

Τρία Κλειδιά για μια Επιτυχημένη Άσκηση



Εικόνα: Ο Πάνσοφος Γκαμπόπα, με την ευγενική χορηγία των [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/).

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά, υγιείς και χαρούμενους. Σε αυτήν την ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μερικές ουσιαστικές συμβουλές με όλους τους ασκητές που διαβάζουν αυτό το μήνυμα.

Μερικές φορές, παρόλο που κάνουμε όλων των ειδών τις ασκήσεις και καταβάλλουμε πολύ χρόνο και προσπάθεια σε αυτές, δεν οδηγούν στην πραγματικότητα πουθενά. Δεν έχουν και μεγάλο όφελος. Ο λόγος είναι ότι η άσκησή μας δεν φτάνει στην ουσία - χάνει τα σημεία κλειδιά.

Γι' αυτό θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα ουσιαστικό απόσπασμα από το Πολύτιμο Πετράδι της Απελευθέρωσης. Σε αυτές τις τρεις γραμμές, ο Παντογνώστης Γκαμποπα μας δίνει τρία σημεία κλειδιά για τη δημιουργία όλων των θετικών συνθηκών για μια επιτυχημένη άσκηση (συσσώρευση αρετής):

Η δύναμη της σοφίας την κάνει ύψιστη.

Η δύναμη της γνώσης την κάνει διαχεόμενη.

Η δύναμη της αφιέρωσης την κάνει απεριόριστη.

Η δύναμη της σοφίας σημαίνει να μην διανοητικοποιούμε τις τρεις σφαίρες: ό,τι κι αν κάνετε, κάνετε το χωρίς να κολλάτε στην ιδέα ενός υποκειμένου, ενός αντικειμένου ή κάποιας δράσης. Έτσι, για παράδειγμα, δεν υπάρχει κάποιο 'εσύ' που διαλογίζεται, δεν υπάρχει κάποιο αντικείμενο διαλογισμού και κανένας διαλογισμός που πρέπει να γίνει.

Η δύναμη της γνώσης αναφέρεται στις τρεις αριστείες: την εξαιρετική προετοιμασία, το εξαιρετικό κύριο μέρος και το εξαιρετικό κλείσιμο. Η εξαιρετική προετοιμασία είναι το κίνητρο της μποντισίττα, το οποίο θα πρέπει να κατακλύζει όλες τις ενέργειες και όλες τις ασκήσεις σας. Το εξαιρετικό κύριο μέρος είναι η απουσία προσκόλλησης σε ό,τι κι αν κάνετε. Το εξαιρετικό κλείσιμο είναι να είστε χωρίς καμιά ελπίδα ή κάποια προσδοκία για κάποιο αποτέλεσμα. Ξέρω ότι όλοι έχουμε ελπίδες για κάποιου είδους αποτέλεσμα, αλλά θα πρέπει να τις αφήσουμε κατά μέρος.

Τέλος, η δύναμη της αφοσίωσης είναι να αφιερώσουμε την αρετή με τον ίδιο τρόπο όπως έκαναν και όλοι οι Βούδες και οι Μποντισάττβα πριν από εμάς. Αυτός είναι για παράδειγμα ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αυτό, όπως αναφέρεται σε αυτούς τους δύο στίχους από το κείμενο "Φιλοδοξία για τις Καλές Πράξεις" του Σαμανταμπάντρα:

འཇམ་དཔལ་ལྷན་པའི་འོ་སྤྱི་ལྷན་པའི་དཔལ་། །

Γζάμπαλ πάουο τζίταρ κιένπα ντανγκ

Όπως ο μποντισάττβα Μαντζούσρι επέτυχε την παντογνωσία,

ཀུན་ཏུ་བཟུང་བའི་དཔལ་དེ་བཞིན་ཉེ། །

Κυντουζάνγκπο ντέγανγκ ντέσιν τε

Και ο Σαμανταμπάντρα επίσης,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྩིས་སྤུ་བདག་སྦྱོབ་ལྷིར། །

Ντένταγκ κυν γκκι τζέσου νταγκ λοπ τσιρ

Όλη αυτή την αρετή την αφιερώνω τώρα

དགོ་བའདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ། །

Γκέουα ντίνταγκ τάμτσε ράπτου νγκο

Στην εξάσκηση και την παρακολούθηση των βημάτων τους.

ལྷ་ དུས་གསུམ་གཤམས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །

Ντυ σουμ σέκπε γκιάλουα τάμτσε κυι

Όπως όλοι οι Νικηφόροι Βούδες του παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος

བསྟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེགས་པ་དེས། །

Νγκόουα γκάνγκλα τσοκ του νγκάκγπα ντε

Επαίνεσαν την αφιέρωση ως ύψιστη,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀྱན་གྱིང། །

Νταγκ γκι γκέουε τσάουα ντι κυν κιανγκ

Έτσι τώρα αφιερώνω όλες αυτές τις ρίζες της αρετής

བཟང་པོ་སྤྱོད་མྱོར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བར་བགྱ། །

Ζάνγκπο τσοε τσιρ ράπτου νγκόουαρ γκυι

Έτσι ώστε όλα τα όντα να τελειοποιήσουν τις καλές πράξεις.

Είναι πολύ χρήσιμο να μάθετε αυτές τις δύο στροφές από μνήμης, είτε στα Ελληνικά είτε στα Θιβετιανά, ώστε να μπορείτε πάντα να αφιερώνετε τις καλές σας ενέργειες ακριβώς όπως έκαναν οι Βούδες και οι Μποντισάττβα στο παρελθόν.

Αυτές είναι οι οδηγίες καρδιάς του Γκαμπόπα για μια επιτυχημένη άσκηση, που ελπίζω ότι θα κλείσετε στην καρδιά σας και θα τις θυμάστε, έτσι ώστε η άσκησή σας να φέρει καρπούς.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,

Σάρβα Μάνγκαλαμ



Πάκτσοκ Ρίνποτσε