



Τα Τέσσερα Ντάρμα του Γκαμπόπα



Φωτογραφία: Ευγενική χορηγία από Himalayan Art Resources

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω ότι αυτό το μήνυμά σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Τη σημερινή μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την κατανόησή μου πάνω στα πασίγνωστα Τέσσερα Ντάρμα του Γκαμπόπα:

Παρακαλώ ευλόγησέ με ώστε ο νους μου να στραφεί προς το Ντάρμα.

Όστε το Ντάρμα να γίνει το μονοπάτι μου.

Όστε το μονοπάτι να διασκορπίσει τη σύγχυση.

Και ώστε η σύγχυση να ανατείλει ως σοφία!

Αυτές οι φράσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε άσκηση που κάνουμε. Για παράδειγμα, όταν καλλιεργούμε το έλεος, χρειάζεται πρώτα να κατανοήσουμε αληθινά τι είναι το έλεος μέσα από μελέτη και στοχασμό. Καθώς μαθαίνουμε τι σημαίνει να έχουμε καλή καρδιά, ο νους μας στρέφεται προς το Ντάρμα.

Έχοντας μελετήσει και στοχαστεί, χρειάζεται στη συνέχεια να εφαρμόσουμε αυτό που έχουμε μάθει στην άσκησή μας. Σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιούμε διάφορες τεχνικές για να καλλιεργήσουμε το έλεος. Έτσι το Ντάρμα γίνεται το μονοπάτι.

Μέσω της άσκησής μας, το έλεος γίνεται τότε ένα αντίδοτο ενάντια στα οδυνηρά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η δυστυχία κλπ. Γίνεται ένα αντίδοτο ενάντια στην προσκόλληση στο εγώ και τη δυστυχία. Αυτό είναι το μονοπάτι που διασκορπίζει τη σύγχυση.

Τελικά, καθώς η άσκησή μας δυναμώνει ολοένα και περισσότερο, φτάνουμε στο σημείο όπου οτιδήποτε προβάλλει, όπως ο θυμός ή οποιοδήποτε άλλο αρνητικό συναίσθημα, όλα γίνονται συνθήκη για τη γιγάντωση του ελέους μας και την μηδέποτε εξαφάνισή του. Αυτό είναι τότε η ίδια σύγχυση που προβάλλει ως σοφία.

Για να συνοψίσω, η μελέτη και ο στοχασμός πάνω στις διδασκαλίες στρέφουν το νου προς το Ντάρμα. Εφαρμόζοντας αυτά που έχουμε μάθει στην άσκηση, το Ντάρμα γίνεται το μονοπάτι. Όταν η άσκησή μας δρα ως αντίδοτο στις οδύνες, το μονοπάτι διασκορπίζει τη σύγχυση. Και όταν οτιδήποτε προβάλλει μέσα στο μονοπάτι, κάθε εμπόδιο ή συνθήκη γίνεται μια βοήθεια για την άσκησή μας, τότε η σύγχυση ανατέλλει ως σοφία.

Αυτή είναι η κατανόησή μου των Τεσσάρων Ντάρμα του Γκαμπόπα και ελπίζω ότι θα σας βοηθήσει στην άσκησή σας. Παρακαλώ ασκηθείτε στο Ντάρμα για να καλλιεργήσετε μια καλοκάγαθη καρδιά, πίστη και όλες τις άλλες καλές ιδιότητες.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,

Σάρβα Μάνγκαλαμ.



Πάκτσοκ Ρίνποτσε