

Οι Έξι Οδηγίες Κλειδιά για τους Αρχάριους στο Μονοπάτι



Εικόνα: Γκιέλουα Λονγκτσένγπα, 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 ευτυχισμένους. Εύχομαι σε όλους σας μια χαρούμενη ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε και προσεύχομαι να φροντίζετε καλά το σώμα και το νου σας.

Κατά τη σημερινή ημέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικά λόγια από τον Θησαυρό των Προφορικών Οδηγιών (Μένγκαγκ Τζοέ). Αυτές οι γραμμές σκιαγραφούν τις έξι ιδιότητες που είναι απαραίτητες για τη στήριξη της άσκησής μας σαν αρχάριοι στο μονοπάτι:

Οι έξι ιδιότητες που απαιτούνται με την είσοδό μας στο μονοπάτι είναι:

Η διατήρηση των τριών εξασκήσεων, η βάση του μονοπατιού.

Η μελέτη και ο στοχασμός πάνω σε ένα ευρύ φάσμα διδασκαλιών χωρίς μεροληψία.

Η γαλήνευση των τριών πυλών μας και η καθυπόταξη του νου μας.

Η αποφυγή της αρνητικότητας και ο πολλαπλασιασμός των καλών πράξεων.

Το να αισθανόμαστε ντροπή, να είμαστε προσεκτικοί και να αναπτύσσουμε πίστη.

Και να στηριζόμαστε πάνω σε έναν πνευματικό δάσκαλο και ενάρετους φίλους.

Η πρώτη ιδιότητα που αναφέρεται εδώ είναι «**η διατήρηση των τριών εξασκήσεων, η βάση του μονοπατιού**». Πράγματι, το βασικό θεμέλιο του βουδιστικού μονοπατιού συνίσταται στις τρεις εξασκήσεις, στην ηθική συμπεριφορά, τον διαλογισμό και τη σοφία. Η ορθή εξάσκηση σε αυτά είναι απαραίτητη, αφού ολόκληρο το μονοπάτι περιέχεται μέσα τους. Έτσι, η εξάσκηση στην ηθική συμπεριφορά μεταμορφώνει τη συμπεριφορά μας. Η εξάσκηση στο διαλογισμό μεταμορφώνει το νου μας και η εξάσκηση στη σοφία εξαλείφει τις εμμονές μας, τον εγωκεντρισμό και τα αρνητικά μας συναισθήματα.

Η δεύτερη ιδιότητα είναι «**η μελέτη και ο στοχασμός πάνω σε ένα ευρύ φάσμα διδασκαλιών χωρίς μεροληψία**». Όπως υποδεικνύει αυτή η φράση, θα πρέπει να μελετήσουμε το Ντάρμα του Βούδα όσο το δυνατόν ευρύτερα και να στοχαστούμε ειλικρινά πάνω στις διδασκαλίες.

Η μελέτη και ο στοχασμός θα πρέπει να στοχεύουν στην τρίτη ιδιότητα, δηλαδή «**στη γαλήνευση των τριών πυλών μας και στην καθυπόταξη του νου μας**». Πράγματι, ο στόχος της μελέτης, του στοχασμού και του διαλογισμού είναι να γίνουμε πιο ήπιοι στη σωματική, λεκτική και νοητική μας συμπεριφορά—δηλαδή όλες τις πράξεις μας, που γίνονται μέσα από τις τρεις πύλες του σώματος, του λόγου και του νου.

Λέγεται ότι η μελέτη πρέπει να γίνεται χωρίς υπερηφάνεια και ο διαλογισμός πρέπει να γίνεται χωρίς αρνητικότητα. Επομένως, καθώς μελετάμε, στοχαζόμαστε και διαλογιζόμαστε, χρειάζεται να παρατηρούμε διαρκώς το νου μας, ξεριζώνοντας οποιαδήποτε σφάλματα και αν διαπιστώσουμε. Διαφορετικά, όσο περισσότερο μελετάμε, τόσο περισσότερο υπάρχει και ο κίνδυνος να γίνουμε περήφανοι και όσο περισσότερο στοχαζόμαστε, τόσο περισσότερο υπάρχει ο κίνδυνος να έχουμε αμφιβολίες. Και αυτό θα είναι το αντίθετο από το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Δαμάζοντας το σώμα, το λόγο και το νου μας, ξεκινάμε επίσης «**την αποφυγή της αρνητικότητας και τον πολλαπλασιασμό των καλών πράξεων**». Αυτό σημαίνει ότι μόλις παρατηρήσουμε ότι εμπλεκόμαστε σε αρνητικές ενέργειες, απομακρυνόμαστε από αυτές και εξομολογούμαστε. Αντίθετα, κάθε φορά που παρατηρούμε ότι συμμετέχουμε σε καλές πράξεις, μπορούμε να τις αναπτύξουμε περαιτέρω και να τις βελτιώσουμε. Για αυτό, πρέπει να αναλογιστούμε ποιες πράξεις είναι θετικές και ποιες αρνητικές, ώστε να ενεργούμε ανάλογα.

Η ηθική μας συμπεριφορά θα πρέπει περαιτέρω να υποστηρίζεται από το «**να έχουμε ντροπή, να είμαστε προσεκτικοί και να αναπτύσσουμε την πίστη μας**». Είναι σημαντικό να ντρεπόμαστε κάθε φορά που βλέπουμε ότι εμπλεκόμαστε σε επιβλαβή συμπεριφορά, ώστε να αποφασίσουμε να μην επαναλάβουμε μια τέτοια συμπεριφορά στο μέλλον. Η προσοχή θα μας βοηθήσει να τιμήσουμε αυτήν την αποφασιστικότητα και η πίστη στην καρμική αιτία και το αποτέλεσμα την στηρίζει. Για να μας ωθήσει πιο πέρα στο μονοπάτι, θα πρέπει στη συνέχεια να αναπτύξουμε περαιτέρω τους τρεις τύπους πίστης: την πίστη μέσω έμπνευσης, την πίστη μέσω λαχτάρας και την πίστη μέσω εμπιστοσύνης.

Τέλος, το θεμέλιο για την ανάπτυξη της πίστης είναι «**το να στηριζόμαστε πάνω σε έναν πνευματικό δάσκαλο και σε ενάρετους φίλους**». Ένας κατάλληλος πνευματικός δάσκαλος είναι κάποιος που δρα ηθικά, είναι συμπονετικός και πολυμαθής και έχει ουσιαστική εμπειρία διαλογισμού. Θα πρέπει επίσης να κατέχει μια αυθεντική γενεαλογία την οποία μπορείτε να εμπιστευτείτε. Ένας τέτοιος πνευματικός δάσκαλος είναι το στήριγμα για την ανάπτυξη όλων των καλών ιδιοτήτων πάνω στο μονοπάτι.

Επιπλέον, θα πρέπει επίσης να μας περιβάλλουν ενάρετοι φίλοι. Δυστυχώς, οι φίλοι που δεν κρατούν τα σαμάγια τους, που έχουν κακές σχέσεις με τον δάσκαλό τους ή τα αδέρφια τους στο ντάρμα, που δεν ασκούνται και έχουν χάσει την πίστη τους είναι αρνητικές επιρροές που μπορεί να χαλάσουν τη δική μας πρόοδο. Επομένως, είναι σημαντικό να επιλέγετε τους φίλους σας με σοφία.

Όταν αναπτύσσουμε αυτές τις έξι ιδιότητες, συγκεντρώνουμε όλες τις υποστηρικτικές συνθήκες που χρειαζόμαστε για να προχωρήσουμε στο μονοπάτι. Επομένως, σας παρακαλώ να τα κρατάτε στο νου σας και να ασκηθείτε καλά.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,
Σάρβα Μάνγκλαμ.



Πάκτσok Ρίνποτσε