



SAMYE INSTITUTE

## Ενθουμούμενοι τα Σημεία Κλειδιά της Άσκησης



Εικόνα: Τζα Πάτρουλ Ρίνποτσε

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους όπως είμαι και εγώ. Στη σημερινή μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικά λόγια συμβουλών του Τζα Πάτρουλ Ρίνποτσε:

Προσποιούμενος το διαλογισμό και την απαγγελία της παραγωγής και της ολοκλήρωσης  
Χωρίς να έχει ασκηθεί στην πολύ σημαντική μποντισίττα έστω και για μία και μόνη περίοδο διαλογισμού,  
Είναι κανείς απλά μεταμφιεσμένος σε ασκητή  
Του οποίου τα λόγια αξίζουν εννιά χωριά γεμάτα από βλακείες.

Μερικοί από εσάς μπορεί να ασκείστε στο Ντάρμα, να τηρείτε περιόδους διαλογισμού, να διαλογίζεστε και ούτω καθεξής... Ό,τι κι αν κάνετε, το πιο σημαντικό είναι πάντα το κίνητρό σας. Όπως λέει ο Πάτρουλ Ρίνποτσε, ανεξάρτητα από το τι και πόσο ασκείστε, χωρίς μποντισίττα, όλα είναι άσκοπα, και στην πραγματικότητα απλώς υποδύεστε τους ασκητές. Επομένως, είτε ασκείστε στις σούτρες, είτε στα μάντρα, όλη η άσκησή σας θα πρέπει να είναι γεμάτη από το κίνητρο της μποντισίττα. Και η μποντισίττα προκύπτει από τη συμπόνια, η οποία πρέπει να πηγάζει μέσα από μια ειλικρινή καρδιά. Αυτό είναι ίσως το πιο δύσκολο σημείο για όλους μας, αλλά είναι και το πιο σημαντικό.

Είτε πρόκειται για τέσσερις περιόδους διαλογισμού χωρίς παραγωγή ή ολοκλήρωση,  
Το ντεκρεσέντο των κυμβάλων χωρίς τη σωστή χροιά,  
Ή το ξεφάντωμα της απαγγελίας των μάντρα χωρίς σαμάντι—  
Όλα αυτά σας αφήνουν στην άκρη του μονοπατιού προς την απελευθέρωση.

Εάν ασκείστε σε τέσσερις συνεδρίες διαλογισμού χωρίς να κατανοείτε ορθά τις αρχές των σταδίων της παραγωγής και της ολοκλήρωσης, εάν κάνετε τις χειρονομίες των τελετουργιών χωρίς να γνωρίζετε τα βασικά σημεία τους ή εάν απαγγέλλετε μάντρα χωρίς διαλογιστική συγκέντρωση, δεν θα φτάσετε ποτέ στην κατάσταση της απελευθέρωσης και της παντογνωσίας.

Η μίμηση της απαγγελίας ενός παπαγάλου,  
Η παράβλεψη όλων των βασικών σημείων του αληθινού Ντάρμα,  
Η παρομοίωση της άσκησης,  
Αποτελεί την μη παραπλανητική διδασκαλία του Νικητή; Νομίζω πως όχι.

Όλη η άσκηση θα πρέπει να βασίζεται στην κατανόηση των βασικών σημείων της αυθεντικής διδασκαλίας του Βούδα. Χωρίς μια τέτοια κατανόηση, απλώς προσποιείται κανείς ότι ασκείται, όπως ένας παπαγάλος που απαγγέλλει «ομ μάνι πάντμε χουμ». Όπως λέει ο Πάτρουλ Ρίνποτσε, αμφιβάλλω ότι αυτή είναι η αληθινή διδασκαλία του Βούδα.

Αυτοί οι τρεις στροφές υποδεικνύουν όλες τις βασικές αρχές της άσκησης του Ντάρμα, τις οποίες πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη. Αυτά βασικά καταλήγουν σε τρεις αριστείες: την εξαιρετική προετοιμασία της μποντισίττα, το εξαιρετικό κύριο μέρος χωρίς διανοητικές διεργασίες και την εξαιρετική κατάληξη της αφιέρωσης. Η εξαιρετική προετοιμασία της μποντισίττα είναι το κίνητρό μας. Το εξαιρετικό κύριο μέρος χωρίς διανοητικές διεργασίες είναι η μη προσκόλληση: η άσκηση χωρίς να προσκολλάται κανείς σε έναν εαυτό, χωρίς να προσκολλάται στα πράγματα με τον έναν ή τον άλλο τρόπο και χωρίς να προσκολλάται σε αυτό που κάνει. Η εξαιρετική κατάληξη της αφιέρωσης είναι το να αφιερώνει κανείς όλες τις αρετές του σε όλα τα όντα, έτσι ώστε να φτάσουν στην κατάσταση της παντογνωσίας του Βούδα. Αυτές οι τρεις αριστείες είναι κρίσιμες για όλη την άσκηση του Ντάρμα.

Έτσι, στη σημερινή ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε, σας στέλνω αυτές τις συμβουλές ως υπενθύμιση. Όλοι έχετε λάβει πολλές διδασκαλίες, έχετε διαβάσει βιβλία Ντάρμα και έχετε αφιερώσει αρκετό χρόνο στην άσκηση. Υπάρχουν όμως πολλοί που ασκούνται χωρίς να κατανοούν τις βασικές αρχές του Ντάρμα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο θα βρείτε αρκετούς ανθρώπους που λένε ότι ασκούνται για πολύ καιρό, χωρίς όμως κανένα αποτέλεσμα. Αυτό οφείλεται εξ ολοκλήρου στο ότι κάποιος έχει χάσει το νόημα στην άσκησή του: δεν είναι σφάλμα του Ντάρμα του Βούδα. Εμείς κάνουμε λάθος επειδή δεν έχουμε το σωστό κίνητρο, δεν συσσωρεύουμε αρετή, δεν εξαγνίζουμε τις συσκοτίσεις μας και δεν θυμόμαστε τα βασικά σημεία.

Γι' αυτό το λόγο μην πετάτε το μπαλάκι: κατηγορώντας τον γκουρού, κατηγορώντας τον εαυτό σας, κατηγορώντας τα αδέρφια σας στο Ντάρμα, κατηγορώντας το Ντάρμα... Εάν θέλετε αποτελέσματα στην άσκησή σας, μείνετε θετικοί και θυμηθείτε τις βασικές αρχές του Ντάρμα.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,

Σάρβα Μάνγκαλαμ.

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

Πάκτσok Ρίνποτσε