



Ενθυμούμενοι τις Τρεις Εξασκήσεις



Με την ευγενική χορηγία του Ρίγκπα

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Για τη σημερινή μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω τέσσερις γραμμές που περιέχουν όλες τις διδασκαλίες του Βούδα:

Η μη διάπραξη ούτε μιας και μόνης αρνητικής πράξης,
Η συσσώρευση ενός πλούτου αρετών,
Η πλήρης καθυπόταξη του ίδιου σας του νου:
Αυτή είναι η διδασκαλία του Βούδα.

Αυτά είναι τα λόγια του ίδιου του Βούδα. Είναι η συμπύκνωση όλου του Βουδιστικού Ντάρμα, που αποτελείται από τις τρεις εξασκήσεις: την εξάσκηση της πειθαρχίας, του διαλογισμού και της σοφίας. Έτσι η μη διάπραξη έστω και μιας και μοναδικής αρνητικής πράξης αποτελεί την εξάσκηση της πειθαρχίας. Η συσσώρευση ενός πλούτου αρετών αποτελεί την εξάσκηση του διαλογισμού. Και η πλήρης καθυπόταξη του ίδιου μας του νου αποτελεί την εξάσκηση της σοφίας. Θα ήθελα σήμερα να σας υπενθυμίσω λίγα για την κάθε μια από αυτές τις εξασκήσεις.

Πρώτα από όλα, ως ασκητές, χρειάζεται να θυμόμαστε ότι η θεμελιώδης εξάσκηση της πειθαρχίας απαιτεί **συνειδητότητα** και εγρήγορση. Συνειδητότητα σημαίνει το να θυμόμαστε αυτό που πρέπει να αποφεύγουμε, δηλαδή τις δέκα μη-αρετές και αυτό που πρέπει να ακολουθούμε, δηλαδή τις δέκα αρετές. Χρειαζόμαστε συνειδητότητα, επίγνωση για να τα θυμόμαστε αυτά κάθε στιγμή και εγρήγορση για να ελέγχουμε ότι πραγματικά δεν διαπράττουμε ούτε μια και μόνη αρνητική πράξη.

Επιπρόσθετα για να διατηρήσουμε την πειθαρχία μας είναι σημαντικό να εξομολογούμαστε τακτικά όλες τις αρνητικές πράξεις που έχουμε διαπράξει σε αυτή, αλλά και σε περασμένες ζωές. Μπορούμε να εξομολογηθούμε βασιζόμενοι στις τέσσερις δυνάμεις (τη δύναμη του στηρίγματος, της μετάνοιας, του αντίδοτου και της βαθιάς αποφασιστικότητας), αν γνωρίζουμε πως να το κάνουμε αυτό ή τουλάχιστον να εξομολογηθούμε στους Βούδες και Μποντισάττβα, όπως ο **Βαζτρασάττβα**.

Η συσσώρευση ενός πλούτου αρετών αποτελεί την εξάσκηση του διαλογισμού. Αυτό σημαίνει να μένει κανείς ακίνητος για δέκα, δέκα πέντε λεπτά ή ίσως μια ώρα ή δύο κάθε μέρα-για όσο περισσότερο μπορούμε. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου, μένουμε σιωπηλοί, χαλαρώνουμε το σώμα μας, αφήνουμε την αναπνοή μας φυσική και αφήνουμε το νου μας συγκεντρωμένο σε ένα σημείο, χωρίς να περιπλανιέται από δω και από κει. Καθώς αφήνουμε το νου μας να αναπαυθεί, παραμένουμε συνειδητοί είτε ότι βρίσκεται σε διάσπαση, είτε ότι είναι νωθρός, είτε ότι είναι ανίκανος να παραμείνει συγκεντρωμένος. Μέσω του διαλογισμού, εξασκούμε το νου μας να γίνει σταθερός. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει οποιοδήποτε αντικείμενο συγκέντρωσης στην άσκηση του Ντάρμα, όπως απαγγελία μάντρα, καλλιέργεια της μποντισιττα, τελετές, γαλήνια παραμονή (σάματα), ειδική ενόραση (βιπασιάνα) κλπ. Αν δεν γνωρίζετε κάποια συγκεκριμένη μέθοδο διαλογισμού, παραμείνετε απλά ήσυχοι και ακίνητοι για λίγο, χαλαρώνοντας με ακίνητο σώμα, λόγο και νου.

Το κίνητρό σας για το διαλογισμό είναι επίσης εξαιρετικά σημαντικό. Αν δεν έχετε το ορθό κίνητρο, ο διαλογισμός σας δεν θα φέρει μεγάλο όφελος. Το καλύτερο είδος κινήτρου είναι να εύχεστε να πραγματώσετε την αληθινή φύση όλων των πραγμάτων για να μπορέσετε να απελευθερώσετε τον εαυτό σας, αλλά και όλα τα άλλα όντα από τη δυστυχία της σαρσάρα,

σε αυτή και σε όλες τις άλλες μελλοντικές ζωές. Αυτό είναι το ύψιστο κίνητρο της μποντιτισίττα.

Τελικά, η πλήρη καθυπόταξη του ίδιου σας του νου είναι η εξάσκηση στη σοφία, η πραγμάτωση της έλλειψης εαυτού. Γι' αυτό το λόγο, θα πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε τον δικό μας αλτρουισμό, το αυτό-όφελος που υποκινεί κάθε μας πράξη. Έπειτα, μόλις έχουμε καταφέρει να μειώσουμε τις εγωκεντρικές μας τάσεις, θα δούμε ότι υπάρχει ακόμα υπερηφάνεια πίσω από αυτό τον αλτρουισμό. Και άπαξ και απαλλαγούμε από όλη την υπερηφάνειά μας, θα δούμε ότι υπάρχει ακόμα μια λεπτοφυής προσκόλληση σε ένα 'Εγώ'. Όλα αυτά είναι μορφές αυτό-προσκόλλησης.

Χρειάζεται να κατανοήσουμε κάθε μια από αυτές και να τις διερευνήσουμε, προσπαθώντας να βρούμε το 'Εγώ' στο οποίο προσκολλόμαστε τόσο απελπιστικά. Βρίσκεται μέσα στο σώμα ή το νου; Είναι το υποκείμενο που προσκολλάται ή το αντικείμενο της προσκόλλησης; Ανίκανοι να ανακαλύψουμε κάπου αυτό το 'Εγώ', χαλαρώνουμε, αφήνουμε τα πάντα και παραμένουμε σε διαλογισμό. Αυτή η μέθοδος άσκησης είναι εξαιρετικά σημαντική για να αναπτύξουμε την εξάσκηση της σοφίας.

Αυτές οι τρεις εξασκήσεις είναι η ουσία των διδασκαλιών του Βούδα. Στην πραγματικότητα, η πειθαρχία, ο διαλογισμός και η σοφία είναι το ίδιο ουσιώδεις για να επιτύχει κανείς την ευτυχία τόσο σε κοσμικό επίπεδο, όσο και για να έχει μια επιτυχημένη άσκηση στο Ντάρμα. Και η ουσία τους είναι η επίγνωση, η συνειδητότητα της αρετής και της μη αρετής, η καλλιέργεια του ελέους και της καλοσύνης και η διερεύνηση της έμφυτης τάσης μας να πιστεύουμε και να προσκολλιόμαστε σε έναν εαυτό.

Γι' αυτό το λόγο σήμερα, ήθελα να σας θυμίσω αυτές τις τρεις εξασκήσεις. Περιέχουν το σύνολο του Βουδιστικού Ντάρμα που μεταδόθηκε στο Θιβέτ πάνω από χίλια χρόνια πριν στη μορφή των Μεταφρασμένων Λόγων του Βούδα (Κάνγκκιουρ). Είναι η ουσία των Τριών Συλλογών των Διδασκαλιών (Τριπιτάκα): η εξάσκηση στην πειθαρχία αποτελεί τα Βινάγια, η εξάσκηση στον διαλογισμό αποτελεί τις Σούτρες και η εξάσκηση στη σοφία αποτελεί το Αμπιντάρμα. Έτσι, όλες οι διδασκαλίες του Βούδα μπορούν να περικλειστούν μέσα σε αυτές τις τέσσερις γραμμές, που συμπυκνώνουν τις τρεις θεμελιώδεις εξασκήσεις της πειθαρχίας, του διαλογισμού και της σοφίας.

Με όλη μου την αγάπη,

Σάρβα Μάνγκαλαμ.



Πάκτσok Ρίνποτσε