



SAMYE INSTITUTE

Συμβουλές από τον Τζα Πάτρυλ Ρίνποτσε



Φωτογραφία: Ευγενική χορηγία του Σέντσεν

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω ότι αυτό το μήνυμά σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Την σημερινή ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικούς στίχους συμβουλών του Τζα Πάτρυλ Ρίνποτσε:

Εξάσκησε το νου σου, εξάσκησε το νου σου, εξάσκησε αυτό το νου σου.

Αν εξασκήσεις το νου σου με τη μποντισίττα,

Παρόλο που ίσως να μην πραγματοποιήσεις ούτε μια και μόνη αρετή με το σώμα ή το λόγο,

Το δικό σου, αλλά και των άλλων το όφελος θα πραγματοποιηθεί χωρίς προσπάθεια.

Όλοι έχουμε μάθει τις πολλές μεθόδους για την άσκηση του Ντάρμα: διαλογισμό, εξάσκηση του νου, απαγγελία μάντρα, την πρόοδο πάνω στο μονοπάτι από τις προκαταρκτικές ασκήσεις και στη συνέχεια – όλες τις διαφορετικές μεθόδους για τη συγκέντρωση των συσσωρεύσεων. Ωστόσο, θα πρέπει να ξέρουμε ότι όλες αυτές οι μέθοδοι, όλες οι πνευματικές οδηγίες του Βούδα, του Γκουρού Ρίνποτσε και των μεγάλων δασκάλων έχουν έναν και τον ίδιο στόχο: να δαμάσουν το νου μας.

Και ο μόνος τρόπος για να μάθετε αν ασκείτε ή όχι αποτελεσματικά το νου σας είναι να εξετάσετε τον εαυτό σας: ασχολείστε με τις μη αρετές του σώματος, του λόγου ή του νου; Το μυαλό σας πλήττεται από αρνητικά συναισθήματα, τα πέντε δηλητήρια, την αυτό-προσκόλληση, την αμφιβολία, τις λανθασμένες άποψεις, τον σεχταρισμό ή την κριτική; Ελέγξτε για αυτά τα δεινά και ελέγξτε κατά πόσο μπορείτε να τα μετασηματίσετε. Επίσης, δείτε πόσο έχετε αναπτύξει τη συμπόνια σας. Δείτε πόσο εμπιστεύεστε την καρμική αιτία και το αποτέλεσμα. Να βεβαιώνετε πάντα ότι μειώνετε τα οδυνηρά συναισθήματα. Αυτό είναι! Όπως λέει ο Τζα Πάτρυλ Ρίνποτσε, δεν υπάρχει άλλο νόημα εκτός από αυτό στην άσκησή μας στο Ντάρμα. Οπότε αν δεν δαμάζετε το νου σας με αυτούς τους τρόπους, τότε η άσκησή σας δεν ακολουθεί το μονοπάτι.

*Το Ντάρμα που δεν ωφελεί το νου σου
είναι το Ντάρμα μόνο κατ' όνομα και όχι κατ' ουσία.
Αν ο νους σου δεν αλλάζει ούτε στο ελάχιστο,
ακόμα και εκατό χρόνια σε απομόνωση είναι μόνο μια πηγή κακουχιών.*

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, όποια άσκηση του Ντάρμα και αν κάνετε, θα πρέπει να ωφελεί το νου σας. Είτε μιλάμε για το όφελος όντων, είτε για την τήρηση του Ντάρμα, και τα δύο αφορούν τη μεταμόρφωση του νου σας. Εάν είστε σε θέση να φέρετε ευτυχία και άνεση μέσα στο νου σας, θα μάθετε πώς να το κάνετε αυτό και για τα άλλα όντα. Και αν είστε σε θέση να μειώσετε τα οδυνηρά συναισθήματα μέσα στο νου σας, θα τηρείτε το Ντάρμα. Έτσι, και τα όντα και το Ντάρμα θα υπηρετηθούν αν μετασηματίσετε το νου σας.

*Αν και μπορεί να έχετε συμπληρώσει μήνες και χρόνια σε απομόνωση
Και έχετε ολοκληρώσει εκατοντάδες εκατομμύρια απαγγελίες,
Αν η προσκόλληση, η αποστροφή και η σύγχυσή σας δεν έχουν μειωθεί,
Να ξέρετε ότι η άσκησή σας είναι τελείως ανούσια.*

Μπορεί να νομίζουμε ότι έχουμε περάσαμε πολύ καιρό σε απομόνωση, ότι έχουμε απαγγείλει πολλά μάντρα, έχουμε διαλογιστεί για πολλές ώρες ή έχουμε μελετήσει εκτεταμένα και έτσι έχουμε συγκεντρώσει άπειρες συσσωρεύσεις. Ωστόσο, αν η προσκόλληση, η αποστροφή και η σύγχυσή μας δεν έχουν μειωθεί, θα πρέπει να καταλάβουμε ότι όλες αυτές οι ασκήσεις ήταν άσκοπες, όπως λέει ο Τζα Πάτρυλ Ρίνποτσε.

Παρακαλώ λάβετε υπόψη αυτούς τους δύο στίχους. Τα λόγια τέτοιων μεγάλων δασκάλων όπως του Τζα Πάτρυλ Ρίνποτσε φέρουν μεγάλη ευλογία και μας δείχνουν προς την κατεύθυνση του αληθινού, αυθεντικού Ντάρμα. Εγώ ο ίδιος έχω ωφεληθεί πολύ από αυτές τις συμβουλές και με βοήθησαν να μην παρεκκλίνω από το μονοπάτι.

Στέλνοντας όλη μου την αγάπη και προσευχές.

Σάρβα Μάνγκαλαμ.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Paktsook Rinpoche' in a stylized, cursive script.

Πάκτσοκ Ρίνποτσε