αν κατευθύνετε το νου τους σε πράγματα που τους ενδιαφέρουν, δεν θα διαπράξουν την πράξη του κουτσομπολιού. Είναι σαν εκείνους τους ανθρώπους που δεν έχουν αίσθηση σκοπού. Δώστε τους κάποια δραστηριότητα, δώστε τους κάτι να κάνουν. Έτσι, μην γίνεστε εμμονικοί εικάζοντας ή κρίνοντας αν οι άλλοι κάνουν το σωστό ή το λάθος.

Αν είστε επιεικείς με τον εαυτό σας και μεταχειρίζεστε τους άλλους με σκληρότητα, αυτό θα αποτελέσει την αιτία για μεγάλη οδύνη στο μέλλον. Ένας αληθινός ασκούμενος στη

διδασκαλία του Βούδα πρέπει να είναι σε θέση να επιτύχει μια κατάσταση μη-ομιλίας, μη-συζήτησης όσον αφορά στα λάθη των άλλων ανθρώπων. Όταν δεν μπορείτε να σταματήσετε να μιλάτε για τα λάθη των άλλων, και δεν είναι η δουλειά σας αυτή - ως Δάσκαλος είναι μέρος της δουλειάς του να το κάνει αυτό, χρειάζεται να καταδεικνύει τα λάθη - εσείς δεν είστε Δάσκαλος. Αν δεν είστε Δάσκαλος, δεν είναι δουλειά σας. Τότε γιατί ασχολείστε;

Πόσο συχνά βιαστήκατε να φτάσετε σε συμπεράσματα σε σχέση με αυτό που αντιλαμβάνεστε ως σωστό και λάθος βασιζόμενοι σε κίβδηλες ηθικές αξίες; Κίβδηλες σημαίνει ότι δεν το ακολουθείτε ούτε εσείς οι ίδιοι, δεν το πράττετε. Αν λοιπόν δεν είστε δάσκαλος κάποιου, δεν είναι δουλειά σας να τον διορθώνετε. Ίσως να είναι κάποιος συνάδελφός σας, ίσως να είναι συμμαθητής σας, ό,τι κι αν κάνουν, δεν είναι δουλειά σας να τους πείτε ότι είναι λάθος. Μπορείτε να τους συμβουλέψετε ότι ο Δάσκαλός σας λέει να μην το κάνετε αυτό, αλλά σίγουρα δεν κουβεντιάζετε για αυτό πίσω από την πλάτη τους. Αν το κάνετε αυτό, τότε η ηθική σας διαγωγή, η άσκησή σας χρειάζεται βελτίωση· η ακεραιότητά σας, η αξιοπρέπειά σας, η κατανόησή σας του Ντάρμα απαιτεί τεράστια βελτίωση.

Επίσης, όταν κάποιος έχει διαπράξει ένα έγκλημα, μια αρνητική πράξη, ό,τι κι αν είναι αυτό, μην το διαδίδετε, μην το αναπαράγετε. Αν το κάνετε αυτό θα βλάψετε την ίδια σας την ηθική αξία. Θα εξαντλήσει επίσης την αρετή που έχετε γεννήσει στο παρελθόν. Θα καταστρέψει τον χαρακτήρα σας. Όταν οι άνθρωποι μιλούν κατ' αυτόν τον τρόπο, κανείς δεν τους εμπιστεύεται. Δεν υπάρχει κανένα απολύτως όφελος για εσάς. Έτσι, να έχετε διαρκή επίγνωση των λόγων σας, να έχετε διαρκή επίγνωση των πράξεών σας, να έχετε διαρκή επίγνωση του νου σας. Οι τρεις πύλες: το σώμα, ο λόγος και ο νους. Ακόμη κι αν είναι γνήσια σφάλματα, μην βγάζετε παράρτημα. Συμβαίνουν αυτά τα πράγματα. Να έχετε επίγνωση. Χρειάζεται να έχετε συμπόνια και να μην αδράξετε την ευκαιρία να προκαλέσετε περισσότερη ζημιά.

Σήμερα, στον κινηματογράφο, στην τηλεόραση ή και στους δρόμους ακόμα, η αισχρολογία έχει γίνει πολύ κοινή. Το να θυμώνει κανείς γρήγορα, να θέλει να βρίσει και επίσης να θέλει να δημιουργεί συγκρούσεις μέσα από την χρήση λέξεων είναι συνηθισμένο, και αυτό γενικά κάνει τους ανθρώπους να μην αισθάνονται άνετα.

Αν δεν επιθυμείς να συμβεί σε εσένα, τότε είναι καλύτερα να μην το κάνεις στους άλλους. Αν δεν επιθυμείς να σου συμβεί, τότε γιατί το κάνεις στους άλλους. Είναι τόσο απλό. Έλα στη θέση τους. Κανένας δεν απολαμβάνει να του μιλούν με ασέβεια. Αν το κάνεις αυτό, καταστρέφεις και το εαυτό σου, δημιουργούνται ρύποι στο νου σου.

Αυτή είναι προσωπική μου παρατήρηση, προσωπική μου εμπειρία. Μέσα στα χρόνια έχω βρεθεί σε πολλά μέρη. Έχω βρεθεί σε μέρη όπου είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι αισχρολογούν από επιλογή, το κάνουν δίχως να σκέπτονται. Τις περισσότερες φορές δεν το ακούω καν. Οι ίδιοι άνθρωποι μαζί μου δεν χρησιμοποιούν αυτή τη γλώσσα. Ίσως να την χρησιμοποιούν αλλού, με εμένα όχι. Γιατί; Τα πάντα είναι αλληλεξαρτώμενα· αν έχεις αρνητικότητα, βγάζεις από τους άλλους αρνητικότητα.

Αν δεν έχεις αρνητικότητα, μπορείς να κάνεις να αναδυθεί από τους άλλους το καλύτερο. Αν βγάλεις την καλύτερη πλευρά τους ως Βούδες, οι Βούδες δεν βωμολοχούν, δεν χρειάζεται. Αν βγάζεις τον διάβολο, ο διάβολος το κάνει αυτό· αν βγάζεις την χειρότερη

πλευρά, θα ανταποκριθεί ανάλογα. Αν βγάλεις την καλύτερη πλευρά, δεν υπάρχει λόγος για αρνητικότητα. Αυτές είναι συνήθως λέξεις που βγαίνουν από ματαιώση. Αν κατανοείς την γλώσσα, γιατί να καταφεύγεις σε αυτό το λεξιλόγιο; Δεν αποτελεί μια καλή αντανάκλασή σου.

Το επόμενο είναι να αποφεύγετε να εμμένετε στην αρπακτικότητα και στην τσιγκουνιά. Αν έχεις την επιλογή να αφαιρέσεις μια τρίχα από το σώμα σου για να ωφελήσεις τον κόσμο, και σκέπτεσαι: «Όχι, δεν το κάνω εγώ αυτό». Τόσο τσιγκούνης είσαι; Όταν μπορείς να ωφελήσεις ή να βοηθήσεις τους άλλους κι όμως είσαι ανίκανος να πράξεις έτσι, αυτό δείχνει ότι δεν έχεις τον σωστό νου της δοτικότητας.

Όταν δεν βοηθάς τους άλλους όταν έχεις την δυνατότητα να το κάνεις, δεν διαθέτεις την ευτυχία της δοτικότητας, την χαρά του να δίνεις, την χαρά να κάνεις αυτό που είναι σωστό· δεν επιθυμείς να δημιουργήσεις καρμική σύνδεση με τους άλλους, γιατί αυτό είναι, μια καρμική σύνδεση. Όταν το κάνεις, δημιουργείς μια σύνδεση· σήμερα ταΐζω ένα σκύλο, στο μέλλον όταν ο σκύλος μπορέσει να λάβει μια ανθρώπινη επαναγέννηση μπορώ να του δώσω διδασκαλία.

Αυτό που δεν δίνεις δεν σου επιστρέφεται. Βοηθώντας ανθρώπους λιγότερο τυχερούς, δημιουργείτε καρμική σύνδεση. Σήμερα προσφέρετε τροφή, ή ρούχα, στο μέλλον μπορείτε να προσφέρετε διδασκαλίες, αν γνωρίζετε πώς να τις δώσετε. Όμως δεν γνωρίζετε πώς να διδάξετε επειδή δεν γνωρίζετε πώς να ασκήστε. Πρώτα ασκήστε, στη συνέχεια όταν αναπτύξετε κατανόηση και πραγματική εμπειρία της διδασκαλίας, τότε είναι πολύ καλό να το μοιραστείτε και με άλλους. Έτσι όταν έχετε, είναι καλό να έχετε. Όταν είναι ώρα να δώσετε, θα πρέπει να γνωρίζετε επίσης πότε να δώσετε.

Αυτή τη στάση ακολουθώ. Δεν την ονομάζω δική μου, αλλά είναι η στάση των Διδασκάλων μου, είναι η στάση του Βούδα. Όταν οι άνθρωποι πλησίαζαν τον Βούδα, προτού γίνει ο Σακουαμούνι Βούδας, ζήτησαν να πάρουν τον γιο του: «Μπορώ να πάρω τον γιο σου;» Φυσικά ο γιος έπρεπε να φύγει. Αν ο γιος δεν ήθελε να φύγει, δεν υπήρχε τίποτα που μπορούσε να γίνει, όμως ο γιος ήταν ένας πολύ καλός γιος: «Ο πατέρας μου με δίνει, εντάξει θα ακολουθήσω». «Θέλω τη γυναίκα σου». «Εντάξει, πάρε την γυναίκα μου». Η γυναίκα ήταν επίσης ευτυχής. «Ο άντρας μου μου είπε να πάω μαζί του, θα πάω μαζί του». Μέτα του είπε: «Άφησε με να σου βγάλω τα μάτια». «Παρ' τα». Το πρόσωπο που το ζήτησε αυτό ήταν στην πραγματικότητα ο Ίντρα, ο θεός των Τριάντα Τριών Επουράνιων Βασιλείων, ο ηγέτης των Τριάντα Τριών Επουράνιων Βασιλείων.

Ο Ίντρα και οι άλλοι τριάντα δύο ήταν όλοι γυναίκες οι οποίες συνεργάστηκαν για να βοηθούν τους ταξιδιώτες. Έκτιζαν γέφυρες, έκτιζαν καλύβες για να αναπαύονται, προσέφεραν φαγητό, προμήθειες, βοηθώντας τους ανθρώπους. Ολόκληρη τη ζωή τους το εξάσκησαν αυτό, και όταν αποβίωσαν επαναγεννήθηκαν ως θεοί στα Τριάντα Τρία Επουράνια Βασίλεια. Για να γεννηθείς ως θεός απαιτείται η εφαρμογή της γενναιοδωρίας. Και εσείς θέλετε να γίνετε Βούδες και σας λέω «Μια τρίχα από το σώμα σας,» και εσείς λέτε: «Δεν νομίζω». Πώς είναι δυνατόν λοιπόν να συμβεί;

Έτσι, όσον αφορά τη άσκηση των Έξι Τελειοποιήσεων, των Παραμίτα (το όχημα που μπορεί να σας μεταφέρει στην απέναντι όχθη, δηλαδή μακριά από το ωκεανό της σαμσάρα, τον ωκεανό της οδύνης, τον ωκεανό της επαναγέννησης).

Η πρώτη από αυτές τις ασκήσεις είναι η τελειοποίηση της γενναιοδωρίας. Το πρώτο επίπεδο γενναιοδωρίας είναι η υλική προσφορά. Αλλά ακόμα πιο αξιόπαινη είναι η γενναιοδωρία της προσφοράς του Ντάρμα, και η ανώτατη όλων είναι η προσφορά της αφοβίας. Τι είναι αφοβία; Όταν έχεις καθολική βεβαιότητα. Καθολική βεβαιότητα σημαίνει όχι μόνον να λαμβάνεις το Ντάρμα αλλά να κατορθώνεις πράγματι την καρποφορία της Νταρμικής άσκησης. Αυτή είναι η ανώτατη μορφή γενναιοδωρίας.

Αν λοιπόν είστε τσιγκούνηδες, αν δεν επιθυμείτε να βοηθάτε τους ανθρώπους, ακόμη κι όταν έχετε, δεν δίνετε, κι όταν έχετε ευκαιρία να δώσετε, δίνετε χωρίς χαρά, είναι μόνον όταν δίνετε αβίαστα που μπορείτε να λάβετε. Θερίζετε ό,τι σπείρατε. Αυτό που δεν σπείρατε, δεν το λαμβάνετε. Ό,τι δεν έχετε επενδύσει, δεν μπορεί να σας φέρει κέρδη.

Αν λοιπόν θέλετε το σώμα σας και ο νους σας να είναι σταθερά, να είναι ελεύθερα από ταραχή... Αν έχετε εμμονή διαρκώς ότι οι άνθρωποι σας ταραίζουν, εμμονή με τα σφάλματα, αυτό συμβαίνει επειδή είστε καθηλωμένος στο «εγώ», καθηλωμένος στις εμμονές σας.

Για να μπορέσετε να κατορθώσετε την σταθερότητα, να επιτύχετε την κατάσταση όπου μπορείτε πάντοτε να αναπαύεστε μέσα στη φύση της αληθινής σας φύσης, τότε οι ακόλουθες τέσσερις προτάσεις που προέρχονται από μια Σούτρα είναι πολύ σημαντικές.

Μην μιλάτε για τα σφάλματα των άλλων.

Μην μιλάτε για τις παραβάσεις των άλλων.

Μην χρησιμοποιείτε αισχρολογίες ή λέξεις θυμού.

Μην ασκείτε την τσιγγουνιά, και την ιδιοτέλεια.

Αυτή είναι άσκηση του Ντάρμα.