

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ Ντόρτζε
Ρίνποτσε

*Η Ατραπός της Επίτευξης
της Απελευθέρωσης*

Η Ατραπός της Επίτευξης της Απελευθέρωσης

Να καθοδηγούμαστε από την πειθαρχία

Χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί, πάντοτε να καθοδηγούμαστε από την πειθαρχία. Η πειθαρχία αποτελεί μια εξασκημένη διαγωγή· ενώ οι κακές συνήθειες αποτελούν υπό συνθήκες διαγωγή. Ήδη έχετε ορισμένες συνήθειες που οφείλονται σε συνθήκες που βιώνετε. Συνθήκες που σχετίζονται με τον τρόπο που οι γονείς σας σας μεταχειρίζονται, ή με το σχολείο που πήγατε, καθώς και με όλες τις επιρροές στις οποίες εκτεθήκατε. Και συνεπώς ίσως να μην σας αρέσει αλλά ακολουθείτε την συνήθεια επειδή σας δίνει ένα αίσθημα οικειότητας. Ενώ δεν σας δίνει ικανοποίηση, σας είναι οικεία, είναι σαν τον καλύτερό σας φίλο, σαν το σπίτι σας, ζείτε εντός αυτής της οικειότητας.

Όταν αναφερόμαστε στην «αποχώρηση από το σπίτι», δεν εννοούμε την αποχώρηση από την οικεία σας, αλλά την αποχώρηση από τις οικείες συνήθειες. Αυτές οι ίδιες σας οι συνήθειες που σας είναι τόσο οικείες είναι επίσης η αιτία της οδύνης σας. Για να μπορέσετε λοιπόν να απελευθερωθείτε από την οδύνη χρειάζεται να αποχωρήσετε από τις συνήθειες και να τις αντικαταστήσετε με άλλες καλύτερες και πιο ευεργετικές συνήθειες.

Έτσι, το να λάβετε διδασκαλίες και στην συνέχεια να τις εφαρμόσετε στην πράξη, είναι αυτό που σας καλλιεργεί την ορθή πειθαρχία. Μπορεί επίσης να έχετε λανθασμένη πειθαρχία σαν τον τύπο που είναι ειδικός στη ληστεία τραπεζών, κι εκείνος έχει πειθαρχία, αλλά λάθος πειθαρχία. Ο άνθρωπος που γνωρίζει πώς να κάνει διάρρηξη σε σπίτια είναι επαγγελματίας εγκληματίας. Αυτό είναι επίσης πειθαρχία, αλλά είναι λανθασμένο είδος πειθαρχίας. Το γεγονός ότι απολαμβάνετε να καβγαδίζετε και να δέρνετε τους ανθρώπους, ναι είναι επίσης πειθαρχία, αλλά δεν είναι βοηθητική πειθαρχία. Το γεγονός ότι πηγαίνετε τουαλέτα, δεν πλένετε τα χέρια σας και αρχίζετε να σερβίρετε φαγητό στον κόσμο δεν είναι καλή πειθαρχία.

Είμαστε πλάσματα της συνήθειας, και η συνήθεια είναι αποτέλεσμα επανειλημμένων πράξεων. Ο,τιδήποτε επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές δημιουργεί συνήθειες.

Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν, όταν γεννιόμαστε σε αυτόν τον σαμαρικό κόσμο, ο οποίος είναι γεμάτος επιθυμίες, γεμάτος από κάθε είδους περισπασμούς, να γνωρίζουμε πώς να ρυθμίζουμε την διαγωγή μας. Χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί και σε διαρκή επίγνωση. Ένα λανθασμένο βήμα και βρισκόμαστε σε κατάσταση να βιώνουμε κάτι για το οποίο πάντα θα μετανιώνουμε. Είναι σαν βαδίζουμε σε ναρκοπέδια, σε κάθε βήμα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Δεν πατάμε πάνω τους, ανιχνεύουμε τη γη με το πέλμα μας. Αν δεν το κάνουμε, αυτό που νομίζουμε στέρεο δεν είναι και την επόμενη στιγμή τραυματιζόμαστε.

Μια ασυλλόγιστη κουβέντα από μας δημιουργεί μια αλυσιδωτή αντίδραση. Όταν απρόσεκτα αποπνέετε δυστυχία, ποιός θα ήθελε να είναι Βουδιστής όταν ως Βουδιστές εσείς ξεχειλίζετε από δυστυχία; Όλοι ελκύονται από τους ευτυχείς ανθρώπους.

Κρατήστε την άσκησή σας μυστική, δεν σχετίζεται με τους άλλους. Όπως η συνταγή σας και το φάρμακό σας. Αλλά το όφελος που πηγάζει από αυτή την άσκηση, μοιραστείτε το με κάθε τρόπο με τους άλλους.

Τι είναι η συσκότιση;

Τι είναι λοιπόν η συσκότιση; Η συσκότιση μοιάζει με το σκοτάδι. Στο σκοτάδι δεν μπορείτε να δείτε. Εκτείνετε τα χέρια σας αλλά δεν μπορείτε να δείτε ούτε τα δάκτυλά σας. Πόσο μακριά πρέπει να φτάσετε, ποιά κατεύθυνση να ακολουθήσετε; Η αβεβαιότητα αυτής της κατάστασης είναι πολύ τρομακτική, πολύ φοβιστική. Σαν να είσαστε σε ένα δάσος χωρίς καθόλου φως, τίποτα. Δεν γνωρίζετε προς τα που να πάτε.

Όταν υπάρχουν στον κόσμο χωρίς το φως της διδασκαλίας του Βούδα να σας φωτίζει, το αγνό φως της διδασκαλίας του Βούδα να λάμπει πάνω σας, είναι σαν να βρίσκεστε σε ένα σκοτεινό τόπο τον οποίο διασχίζετε μια μακρά νύχτα αγωνιώντας αν υπάρχουν άγρια ζώα ή γκρεμοί δίπλα σας και δεν βρίσκετε τον δρόμο σας. Δεν μπορείτε να δείτε, δεν γνωρίζετε προς τα που να κατευθυνθείτε.

Όταν έχετε την διδασκαλία του Βούδα, όταν ασκήστε στο Ντάρμα με τον κατάλληλο τρόπο, τότε η άσκησή σας θα λάμπει στο σκοτάδι, θα φωτίζει τον κόσμο στον οποίο βρίσκεστε, και θα αφαιρεί και θα εξαγνίζει κάθε συσκότιση και άγνοια.

Ο θυμός

Ο θυμός είναι σαν τη φωτιά. Μια σκέψη θυμού ανοίγει εκατομμύρια πύλες εμποδίων. Όταν λοιπόν εσείς είστε εγωπαθείς, και γι αυτό λέω σταματήστε την εμμονή με τον εαυτό σας, θέλετε πάντα τα πράγματα να συμβαίνουν με τον τρόπο που θέλετε. Κι ξέρετε, οι άλλοι κάνουν το ίδιο, δεν είσαστε οι μόνοι ατελείς άνθρωποι, βρίσκεστε σε ένα κόσμο ατελή, όλοι είναι έτσι. Αυτοί θέλουν τα πράγματα με τον τρόπο τους, εσείς θέλετε τα πράγματα με το δικό σας και φυσικά γεμίζετε πικρή απογοήτευση. Και η πικρή απογοήτευση καθώς αυξάνει σας καταπιέζει σε τέτοιο βαθμό που θέλετε να εκραγείτε. Αυτός είναι ο θυμός.

Τη στιγμή που έχετε μέσα σας αυτή τη σκέψη της μνησικακίας, ένα εκατομμύριο, πολλά εκατομμύρια θύρες εμποδίων ανοίγουν· όχι ένα, πολλά. Είναι σαν την ανεξέλεγκτη φωτιά· η ανεξέλεγκτη φωτιά δεν καίει σε ένα μέρος, εξαπλώνεται, παρακάμπει δρόμους. Όταν αρχίσει, δεν μπορεί να ελεγχθεί. Και από τη στιγμή που ορθώνεται μέσα σας αυτός ο θυμός, δεν νοιάζεστε πια τι είναι σωστό και τι είναι λάθος. Είστε συνεχώς πολύ εριστικοί, δεν έχετε φόβο, και καταλήγετε να μεταχειρίζεστε και τους καλύτερους σας φίλους και την οικογένειά σας σαν εχθρούς. Από τη στιγμή που ορθώνεται μέσα σας αυτός ο θυμός, αυξάνεται το θάρρος σας για να κάνετε τα λάθος πράγματα. Ο θυμός γεννάει μέσα σας το θάρρος να κάνετε τα λάθος πράγματα.

Με αυτή τη φωτιά του θυμού, δεν μπορεί να συνυπάρχει η αλήθεια. Καίει τα πάντα. Η όποια γνώση σας εξαφανίζεται. Όταν ορθώνεται ο θυμός, ξεχνάτε ο,τιδήποτε μάθατε ποτέ. Ο θυμός λοιπόν είναι κάτι που πρέπει να αποφεύγετε πάση θυσία.

Η αλαζονεία

Ο νους της αλαζονείας, της έπαρσης, είναι σαν ένα ψηλό βουνό· είναι δύσκολο να αναρριχηθείτε. Όταν έχετε αλαζονεία, όταν δείχνετε αλαζονεία και έπαρση, κανένας δε θέλει να εργαστεί μαζί σας. Κανένας δε θα θέλει να σας βοηθήσει. Η αλαζονεία είναι αυτή που σας εμποδίζει να επικοινωνήσετε, να έχετε αμοιβαία επικοινωνία με τους άλλους.

Όταν είστε αλαζόνες, όσο τέλεια και να είναι η διδασκαλία, δεν μπορεί να κυλήσει στο νου σας. Για να μάθετε χρειάζεται να είσαστε ταπεινοί. Κάποιος που δεν είναι ταπεινός, δεν μπορεί να μάθει.

Χρειάζεται να μετασηματίσουμε αυτό τον ωκεανό της επιθυμίας σε έναν ωκεανό συμπόνιας. Χρειάζεται να μετασηματίσουμε αυτή τη συσκότιση, αυτή την ηλιθιότητα, αυτή την άγνοια στην ανώτατη πρωταρχική σοφία. Χρειάζεται να μετατρέψουμε αυτόν τον θυμό, αυτό το μίσος σε σεβασμό, σε ευλάβεια. Χρειάζεται να μετατρέψουμε αυτή την αλαζονεία της έπαρσης του εαυτού σε ταπεινότητα. Γιατί είναι τόσο σημαντικό αυτό; Αν θέλουμε ευτυχία σε τούτη τη ζωή, και σε μελλοντικές ζωές, αυτά είναι πολύ ουσιώδη.

Γι' αυτό τον λόγο είναι πολύ σημαντικό να **μην έχετε εμμονή με την νίκη και αποστροφή για την ήττα**. Όσο περισσότερο νικάτε, τόσο περισσότερες αιτίες οδύνης δημιουργείτε για τον εαυτό σας στο μέλλον, γιατί γεννιέται μνησικακία μέσα σε εκείνους που έχασαν.

Όπως με έναν μαθητή μου που με συμβουλευτήκε χθες. Κάτι δεν είχε γίνει στην εργασία του. Μου είπε: *«Ρώτησα τον συνάδελφό μου και με κάποιο μαγικό τρόπο ένας φάκελος που έλειπε εμφανίστηκε»*. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να πείτε *«Ωραία, θαυμάσια!»* και να μην προσπαθήσετε να βρείτε το σφάλμα επειδή το να πιέσετε την κατάσταση σημαίνει ότι κάποιος είναι αναγκασμένος να παραδεχτεί: *«Εγώ έχασα το φάκελο»*. Γιατί; Δεν χρειάζεται, να έχετε συμπόνια. Η δουλειά σας είναι να διασφαλίσετε ότι ο φάκελος είναι εκεί. Εφόσον είναι εκεί, η δουλειά τέλειωσε. Όταν πιέζετε, δημιουργείτε περισσότερη μνησικακία, κι όταν συμβαίνει αυτό, δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, δεν μπορείτε να αναπαυθείτε, δεν μπορείτε να φάτε.

Αυτό που βλάπτει περισσότερο από όλα είναι ο θυμός. Να γιατί χρειάζεται να λάβουμε τα μέτρα μας και να μην επιτρέπουμε στο θυμό να προκαλεί βλάβη. Ο θυμός είναι σαν ένα δηλητηριώδες φίδι στην κάμαρά σας. Αν δεν το βγάλετε από το χώρο σας, θα σας βλάψει. Με το να σας βλάψει, θα βλάψει επίσης και τον εαυτό του. Το να το από το χώρο δεν σημαίνει να το βγάλετε από την μέση. Αν έχετε την κατάλληλη ικανότητα, μπορείτε να το τιθασεύσετε. Να μετατρέψετε ένα δηλητηριώδες φίδι σε λωτό. Να το καταστήσετε αβλαβές.

Στην καθημερινή μας ζωή είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι υπάρχει μια ορισμένη συμπεριφορά από την οποία θα πρέπει να απέχουμε. Θα πρέπει να απέχουμε από ορισμένη συμπεριφορά γιατί αυτή η συμπεριφορά δεν είναι προς όφελος ούτε του εαυτού μας, ούτε των άλλων. Ποιά είναι λοιπόν αυτή η συμπεριφορά; Ποιές είναι οι συμπεριφορές που θα σας βοηθήσουν; Γιατί δεν είναι βοηθητική για εσάς; Επειδή δεν είναι βοηθητικός ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδράτε με τους άλλους.

Για να ασκείτε το Ντάρμα στον κόσμο χρειάζεται να αλληλεπιδράτε με τους ανθρώπους. Δεν μπορείτε να επιτύχετε πραγμάτωση χωρίς να αλληλεπιδράτε με τον κόσμο. Το θέμα είναι **να είστε στον κόσμο, να αλληλεπιδράτε με τον κόσμο, κι ωστόσο να μην ταράξετε από τον κόσμο**. Αυτό αποτελεί ένα κατάλληλο βήμα προς την Φώτιση.

Καμία ποσότητα ασκήσεων δεν μπορεί να σας το δώσει αυτό· καμία ποσότητα ενδυναμώσεων ή απαγγελιών των σούτρα δεν μπορεί να σας το δώσει αυτό. Αυτά δημιουργούν ρίζες αρετής για το μέλλον αλλά δεν θα επιτύχετε άμεση πραγμάτωση. Για αυτή **χρειάζεται να εφαρμόσετε την διδασκαλία στην πράξη**. Όπως για παράδειγμα, η εφαρμογή της μαγειρικής στην πράξη· καμία ποσότητα οδηγιών μαγειρικής που συλλέγετε δεν μπορεί να σας βοηθήσει να γίνετε καλύτερος μάγειρας. Μόνο μαγειρεύοντας μαθαίνετε πώς να γίνετε καλύτερος μάγειρας. Και επίσης μέσω της γεύσης. Αν μαγειρεύετε ξανά και ξανά αλλά ποτέ δεν δοκιμάζετε το φαγητό σας..... μερικοί άνθρωποι μαγειρεύουν συνέχεια αλλά το φαγητό τους δεν βελτιώνεται ποτέ επειδή δεν διαθέτουν την επίγνωση της διάκρισης στη γεύση.

Ποιές είναι οι συμπεριφορές που θα σας βοηθήσουν να έχετε καλύτερες σχέσεις με τους άλλους; Και τι χρειάζεται να αποφεύγετε;

Τέσσερα πράγματα χρειάζεται να αποφεύγετε:

1. Την κομπορρημοσύνη.

Να σας αρέσει να κομπάζετε μπροστά στους άλλους ανθρώπους, λέγοντας πόσο εκπληκτική είναι η γνώση σας, πόσο σπουδαίο πρόσωπο είστε, πόσα πολλά χρήματα έχετε. Να αναζητάτε διαρκώς τη δημοσιότητα και την αυτό-διαφήμιση. Ενώ την ίδια στιγμή μιλάτε περιφρονητικά για τους άλλους, μειώνετε τους άλλους και υψώνετε το επίπεδό σας πολύ πιο ψηλά από το σημείο που βρίσκεστε πραγματικά.

Αυτή τη μεγάλη ιδέα, αυτή τη εικόνα που δημιουργείτε, στην πραγματικότητα την κτίζετε εις βάρος των άλλων, υποτιμώντας τους άλλους ανθρώπους, μειώνοντάς τους, κάνοντας έτσι τον εαυτό σας μεγαλύτερο. Αυτός δεν είναι ο τρόπος για να δημιουργήσετε ρίζες αρετής. Είναι σαν τον οπωροπώλη που διαφημίζει: *«Τα λαχανικά μου είναι τα καλύτερα. Τα φρούτα μου είναι τα καλύτερα. Τα πορτοκάλια μου είναι τα πιο γλυκά»*. Ένα τέτοιο πρόσωπο δεν κάνει τους άλλους απαραίτητα να τον θαυμάζουν ή να τον σέβονται. Μόνο κάποιος που είναι ταπεινός το δημιουργεί αυτό. Αυτοί που έχουν τέτοιες ιδιότητες είναι γενικά πιο ταπεινοί. Επειδή είναι ταπεινοί, γι' αυτό τον λόγο έχουν οτιδήποτε καλό έχουν. Αυτοί που διαθέτουν, οτιδήποτε διαθέτουν, αν δεν είναι ταπεινοί, δεν θα είναι σε θέση να το κρατήσουν. Εκείνοι που δεν είναι ταπεινοί δεν μπορούν να κρατήσουν αυτό που έχουν κερδίσει. Επειδή, όταν δεν είσαι ταπεινός γίνεσαι απρόσεκτος, και όταν γίνεσαι απρόσεκτος το χάνεις. Είναι τόσο απλό. Είναι λοιπόν πολύ καλύτερο να είσαι πιο ταπεινός, πιο πολύ να αποδοκιμάζεις τον εαυτό σου παρά να τον επαινείς.

2. Να καταστρέψετε αυτό που έχετε κερδίσει.

Αυτό δεν είναι το ίδιο με την αυτό-αποδοκιμασία, σημαίνει να διαπράττετε κάποια πράξη που καταστρέφει την αξία σας, την αρετή σας, το όνομά σας. Πράξεις όπως να μην σέβεστε την διδασκαλία, να μην εκτιμάτε τον σωστό τρόπο συμπεριφοράς προς τους άλλους. Όταν άλλοι εκεί έξω κάνουν καλά πράγματα που βοηθούν τους άλλους και εσείς δεν τους υποστηρίζετε, μια τέτοια στάση είναι αυτο-καταστροφική.

Κάποιοι άνθρωποι απολαμβάνουν μια 'μαγικά' προστατευμένη ζωή· τρώνε, πίνουν, τζογάρουν και παραδίδονται σε κάθε είδους δραστηριότητα αισθητήριων απολαύσεων. Όταν δίνετε χρόνο και προσπάθεια σε τέτοιες δραστηριότητες, είναι σαν να πατάτε κάτω τον εαυτό σας, είναι αυτο-καταστροφικό. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να είναι πολύ ικανοί σε διάφορες πειθαρχίες, αλλά δεν έχουν κανένα ενδιαφέρον να βοηθήσουν τους άλλους. Επίσης δεν ενδιαφέρονται καθόλου για τη ζωή, έχουν μια ζωή κι ωστόσο δεν δείχνουν ενδιαφέρον για τη ζωή. Ενώ βρίσκεσαι εκεί, δεν έχεις ενδιαφέρον. Ενώ θα μπορούσες να κάνεις κάτι καλύτερο, δεν δείχνεις κανένα ενδιαφέρον. Το μόνο που σε νοιάζει είναι αυτό που θέλεις, και αυτό που θέλεις δεν πρόκειται ποτέ να σου φέρει ευτυχία. Αυτό που θέλεις είναι αποτέλεσμα της συσκότισης.

3. Να επαινείτε τους άλλους.

Το να επαινείτε τους άλλους είναι καλό πράγμα, αλλά αν αυτό γίνεται υπερβολικά, τότε γίνεται κάτι κατασκευασμένο, μια παραποίηση, κάτι που δεν είναι πραγματικό. Το διαπιστώνετε αυτό όλη την ώρα, επειδή θέλετε να λέτε καλά πράγματα, πράγματα που είναι ευχάριστα να τα ακούς. Όταν λοιπόν επαινείτε τους άλλους την λάθος στιγμή, δεν βοηθάει και οι άλλοι ίσως σκεφτούν: «*Νομίζω ότι με κοροϊδεύει*». Όχι μόνο δεν γίνονται ευτυχείς, αλλά χάνετε και την αξιοπρέπειά σας, την θέτετε σε κίνδυνο. Τέτοια πράγματα να τα αποφεύγετε.

4. Να προκαλείτε ή να δημιουργείτε συνθήκες που επιφέρουν καταστροφή σε άλλους.

Όταν κάποιος έχει σοφία, ό,τι και να λένε οι άνθρωποι γι' αυτόν, λανθασμένο ή ανυπόστατο, δεν έχει τη δύναμη να τον καταστρέψει. Δεν θα έχει καμία επίδραση πάνω του. Είναι σαν να σας στέλνουν ένα δώρο, ο διανομέας σας φέρνει ένα δέμα, λέτε: «*Ευχαριστώ αλλά δε θα το δεχτώ*,» και κλίνεται την πόρτα. Που το πάει ο διανομέας; Πίσω στο πρόσωπο που το έστειλε. Οτιδήποτε και αν σας στέλνουν, αν δεν το δεχτείτε, δε θα έχει καμία επίδραση πάνω σας.

Μπορεί να θυμώσετε μαζί μου, αλλά αν εγώ δεν θυμώσω, τελειωσε, τελικά η φωτιά του θυμού σας θα σβήσει. Θέλετε να λέτε ανοησίες, αν εγώ δεν σας ακούω, τελειωσε. Αν οι άνθρωποι σας συμπεριφέρονται με αγένεια, δεν χρειάζεται καν να είστε εκεί. Πηγαίνετε σε κάποιο εστιατόριο και δεν σας φέρονται με το κατάλληλο τρόπο, δεν χρειάζεται να ξαναπάτε.

Άσχετα λοιπόν με το τι λέτε για κάποιον άνθρωπο, αν αυτός δεν είναι όπως τον περιγράφετε, δεν είναι όπως τον περιγράφετε. Συνεπώς δεν μπορείτε να επικρίνετε ή να πείτε ψέματα για κάποιον, ακόμη κι αν ο κόσμος ολόκληρος σας πιστεύει, η αιτία και το αποτέλεσμα δεν έχουν καμία σχέση με αυτό. Η αιτία και το αποτέλεσμα είναι το γεγονός ότι αυτός ο άνθρωπος δεν είναι όπως τον περιγράφετε.

Αν ο κόσμος ολόκληρος σας περιφρονεί εξ αιτίας κάποιας παραπληροφόρησης, κάποιας δυσφήμισης, αφήστε τους να σας δυσφημούν όσο θέλουν. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε σε αυτό. Δεν χρειάζεται να αντιδράσετε. Αν οι άνθρωποι σας λοιδορούν, αν σας αποκαλούν ψεύτη ή λένε αναληθείς ιστορίες για σας, αν ο νους σας δεν ταραχτεί τότε τίποτα δεν μπορεί να σας βλάψει. Και αυτός που βλάπτεται στην πραγματικότητα, είναι εκείνος που σας δυσφημεί.

Σε ένα από τα πρώτα κείμενα που ήρθαν στην Κίνα, λέει ότι δυσφημείς τους άλλους, είναι σαν να στρέφεις το πρόσωπό σου στον ουρανό και να φτύνεις. Φτύνεις. Και στη συνέχεια το φτύσιμο ανεβαίνει. Δεν φτάνει στον ουρανό, δεν πάει στο απώτερο διάστημα. Επιστρέφει και πισσιλίζει το πρόσωπό σας. Είναι σαν να ρίχνετε μια χούφτα σκόνη στην αντίθετη με τη φορά του ανέμου κατεύθυνση· ο άνεμος έρχεται προς εσάς κι εσείς του ρίχνετε σκόνη, η σκόνη καταλήγει στο πρόσωπό σας. Έτσι είναι.

Κάποιος που αληθινά εκτιμά τον εαυτό του, δεν κρίνει τους άλλους με αρνητικό νου. Χρειάζεται να το κατανοήσετε αυτό. Αισθάνεστε: «Κάποιος κάνει πάρα πολύ θόρυβο και με ενοχλεί». Εσείς ενοχλείτε τον εαυτό σας.

Να θυμάστε σε ό,τι κάνετε στη ζωή, στον τρόπο που χειρίζεστε τον εαυτό σας στη ζωή· αν μπορείτε να σταθεροποιηθείτε σε αυτή την συνθήκη: να μην κομπάζετε, να μην είστε αυτοκαταστροφικοί, να μην επαινείτε τους άλλους άνευ λόγου και να μην δημιουργείτε συνθήκες ελπίζοντας να βλάψετε τους άλλους, κατ' αυτόν τον τρόπο το σώμα, ο λόγος και ο νους σας θα παραμένουν ελεύθερα από οδύνη, ελεύθερα από συνθήκες εμποδίων.

Να μαθαίνετε από τον τρόπο που ο Βούδας συμπεριφέρονταν. Όταν ο Βούδας μιλούσε, τα λόγια του ήταν αληθινά, δεν είπε ψέματα. Και μιλούσε μόνο για να συμβουλέψει και να ωφελήσει του άλλους. Όταν ο νους σας είναι έτσι αγνός, τα λόγια που βγαίνουν από τα χείλη σας θα μοσχοβολούν.

Εκείνος που ασκείται στο Ντάρμα έχει ένα ορισμένο είδος αρώματος, την μυρωδιά της ευωδίας. Η μυρωδιά δεν μοιάζει με καμία άλλη. Είναι φυσική. Αποτελεί σημάδι της καλής άσκησης.

Να μην μιλάτε για τα σφάλματα των άλλων ανθρώπων, να μην διακατέχετε από εμμονή για τα λάθη των άλλων ανθρώπων, να μην χρησιμοποιείτε εσφαλμένες λέξεις, να μην αισχρολογείτε, να μην είστε τσιγκούνηδες (που σημαίνει να είστε γενναιόδωροι). Αυτό είναι το μονοπάτι, ο δρόμος και ο τρόπος για να επιτύχετε την απελευθέρωση.