

Τα πέντε διαδοχικά στάδια κατανόησης



Κιάμπτσοκ Σόκτσε Ρίνποτσε

Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω αυτό το μήνυμα να σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Σε αυτή τη μέρα του Γκούρου Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικά απλά σημεία αναφοράς για να μετρήσετε το επίπεδο προόδου στην άσκησή σας

Όταν αρχίζουμε να ασκούμαστε στο Ντάρμα, όλοι μας περνάμε από πέντε διαδοχικά στάδια: πρώτα, δεν έχουμε καθόλου κατανόηση- μετά, σχηματίζουμε παρανοήσεις- έπειτα, προοδευτικά περνάμε από τη μερική κατανόηση, στην σχεδόν πλήρη κατανόηση και στην τέλεια κατανόηση. Αυτά τα πέντε στάδια έχουν εφαρμογή εξίσου στη θεώρηση, την άσκηση και τη διαγωγή.

Πρώτον, η έλλειψη κατανόησης της θεώρησης αποτελεί την κατάσταση γενικά των κοινών ανθρώπων, οι οποίοι αντιλαμβάνονται έναν εαυτό εκεί που δεν υπάρχει. Εδώ, 'θεώρηση' σημαίνει την αληθινή φύση των πραγμάτων, την οποία τα όντα δεν καταφέρνουν να δουν λόγω της αυτό-προσκόλλησής τους.

Η παρανόηση της θεώρησης αναφέρεται στις επιπρόσθετες έννοιες που διαμορφώνουμε με βάση την αίσθηση μας για έναν εαυτό. Έτσι, οι άνθρωποι φαντάζονται ότι ο εαυτός τους είναι μόνιμος, αληθινός ή αγνός και μπορεί να του δώσουν και ένα σωρό άλλες ετικέτες και ονόματα. Αυτού του είδους οι επιπρόσθετες διανοητικές διεργασίες αποτελούν την παρανόηση της θεώρησης.

Η μερική κατανόηση της θεώρησης είναι η αναγνώριση της απουσίας ενός εαυτού, η κατανόηση ότι τελικά δεν υπάρχει ένας αληθινός, μόνιμος, ανεξάρτητος, προσωπικός εαυτός.

Η σχεδόν πλήρης κατανόηση επεκτείνει αυτή την αντίληψη της έλλειψης ενός εαυτού σε όλα τα αντιληπτά αντικείμενα, βλέποντας ότι τίποτα από αυτά που αντιλαμβανόμαστε εξωτερικά δεν υπάρχει με οποιοδήποτε χειροπιαστό τρόπο.

Η τέλεια κατανόηση της θεώρησης είναι η κατανόηση ότι ούτε τα αντικείμενα της αντίληψης, αλλά ούτε και ο αντιλήπτορας τους, τον οποίο βιώνουμε ως υποκείμενο, υπάρχουν ουσιαστικά. Αυτή είναι η πλήρης κατανόηση της θεώρησης, η οποία είναι η βάση όλων των πραγμάτων, η ουσία και η αληθινή φύση τους - δηλαδή η έλλειψη εγγενούς ύπαρξης.

Στη συνέχεια, η άσκηση είναι να καλλιεργήσετε αυτή την θεώρηση. Όταν μας λείπει η οποιαδήποτε κατανόηση, όποια άσκηση και αν κάνουμε προάγει αυτή την έλλειψη κατανόησης. Δηλαδή, όλες οι εγκόσμιες ασχολίες μας, είτε διαβάζουμε ένα βιβλίο είτε ζωγραφίζουμε μια εικόνα, είναι περισπασμοί που μας εμποδίζουν ακόμη περισσότερο από το να αναγνωρίσουμε την θεώρηση. Παραδιδόμενοι στην απόσπαση της προσοχής και στις περιπλανώμενες σκέψεις μας, ασκούμεστε στην έλλειψη κατανόησης.

Η εξάσκηση στην παρανόηση είναι η καλλιέργεια των λανθασμένων αντιλήψεων που έχουμε σχηματίσει για τον εαυτό μας ή για την αληθινή φύση των πραγμάτων. Η εξάσκηση στη μερική κατανόηση είναι η καλλιέργεια της αναγνώρισης της έλλειψης εαυτού. Η εξάσκηση στη σχεδόν πλήρη κατανόηση είναι η καλλιέργεια της αναγνώρισης της μη στερεότητας ή της έλλειψης αληθινής ύπαρξης όλων των αντιληπτών αντικειμένων. Τέλος, η εξάσκηση στην τέλεια κατανόηση συνίσταται από τη μελέτη, τον στοχασμό και το διαλογισμό που καλλιεργούν την αναγνώριση της έλλειψης εγγενούς ύπαρξης τόσο του υποκειμένου όσο και του αντικειμένου.

Τρίτον, η διαγωγή αποτελείται από τις ενέργειες ή τις συμπεριφορές στις οποίες εμπλεκόμαστε με βάση το επίπεδο κατανόησής μας. Σε γενικές γραμμές, όλα τα κοινά όντα συμπεριφέρονται με βάση την

παντελή έλλειψη κατανόησης. Με βάση την παρανόηση, μπορεί επιπλέον να εμπλακούν σε λανθασμένες ή επιβλαβείς ενέργειες.

Ως ασκητές, αν προοδεύσουμε στην κατανόησή μας, μπορεί αρχικά το κίνητρό μας να είναι η απάρνηση μιας συμπεριφοράς με έναν συγκεκριμένο τρόπο - αυτή είναι μια διαγωγή που βασίζεται στη μερική κατανόηση. Μόλις προοδεύσουμε περισσότερο και αρχίσουμε να συμπεριφερόμαστε αλτρουιστικά, αυτή είναι μια διαγωγή που βασίζεται στη σχεδόν πλήρη κατανόηση. Τέλος, και πολύ σπάνια, μπορεί να ωθηθούμε από την πλήρη έλλειψη προσκόλλησης, την αληθινή Μποντιτισίττα, η οποία οδηγεί στη διαγωγή που βασίζεται στην τέλεια κατανόηση.

Με αυτόν τον τρόπο, η διαγωγή μας εξελίσσεται παράλληλα με την κατανόησή μας. Επομένως, πρέπει πρώτα να εδραιώσουμε την ορθή θεώρηση, και η ορθή άσκηση και διαγωγή θα ακολουθήσουν φυσικά. Και τα τρία αυτά υποστηρίζονται από την ενσυνειδητότητα, την ενδοσκόπηση και την προσοχή.

Όποιος ασκείται στο Ντάρμα περνάει από αυτά τα διαδοχικά στάδια κατανόησης. Ως εκ τούτου, πιστεύω ότι είναι ζωτικής σημασίας για όλους μας να είμαστε σε θέση να τα αναγνωρίσουμε και έτσι να προσδιορίσουμε το δικό μας επίπεδο προόδου στο μονοπάτι. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ήθελα να σας υπενθυμίσω αυτά τα πέντε επίπεδα κατανόησης, ώστε να τα έχετε κατά νου αυτή την ημέρα του Γκούρου Ρίνποτσε.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,
Σάρβα Μάνγκαλαμ.

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

Πάκτσok Ρίνποτσε