



## Οδηγίες Κλειδιά Συμβουλών του Τζα Πάτρουλ Ρίνποτσε



Φωτογραφία: ευγενική χορηγία του Σέντσεν

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, εύχομαι αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Για την σημερινή μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικά ουσιώδη σημεία συμβουλών του Πάτρουλ Ρίνποτσε.

Πρώτα απ' όλα, σε όλες τις περιστάσεις της ζωής, είτε τις κοσμικές είτε τις πνευματικές, θα υπάρχουν πάντα τα πάνω και τα κάτω. Μερικές φορές έχουμε καλές εμπειρίες, άλλες φορές άσχημες. Μερικές φορές είμαστε ευτυχισμένοι και άλλες φορές περνάμε μεγάλες δυσκολίες. Όποια και αν είναι η περίπτωση, χρειάζεται πάντα να παραμένουμε συνειδητοί και να μην παρασυρόμαστε από έξαψη όταν τα πράγματα πάνε καλά, αλλά ούτε και από απελπισία όταν τα πράγματα πάνε άσχημα. Βασικά, είναι πολύ σημαντικό κατά την διάρκεια όλων των πάνω και κάτω μας, να μην αντιδρούμε μέσα από ένα πολύ έντονο συναίσθημα, αλλά να παραμείνουμε συνειδητοί της βασικής, σταθερής νοητικής μας κατάστασης.

Δεύτερο, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στη συμπεριφορά μας, προς τους φίλους μας, τους συγγενείς, τους γείτονες ή τους γνωστούς μας. Χρειάζεται να έχουμε επίγνωση των πράξεών μας και να αποφεύγουμε το ψέμα, την κλοπή, το μάλωμα, τα άσχημα λόγια, ή οτιδήποτε παρόμοιο. Σε ό,τι κάνουμε θα πρέπει να παραμένουμε συνειδητοί και να μην χάνουμε τη βασική μας σταθερότητα, έτσι ώστε να μην γινόμαστε υπερβολικά συναισθηματικοί ή αντιδραστικοί.

Τρίτο, θα πρέπει πάντα να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων και τους άλλους στη δική μας θέση. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να το κάνουμε αυτό με όλες τις σχέσεις μας και κάτω από κάθε περίπτωση, είτε αφορά την οικογένειά μας, τους φίλους, τους συντρόφους μας ή τους άλλους. Αν σκεφτόμαστε πάντα να ανταλλάσσουμε τη θέση μας με τους άλλους, ο νους μας θα γίνει πιο ανοιχτός, πιο απέραντος.

Τέταρτο, είμαστε όλοι πολύ γρήγοροι στο να βλέπουμε τα λάθη των άλλων, να ταυτοποιούμε αμέσως ό,τι νομίζουμε λανθασμένο με κάποιον που συναντούμε. Θα πρέπει αντίθετα να εφαρμόζουμε τον καθρέφτη της προσεκτικότητας για να δούμε τα δικά μας λάθη. Τώρα, για τους ανθρώπους που είναι πολύ στρεσαρισμένοι, ή που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, που είναι εμμονικοί, ελαφρά καταθλιπτικοί ή που έχουν γενικά έναν ασταθή νου, ίσως αυτό να μην είναι και το καλύτερο. Αν όμως ο νους σας είναι σχετικά σταθερός και ισορροπημένος, τότε είναι εξαιρετικά σημαντικό να χρησιμοποιήσετε τον καθρέφτη της προσεκτικότητας για να διερευνήσετε τον ίδιο σας το νου και να βρείτε πως λειτουργεί και ποια είναι τα λάθη του. Η αποτυχία να το κάνουμε αυτό οδηγεί σε πολλά σφάλματα.

Κανένας δεν είναι απαλλαγμένος από κάθε τι σφαλερό ή από κάθε καλή ιδιότητα. Υπάρχουν διαφορές στο βαθμό των λαθών ή των καλών ιδιοτήτων, αλλά ο καθένας έχει και από τα δύο, που σημαίνει ότι ο καθένας έχει αξία. Οι κύριες καλές ιδιότητες που επισημαίνει ο Πάτρουλ Ρίνποτσε είναι οι ακόλουθες. Πρώτα, είναι καλύτερο να μιλά κανείς λίγο και να μην φλυαρεί ακατάπαυστα, χωρίς σκοπό. Δεύτερο, θα πρέπει να έχει κανείς έναν πλατύ, ανοιχτό, απέραντο νου, που να μην επηρεάζεται εύκολα ή να είναι συναισθηματικός. Τρίτο, θα πρέπει να γνωρίζει κανείς το σωστό μέτρο και να μην υπερβάλλει σε τίποτα. Τέταρτο, θα πρέπει να πατά κανείς γερά τα πόδια του στη γη, γνωρίζοντας τη θέση του και τον ρόλο του στον κόσμο. Τελικά, θα πρέπει να είναι κανείς καλόκαρδος. Αυτές τις κοσμικές ιδιότητες είναι σημαντικό να τις έχουν όλοι και είναι επίσης ουσιώδεις για την άσκηση του Ντάρμα.

Αυτές οι πολύτιμες συμβουλές του Πάτρουλ Ρίνποτσε είναι το μήνυμά μου για σας σε αυτή τη μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε.

Με όλη μου την αγάπη και τις καλύτερες ευχές μου για τη Νέα Χρονιά,  
Σάρβα Μάνγκαλαμ.



Πάκτσοκ Ρίνποτσε