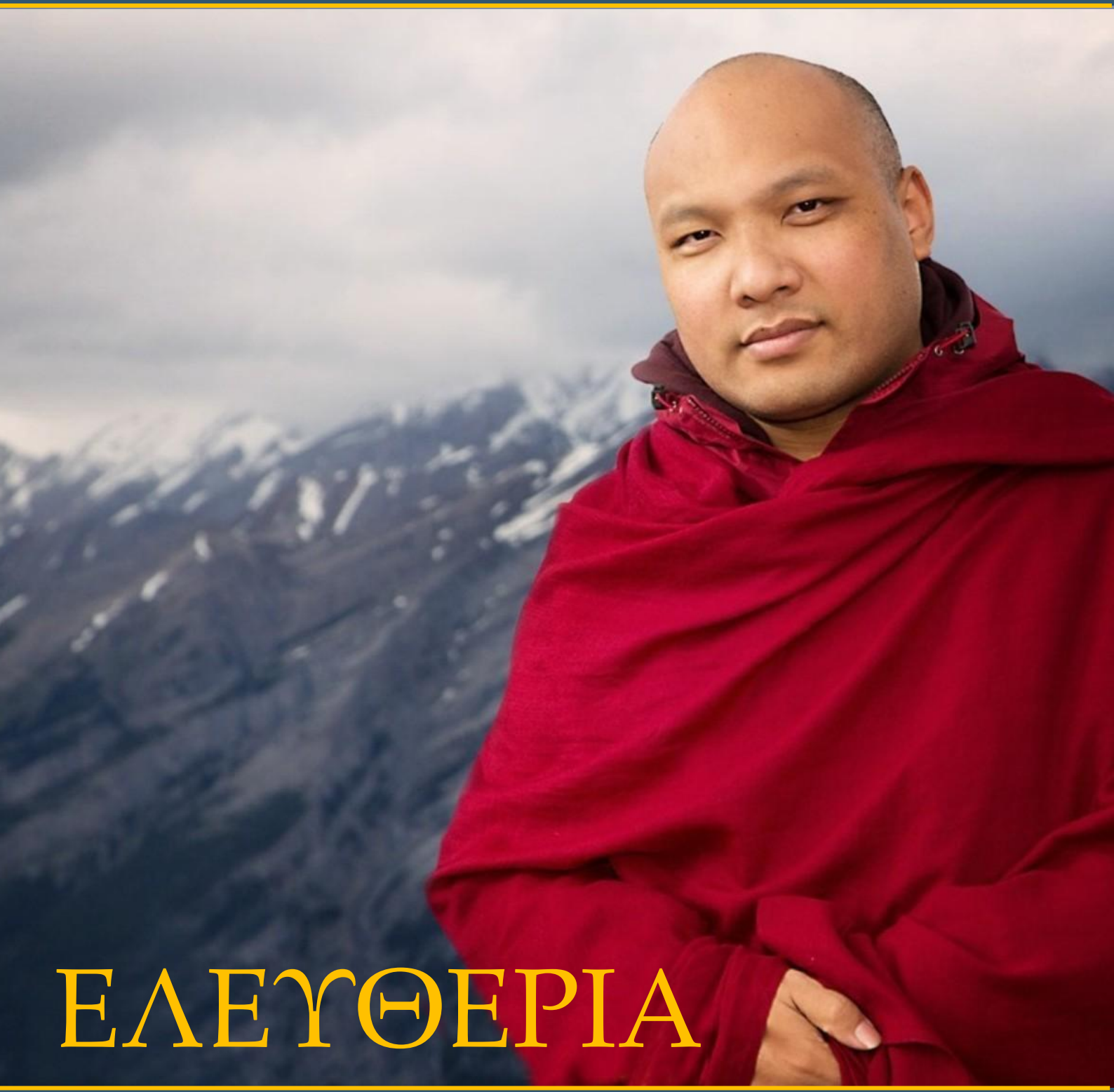
Ο Κάρμαπα Όγκυεν Τρίνλευ Ντόρτζε



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
μέσα από **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ**

Ο ΚΑΡΜΑΠΑ
ΟΓΚΥΕΝ ΤΡΙΝΛΕΥ ΝΤΟΡΤΖΕ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΕΣ:

David Karma Choephel
Tyler Dewar
Michele Martin and editor

Ελληνική μετάφραση: Μάρθα Σούλη

KTD PUBLICATIONS
(ΕΚΔΟΣΕΙΣ KTD)

DHARMAEBOOKS.ORG

Αφιερωμένο στη μακροζωία και την άνθιση της δραστηριότητας της

Αγιότητάς Του του Δέκατου Έβδομου Γκυάλουανγκ Κάρμαπα

Όγκυεν Τρίνλευ Ντόρτζε

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ 8
ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ 11

Κεφάλαιο Πρώτο:
Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ 12

Κεφάλαιο Δεύτερο:
ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ 15
Διάλογος μεταξύ των Τριών Κυριοτέρων Παραδόσεων του Βουδισμού

Κεφάλαιο Τρίτο:
ΒΑΣΗ, ΔΡΟΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑ 28
– Συνεδρία Ι

Κεφάλαιο Τέταρτο:
ΒΑΣΗ, ΔΡΟΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑ 32
– Συνεδρία ΙΙ

Κεφάλαιο Πέμπτο:
ΕΥΡΕΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ 38

Κεφάλαιο Έκτο:
Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ 44

Κεφάλαιο Έβδομο:
ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ 47

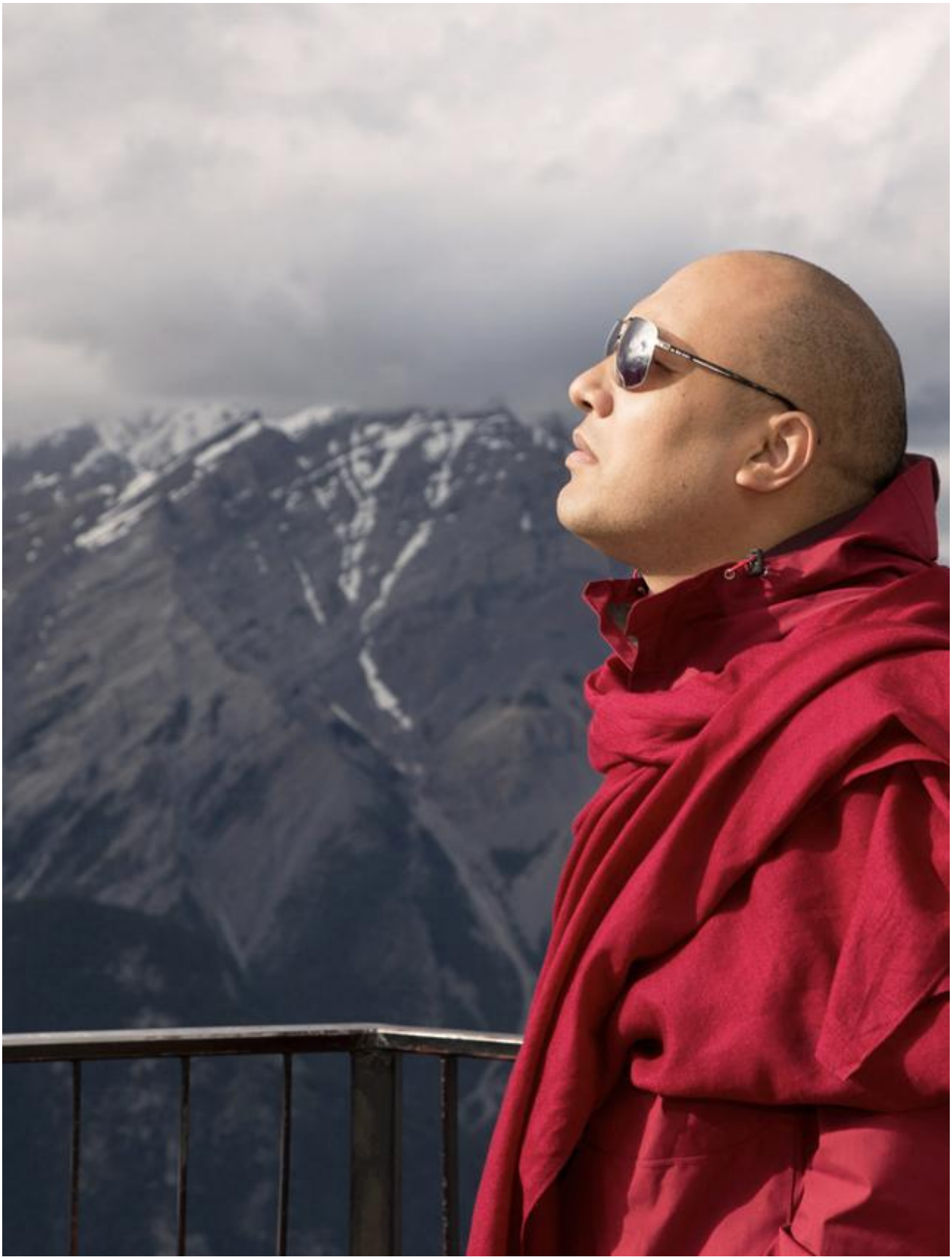
Κεφάλαιο Όγδοο:
Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ 53
Αποσπάσματα από μια Μύηση Αβαλοκιτεσβάρα

Κεφάλαιο Ένατο:
ΑΛΛΗΛΟΣΥΝΔΕΣΗ – ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ (ΑΝ)ΙΣΟΤΗΤΑ 57
Ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα και ο Καθηγητής Wade Davis σε Διάλογο

Κεφάλαιο Δέκατο:
ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ 68
Η Άσκηση του Ακσόμπυα

Κεφάλαιο Ενδέκατο:
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ 72
Ερωτήσεις και Απαντήσεις

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 79
ΠΗΓΕΣ 80
COPYRIGHTS 85



Ο Δέκατος Έβδομος Κάρμαπα στο Καναδικό
Rocky Mountain

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το καλοκαίρι του 2017, είχα την τύχη να μπορέσω να επισκεφθώ τον Καναδά για πρώτη φορά, ταξιδεύοντας και διασχίζοντας αυτήν την απέραντη χώρα από το Τορόντο, το Μόντρεαλ, την Οττάβα, το Έντμοντον, το Κάλγκαρι μέχρι και το Βανκούβερ. Κάνοντάς το αυτό ακολούθησα τα βήματα του Δέκατου Έκτου Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ρίγκπε Ντόρτζε, ο οποίος επισκέφθηκε τον Καναδά τη δεκαετία του '70. Είχα την ευκαιρία να δω και εγώ τα μέρη που εκείνος είχε επισκεφθεί. Μου έδωσε μεγάλη χαρά να δω πως τα θεμέλια που έθεσε πριν τόσα χρόνια για την άνθιση του Βουδιστικού Ντάρμα έχουν διατηρηθεί ως τον 21ο αιώνα.

Ένας από τους κυριότερους σκοπούς μου στην επίσκεψή μου στον Καναδά ήταν να συναντηθώ με τη Θιβετανική διασπορά, ειδικότερα στο Τορόντο, όπου είναι η μεγαλύτερη Θιβετανική κοινότητα της Βόρειας Αμερικής. Χάρηκα επίσης που είχα την ευκαιρία να επισκεφθώ πολλά από τα κέντρα του Ντάρμα, όπου συναντήθηκα και μίλησα με τα μέλη, έδωσα διδασκαλίες και ενδυναμώσεις και μπόρεσα να βαθύνω τους Νταρμικούς δεσμούς με τους μαθητές. Το δρομολόγιο περιείχε πολλές νταρμικές εκδηλώσεις, όπως συναντήσεις με Καναδούς βουλευτές στην Οττάβα και τον κρατικό νομοθέτη του Οντάριο, ένα διάλογο με Βουδιστές από άλλες παραδόσεις και μια συζήτηση με τον Καθηγητή Wade στο Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια στο Βανκούβερ και επίσης μου έδωσε την ευκαιρία να συναντηθώ με εκπροσώπους των Πρώτων Εθνών (First Nations, ιθαγενείς).

Η εντύπωσή μου είναι πως ο Καναδάς είναι όντως πολυπολιτισμική κοινωνία. Κατά τη διάρκεια της παραμονής μου στον Καναδά παρατήρησα την ανοχή και τον σεβασμό που υπάρχει αμοιβαία στη συμπεριφορά των διαφόρων ανθρώπων προς τις άλλες πολιτιστικές και θρησκευτικές παραδόσεις. Κατά την άποψή μου, αυτός είναι ο λόγος που οι Καναδοί, προερχόμενοι καθένας από τόσο διαφορετικό υπόβαθρο, μπορούν να ζουν και να εργάζονται μαζί αρμονικά και έχει αποδειχθεί πολύ υποστηρικτικό περιβάλλον και για τους Θιβετανούς και τον θιβετανικό πολιτισμό.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Khenpo David Karma Choephel και τον Tayler Dewar, που ήταν οι μεταφραστές μου σε αυτήν την περιήγηση και των οποίων οι μεταφράσεις παρείχαν τη βάση γι' αυτό το βιβλίο, *Ελευθερία μέσα από Διαλογισμό*. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω την Michele Martin. Αυτό το βιβλίο δεν θα υπήρχε χωρίς την αφοσιωμένη της προσπάθεια για τη μετάφραση, τον έλεγχο και τη σύνταξη του κειμένου. Καλωσορίζω τη δημοσίευση αυτήν και ελπίζω ότι θα ενδιαφέρει και θα φέρει όφελος σε πολλούς.

Δέκατος Έβδομος Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεου Ντόρτζε
18 Ιουνίου, 2018

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για έναν μήνα που χαρακτηρίζεται ιστορικός, από τον Μάιο ως τον Ιούνιο του 2017, η Αγιότητά Του ο Δέκατος Έκτος Κάρμαπα ταξίδεψε και δίδαξε στον Καναδά για πρώτη φορά. Όμως, από μια άλλη οπτική αυτή ήταν μια επίσκεψη επιστροφής μετά από απουσία σαράντα χρόνων, διότι ακολούθησε το μονοπάτι του προκατόχου του, του Δέκατου Έκτου Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ρίγκπε Ντόρτζε, ο οποίος είχε κάνει δύο διδακτικές περιηγήσεις στον Καναδά το 1974 και το 1977.

Αυτήν τη φορά ο Κάρμαπα επισκέφθηκε το Τορόντο, το Μόντρεαλ, την Οττάβα, το Έντμοντον, το Κάλγκαρι και το Βανκούβερ. Οπουδήποτε πήγε συναντήθηκε με μεγάλες ομάδες Θιβετανών που με χαρά τον καλωσόρισαν στον πολυπολιτισμικό κόσμο του Καναδά. Εναρμονισμένος με τον παρόντα κόσμο μας, έδωσε διδασκαλίες που κάλυψαν το περιβάλλον, την κοινωνική ευθύνη, το να δουλεύουμε με τη θλίψη μας και οδηγίες για το πώς να διαλογιζόμαστε, όλα εναρμονισμένα με τον σημερινό κόσμο. Επισκέφθηκε το κοινοβούλιο και είχε ζωντανούς διαλόγους με μοναχούς από τις παραδόσεις του Τεραβάντα και του Μαχαγιάνα καθώς και με έναν καθηγητή του University of British Columbia. Ο Κάρμαπα πρόσφερε επίσης πέντε ενδυναμώσεις, συναντήθηκε με τις τρείς μεγαλύτερες Θιβετανικές κοινότητες στο Τορόντο, το Κάλγκαρι και το Βανκούβερ καθώς επίσης και με βουλευτές από την Νομοθετική Συνέλευση του Οντάριο και ευλόγησε ναούς και κέντρα του Ντάρμα διαφόρων παραδόσεων.

Οι έντεκα διδασκαλίες που επιλέχθηκαν γι' αυτό το βιβλίο αντιπροσωπεύουν τις κυριότερες ομιλίες του και αποσπάσματα από μια ενδυνάμωση. Αν τις εκλάβουμε ως ολότητα δίνουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία για μια ικανοποιητική άσκηση του Ντάρμα, από την πανοραμική οπτική του όλου μονοπατιού, ως τις λεπτοφυείς διδασκαλίες για το πώς να δουλέψουμε με όλες τις όψεις του νου και των συναισθημάτων μας, ενώ δίνουν επίσης και ενθάρρυνση να ακολουθήσουμε το δρόμο της συμπόνιας και να ασχοληθούμε με δραστηριότητες που ωφελούν τους άλλους. Στις ομιλίες του ο Κάρμαπα επισημαίνει την διασύνδεση μεταξύ διαλογισμού και κοινωνικής συμμετοχής: στο πρώτο κεφάλαιο συνδέει την εγρήγορση με τη λήψη ευθύνης για το περιβάλλον και στο τελευταίο κεφάλαιο απαντά με ανοιχτή καρδιά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με το διαλογισμό και την άσκηση μέσα στον κόσμο.

Ο τρόπος διδασκαλίας του Κάρμαπα είναι μοναδικός και μερικά σχόλια μπορεί να βοηθήσουν να διευκρινιστεί ένα νόημα βαθύτερου επιπέδου, ώστε να μην πλανηθούμε από αυτό που εμφανίζεται επιφανειακά. Στη Θιβετανική γραφή υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να ονομαστεί λογοτεχνικός μηχανισμός, γνωστό ως «απόρριψη της υπεροψίας» ή «μετριοφροσύνη» (*kengpa pongwa,khengs pa spong ba).* Βάσει αυτού του μοντέλου οι συγγραφείς υποτιμούν οποιαδήποτε περίπτωση υπάρχει να «φουσκώσουν» σχετικά με τις θετικές τους ιδιότητες. Ένα από τα πιο διάσημα

παραδείγματα μπορεί να βρεθεί στις *Τριάντα Επτά Ασκήσεις ενός Μποντισάτβα* του δασκάλου Ngulchu Thogme. Μετά από μια λαμπρή περίληψη του δρόμου του Μποντισάτβα, γράφει:

Σε μια κατώτερη νόηση, όπως η δική μου, είναι δύσκολο
Να εμβαθύνει στην απέραντη δραστηριότητα ενός μποντισάτβα,
Έτσι προσεύχομαι οι αυθεντικοί δάσκαλοι να ανεχθούν εδώ
Όλες τις ατέλειες, τις αντιφάσεις, τους παραλογισμούς
Και ούτω καθεξής.

Αυτή η τέχνη της υποτίμησης του εαυτού δεν περιορίζεται στη λογοτεχνία, αλλά διαπερνά όλη την Θιβετανική κουλτούρα, όπου η ταπεινότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που δεν είναι μόνο αναμενόμενο από τους πραγματωμένους δασκάλους και τους λαμπρούς λόγιους, αλλά και από οποιονδήποτε, ειδικά από εκείνους που έχουν ολοκληρώσει κάτι θαυμαστό. Μιας και στον δικό μας σύγχρονο κόσμο συνήθως συμβαίνει το αντίθετο, είναι σημαντικό να μην εκλαμβάνουμε κυριολεκτικά αυτό που λέει ο Κάρμαπα όταν δηλώνει για παράδειγμα: «δεν έχω και πολύ επίσημη διαλογιστική εμπειρία, έτσι σήμερα νομίζω πως θα μου είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσω τον διαλογισμό.» Και συνεχίζει αυτήν την υποτίμηση, με ένα κλασσικό δείγμα του δολοφονικού του χιούμορ: «Ίσως οι διοργανωτές να το ήξεραν και έβαλαν τον διαλογισμό σαν θέμα της σημερινής ομιλίας για να με εξετάσουν.»

Αυτή η μείωση του εαυτού του έχει το πρόσθετο όφελος να κάνει τον Κάρμαπα πιο προσιτό και λιγότερο έναν μέγα λάμα υψηλά πάνω σε έναν χρυσό θρόνο και περισσότερο έναν φιλικό σύμβουλο που μας μιλάει άμεσα και μοιράζεται την προσωπική του εμπειρία. Κατά τον ίδιο τρόπο κάνει τον διαλογισμό πιο προσβάσιμο. «Η κύρια άσκηση που προσπαθώ να διατηρήσω είναι να έχω εγρήγορση και επίγνωση σε όλες μου τις δραστηριότητες, είτε είναι κίνηση, κάθισμα, ξάπλωμα ή οτιδήποτε άλλο. Νομίζω πως καταφέρνω να διατηρώ αυτήν την άσκηση της λεπτού προς λεπτό εστίασης στον νου μου.» Αυτό επίσης θυμίζει έναν άλλο στίχο από τις *Τριάντα Επτά Ασκήσεις ενός Μποντισάτβα:*

Εν συντομία, όπου κι αν είμαστε και ότι κι αν κάνουμε
Εάν διαρκώς παραμένουμε με εγρήγορση και επίγνωση
της κατάσταση του νου μας,
Προς όφελος των άλλων, είναι η άσκηση ενός μποντισάτβα. (36)

Ο Κάρμαπα κάνει αυτήν τη δραστηριότητα να μοιάζει απλή και εύκολη, αλλά στην πραγματικότητα αυτή η ακλόνητη προσοχή είναι σημάδι μιας πολύ προχωρημένης άσκησης. Αν επιπροσθέτως καταλάβουμε πως, μιας και ο Κάρμαπα είναι ένα υψηλά πραγματωμένο όν, είναι διαρκώς σε επίγνωση της φύσης του νου του, αυτό που πραγματικά περιγράφει είναι η κατάσταση ενός βούδα.

Παρόμοια, ο Κάρμαπα δίνει βαθιές διδασκαλίες με τον πιο ανέμελο[1] τρόπο. Έκλεισε μια από τις ομιλίες του στον Καναδά λέγοντας: «Δεν νομίζω πως αυτή η οδηγία ήταν εντελώς αυθεντική για διαλογισμό, αλλά θα μπορούσατε να πείτε πως εγώ φαινομενικά έδωσα μια διδασκαλία και εσείς φαινόσασταν να την ακούτε.» Αφού υποτίμησε και πάλι τον εαυτό του, ο Κάρμαπα δείχνει ως ζωντανό παράδειγμα πώς η δυαδικότητα της σχετικής αλήθειας εκδηλώνεται σαν ψευδαίσθηση – τόσο το υποκείμενο («εγώ φαινομενικά») όσο και το αντικείμενο («εσείς φαινόσασταν να») είναι απλά και μόνο εμφάνιση κενότητα αδιαχώριστα από ο,τιδήποτε αναδύεται. Εδώ ο Κάρμαπα έδωσε συγχρόνως το επεξηγηματικό πλαίσιο και τη σχετική διδασκαλία.

Για τον δεκτικό αναγνώστη, αυτά τα πολύτιμα πετράδια μπορεί να βρεθούν σε όλες τις διδασκαλίες του Καναδά. Για να γίνουν πιο εύκολα προσιτά, έχει τοποθετηθεί στην αρχή κάθε κεφαλαίου ένα από κάθε διδασκαλία. Είναι υπενθυμίσεις για το πώς ο Κάρμαπα προωθεί ένα βαθύ μήνυμα, σε απλή και προσιτή γλώσσα, με μια αυθεντικότητα που τον συνδέει με όποιον συναντά καθώς ανοίγει τους θησαυρούς του Βουδισμού στους μοντέρνους καιρούς.

Michele Martin, 10 Μαΐου 2018

[1] Ανεπίσημο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Τα κεφάλαια από το δεύτερο μέχρι το πέμπτο και το έβδομο αρχικά μεταφράστηκαν από τον Tyler Dewar και τα υπόλοιπα έξι είναι εργασία του David Karma Choephel, ο οποίος επανεξέτασε τις μεταφράσεις του. Εγώ άκουσα τις μαγνητοφωνήσεις των θιβετανικών του Κάρμαπα και των αγγλικών των μεταφραστών για να προσαρμόσω και να επεξεργαστώ τις μεταφράσεις. Οι αρχικοί χαιρετισμοί του Κάρμαπα στο κοινό για κάθε ομιλία ήταν παρόμοιοι, οπότε οι περισσότεροι αφαιρέθηκαν εκτός από έναν που αφέθηκε στη θέση του σαν δείγμα και οι καταλήξεις επίσης κατά περίπτωση συμπτύχθηκαν. Εκτός από τις λέξεις σε πλάγια γραφή ή άλλους ομιλητές που εντοπίζονται ξεκάθαρα, όλο το κείμενο είναι από την Αγιότητά Του. Αν υπάρχουν σφάλματα και ατέλειες η ευθύνη είναι απολύτως δική μου και ζητώ συγνώμη εκ των προτέρων για όποια τυχόν λάθη μπορεί να υπάρχουν στο κείμενο.

Michele Martin

Κεφάλαιο πρώτο

Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Πρέπει να ασκούμαστε στη στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια ακριβώς όπως κάνουμε με τη σωματική άσκηση. – Ο Κάρμαπα

Αρχικά, ας δούμε μερικά καίρια σημεία σχετικά με τη στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια και πώς συνδέονται με την ειρήνη στον κόσμο. Γενικά, όλοι επιθυμούμε ειρήνη και ευτυχία στον κόσμο, αλλά όταν δούμε την πραγματική κατάσταση εδώ στον πλανήτη μας, θα δούμε ότι σε πολλά μέρη έχει ξεσπάσει βία, όπως για παράδειγμα στη Μέση Ανατολή. Μπορεί να χάνουμε τις ελπίδες μας για την ειρήνη στον κόσμο, η οποία φαίνεται να χάνεται από τον ορίζοντα. Όμως πραγματικά, την πιο σημαντική αιτία για ειρήνη και ευτυχία μπορούμε να την φτάσουμε – να έχουμε ειρήνη και ευτυχία στον ίδιο μας τον νου με τη δύναμη της αγάπης και της συμπόνιας. Μπορεί έτσι να βρούμε μια αληθινή ελπίδα για παγκόσμια ειρήνη, η οποία θα είναι πανίσχυρη αφού στηρίζεται στα αληθινά μας αισθήματα αγάπης και συμπόνιας. Αν αμφιβάλουμε για την εφικτότητα της ειρήνης ή νομίζουμε πως δεν είναι αναγκαία, μπορούμε να το εξισορροπήσουμε εξαπλώνοντας την αγάπη και τη συμπόνια μας και αναζητώντας ειρήνη και ευτυχία μέσα μας. Για να δημιουργήσουμε εσωτερική και εξωτερική ειρήνη, είναι καίριο να πάρουμε αυτό το μονοπάτι της άσκησης.

Οι επιστήμονες αναφέρουν και ο Βουδισμός διδάσκει πως η αγάπη και η στοργή είναι φυσικά παρούσες μέσα σε όλους μας.

Επιπλέον, καθώς είμαστε κοινωνικά ζώα που ζουν σε κοινότητα, είναι σημαντικό να έχουμε αγάπη και στοργή ο ένας για τον άλλον σε όλα τα στάδια της ζωής. Για παράδειγμα, όταν οι γονείς που θέλουν να κάνουν παιδί μάθουν για την εγκυμοσύνη, σκέφτονται το αγέννητο παιδί τους με μεγάλη στοργή. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να περιστοιχίζονται από αυτό το περιβάλλον αγάπης, γιατί οι άνθρωποι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτό.

Γεννιόμαστε με τις ικανότητες της αγάπης και της συμπόνιας, αλλά πρέπει να τις καλλιεργήσουμε ακριβώς όπως τις γλωσσικές δεξιότητες, που είναι επίσης εγγενείς. Αν δεν εκπαιδευτούμε από άλλους και αφεθούμε να μεγαλώσουμε σε ένα απομονωμένο μέρος χωρίς ανθρώπους, δεν θα μάθουμε να μιλάμε. Το ίδιο είναι και με την αγάπη και τη συμπόνια: πρέπει να βρεθούμε σε ένα πλαίσιο που επιτρέπει στην αγάπη και τη συμπόνια να ανθίσουν, οπότε είναι ουσιαστικό να δημιουργήσουμε ένα τέτοιο περιβάλλον στοργής και αγάπης. Μπορούμε να ξεκινήσουμε να σταλάζουμε την αξία της αγάπης και της στοργής στην οικογένειά μας. Ένας από τους πιο απλούς τρόπους να το κάνουμε είναι να λέμε τις λέξεις «αγάπη» και «συμπόνια» και να τις συνδέουμε στο νου του παιδιού, αποτυπώνοντας και ένα μοτίβο θετικών συσχετισμών.

Γνωρίζω ένα ζευγάρι που έχει αρκετά παιδιά και ένα από αυτά είναι ευερέθιστο και συχνά θυμωμένο. Οι γονείς αναρωτιόντουσαν γιατί και μετά θυμήθηκαν πως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η μητέρα θύμωνε συχνά και φαίνεται πως αυτό το συναίσθημα μεταδόθηκε στο παιδί. Ένα άλλο παράδειγμα είναι από τη δική μου παιδική ηλικία. Οι γονείς μου μιλούσαν συχνά για τη στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια, καθοδηγώντας μας να σεβόμαστε και να αγαπάμε όλα τα ζώντα όντα, άσχετα από το πόσο μεγάλα ή μικρά ήταν και να μην κάνουμε κακό ούτε σε έντομο.

Αυτή η συμβουλή και το παράδειγμά τους εντυπώθηκαν έντονα μέσα μας. Αν και μπορεί να φαίνεται σαν μικρό ξεκίνημα, νομίζω πως μια τέτοια άσκηση μπορεί να φέρει αλλαγή στη δημιουργία αρμονίας μεταξύ όλων των ζώντων όντων.

Υπάρχουν όμως πολλές προκλήσεις στην ανάπτυξη της στοργικής καλοσύνης και της συμπόνιας. Το να είμαστε απλά ικανοποιημένοι που ακούμε κάποιον να μιλάει γι' αυτά δεν φτάνει. Χρειαζόμαστε έναν ειλικρινή και εγκάρδιο ενθουσιασμό να μας παρακινήσει και να μας στηρίξει, διότι θα δυσκολευτούμε σε αυτό το μονοπάτι, κυρίως από τον εγωκεντρισμό και την υπερηφάνειά μας, που είναι αρκετά ισχυρά. Η προσκόλλησή μας στο εγώ μας κάνει να ξεχωρίσουμε τον εαυτό μας, νομίζοντας ότι είμαστε ιδιαίτεροι και αποκοβόμαστε από τους άλλους. Είναι σαν να είχαμε αποκλειστεί μέσα σε ένα σιδερένιο κλουβί αυτο-απορρόφησης. Σε αυτήν την κατάσταση, χάνουμε την έγνοια μας για τους άλλους και επιτρέπουμε μόνο σε λίγους να έχουν σχέση μαζί μας. Σταδιακά η ζεστασιά της στοργής μας και της συμπόνιας μας γι' αυτούς ψυχραίνεται και με τη σειρά τους και αυτοί χάνουν την στοργή και τη συμπόνια τους για μας. Τελικά οι σχέσεις μας ψυχραίνονται και θα καταλήξουμε σε έναν κόσμο σκληρό χωρίς ζεστασιά και αγάπη.

Γι' αυτόν τον λόγο, πρέπει να ασκούμαστε στη στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια ακριβώς όπως κάνουμε με τη σωματική άσκηση. Δεν φτάνουν οι ασαφείς ελπίδες και οι χλιαρές ευχές. Πρέπει να ασκηθούμε δουλεύοντας ενάντια στις αντιστάσεις του εγώ, έτσι ώστε να έχουμε τη δύναμη να υπερβούμε το εγώ και να γίνουμε πραγματικά στοργικοί και συμπονετικοί.

Συνήθως όταν λέμε πως διαλογιζόμαστε και ασκούμαστε στη συμπόνια, σκεφτόμαστε ως προς ένα υποκείμενο και ένα αντικείμενο – ένα μεμονωμένο υποκείμενο που διαλογίζεται πάνω στη συμπόνια ως αντικείμενο. Αλλά, θα πρέπει να υπερβούμε αυτή τη δυαδικότητα και να φτάσουμε να βιώσουμε τον εαυτό μας σαν την ενσωμάτωση της συμπόνιας και να νιώσουμε πως έχουμε γίνει η ίδια της η ουσία.

Σε τελική ανάλυση, αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι απλά μια κατανόηση ή μια αίσθηση αγάπης και συμπόνιας. Η συμπόνια θα πρέπει να συνδέεται με τον καθημερινό μας κόσμο και να γίνει κάτι που μπορούμε να χρησιμοποιούμε και να ασκούμε φυσικά. Αυτό όμως που συνήθως συμβαίνει είναι πως εκλαμβάνουμε την εμφάνιση των πραγμάτων στην ονομαστική τους αξία και θεωρούμε εαυτό και άλλον ως χωριστά και μακριά τον έναν από τον άλλον – εγώ είμαι εδώ και υπάρχει κάποιος άλλος εκεί έξω. Αλλά από την τελική άποψη του πώς είναι αληθινά τα πράγματα, ο «εαυτός» και ο «άλλος» είναι φαινόμενα αλληλεξαρτώμενα, εξαρτώνται δηλαδή το ένα από το άλλο.

Στον Μαχαγιάνα Βουδισμό, ο Αβαλοκιτεσβάρα αντιπροσωπεύει τη συμπόνια. Έχει πολλές μορφές και μια από αυτές έχει χίλια μάτια και χίλια χέρια, που συμβολίζουν

την αφοσίωσή του στη συμπόνια – την ικανότητα και την ακλόνητη προσήλωση να αναλαμβάνει δράση και να ωφελεί τους άλλους με μυριάδες τρόπους. Η συμπόνια και η αγάπη δεν είναι καμιά ασαφής ελπίδα, ωραία ιδέα ή ευχάριστο συναίσθημα. Πρέπει να συμμετέχουμε σε συμπονετική δραστηριότητα εδώ, σε αυτόν τον κόσμο. Όταν διαλογιζόμαστε στη συμπόνια μπορούμε να κοιτάξουμε τους ανθρώπους και τον κόσμο με τα μάτια της συμπόνιας, έτσι ώστε κοιτάζοντας τους άλλους από μόνο του γίνεται δραστηριότητα αγάπης και συμπόνιας. Εν ολίγοις θα πρέπει να βάλουμε τον διαλογισμό μας σε δράση και να μην τον περιορίζουμε σε κάποιο μικρό μέρος όπου καθόμαστε.

Κεφάλαιο Δεύτερο

ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Διάλογος μεταξύ των Τριών Κυριοτέρων Παραδόσεων του Βουδισμού

Το σημαντικό σημείο σχετικά με το να είμαστε Βουδιστές είναι ότι προσπαθούμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. – Ο Κάρμαπα

Η μεγάλη σκηνή στην Αίθουσα Συνεδριάσεων ήταν διακοσμημένη με λαμπερά μπουκέτα λουλουδιών και είχαν τοποθετηθεί τρεις καρέκλες για τους κύριους ομιλητές. Η Αγιότητά Του ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, που εκπροσωπούσε την παράδοση Βατζραγιάνα καθόταν στη μέση και στα δεξιά του ήταν ο Σεβάσμιος Bhante Saranapala της Τεραβάντα Παράδοσης, ο οποίος ζει στο West End του Τορόντο, στον Βουδιστικό Ναό και στο Κέντρο Διαλογισμού. Στα αριστερά του Κάρμαπα ήταν ο Σεβάσμιος Dayi Shi της Μαχαγιάνα παράδοσης, ο οποίος κατοικεί στον Ναό Cham Shan επίσης στο Τορόντο. Αρχίζοντας, κάθε δάσκαλος έδωσε μια σύντομη ομιλία και ακολούθησε μια σειρά ερωτήσεων από τους διοργανωτές και τελικά ο λόγος εδόθη στο ακροατήριο για ερωτήσεις.

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΕΡΑΒΑΝΤΑ
Ο ΣΕΒΑΣΜΙΟΣ BHANTE SARANAPALA

Εκπροσωπώντας την Παράδοση της Τεραβάντα ο Bhante Saranapala ήταν ο πρώτος ομιλητής. Αφού ευχαρίστησε τους άλλους δύο ομιλητές που ήρθαν, ανέφερε ότι αυτή η περίσταση ήταν ο τέταρτος διάλογος αυτού του είδους που συνέβαινε στο Τορόντο και πως ήταν χαρούμενος να μοιράζεται τα λόγια της σοφίας του Βούδα πάνω σε αυτό το σημαντικό θέμα του να δουλεύεις με τα ενοχλητικά συναισθήματα. Ξεκίνησε μιλώντας για τη δυστυχία.

Οι πρώτες Βουδιστικές διδασκαλίες αντιλαμβάνονται τα οδυνηρά συναισθήματα ως *dukkha* (στα Pali). Στο ξεκίνημα αυτής της συνάντησης σήμερα παρουσιάστηκε μια ταινία που επεσήμανε τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες: την δυστυχία, την αιτία της, την παύση της δυστυχίας και το μονοπάτι που οδηγεί στην παύση. Το *dukkha* μεταφράζεται ως «δυστυχία», «πόνος», «απογοήτευση» ή «εκνευρισμός». Η λέξη *dukkha* έχει ένα πολύ βαθύ νόημα και σχηματίζεται από δύο λέξεις: από το πρόθεμα *duk*, που σημαίνει «δύσκολο» και από το ρήμα *kha* που σημαίνει «αντέχω», «διαχειρίζομαι» ή «υπομένω». Έτσι λοιπόν *dukkha* σημαίνει κάτι στη ζωή μας που είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουμε ή από το οποίο είναι δύσκολο να επιζήσουμε.

Τώρα μπορούμε να αναρωτηθούμε τι είναι τόσο δύσκολο να διαχειριστούμε στη ζωή σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά; Ένας ορισμός που έδωσε ο Βούδας είναι μια πολύ διάσημη δήλωση από τα Pali: «Το να μην παίρνεις αυτό που θέλεις είναι πολύ επίπονο και δύσκολο να το αντέξεις συναισθηματικά». Υπάρχουν τόσα

πολλά πράγματα που είναι δύσκολο να τα αντέξει κανείς στη ζωή. Θα μπορούσε να είναι η ανησυχία, η κατάθλιψη ή όποιοι άλλοι συναισθηματικοί αγώνες που είναι δύσκολο να ξεπεραστούν.

Ο Βούδας δίδαξε ότι για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας πρέπει να ακολουθήσουμε το μοντέλο ή την τεχνική των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών: (1) αρχικά εντοπίζουμε/προσδιορίζουμε το πρόβλημα της δυστυχίας ή ποιο είναι το οδυνηρό συναίσθημα (2) κάνουμε διάγνωση της αιτίας (3) ξέρουμε πως υπάρχει κάποιο τέλος στη dukkha, πως μπορούμε να το σταματήσουμε αυτό το πρόβλημα και (4) για να το κάνουμε, εδώ είναι το μονοπάτι που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Για να μετασχηματίσουμε και να φέρουμε ένα τέλος σε όλα τα συναισθηματικά προβλήματα της ζωής μας πρέπει να ακολουθήσουμε το ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Μία από τις οκτώ πλευρές είναι γνωστή ως σωστή πρόθεση, ή σωστή σκέψη. Ο Βούδας δίδαξε πως για να δώσουμε τέλος σε όλους τους συναισθηματικούς μας αγώνες θα πρέπει να εμπλακούμε σε μια τεράστια αλλαγή προτύπου. Αυτό είναι γνωστό επίσης και ως επιλεκτική σκέψη και στη σύγχρονη δυτική ψυχολογία ως μετατόπιση της προσοχής. Ασκούμαστε να μετακινούμε την προσοχή μας από την λανθασμένη σκέψη στη σωστή σκέψη.

Για να δώσω ένα παράδειγμα, με βάση το ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι: μπορούμε να κοιτάξουμε τρία οδυνηρά συναισθήματα και τις αντίστοιχες σκέψεις που σχετίζονται με (1) λαγνεία ή απληστία (ή λαχτάρα και επιθυμία), (2) θυμός ή μίσος και (3) βλάβη ή βία.

Πρέπει να στρέψουμε την προσοχή μας από τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα τρία οδυνηρά συναισθήματα, έτσι στεφόμαστε προς (1) σκέψεις που σχετίζονται με απάρνηση, (2) με αγάπη και συμπόνια και (3) με μη βία ή μη βλάβη. Όταν μετατοπίσουμε την προσοχή μας από το αρνητικό στο θετικό, συμβαίνει μέσα μας μια αλλαγή σωματική καθώς και συναισθηματική.

Ένα άλλο βήμα στο Οκταπλό Μονοπάτι ονομάζεται σωστή προσπάθεια και έχει τέσσερις φάσεις: πρόληψη, εξάλειψη, καλλιέργεια και διαφύλαξη ή διατήρηση. Τι σημαίνουν αυτά τα τέσσερα; (1) αν υπάρχει μια εικόνα που είναι αιτία να αναδυθούν αρνητικά συναισθήματα, θα πρέπει να ασκηθούμε ώστε να σταματήσουμε να της δίνουμε προσοχή και μετά (2) να προσπαθήσουμε να εξαλείψουμε οτιδήποτε αρνητικό έχει ήδη αναδυθεί στον νου μας. Αυτά τα δύο πρώτα βήματα είναι ουσιαστικά και μετά (3) πρέπει να εκπαιδευτούμε στο να καλλιεργούμε θετικά συναισθήματα, όπως αγάπη και συμπόνια. Τελικά (4) πρέπει να διαφυλάξουμε αυτά τα θετικά συναισθήματα, συνεχίζοντας να τα καλλιεργούμε καθημερινά προκειμένου να διατηρήσουμε την συναισθηματική ευημερία.

Αυτά τα τέσσερα είναι ευθυγραμμισμένα με την σύγχρονη ψυχολογική και νευροεπιστημονική (neuroscientific) έρευνα, πράγμα που βρίσκω ενδιαφέρον. Όλα τα συναισθηματικά μας προβλήματα εμφανίζονται επειδή εστιάζουμε σε πράγματα. Ο Βούδας είπε πως αντ' αυτού θα πρέπει να ασκηθούμε στο να κοιτάζουμε πώς αντιδρούμε στα πράγματα του περιβάλλοντός μας.

Μπορώ να δώσω ένα απλό παράδειγμα για να το επεξηγήσω. Χαιρόμαστε που ο Δέκατος Έβδομος Κάρμαπα είναι εδώ. Είναι πολύ νέος και ωραίος, όμορφος να τον κοιτάς. Αν τον κοιτάμε μόνο με αυτόν τον τρόπο, πρέπει να καταλάβουμε «Κοιτάζω

την Αγιότητά Του τον Κάρμαπα με αυτό το συγκεκριμένο συναίσθημα και σκέφτομαι 'Είναι ωραίος, όμορφος, τόσο ωραίος'» Όμως στην πραγματικότητα θα πρέπει να κοιτάξουμε μέσα μας. Ο Βούδας είπε πως δεν πρέπει να κοιτάμε μόνο τα εξωτερικά αντικείμενα, αλλά να βλέπουμε πώς αντιδρούμε προς αυτά. Όταν το κάνουμε αυτό, όλα τα αρνητικά μας συναισθήματα θα ελαττωθούν και ο νους μας θα αρχίσει να χαλαρώνει.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Ας πούμε πως κάποιος μας θύμωσε. Αν κοιτάμε μόνο αυτό το άτομο, θα παραμείνουμε θυμωμένοι και αναστατωμένοι, αλλά τη στιγμή που αποχτάμε επίγνωση και αντιλαμβανόμαστε «Κοιτάζω αυτό το άτομο με θυμωμένο νου», το συναίσθημα του

θυμού που έχουμε θα καλμάρει. Όλα τα αρνητικά συναισθήματα είναι αποτέλεσμα μη συνειδητοποίησης. Μόλις γίνουμε συνειδητοί, όλα τα αρνητικά συναισθήματα θα φύγουν καθώς τα μετασχηματίζουμε σε θετικά.

Έτσι το άτομο με το οποίο θύμωσες στέκεται εκεί μπροστά σου και εσύ σκέφτεσαι «Κοιτάζω αυτό το άτομο με θυμωμένα μάτια. Ας αναπτύξω αγάπη και συμπόνια γι' αυτόν. Είθε να ελευθερωθώ από τον θυμό και είθε και ο εχθρός μου να ελευθερωθεί από τον θυμό». Το να είσαι Βουδιστής σε βοηθά να μετασχηματίσεις τα αρνητικά σου συναισθήματα σε υγιή.

Δεν έχουμε πολύ χρόνο και έχω τόσα πολλά να μοιραστώ μαζί σας. Ο Βούδας δίδαξε αυτήν την τεχνική και άλλες για σαράντα πέντε χρόνια, είναι λοιπόν αδύνατον να δοθούν οι πλήρεις διδασκαλίες του σε δύο ώρες. Έχω πολλές τεχνικές που δίδαξες ο Βούδας και ίσως μπορούμε να συνεχίσουμε αυτήν τη συζήτηση στη διάρκεια του διαλόγου. Σας εύχομαι τα καλύτερα. Είθε οι ευλογίες του Βούδα να σας συνοδεύουν.

Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΜΑΧΑΓΙΑΝΑ
Ο ΣΕΒΑΣΜΙΟΣ DAYI SHI

Ο σεβάσμιος Dayi Shi άρχισε καλωσορίζοντας όλους και συστήνοντας τον μαθητή του που θα μετέφραζε την ομιλία του πάνω στο πώς μπορεί ο Βουδισμός του Μαχαγιάνα να μετασχηματίσει τα οδυνηρά συναισθήματα.

Είναι όντως τιμή μας να μοιραζόμαστε με όλους σήμερα τις τρεις παραδόσεις των διδασκαλιών του Βούδα. Θα πρέπει να είχαμε πολλή αρετή από προηγούμενες ζωές γιατί δεν ακούμε απλώς το όνομα της Αγιότητάς Του αλλά τον συναντάμε πρόσωπο με πρόσωπο σήμερα εδώ σε αυτήν την Αίθουσα. Είθε όλοι να ακούσουμε τις διδασκαλίες του από το βάθος του νου μας και μετά να τις ενστερνιστούμε στην καθημερινότητά μας. Πίσω στα τέλη του '70, στην περιοδεία του στον Καναδά, ο Δέκατος Έκτος Κάρμαπα επισκέφθηκε εμάς καθώς και τον Βουδιστικό Σύνδεσμο του Καναδικού Ναού Cham Shan και συνάντησε τον ιδρυτή μας. Είναι όντως χαρά μας σήμερα να συναντάμε και πάλι τον Κάρμαπα ως Δέκατο Έβδομο. Ο Βουδισμός προέρχεται από την αρχαία Ινδία και εξελίχθηκε στις τρεις μεγάλες παραδόσεις που έχουμε σήμερα και συγκεκριμένα στις Σχολές του Βουδισμού του Βατζραγιάνα, του Μαχαγιάνα και του Τεραβάντα. Παρόλο που αυτές οι τρεις παραδόσεις διαφέρουν σε γλώσσα, τελετουργικό και άσκηση, είναι όλες απλά διαφορετικές εκφράσεις της ίδιας

διδασκαλίας του Βούδα. Όλοι μας μοιραζόμαστε τον ίδιο πυρήνα διδασκαλιών της εξαρτημένης εμφάνισης, του νόμου της αιτίας και του αποτελέσματος και της αναγνώρισης της εγγενούς βουδικής φύσης σε όλα τα ζώντα όντα.

Σήμερα θα ήθελα να ερευνήσω το θέμα του πώς μετασχηματίζουμε τα οδυνηρά μας συναισθήματα μέσα από τις διδασκαλίες του Βουδισμού Chan. Στο Chan, ο πρώτος Πατριάρχης ήταν ο Bodhidharma, ο οποίος ήρθε από την Ινδία στο Nanjing, στην Κίνα και μετά εγκαταστάθηκε στο Βουνό Song. Ο διάδοχός του ήταν ο Δεύτερος Πατριάρχης, ο Huike, ο οποίος πριν παντρευτεί ήταν πολεμιστής και είχε σκοτώσει πολλούς στη μάχη. Αφού συνάντησε τον Βουδισμό και χειροτονήθηκε, μετάνιωσε βαθιά για τις πράξεις του σε σημείο που δεν μπορούσε ούτε να φάει, ούτε να κοιμηθεί. Ζούσε σε μεγάλη ταραχή με έναν τόσο διαταραγμένο νου που νόμιζε πως είναι στην κόλαση. Έτσι ο μέλλων μοναχός αποφάσισε να συναντήσει τον Bodhidharma και να συζητήσει μαζί του για να γαληνέψει τον νου του. Η συζήτησή τους είχε ως εξής:

Ο πολεμιστής ρώτησε: «Ο νους μου δεν έχει βρει γαλήνη. Σε παρακαλώ ανάπαυσέ τον.»

Ο Bodhidharma απάντησε: «Δείξε μου τον νου σου και θα τον αναπαύσω.»

Μετά από μακρά έρευνα ο πολεμιστής απάντησε: «Όταν κοίταξα δεν μπόρεσα να βρω τον νου μου»

Ο Bodhidharma απάντησε: «Όντως, τον έχω θέσει σε πλήρη ανάπαυση.»

Η ιστορία δείχνει την δοξασία του Chan, πως όλες οι πηγές αρνητικών συναισθημάτων, είτε μοιάζει να προέρχονται από έξω είτε από μέσα, προέρχονται από τον διακρίνοντα νου μας ο οποίος προσκολλάται σε πράγματα και λαχταρά το απατηλό. Άπαξ και το κατανοήσουμε αυτό, όλες οι διακρίσεις θα σταματήσουν και θα αποκαλυφθεί ο αληθινός μας νους. Ένα παράδειγμα είναι πως ο διακρίνων νους μας είναι σαν τα σύννεφα, ενώ ο αληθινός μας νους, η αληθινή μας φύση, είναι σαν τον απέραντο ουρανό. Τα σύννεφα μπορεί να πηγαινοέρχονται, να εμφανίζονται και να χάνονται, όμως ο ουρανός είναι πάντα παρών.

Η δεύτερη ιστορία που θέλω να μοιραστώ είναι σχετικά με το τι έγινε μεταξύ του (μελλοντικού) Έκτου Πατριάρχη Huineng και του Δασκάλου Shenxiu. Ο δάσκαλός τους, ο Πέμπτος Πατριάρχης Hongren ζήτησε από τους μαθητές του να γράψουν ένα ποίημα που να αντανακλά την ουσία της άσκησης του Chan. Ο Δάσκαλος Shenxiu κατέληξε σε αυτήν τη στροφή:

Το σώμα είναι ένα δέντρο Bodhi,
Ο νους, ένας σταθερός φωτεινός καθρέφτης.
Όλες τις ώρες να τον γυαλίζεις επιμελώς,
Και μην αφήνεις να πιάσει σκόνη.

Αυτό είναι πράγματι ένα σπουδαίο ποίημα, που δείχνει πως χρησιμοποιούμε όλων των ειδών τις μεθόδους – διαλογισμό, απαγγελία κ.ο.κ. – για να παρατηρήσουμε συμβατικά τον νου μας. Αυτό είναι ένα υπέροχο παράδειγμα για αυτό το συμβατικό επίπεδο. Όμως, ο Δάσκαλος Huineng, που ήταν σε ένα ακόμα υψηλότερο επίπεδο άσκησης και πράτζνια ή σοφίας, απάντησε με μια άλλη στροφή:

Θεμελιωδώς δεν υπάρχει δέντρο Bodhi,
Ούτε η βάση ενός φωτεινού καθρέφτη.
Όταν δεν υπάρχει απολύτως τίποτα,
Που μπορεί να ακουμπήσει η σκόνη;

Ο Πέμπτος Πατριάρχης Hongren σχολίασε πως η στροφή του Shenxiu μιλά για την συμβατική αλήθεια, ενώ του Huineng μιλά για την τελική. Η στροφή του μας δείχνει πως όλα τα φαινόμενα στον κόσμο, συμπεριλαμβανομένου και του διακρίνοντος νου μας και των οδυνηρών συναισθημάτων, διαρκώς αλλάζουν και δεν είναι αληθινά ως προς την φύση. Μέσω μιας ευρείας ποικιλίας ασκήσεων, μπορούμε να εγκαταλείψουμε το άρπαγμα στο απατηλό και να αφήσουμε τον αληθινό, μόνιμο νου μας να λάμψει.

Μπορεί να νιώθουμε μερικές φορές στη ζωή πως υποφέρουμε από ψευδαισθήσεις και διαταραχές. Μια στροφή από την *Διαμαντένια Σούτρα* αναφέρει πως είναι αδύνατον να διατηρήσεις μια περασμένη σκέψη, να συλλάβεις μια μελλοντική σκέψη, ή να κρατηθείς σε μια παρούσα. Το μέλλον έχει ήδη φύγει, το μέλλον δεν έχει ακόμα φτάσει και η παρούσα σκέψη εμφανίζεται και σταματά, εμφανίζεται και σταματά και γι' αυτό δεν μπορούμε να την αρπάξουμε. Ασχολούμενοι με την διαλογιστική άσκηση, μπορούμε να μάθουμε να εξαγνίζουμε τον μολυσμένο μας νου και να ζούμε στην παρούσα στιγμή. Κάνοντάς το αυτό, ο αληθινός μας νους δεν θα είναι μολυσμένος. Αυτό είναι το μονοπάτι προς την ευδαιμονία και τη γαλήνη.

Όλες αυτές οι διδασκαλίες για τις οποίες μόλις μίλησα είναι από τον Βούδα Σακυαμούνι καθώς και διάσημα λόγια και ιστορίες ιστορικών δασκάλων. Τώρα θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μια προσωπική εμπειρία σχετικά με την αντιμετώπιση δυστυχίας και αρνητικών συναισθημάτων. Χρονολογείται από τις 2 Μαΐου του 2011 όταν φιλοξενήσαμε μια σημαντική τελετή για την ίδρυση του Κήπου Wu Tai Shan στο Peterborough. Για εκείνη την ημέρα είχαμε καλέσει χιλιάδες καλεσμένους, αλλά δυστυχώς, ο καιρός δεν συνεργάστηκε και έριξε καρέκλες. Οι δρόμοι μας, ακόμα και ο βωμός και όλες οι διακοσμήσεις μας καταστράφηκαν εντελώς. Ήταν ένας μεγάλος, χαοτικός κυκεώνας. Είμαι άτομο με κάποια υπερηφάνεια και τότε ενοχλήθηκα και ταράχτηκα πολύ. Σχεδόν θύμωσα και ούρλιαξα σε κάποιον από τους εθελοντές μου. Ο αληθινός, γαλήνιος εαυτός μου και ο διακρίνων νους μου πάλευαν μεταξύ τους.

Ευτυχώς, έχω κάνει κάποια διαλογιστική άσκηση κι έτσι για λίγα λεπτά γαλήνεψα μέσα σε αυτήν την κατάσταση, προκειμένου να καταλαγιάσουν πρώτα τα αρνητικά μου συναισθήματα. Και μετά κατάφερα γρήγορα να μην αφήσω τον διακρίνοντα νου μου και το συναίσθημα να υπερισχύσουν. Εκείνη την ημέρα, κατάφερα να υπερβώ την κατάσταση με ηρεμία και να φροντίσω όλους και τα πάντα με όσο καλύτερο τρόπο μπορούσα. Είμαι πολύ χαρούμενος που ασκούμαι στον διαλογισμό και έτσι μπόρεσα να ελέγξω τον νου μου και να προσέξω.

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΒΑΤΖΡΑΓΙΑΝΑ
Η ΑΓΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ Ο ΓΚΥΑΛΟΥΑΝΓΚ ΚΑΡΜΑΠΑ

Σήμερα είμαστε πολύ τυχεροί να έχουμε εδώ εκπροσώπους από τις τρεις μεγαλύτερες παραδόσεις του Βουδισμού, που συναντιόμαστε για να συζητήσουμε όλοι μαζί το νόημα των διδασκαλιών του Βούδα. Μαζί μας παρόντες είναι εκπρόσωποι από την Ινδική παράδοση του Βουδισμού, από την Κινέζικη παράδοση του Βουδισμού και από τις Θιβετανικές γενεαλογίες του Βουδισμού. Μέχρι τώρα είχα την ευκαιρία να συμμετέχω σε διαφόρων ειδών συγκεντρώσεις, αλλά νομίζω πως αυτή είναι η πρώτη φορά που συμμετέχω σε μια συζήτηση όπου είναι παρόντες και συμμετέχουν οι εκπρόσωποι και των τριών μεγαλύτερων παραδόσεων του Βουδισμού στον κόσμο. Αυτή λοιπόν γενικά είναι μια μεγάλη περίσταση, αλλά και για μένα προσωπικά, καθώς διαρκώς μελετώ τον Βουδισμό και ενδιαφέρομαι να μάθω όλο και περισσότερα σχετικά με αυτόν, είναι μεγάλη χαρά να βρίσκομαι εδώ.

Μέχρι τώρα είχαμε την καλή τύχη να ακούσουμε ομιλίες από αυτούς τους δύο υπέροχους μοναχούς. Από τους τρεις ομιλητές του σημερινού προγράμματος είμαι ο νεότερος και αυτό μου φέρνει ταραχή σχετικά με το αν πρέπει καν να μιλήσω. Επιπλέον, νομίζω πως ο χρόνος μας είναι πολύ περιορισμένος σήμερα το πρωί και ο περισσότερος έχει ήδη παρέλθει, οπότε είμαι τριπλά δυσκολεμένος. Έχω τρακ να μιλήσω, δεν έχουμε πολύ χρόνο και νιώθω πως δεν γνωρίζω και πολλά ώστε να μπορέσω να μιλήσω. Παρόλα αυτά, όπως ανέφερα και προηγουμένως, νομίζω πως αυτή η συγκέντρωση μας δίνει μια υπέροχη ευκαιρία και έτσι, προς τιμήν της περίστασης, μπορεί να πω μόνο λίγα λόγια και εύχομαι να έχουν ουσιαστικό νόημα.

Συχνά συναντάμε τον όρο *Dharma* ή *Buddhadharma,* που συνήθως σημαίνει "τις διδασκαλίες του Βούδα" Αν όμως κοιτάξουμε τη Σανσκριτική λέξη ντάρμα, μπορούμε να βρούμε πολλές διαφορετικές πλευρές σημασίας και μία που επισημαίνουμε εδώ είναι «μετασχηματισμός». Η Σανσκριτική λέξη ντάρμα έρχεται στα Θιβετανικά ως τσοέ[2] που συγγενεύει με την Θιβετανική λέξη bcos, που σημαίνει «αλλάζω» ή «μετασχηματίζω». Έτσι εδώ σε αυτό το πλαίσιο, θα μπορούσαμε να πούμε πως το ουσιαστικό νόημα της λέξης *ντάρμα* είναι «να δαμάσουμε τη ροή του νου μας» ή «να επιφέρουμε μέσα στον νου μας μια αλλαγή προς το καλύτερο».

Στη Θιβετανική παράδοση, οι μεγάλοι δάσκαλοι του παρελθόντος έδωσαν οδηγίες που ήταν άμεσες, δραστικές και από καρδιά προς καρδιά, οι οποίες αναδύονταν κατευθείαν από τη δική τους εμπειρία άσκησης στο Ντάρμα. Αυτό που μπορούμε να δούμε, από τις βαθιές οδηγίες που άφησαν πίσω τους, είναι πως πάντα έδιναν έμφαση στο ότι η άσκησή μας στο Ντάρμα πρέπει να γίνεται με Νταρμικό τρόπο. Τι σημαίνει αυτό; Οι διάφοροι άνθρωποι ερμηνεύουν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους το τι σημαίνει να ασκείσαι στο Ντάρμα. Μερικοί νομίζουν πως άσκηση στο Ντάρμα είναι να κάνεις προστερνισμούς, να κάνεις προσφορές και να ασχολείσαι με διάφορες τελετουργικές δραστηριότητες. Άλλοι νομίζουν πως σημαίνει να μελετάς τελετουργικά ή φιλοσοφικά κείμενα και ακόμα άλλοι θεωρούν πως το Ντάρμα είναι άσκηση διαλογισμού. Αφού «η άσκηση του Ντάρμα» ερμηνεύεται από διάφορες

[2] chö (chos)

οπτικές, νομίζω πως είναι καίριο για μας να αναπτύξουμε μια ξεκάθαρη κατανόηση του τί πραγματικά είναι η αυθεντική άσκηση του Ντάρμα.

Πολλοί έρχονται και μου λένε πως ενδιαφέρονται να ασκηθούν στο Ντάρμα και μερικές φορές νομίζουν πως αυτό σημαίνει να αλλάξουν την εμφάνισή τους. Για παράδειγμα, κάποιοι, που δεν το έκανε πριν, μπορεί να κάνουν προστερνισμούς ή μπορεί να αρχίσουν να περιφέρονται με ένα μάλα[3] και να απαγγέλουν μάντρα. Κάποιοι παρατηρώντας το αυτό μπορεί να σκεφτούν «α, τώρα ασκούνται στο Ντάρμα. Έχουν γίνει βουδιστές». Μπορεί ο κόσμος να το σκεφτεί αυτό, αλλά στην πραγματικότητα αυτό απαιτεί περαιτέρω ανάλυση για να καθοριστεί το αν αυτά τα άτομα έχουν όντως αρχίσει να ασκούνται στο Ντάρμα ή όχι.

Για να το διερευνήσουμε περισσότερο, νομίζω πως θα βοηθούσε να μοιραστώ μια ιστορία από προσωπική μου εμπειρία. Από τότε που γεννήθηκα σε μια Βουδιστική οικογένεια και μετά, μου ήταν εύκολο να θεωρήσω πως ταυτοποιούμαι ως Βουδιστής. Άλλοι μπορεί να είχαν δυσκολία στο να φτάσουν να θεωρήσουν τον εαυτό τους Βουδιστή, γιατί μπορεί να ήταν το μόνο άτομο στην οικογένειά τους. Για μένα δεν υπήρχαν τέτοιες δυσκολίες γιατί μεγάλωσα σε ένα περιβάλλον που όλοι θεωρούσαν αυτόματα τον εαυτό τους Βουδιστή.

Μετά, όταν ήμουν επτά χρόνων αναγνωρίστηκα ως ο Κάρμαπα. Δεν ήξερα ποιος ήταν ο Κάρμαπα, αλλά μου είπαν πως είμαι ο Κάρμαπα οπότε απλά προσποιούμουν πως ήταν έτσι. Οδηγήθηκα στο μοναστήρι και πήρα όλων των ειδών τις Βουδιστικές μελέτες. Όταν λοιπόν φτάνεις στο ερώτημα του αν είσαι βουδιστής, για μένα ήταν μια κατάσταση χωρίς επιλογή και από πάντα θεωρώ τον εαυτό μου Βουδιστή.

Αλλά μπορεί να τεθεί ένα άλλο ερώτημα: «Είσαι καλό άτομο;» Δεν είχα αμφιβολία για το αν ήμουν Βουδιστής, αλλά τί γίνεται αν το ερώτημα είναι «είσαι καλό άτομο;» Όταν εξετάζω τίμια τον εαυτό μου, μερικές φορές βρίσκω πως είμαι καλό άτομο, αλλά άλλες φορές μπορεί όχι και τόσο. Έτσι η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι μάλλον αβέβαιη, αν συγκριθεί με το ερώτημα για το αν είναι κάποιος Βουδιστής.

Εδώ, ίσως πολλοί από μας να συναντάμε μια πολύ αντιφατική κατάσταση. Δεν έχουμε πρόβλημα με το να θεωρούμε πως είμαστε Βουδιστές, αλλά δεν είμαστε και τόσο βέβαιοι για το αν είμαστε καλά άτομα. Η πραγματικότητα του θέματος είναι πως ένας Βουδιστής είναι κάποιος που θα πρέπει να έχει κάνει μεγάλες προόδους στο να γίνει καλό άτομο. Ένας αληθινός ασκητής του Ντάρμα δεν πρέπει να είναι απλά ένα κοινό καλό άτομο, αλλά ένα εξαιρετικά καλό άτομο. Έτσι λοιπόν, αυτή η σκέψη «Είμαι Βουδιστής» μπορεί να εμπεριέχει κάποιου βαθμού υποκρισία ή αυταπάτη. Όταν πραγματικά αναλύουμε τον εαυτό μας μπορεί να δούμε ότι δεν είμαστε πάντα πραγματικά καλό άτομο. Και επομένως η διαρκής σκέψη «Είμαι Βουδιστής» είναι απλά αυταπάτη.

Το να είσαι Βουδιστής δεν σημαίνει πως γίνεσαι ένα παράξενο εμφανισιακά άτομο που κάνει αλλόκοτα πράγματα που δεν κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Δεν συνεπάγεται να γίνεις διαφορετικός όσον αφορά την εξωτερική εμφάνιση και τη συμπεριφορά. Το βασικό σημείο όταν είμαστε Βουδιστές είναι να προσπαθούμε να γίνουμε καλύτεροι

[3] κομποσκοίνι

άνθρωποι. Προσπαθούμε να γίνουμε ένα καλό άτομο, προσπαθούμε να καλλιεργήσουμε μια θετική νοοτροπία και μια καρδιά και έναν νου πιο ευρύ.

Στην πραγματικότητα, το να είμαστε Βουδιστές συνεπάγεται ότι κάνουμε αλλαγές στα ελαττώματα της προσωπικότητάς μας. Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο γιατί μερικοί μπορεί να αντιδράσουν λέγοντας «Ωραία, έτσι είμαι και δεν μπορώ να το αλλάξω. Απλά αυτός είναι ο χαρακτήρας μου». Ο Βουδισμός όμως έχει μια διαφορετική προσέγγιση και λέει «Όχι, δεν είναι η προσωπικότητά σου, ο χαρακτήρας σου και οπωσδήποτε πρέπει να το αλλάξεις, διότι έχεις αρνητικές πλευρές». Μπορούμε να πούμε πως είμαστε αυθεντικοί Βουδιστές αν πραγματικά μπορέσουμε να μετασχηματίσουμε ό,τι είναι αρνητικό μέσα μας και να αναπτύξουμε σιγουριά και συμπόνια. Ακόμα και αν δεν θέλουμε να πούμε πως είμαστε Βουδιστές, τουλάχιστον έχουμε γίνει ένα καλό άτομο. Όλο ότι αφορά την άσκηση λοιπόν έχει να κάνει με την εφαρμογή των αντιδότων για τα ενοχλητικά μας συναισθήματα και τον μετασχηματισμό των αρνητικών πλευρών του χαρακτήρα μας. Είναι σημαντικό να το κάνουμε αυτό με μεγάλη δύναμη καρδιάς και με αποφασιστικότητα.

Νομίζω πως έχω υπερβεί τον χρόνο και θα σταματήσω την παρουσίασή μου σε αυτό το σημείο. Είμαι πολύ χαρούμενος που είμαι μαζί σας και ιδιαίτερα που βρίσκομαι μπροστά σε δύο τόσο σπουδαίους δασκάλους.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η πρώτη ερώτηση των οργανωτών ήταν να έχουν μια συμβουλή σχετικά με την διαχείριση των συναισθημάτων όπως είναι ο θυμός, το μίσος, η επιθυμία και το άγχος. Πώς μπορούμε να τα διαχειριστούμε άμεσα σε τρία ως πέντε λεπτά;

Η Αγιότητά Του ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα: θα ήταν δύσκολο να θέσουμε υπό έλεγχο όλα τα ενοχλητικά μας συναισθήματα μέσα σε λίγα λεπτά, καθώς οι Βουδιστικές διδασκαλίες ακολουθούν μια πολύ διεξοδική και λεπτομερή προσέγγιση της διαχείρισης των οδυνηρών συναισθημάτων. Υπάρχουν Βουδιστικές παρουσιάσεις των ριζικών νοητικών οδυνηρά συναισθήματα, των δευτερευόντων νοητικών οδυνηρών συναισθημάτων κ.ο.κ. αλλά όλα μπορούν να συνοψιστούν σε τρία ουσιώδη: επιθυμία, επιθετικότητα και σύγχυση.

Από αυτά τα τρία, η καταστροφικότητα της επιθετικότητας ή του θυμού είναι το πιο εύκολο να αναγνωριστεί και να θεωρηθεί ως αρνητικό. Η επιθυμία είναι ένα συναίσθημα που μπορούμε να αναγνωρίσουμε, αλλά μας είναι πιο δύσκολο να δούμε πως είναι καταστροφικό και ενοχλητικό εκ φύσεως. Μπορεί να αναγνωρίσουμε την παρουσία της επιθυμίας, αλλά να μην είμαστε και τόσο σίγουροι για το πόσο αρνητικό και καταστροφικό είναι να έχεις επιθυμία που λειτουργεί μέσα στο νου σου. Μετά υπάρχει η σύγχυση και μιας και είναι σύγχυση έχουμε και εμείς σύγχυση σχετικά με αυτή. Όχι μόνο είναι δύσκολο να δούμε τα ελαττώματα της σύγχυσης, αλλά είναι επίσης δύσκολο απλά να αναγνωρίσουμε την παρουσία της στην ύπαρξή μας.

Η εφαρμογή αντίδοτων για αυτά τα τρία οδυνηρά συναισθήματα θα πρέπει να γίνει σταδιακά. Μπορούμε να ξεκινήσουμε καθορίζοντας μέσα μας το ισχυρότερο. Για

παράδειγμα, για να πάρουμε το ενοχλητικό συναίσθημα της επιθετικότητας ή του θυμού, μπορεί να ανακαλύψουμε πως είμαστε άτομο που θυμώνει συχνά και μπορεί να αναρωτιόμαστε τί πρέπει να κάνουμε με αυτό. Θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε την ικανότητα της ανασκοπικής προσοχής (dran pa μεταφράζεται επίσης και ως «εγρήγορση») για να επανεξετάσουμε την εμπειρία μας από μέρα σε μέρα και από εβδομάδα σε εβδομάδα, αναρωτώμενοι: «Πόσες φορές θύμωσα; Πότε θύμωσα; Πώς ήταν;» Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μελετήσουμε την εμπειρία μας. Αν χρησιμοποιήσουμε τις στιγμές του θυμού μας για να μάθουμε περισσότερα για μας, τότε ο θυμός δεν θα είναι κάτι άνευ σημασίας ή κάποιου είδους τιμωρία που μας επιβάλλεται, αλλά μάλλον μια ευκαιρία να μάθουμε τον νου μας.

Επανεξετάζοντας τις φορές που θυμώσαμε μπορούμε να φτάσουμε στο να κατανοήσουμε πιο ξεκάθαρα πώς ο θυμός είναι για μας προσωπικά πρόβλημα και πόσο καταστροφικός μπορεί να γίνει. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την προσωπική μας εμπειρία σαν βάση της έρευνάς μας και όχι απλά και μόνο την εξήγηση κάποιου άλλου. Χρησιμοποιώντας τη δική μας προσωπική εμπειρία αφήνουμε την έρευνά μας να εισχωρήσει στην καρδιά μας.

Είναι επίσης αλήθεια πως οι πλέον δυνατές και ισχυρές εμπειρίες μας θυμού είναι συχνά αυτές που μας διδάσκουν περισσότερο: μας δείχνουν πολύ καθαρά γιατί και πώς ο θυμός είναι καταστροφικός εκ φύσεως, τι τον κάνει να εμφανίζεται, τι τον κρατάει ζωντανό κ.ο.κ. Δεν σας ενθαρρύνω να προκαλέσετε εσκεμμένα ισχυρές στιγμές θυμού, αλλά έχω παρατηρήσει πως όταν συμβαίνουν, αν εφαρμόσουμε εγρήγορση, αυτές οι εκρήξεις μπορεί μερικές φορές να γίνουν για μας οι πιο διδακτικές.

Ο δάσκαλός μας, από την παράδοση του Μαχαγιάνα, ο Σεβάσμιος Dayi Shi, μίλησε για τις δύο όψεις του νου και υπάρχουν επίσης δύο νόες όταν διαχειριζόμαστε καταστροφικά συναισθήματα. Μπορεί να νιώθουμε σαν να υπάρχει μια φωνή μέσα στο νου μας που μας λέει πως πρέπει να θυμώσουμε και μια άλλη φωνή που μας λέει πως δεν πρέπει να θυμώσουμε και εμείς βρισκόμαστε ανάμεσα σε αυτές τις δύο. Εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να πάρουμε την απόφαση: θα θυμώσουμε ή όχι; Στο τέλος εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να αποφασίσουμε για το πώς θα σχετιστούμε με τα συναισθήματά μας.

Εντούτοις δεν χρειάζεται την όλη διαδικασία να την πάρουμε και πολύ στα σοβαρά. Μερικές φορές αν σοβαρευτούμε πολύ και σκεφτούμε «Αυτός ο θυμός είναι τεράστιο πρόβλημα. Πρέπει να το αντιμετωπίσω. Πρέπει να φύγει κ.λ.π» αυτό στην πραγματικότητα επενδύει περισσότερη ενέργεια στον ίδιο τον θυμό. Το να νικηθούμε κατ' αυτόν τον τρόπο από τον ίδιο μας τον θυμό είναι πιο επίπονη και ταπεινωτική εμπειρία και επομένως δεν είναι χρήσιμη μια τόσο βαριά αντίδραση. Αντί να είμαστε τόσο βλοσυροί σχετικά με την προσπάθεια υπέρβασης των αρνητικών μας συναισθημάτων, μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να έχει μια πιο παιχνιδιάρα στάση «Α, θες να μου τα χαλάσεις όλα; Ας δούμε τώρα ποιος είναι ο δυνατότερος από μας τους δύο.» Αν έχουμε αυτού του είδους την πιο ελαφριά στάση του νου, τότε έστω και αν μας νικήσει ο θυμός μας από καιρού εις καιρόν δεν είναι και σπουδαίο, ούτε τεράστια και επίπονη κατάσταση. Το καθετί μπορεί να γίνει ευκαιρία μάθησης.

Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε και να έχουμε το θάρρος να σχετιζόμαστε με τα συναισθήματά μας με εγρήγορση, εφαρμόζοντας ό,τι αντίδοτα έχουμε βρει επιβοηθητικά στο να μειώσουν τα αρνητικά μας πρότυπα. Αν αρχίσουμε να συνηθίζουμε να σχετιζόμαστε με τα συναισθήματά μας με εγρήγορση για δύο ή τρεις συνεχόμενους μήνες, η εφαρμογή των αντίδοτων θα γίνεται πιο αυτόματα. Δεν θα χρειάζεται να εξαναγκάσουμε τον εαυτό μας τόσο πολύ και η εγρήγορση θα συμβαίνει αυτόματα.

Ακόμα και έτσι, υπάρχει μια διεργασία για να γνωρίσουμε τα συναισθήματά μας ως έχουν, αναγνωρίζοντας τα ελαττώματα των καταστροφικών μας συναισθημάτων και στη συνέχεια μετασχηματίζοντάς τα. Αυτό θα πάρει τρία, τέσσερα ή πέντε χρόνια, μπορεί και περισσότερο. Έτσι, γνωρίζοντας το όφελος, είναι σημαντικό να συνεχίζουμε και να μην αποκαρδιωνόμαστε, ούτε να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αποθαρρυνθεί.

Η επόμενη ερώτηση ήταν για τον Σεβάσμιο Bhante Saranapala σχετικά με την προσωπική του εμπειρία στο να εκπαιδεύει αστυνομικούς και πυροσβέστες.

Ο Σεβάσμιος Bhante Saranapala: Πριν απαντήσω στην ερώτηση σχετικά με την εκπαίδευση πυροσβεστών και ατόμων που προσφέρουν πρώτες βοήθειες, θα ήθελα να αναφερθώ σε μια προσωπική εμπειρία για την διαχείριση των καταστροφικών συναισθημάτων. Λέω πολλές ιστορίες στους φίλους, στους συναδέλφους και στους μαθητές μου και μια από αυτές συνέβη το 2000 όταν μελετούσα για το Masters πτυχίο μου στο McMaster. Έμενα κοντά στο πανεπιστήμιο και μια μέρα καθώς πήγαινα στο μάθημα πρόσεξα κάποιον που με κοιτούσε με θυμωμένο πρόσωπο. Δεν του έδωσα σημασία, αλλά ακολούθησα μια από τις τεχνικές που δίδαξε ο Βούδας: όταν προσέξεις κάποιον που είναι θυμωμένος και τσαντισμένος, μην του δώσεις σημασία. Όμως, καθώς περνούσα από μπροστά του μου ούρλιαξε «Τι στο διάολο κάνεις εσύ εδώ;»

Στάθηκα, τον κοίταξα και του είπα «Κύριε, είμαι φοιτητής στο Πανεπιστήμιο McMaster.»

Αυτός ρώτησε: «Τι είναι αυτό το πράμα που φοράς;»

Του φαινόμουνα σαν εντελώς εξωγήινος με αυτά τα ράσα, οπότε του απάντησα: «Είμαι Βουδιστής μοναχός και αυτή είναι η στολή μου. Δεν έχω πολύ χρόνο και δεν θέλω να αργήσω. Άφησέ με να πάω στην πανεπιστημιούπολη. Το ξέρω πως είσαι ταραγμένος και θυμωμένος. Μακάρι να είσαι καλά, χαρούμενος και γαλήνιος.»

«Τι είπες;» με ρώτησε και το επανέλαβα. Και είπε: «Για περίμενε μια στιγμή! Μπορώ να έχω λίγα λεπτά μαζί σου; θέλω να σου μιλήσω. Μπορώ να έχω το νούμερο του τηλεφώνου σου;»

Έχω τώρα έναν ξένο άνθρωπο που μου φωνάζει και σκέφτηκα «Εδώ περνάω πραγματικές εξετάσεις. Είμαι ένας απλός Βουδιστής μοναχός. Δεν έχω τίποτα να κερδίσω και τίποτα να χάσω.» Έτσι είπα: «Εντάξει. Εδώ είναι το νούμερό μου.» Όμως δεν πίστευα ποτέ πως θα με έπαιρνε. Εκείνο το βράδυ πήρε.

«Μπορώ να έρθω να σε δω;» είπε. Εδώ λοιπόν είναι κάποιος που μου έχει φωνάξει, που είναι θυμωμένος και θέλει να έρθει να με δει. Κι αν με σκοτώσει ή κάνει τίποτα

άλλο βίαιο; Όμως και πάλι, είμαι Βουδιστής μοναχός και αυτό είναι ένα πραγματικό τέστ για να δω αν η αγάπη και η συμπόνια δουλεύουν. Οπότε είπα: «Ναι, μπορείς να έρθεις.»

Ήρθε την άλλη μέρα, οπότε του άνοιξα την πόρτα και του πρόσφερα κάθισμα. Είπα: «Κύριε, είμαι φοιτητής και δεν έχω πολλά. Έχω χυμό, μπισκότα και μερικά ντόνατς. Παρακαλώ σερβιριστείτε.» Έμεινε εντελώς έκπληκτος και μετά κάθισε. Είχε έρθει για να μαλώσουμε και συγχρόνως εγώ του φερόμουνα με ευγένεια, οπότε άλλαξε εντελώς και ενδιαφέρθηκε πολύ για την ιστορία μου. Του μίλησα για όλη μου τη ζωή και του έδειξα και μερικές φωτογραφίες.

Δεν μπορούσε να το πιστέψει πως μιλούσε με έναν Βουδιστή μοναχό. Μιλούσαμε για τρεις ώρες και μετά από αυτό γίναμε καλοί φίλοι. «Κύριε, αν σας καλέσω στον γάμο μου θα έρθετε να με ευλογήσετε;» ρώτησε. Του είπα: «Κανένα πρόβλημα, απλά να ξέρω πότε και πού.» Έτσι πήγα στον γάμο όπου είχαν ένα επίσημο πρόγραμμα. Όταν ήρθε η σειρά μου να ανέβω επί σκηνής για να τους ευλογήσω, ο καινούργιο μου φίλος πήρε το μικρόφωνο και είπε στο ακροατήριο «Αυτός είναι ο αναθεματισμένος Βουδιστής μοναχός που μου άλλαξε τη ζωή.»

Αυτή λοιπόν είναι η προσωπική μου ιστορία, που τη λέω σε όλους. Αν θυμώνετε και τσαντιζόσαστε με τους άλλους δεν είσαστε Βουδιστές. Ο μετασχηματισμός του θυμού σε στοργική αγάπη και συμπόνια δείχνει τον αληθινό χαρακτήρα και την αληθινή νοοτροπία ενός Βουδιστή. Είναι η πραγματική τεχνική: Δεν χρειάζεται να κοιτάζω το θυμωμένο άτομο, αλλά τον εαυτό μου «Α, κοιτάζω αυτό το άτομο με θυμωμένο νου. Αυτό το άτομο ανταποκρίνεται προς εμένα με θυμό και θα πρέπει να διαλέξω να ανταποκριθώ προς αυτόν, όχι με θυμό αλλά με αγάπη και συμπόνια.» Δουλεύει και αυτό είναι το καλύτερο φάρμακο.

Η τελευταία ερώτηση από τους διοργανωτές ήταν σχετικά με την εγρήγορση και τον διαλογισμό σαν εναλλακτικές λύσεις για άτομα με ψυχολογικά και νοητικά θέματα, έναντι των θεραπειών που βασίζονται στα χημικά φάρμακα.

Η Αγιότητά Του ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα: Νομίζω πως θα ήταν καλό να δούμε αυτήν την ερώτηση από την οπτική των ατόμων που έρχονται να συζητήσουν τα προβλήματά τους μαζί μου. Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι δεν έρχονται να με δουν όταν τους πάνε καλά τα πράγματα, αλλά όταν βιώνουν δυσκολίες και ταλαιπωρίες. Έρχονται φυσικά και κάποιοι που είναι χαρούμενοι και αυτό επίσης είναι καλό, αλλά ως επί το πλείστον έρχονται άτομα που περνούν διαφόρων ειδών δυσκολίες, που περιλαμβάνουν ψυχολογικά καθώς και σωματικά προβλήματα.

Σε μερικές περιπτώσεις, δεν είμαι σίγουρος αν μπορώ να τους βοηθήσω, αλλά πάντα προσπαθώ να κάνω ότι μπορώ με ένα κίνητρο που πηγάζει από τα βάθη της καρδιάς μου. Μερικά από τα προβλήματά τους μπορεί να βελτιωθούν από τη συμβουλή που μπορεί να έχω να τους δώσω ή το φως που μπορεί να ρίξω πάνω στην κατάστασή τους από την δική μου άποψη. Αλλά σχετικά με τις πιο σοβαρές προκλήσεις ή ψυχιατρικά ζητήματα, πραγματικά αισθάνομαι πως αυτά τα άτομα θα ήταν καλύτερα να εξυπηρετούνται από επαγγελματίες πάνω στην ψυχική υγεία. Αυτές οι καταστάσεις είναι πάνω από τις δυνατότητές μου για βοήθεια και επίσης

υπάρχουν φορές που ο ίδιος ο εγκέφαλος έχει βλάβες. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα άτομα οπωσδήποτε θα πρέπει να συμβουλευτούν γιατρό.

Ένα άλλο σχόλιο που θα κάνω είναι ότι ειδικά στις πόλεις μας, πολλά άτομα παλεύουν κατά καιρούς με ψυχικά ζητήματα και ειδικότερα με το άγχος, καθώς ο νους τους δεν ησυχάζει. Για μερικά από αυτά τα άτομα, νομίζω πως ο διαλογισμός και η εγρήγορση μπορεί να είναι ωφέλιμα ενθαρρύνοντάς τα να μην παίρνουν τα προβλήματά τους και πολύ στα σοβαρά. Έτσι σε μερικές περιπτώσεις αυτές οι τεχνικές μπορεί πραγματικά να είναι ωφέλιμες.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΚΡΩΑΤΗΡΙΟ

Πώς ζυγίζουμε τι είναι σωστό για μας από τις συμβουλές δασκάλων που σεβόμαστε; Πώς αποφασίζω τι υποτίθεται πως πρέπει να κάνω;

Ο Σεβάσμιος Bhante Saranapala: Ευχαριστώ που ρωτήσατε μια τόσο ωραία και πρακτική ερώτηση. Ξέρω πως έχουμε τόσα πολλά να χωνέψουμε, αφού μιλήσαμε για τόσες πολλές τεχνικές και παρουσιάσαμε πολλές και διάφορες πληροφορίες. Η διδασκαλία του Βούδα δεν έχει να κάνει απλά και μόνο με πίστη. Θα μπορούσατε να πείτε: «Η Αγιότητά Του είναι ο ήρωάς μου, ο δάσκαλός μου και ως εκ τούτου ότι και να πει θα πρέπει να το κάνω.» Ή «ο Σεβάσμιος Δάσκαλος Dayi Shi είναι ο ήρωάς μου και τον σέβομαι, οπότε ό,τι λέει θα πρέπει να το κάνω.» Ή «αγαπώ τους μοναχούς του Τεραβάντα Βουδισμού και επομένως ό,τι λένε θα πρέπει να το ακολουθήσω.» Όμως δεν είναι αυτή η διδασκαλία του Βούδα.

Υπάρχει μια διάσημη σούτρα (στα Πάλι, σούττα) που ονομάζεται *Κάλαμα Σούτρα*, που είναι μια ιστορία σχετικά με τα άτομα της κάστας Κάλαμα. Το χωριό των Κάλαμα ήταν κοντά σε μια είσοδο του δάσους και υπήρχαν πολλά άτομα που πήγαιναν στο δάσος για να διαλογιστούν. Όταν βγήκε από το δάσος ένας δάσκαλος τα πρώτα άτομα που συνάντησε ήταν της κάστας των Κάλαμα. Ο δάσκαλος τους είπε «Κάλαμα, ασκούμαι στον διαλογισμό μέσα στο δάσος για πολλά χρόνια. Γνωρίζω την αλήθεια. Έχω ανακαλύψει το φάρμακο, τη λύση στα προβλήματά μας. Επομένως ό,τι λέω είναι η αλήθεια και ό,τι λένε οι άλλοι δεν είναι.» Μετά αυτός ο δάσκαλος έφυγε και ένας άλλος δάσκαλος βγήκε από το δάσος, δυσφημίζοντας τον προηγούμενο δάσκαλο και επαινώντας τη δική του διδασκαλία και συνέχισαν έτσι, ο ένας δάσκαλος μετά τον άλλον.

Εκείνον τον καιρό ήρθε ο Βούδας σε αυτό το χωριό. Οι Κάλαμα σκέφτηκαν «Είναι τόσο φωτισμένος δάσκαλος. Αυτός θα ξέρει την αλήθεια.» Και έτσι πήγαν να τον δουν. Οι Κάλαμα του είπαν «Σεβάσμιε Κύριε, είμαστε σε σύγχυση. Βγαίνουν Δάσκαλοι από το δάσος και ο καθένας τους επαινεί τις δικές του διδασκαλίες και δυσφημίζει τις διδασκαλίες των άλλων. Δεν ξέρουμε ποιος λέει την αλήθεια.»

Ο Βούδας απάντησε: «Κάλαμα, είναι καλό που είσαστε σε σύγχυση. Μην πιστεύετε τίποτα. Πρέπει να τις ελέγξετε τις διδασκαλίες.» Και στη συνέχεια ο Βούδας έθεσε μερικές προϋποθέσεις για το πώς να πιστεύει κανείς: Δεν θα πρέπει το άτομο να πιστεύει σε κάτι εξ' αιτίας των γονιών του ή του δασκάλου ή επειδή ακούγεται καλό ή λογικό ή επειδή έχει ασκηθεί μια γενεαλογία σε αυτό για πολύ καιρό. Αυτές είναι

ανεπαρκής αιτιολογίες. Ο Βούδας συμβούλεψε πως όταν οι Κάλαμα ακούν μια διδασκαλία θα πρέπει να την ελέγχουν στην πράξη. Μέσα από την εμπειρία τους θα ξέρουν αν είναι καλή και ωφέλιμη για αυτούς, για τους άλλους ή και για όλους. Αν περάσει η διδασκαλία από αυτό το τέστ τότε μπορούν ελεύθερα να ακολουθήσουν αυτό το μονοπάτι.

Η ερώτησή μου αφορά το ευρύτερο καλό. Είναι πιθανό στον σύγχρονο κόσμο μας να ενδιαφέρονται για το ευρύτερο καλό όχι μόνο η σάνγκα αλλά και έθνη επίσης, πέρα από την ιδιοτέλεια της βιομηχανικής εποχής; Μπορούμε να ελπίζουμε ότι μπορεί αυτό να συμβεί;

Η ΑΓΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ Ο ΓΚΥΑΛΟΥΑΝΓΚ ΚΑΡΜΑΠΑ: ναι, μπορούμε να έχουμε ελπίδα. Ήδη συμβαίνουν διάλογοι μεταξύ διαφόρων κοινοτήτων και ατόμων. Και δεν είναι μόνο οι πνευματικές παραδόσεις που συζητούν αυτό το θέμα μεταξύ τους, αλλά και επιστήμονες συναντιούνται με εκπροσώπους πνευματικών παραδόσεων και εκφράζουν την επιθυμία τους να αναληφθεί μια συλλογική ευθύνη για την ευημερία του κόσμου. Νομίζω πως αυτός ο διεπιστημονικός και διακοινοτικός διάλογος θα πρέπει να συνεχιστεί και να εξαπλωθεί έτσι ώστε οι πνευματικές παραδόσεις να μπορέσουν να συνδιαλαγούν περισσότερο μεταξύ τους καθώς και με τους επιστήμονες. Πέρα από αυτό μπορούν να οργανώσουν ανταλλαγές μεταξύ αυτών των κοινοτήτων και εκπροσώπων των κοινωνικών λειτουργών και ανθρώπων πολλών άλλων πεδίων. Το να συναντιόμαστε και να μοιραζόμαστε τις ιδέες μας και τις εμπνεύσεις μας οπωσδήποτε θα αυξήσει τη συλλογική καλή θέληση που υπάρχει στον κόσμο. Οπωσδήποτε μπορούμε να ελπίζουμε για αυτό.

Κεφάλαιο Τρίτο

ΒΑΣΗ, ΔΡΟΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑ

Συνδερία Ι

Μετακινούμαστε από τις παλιές συνήθειες που είναι περιορισμένης αντίληψης, ανακριβείς και δύσκαμπτες σε νέες που είναι απέραντες, επακριβείς και ανοιχτές. – Ο Κάρμαπα

Αφού χαιρέτησε όλους και εξέφρασε τη χαρά του για την πολιτιστική ποικιλομορφία του Τοροντο μέσα στην οποία οι Θιβετανοί μπορούν να ακμάσουν, ο Κάρμαπα στράφηκε στο θέμα της ομιλίας του. Εξήγησε πως του ζητήθηκε να μιλήσει σχετικά με το ιδιαίτερα Βουδιστικό θέμα της βάσης, του δρόμου και της καρποφορίας, που είναι μια απέραντη κατηγορία, η οποία πραγματικά περικλείει ολόκληρο το Βουδιστικό ταξίδι με όλες τις ασκήσεις και τις διδασκαλίες του. Επεσήμανε πως, αφού είναι ένα τόσο τεράστιο θέμα, μπορεί να του είναι δύσκολο να μιλήσει εύγλωττα περί αυτού σε λίγο χρόνο, αλλά θα προσπαθήσει.

Το πρώτο από αυτήν την τριάδα της βάσης, του δρόμου και της καρποφορίας είναι η βάση, που ουσιαστικά σημαίνει την πραγματική κατάσταση των πραγμάτων, ή θα μπορούσαμε να πούμε την αληθινή φύση των φαινομένων, το πώς έχουν πραγματικά τα πράγματα. Η «Βάση» αναφέρεται στη βασική συνθήκη ή την πραγματική κατάσταση όλων των φαινομένων, άρα οι διδασκαλίες σχετικά με τη βάση μας εισάγουν σε αυτήν τη βαθιά πραγματικότητα.

Η αληθινή φύση των πραγμάτων είναι κάτι που είναι παρόν μέσα μας και δεν αλλάζει, άσχετα από το αν εμείς αντιλαμβανόμαστε ή όχι αυτήν τη φύση. Ωστόσο, αν αποτύχουμε να δούμε την πραγματικότητα ως έχει, θα συναντήσουμε πολυάριθμες δυσκολίες και ταλαιπωρίες. Για να δούμε αυτήν τη φύση, πρέπει να ασκηθούμε στην ανάπτυξη της σωστής θεώρησης ή του αυθεντικού τρόπου να κοιτάζουμε τα πράγματα. Δουλεύοντας πάνω σε αυτό, φτάνουμε στο σημείο να δούμε την αληθινή πραγματικότητα ως έχει.

Όταν παρουσιάζει αυτήν τη θεώρηση, η Βουδιστική φιλοσοφία συχνά συζητά τις αρχές της κενότητας και του μη εαυτού, επειδή αυτά τα δύο θεωρούνται καίρια για την ανάπτυξη της σωστής θεώρησης. Αλλά από την άποψη της αληθινής φύσης της πραγματικότητας, η θεώρηση είναι θέμα ανάπτυξης ενός τρόπου να κοιτάζουμε τον κόσμο και να διατηρούμε μια οπτική που μας επιτρέπει να βλέπουμε αλάνθαστα το τι συμβαίνει.

Αν επρόκειτο να μιλήσουμε για την πραγματικότητα του μη εαυτού με έναν πολύ απλό τρόπο, θα μπορούσαμε να κοιτάξουμε το πώς συνήθως αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας με τη σκέψη «εγώ» και «εμένα». Τι είναι αυτό που νομίζουμε πως προσδιορίζουμε όταν έχουμε αυτήν τη σκέψη του «εγώ» ή «εμένα»; Τι πραγματικά κοιτάζει ή τι πιστεύει ο νους που έχει αυτήν τη σκέψη; Αν το ερευνήσουμε, θα

φτάσουμε να δούμε πως αυτό που υποθέτουμε για το «εγώ» ή το «εμένα» προέρχεται από τη σκέψη πως ο «εαυτός» μας είναι μια ανεξάρτητη οντότητα που η ύπαρξή της δεν εξαρτάται από τίποτα άλλο.

Αν όμως κοιτάξουμε βαθύτερα μέσα σε αυτήν την εικασία, μπορούμε να ανακαλύψουμε πως στην πραγματικότητα δεν είμαστε ανεξάρτητα άτομα – η ύπαρξή μας βασίζεται σε πολλούς ανθρώπους και πράγματα. Για την ακρίβεια είμαστε πολύ εξαρτημένοι και αυτό το «εγώ» ή «εμένα», που νομίζουμε πως έχουμε, δεν μπορεί να σταθεί από μόνο του σε δική του βάση. Δεν υπάρχει φαινόμενο που να μπορούμε να δείξουμε και να προσδιορίσουμε ως ανεξάρτητη οντότητα.

Όταν σκεφτόμαστε τον εαυτό μας σαν ένα «εγώ», ένα από τα σημεία αναφοράς που μας έρχεται στον νου είναι το σώμα μας. Με άλλα λόγια, κοιτάμε συνήθως το σώμα μας σαν να είναι η βάση για τη σκέψη του εαυτού μας. Όμως το σώμα μας εμφανίστηκε σε εξάρτηση με τους γονείς μας και η συνεχιζόμενη ύπαρξή του εξαρτάται από άλλα πράγματα, όπως το φαγητό που χρειαζόμαστε για να τραφούμε και τα ρούχα που χρειαζόμαστε για να ζεσταθούμε. Έτσι λοιπόν το σώμα μας, η κατεξοχήν βάση της σκέψης πως είμαστε ανεξάρτητοι, είναι από μόνο του ακριβώς το αντίθετο – παντελώς εξαρτημένο.

Μπορεί να γίνει κάποια παρανόηση σχετικά με αυτήν τη βαθιά διάσταση της πραγματικότητας εξαιτίας των λέξεων «απουσία εαυτού» ή «μη εαυτός», οι οποίες ακούγονται εντυπωσιακές και γεμάτες δύναμη. Μερικοί ακούν αυτές τις λέξεις και νομίζουν πως σημαίνουν ότι δεν υπάρχει απολύτως κανένας εαυτός, πως δεν υπάρχει καθόλου μια τέτοια οντότητα. Αλλά δεν είναι ακριβώς αυτή η σημασία της απουσίας εαυτού. Αντί να σβήνουμε τον εαυτό, οι διδασκαλίες πάνω στην κενότητα μας ενθαρρύνουν να ερευνήσουμε τι ακριβώς είναι ο εαυτός μας – να δούμε τον τρόπο με τον οποίον υπάρχει ή δεν υπάρχει ο εαυτός.

Μια από τις πλέον θεμελιώδεις συνήθειες είναι να θεωρούμε πως είμαστε αυτάρκεις και διαχωρισμένοι. Οι διδασκαλίες όμως πάνω στην απουσία εαυτού επισημαίνουν την βασική πραγματικότητα του εαυτού ως συνεχώς εξαρτώμενου από άλλους: ζούμε σε έναν κόσμο αμοιβαίας εξάρτησης, διασύνδεσης και εξαρτημένης εμφάνισης που μας συνδέει με μια απέραντη σειρά ανθρώπων και πραγμάτων.

Μερικοί μπορεί να αναρωτιούνται σχετικά με την σημασία της απουσίας εαυτού και να έχουν αμφιβολίες, είναι επομένως σημαντικό να καταλήξουν σε μια ξεκάθαρη κατανόηση. Η απουσία εαυτού δεν θα πρέπει να κατανοηθεί σαν μια τελεία, ένα τέλος που τερματίζει τη συζήτηση. Αντίθετα, θα πρέπει να θεωρούμε την απουσία εαυτού πιο πολύ σαν να είναι ερωτηματικό. Όταν όμως κάποιοι στοχάζονται πάνω στην απουσία εαυτού, την εκλαμβάνουν σαν να είναι μια τελική απόφαση που έχει ήδη ληφθεί για αυτούς. Λένε «Ωραία, δεν υπάρχει εαυτός και αυτό είναι.» Αλλά δεν είναι πραγματικά αυτός ο σωστός τρόπος να προσεγγίσουμε τη μελέτη και τον στοχασμό της απουσίας εαυτού. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι μια τάση φιλομάθειας στον νου μας, που να μας οδηγήσει σε περαιτέρω έρευνα.

Αν δίδαξε ο Βούδας πως κατά κάποιον τρόπο ο εαυτός δεν υπάρχει, πρέπει να μάθουμε τι εννοούσε με αυτό. Με ποιόν συγκεκριμένο τρόπο δεν υπάρχει ο εαυτός; Ποιος είναι ο σαφής τρόπος που λειτουργεί ο εαυτός όσον αφορά την αληθινή πραγματικότητα; Θα μπορούσαμε να προσεγγίσουμε αυτές τις ερωτήσεις με μια

αίσθηση χαράς και περιέργειας. Η απουσία εαυτού δεν είναι μια εντολή που έδωσε ο Βούδας και εμείς πρέπει να την ακολουθήσουμε. Είναι μάλλον μια διδασκαλία του Βούδα που σκοπός μας είναι να την ερευνήσουμε για τον εαυτό μας, με βάση την προσωπική μας εμπειρία, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αναπτύξουμε την δική μας ξεκάθαρη κατανόηση πάνω στο θέμα. Αν μπορέσουμε να αναμίξουμε την άμεση εμπειρία μας με τις διδασκαλίες του Βούδα πάνω στην απουσία εαυτού, τότε θα μπορέσουμε να αναπτύξουμε μια κατανόηση που θα είναι πραγματικά βαθιά.

Όπως προανέφερα, ο Βούδας δεν είπε πως ο εαυτός είναι εντελώς ανύπαρκτος, αλλά μάλλον πως ο εαυτός μας δεν υπάρχει με τον τρόπο που εμείς θεωρούμε πως υπάρχει. Μπορούμε να ξεκινήσουμε εξετάζοντας την συνηθισμένη μας αντίληψη περί εαυτού, κοιτάζοντας περισσότερο να δούμε αν υπάρχει ένας πραγματικά υπαρκτός εαυτός που να ταιριάζει στις υποθέσεις και τις σκέψεις μας. Αυτή η διαδικασία εξερεύνησης δεν θα πρέπει να διαχωριστεί από την καθημερινή μας εμπειρία, αλλά να συνδεθεί στενά. Μπορούμε να δούμε τη ζωή μας στην καθημερινότητα και να δούμε πώς εξαρτιόμαστε από τους άλλους για να παραμείνουμε ζωντανοί. Όλη η τροφή και ο ρουχισμός που χρειαζόμαστε για να συντηρηθούμε προέρχεται από άλλους. Αν συλλογιστούμε συνεχόμενα έτσι, θα αναπτύξουμε μια αυθεντικά βιωματική κατανόηση.

Μερικοί μπορεί να προσεγγίζουν τις σπουδές και τον στοχασμό τους πάνω στην απουσία εαυτού και την κενότητα σαν να ήταν μια σειρά από σταθερές δηλώσεις προς επανάληψη μετά τον Βούδα. Αλλά στην πραγματικότητα, όταν φτάνουμε στο σημείο να ερευνήσουμε ποια είναι η πραγματικότητά μας, δεν μπορεί να μας αντικαταστήσει ο Βούδας. Από εμάς εξαρτάται να κάνουμε την εξερεύνηση και την ανάλυσή μας και μετά να αποφασίσουμε από μόνοι μας. Με αυτόν τον τρόπο θα μας φέρουν κάποιο πραγματικό όφελος οι διδασκαλίες πάνω στην απουσία εαυτού. Μερικές φορές κάποιοι που έρχονται να με δουν λένε πως δεν έχουν πολλή σοφία ή νοημοσύνη που να βλέπει καθαρά (*sherab* στα Θιβετανικά ή *prajna* στα Σανσκριτικά). Μερικοί μου λένε «Δεν έχω πολλή σοφία. Σε παρακαλώ δώσε μου μια ευλογία ώστε να μπορέσω να την αναπτύξω περισσότερο.» Ή λένε «Σε παρακαλώ άνοιξε την πύλη προς τη σοφία μου.» Η πράτζνια όμως δεν είναι έτσι. Δεν είναι κάτι που να μπορώ να το ανοίξω για τους ανθρώπους αμέσως ή να τους το μεταφέρω με κάποιο μέσον.

Υπάρχουν πολλές εξηγήσεις και ταξινομήσεις της πράτζνια. Ευκρινώς, μπορούμε να πούμε πως είναι η σοφία που αντιλαμβάνεται την αληθινή φύση της πραγματικότητας. Η πράτζνια ενισχύεται όταν εκπαιδευόμαστε στη θεώρηση. Για να διευρύνουμε τη σοφία μας, πρέπει να αναπτύξουμε μια αλάνθαστη θεώρηση περί του τι είναι η αληθινή φύση των πραγμάτων. Αυτό συνεπάγεται βαθιά προσωπική σκέψη και αλλαγή των συνηθειών του τρόπου που σκεφτόμαστε και καταλαβαίνουμε, έτσι ώστε να μπορέσουμε να μετακινηθούμε από έναν στενό τρόπο όρασης σε έναν ευρύ και απέραντο. Μετακινούμαστε από τις παλιές συνήθειες που είναι στενές, ανακριβείς και δύσκαμπτες σε νέες που είναι απέραντες, επακριβείς και ανοιχτές.

Η κύρια εστίαση, σε αυτό το πρώτο στάδιο της βάσης, είναι να αναπτύξουμε καθαρή σοφία που να βλέπει τα πράγματα με ευρύ τρόπο, αγκαλιάζοντας ολόκληρη την πανοραμική εικόνα της πραγματικότητας. Προφανώς, αυτό το είδος σοφίας δεν είναι κάτι που μπορεί απλά να δοθεί σε κάποιον: πρέπει να αναπτυχθεί μέσα σε κάθε

άτομο. Πρέπει να δουλέψουμε με τις συνήθειές μας – τον τρόπο με τον οποίο συνήθως βλέπουμε, σκεφτόμαστε και αντιλαμβανόμαστε – και να μετακινηθούμε από το να είμαστε στενόμυαλοι και μεροληπτικοί στο να είμαστε ανοιχτοί και αντικειμενικοί. Έτσι φτάνουμε να δούμε καθαρά τα πράγματα όπως είναι.

Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση στη θεώρηση δεν έχει απλά να κάνει με την εκμάθηση των δοξασιών των διαφόρων φιλοσοφικών συστημάτων, αν και συνεπάγεται τη μελέτη τους. Ο κυρίως σκοπός, όπως μόλις εξηγήθηκε, είναι να κάνουμε απέραντη την προοπτική μας και να κάνουμε τον νου μας ανοιχτό και καθαρό. Μερικοί έχουν πάρει λάθος προσέγγιση ως προς την εκπαίδευση στην θεώρηση και αντί να γίνει ο νους τους πιο ανοιχτός και ξεκάθαρος, κολλάνε σε μια συγκεκριμένη φιλοσοφική ερμηνεία. Το αποτέλεσμα είναι να έχουν οι σπουδές τους τον αντίθετο από τον επιδιωκόμενο σκοπό και ο νους τους να στενεύει αντί να ανοίγει.

Άρα δεν υπάρχει εγγύηση πως η ενασχόληση με φιλοσοφικές σπουδές θα οδηγήσει σε πιο ξεκάθαρο και πιο ανοιχτό νου. Αν δεν ασχοληθούμε σωστά με τις σπουδές, μπορεί να οδηγήσουν σε στενόμυαλη άποψη. Το κύριο σημείο είναι να προσεγγίζουμε τη θεώρηση με ανοιχτό πνεύμα, με προθυμία να ερευνήσουμε μια θέση, όχι από μία αλλά από όλες τις πλευρές καθώς και με προθυμία να συλλογιστούμε την αιτία κάθε δεδομένου συμπεράσματος. Είναι σημαντικό να το έχουμε αυτό κατά νου όταν μελετάμε τη Βουδιστική φιλοσοφία.

Στενά συνδεδεμένος με την *απουσία εαυτού* είναι ο άλλος καίριος όρος *κενότητα*, που είναι επίκεντρο της Βουδιστικής θεώρησης. Στα Σανσκριτικά η λέξη για την κενότητα είναι σουνιάτα (*shunyata*) και το κυρίως μέρος *σούνια* σημαίνει «μηδέν». Τι κάνουμε όταν μελετάμε την θεώρηση της κενότητας; Εγκαταλείπουμε τις παλιές εικασίες και τις μακροχρόνιες συνήθειες που έχουμε καλλιεργήσει νοητικά. Χρησιμοποιώντας τον νου μας για να συλλογιστούμε την κενότητα, καθαρίζουμε αυτό το παχύ κάλυμμα σκέψεων και επαναφέρουμε τον νου μας στο αρχικό του σημείο εκκίνησης, στο βασικό του έδαφος, έτσι ώστε να ξεκινήσουμε από το μηδέν και να δούμε τον κόσμο με φρέσκο τρόπο. Αυτή η διαδικασία επιτρέπει τη γέννηση νέας σοφίας μέσα μας και παρέχει έναν χώρο μέσα στον οποίο μπορεί να αναδυθεί μια βαθύτερη κατάσταση γνώσης. Η κενότητα έχει αυτήν την πολύ ειδική ικανότητα.

Εν ολίγοις, η προσέγγιση που έχουμε στο αρχικό στάδιο της βάσης είναι να αναπτύξουμε μια σχέση με την πραγματικότητα έτσι όπως είναι. Αυτό είναι το ουσιαστικό νόημα όταν η Αγιότητά του ο Δαλάι Λάμα μιλάει για μια επιστήμη του νου. Η έμφαση δίνεται στο να βρούμε τις αιτίες οποιασδήποτε δεδομένης θέσης ή συνήθειας, ερευνώντας τα γεγονότα της άμεσης εμπειρίας μας με την δική μας νοημοσύνη. Από αυτήν την οπτική, η διαδικασία εκπαίδευσης στην θεώρηση δεν είναι καθαυτό πραγματικά θρησκευτική: δεν έχει να κάνει με το να έχουμε έναν θρησκευτικό τρόπο ύπαρξης, ούτε να υιοθετήσουμε ήθη και έθιμα ή να ακολουθήσουμε υπαγορευμένα τελετουργικά. Ψάχνουμε μάλλον τις αιτίες για τις οποίες κρατάμε μια συγκεκριμένη πεποίθηση ή γιατί διατηρούμε μια ορισμένη νοοτροπία. Ασκούμαστε διαρκώς για να αναπτύξουμε τη σοφία μας και με αυτόν τον τρόπο φτάνουμε σε μια βαθιά εμπιστοσύνη στη σχέση μας με την πραγματικότητα.

Νομίζω πως αυτό είναι καλό σημείο να ολοκληρώσουμε αυτήν την πρώτη πρωινή συνάντηση και θα ξανασυναντηθούμε το απόγευμα.

Κεφάλαιο Τέταρτο

ΒΑΣΗ, ΔΡΟΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑ

Συνεδρία ΙΙ

«Ταξιδεύοντας στο μονοπάτι» σημαίνει πως αποκτάμε όλο και πιο βαθιά εμπειρία της αληθινής μας φύσης. – Ο Κάρμαπα

Σήμερα το πρωί ξεκινήσαμε την εξερεύνηση μιας διάσημης, για τις Βουδιστικές διδασκαλίες, τριάδας, γνωστή ως 'βάση, δρόμος και καρποφορία'. Αρχίσαμε τη συζήτησή μας ερευνώντας το νόημα του όρου 'βάση' και πώς αναφέρεται στην βασική φύση των πραγμάτων, την αληθινή κατάσταση της πραγματικότητα. Κάνοντάς το αυτό, μπορούμε να ξεκινήσουμε να σχετιζόμαστε με την πραγματικότητα χρησιμοποιώντας σαν στήριγμα, για την θεώρηση που έχουμε για τον κόσμο και για το πώς προσεγγίζουμε τη ζωή, την ικανότητα που έχουμε να σκεφτόμαστε.

Είπαμε πως η ανάπτυξη μιας σωστής θεώρησης της πραγματικότητας δεν είναι αποκλειστικός τομέας των λογίων και των φιλοσόφων, αλλά είναι άμεσα εφαρμοστέα για τις παρούσες ζωές μας και ακόμα περισσότερο από ότι πριν, είναι καίρια για το πώς περνάμε μέσα από τον εικοστό πρώτο αιώνα. Όταν φτάνουμε σε θέματα όπως η αξία της ανθρώπινης ζωής και οι σχετικές περί αυτού ιδέες, είναι σημαντικό να αναπτύξουμε μια λογική[4] θεώρηση που να βασίζεται σε αιτιολογία, ώστε να έχουμε μια ξεκάθαρη κατανόηση της εγγενούς αξίας της ανθρώπινης ζωής. Με την νοημοσύνη μας, μπορούμε επίσης να σκεφτούμε πώς να αναπτύξουμε την ικανότητά μας να περιθάλπουμε και να εκτιμούμε τις ζωές μας.

Το δεύτερο συστατικό της βάσης, του δρόμου και της καρποφορίας είναι ο δρόμος.[5] Όπως παρουσιάζεται παραδοσιακά στον Βουδισμό, το πλέον θεμελιώδες στοιχείο του δρόμου είναι γνωστό ως τα Τρία Πολύτιμα Πετράδια, ο Βούδας, το Ντάρμα και η Σάνγκα. Όταν περνάμε την πύλη του Ντάρμα, έχει διδαχθεί πως βασιζόμαστε στα Τρία Πολύτιμα Πετράδια, σαν βασικό στήριγμα για το μονοπάτι της άσκησής μας – είναι η ρίζα και η καρδιά όλων των διδασκαλιών του Βούδα.

Από τα Τρία Πολύτιμα Πετράδια, ο Βούδας είναι αυτός που μας δείχνει τον δρόμο, ο καθοδηγητής που γνωρίζει πώς να διασχίσεις τον δρόμο και μπορεί και να μας διδάξει πώς. Το Ντάρμα είναι ο δρόμος που ταξιδεύουμε προς την απελευθέρωση. Η Σάνγκα είναι οι σύντροφοί μας στον δρόμο, αυτοί που μας συνοδεύουν και μας βεβαιώνουν πως κινούμαστε πάνω στον δρόμο.

Το Ντάρμα είναι βασικό στον δρόμο, μιας και ο προορισμός μας είναι η κατάσταση της απελευθέρωσης, η βουδική κατάσταση που υπάρχει η παντογνωσία και ο δρόμος που οδηγεί προς αυτήν είναι το Ντάρμα. Γενικά υπάρχουν πολλά και διάφορα μονοπάτια που απλώνονται μπροστά μας και πολυάριθμες επιλογές που θα μπορούσαμε να έχουμε σχετικά με το ποιο θα ακολουθήσουμε. Μερικά μονοπάτια

[4] συνεκτική

[5] μονοπάτι/ατραπός

είναι οικεία και ξέρουμε πολλούς που τα έχουν ακολουθήσει. Άλλα δεν είναι τόσο οικεία και δεν σχετιζόμαστε με πολλούς που τα έχουν ταξιδέψει. Στο τέλος συνήθως επιλέγουμε το πιο οικείο μονοπάτι, γιατί δίνει την αίσθηση του βολικότερου και του ασφαλέστερου. Ξέρουμε περισσότερα γι' αυτό και για τους ανθρώπους που το διάλεξαν. Το άγνωστο μονοπάτι μοιάζει πιο τρομαχτικό και επικίνδυνο κι έτσι έχουμε τις αμφιβολίες μας και απομακρυνόμαστε.

Εντούτοις, είναι επίσης αλήθεια πως ακριβώς αυτή η απουσία οικειότητας μπορεί να κάνει το λιγότερο ταξιδεμένο μονοπάτι να μας φανεί πιο ελκυστικό. Μπορεί να νιώσουμε περιέργεια γι' αυτό το άγνωστο μονοπάτι. Τι μπορεί να συμβεί; Ακριβώς επειδή αυτό το μονοπάτι είναι καινούργιο και ανεξερεύνητο, έχουμε την αίσθηση της χαράς και ενός μεγάλου ενδιαφέροντος να μάθουμε τι μπορεί να είναι. Συγχρόνως, μιας και είναι λιγότερο ταξιδεμένο, υπάρχουν λιγότεροι άνθρωποι που θα μπορούσαμε να συμβουλευτούμε. Στο πλαίσιο του Ντάρμα, στρεφόμαστε προς τους δασκάλους και τους πνευματικούς φίλους, καθότι αυτοί είναι εξοικειωμένοι με αυτό το εξωπραγματικό ταξίδι που θέλουμε να κάνουμε.

Ο Βούδας Σακυαμούνι ήταν αυτός που αρχικά ξεκίνησε το δρόμο της άσκησης και τον ταξίδεψε μέχρι τον τελικό προορισμό της πλήρους αφύπνισης, οπότε ο Βούδας θεωρείται ο πλέον εξουσιοδοτημένος καθοδηγητής για όσους είναι σε αυτόν το δρόμο. Όμως ο Βούδας έζησε πριν από 2.500 χρόνια και περισσότερο, οπότε παρόλο που οι διδασκαλίες του καθώς και ο ίδιος ο Βούδας είναι αξιόπιστοι καθοδηγητές για τον δρόμο, η ζωή του έχει γίνει μάλλον σαν παραμύθι ή σαν θρύλος. Και επομένως πρέπει να βασιστούμε σε μια πιο πρόσφατη πηγή γνώσης που να είναι άξια εμπιστοσύνης. Ψάχνουμε για κάποιο άτομο που να είναι εν ζωή, ο οποίος να έχει διασχίσει μέρος του δρόμου και να μπορεί να μας δώσει τις λεπτομέρειες που πρέπει να ξέρουμε. Ένας τέτοιος πνευματικός φίλος θα μπορεί να μας ενθαρρύνει και ιδιαίτερα όταν είναι οι καιροί δύσκολοι, θα μπορεί να μας υπενθυμίζει τα οφέλη του δρόμου και τον τελικό του στόχο.

Εντούτοις, ακόμα και αν βασιστούμε σε έναν ζωντανό πνευματικό φίλο, τελικά έχουμε να κάνουμε ένα μακρύ πνευματικό ταξίδι εντελώς μόνοι και η άφιξη στον προορισμό μας δεν πρόκειται να είναι εύκολη. Γι' αυτό λένε οι διδασκαλίες πως πρέπει εμείς οι ίδιοι να αναπτύξουμε μια αίσθηση πίστης και σιγουριάς για αυτό που κάνουμε και για το πού πηγαίνουμε. Το να μάθουμε να στρεφόμαστε προς τα μέσα είναι το ουσιαστικό σημείο του διαλογισμού.

Είναι αλήθεια πως η εμπειρία μας δεν μπορεί να μας κρυφτεί. Παρόλα αυτά, μιας και δεν βλέπουμε τον εαυτό μας καθαρά, μερικές φορές μας είναι πιο εύκολο να εμπιστευόμαστε άλλους παρά τον εαυτό μας. Όταν ασκούμαστε στο Ντάρμα όμως θα έχουμε δυσκολίες αν μας λείπει η αυτοπεποίθηση και η αληθινή πίστη στον εαυτό μας. Αγκυροβολημένος ο νους μας στο Ντάρμα, θα πρέπει να είναι αποφασιστικός και σταθερός στη βεβαιότητά του. Αν όχι, η άσκησή μας δεν θα αποφέρει καρπούς. Είναι επίσης αληθινό πως αν και πρέπει να πιστεύουμε στον εαυτό μας, μερικές φορές είναι δύσκολο να βρούμε την αυτοπεποίθησή μας. Όταν ασκούμαστε στο Ντάρμα, ξοδεύουμε πολύ χρόνο ψάχνοντας για την εσωτερική αλήθεια, ψάχνοντας να βρούμε ακριβώς ποιοι πραγματικά είμαστε. Έτσι μαθαίνουμε πώς να έχουμε περισσότερη σιγουριά στον εαυτό μας και στη διαίσθησή μας και επίσης πώς να

ενισχύσουμε τον εαυτό μας με αυθεντικές θετικές ποιότητες. Όταν ασκούμαστε στο Ντάρμα καταναλώνουμε πολύ χρόνο στις προσπάθειες αυτές.

Όταν ανακαλύψουμε πως αυτή η άσκηση της ενδοσκόπησης στην πραγματικότητα είναι η κύρια άσκηση του Ντάρμα μπορούμε να δούμε πως η ιδέα του δρόμου και του προορισμού είναι απλά μια παρομοίωση: δεν υπάρχει ένα πραγματικό μέρος, κάποιος κυριολεκτικός προορισμός που να ονομάζεται απελευθέρωση και που να φτάνουμε. Η αληθινή εικόνα είναι απλούστερη: εξοικειωνόμαστε περισσότερο με τον εαυτό μας. «Ταξιδεύοντας στο μονοπάτι» σημαίνει πως αποκτάμε όλο και πιο βαθιά εμπειρία της αληθινής μας φύσης. Καθώς βλέπουμε πιο ξεκάθαρα αυτήν την διαρκή φύση, διασχίζουμε πραγματικά τον δρόμο – με αυτόν τον τρόπο στην πραγματικότητα φτάνουμε στον προορισμό που ονομάζεται απελευθέρωση. Κατανοώντας αυτό γνωρίζουμε πως η απελευθέρωση δεν είναι ένα μέρος έξω από μας και ο δρόμος προς αυτήν είναι απλά μια διαδικασία να δούμε πιο βαθιά.

Στην πραγματικότητα, αν το σκεφτούμε, η παρομοίωση του δρόμου σαν κάτι που απλώνεται από μια αρχή μέχρι ένα τέλος δεν είναι πραγματικά ακριβής εικόνα. Αντί για αυτήν την γραμμική διαδικασία, μια πιο αληθινή παρομοίωση θα ήταν η μετακίνηση από έξω προς τα μέσα, από την περίμετρο προς το κεντρικό σημείο. Πρώτα ξεκινάμε από το εξωτερικό επίπεδο και μετά η άσκηση μας φέρνει όλο και πιο κοντά προς τα μέσα, μέχρι που φτάνουμε στο κέντρο και βλέπουμε την αληθινή μας φύση.

Γενικά, αυτή η διαδικασία έχει ανατραπεί από τον συνήθη τρόπο σκέψης μας. Πάντα θέλουμε τα πράγματα να γίνουν καλύτερα από ότι είναι στην παρούσα στιγμή. Έχουμε τη συνήθεια να νιώθουμε πως έτσι όπως είναι τα πράγματα τώρα είναι κάπως υπερβολικά άχαρα, απλά και συνηθισμένα. Θέλουμε να αλλάξει η κατάστασή μας έτσι ώστε η εμπειρία μας να είναι πιο καταπληκτική και εντυπωσιακή. Μέχρι ένα βαθμό, όλοι λίγο πολύ συνηθίζουμε να σκεφτόμαστε έτσι. Όταν αυτήν τη συνήθεια σκέψης τη φέρνουμε στην άσκηση του Ντάρμα τότε παρεκκλίνουμε και προσεγγίζουμε το Ντάρμα σαν καταναλωτής, ή σαν υλιστής. Θέλουμε κάτι ανώτερο και υπέροχο, κάτι 'high' και πολύ εκπληκτικό. Αν πάρουμε κάτι τέτοιο αισθανόμαστε πως έχουμε πραγματικά πάρει μια καλή διδασκαλία. Αλλά αν τύχει να πάρουμε διδασκαλίες που τις θεωρούμε πιο συνηθισμένες ή κοινότυπες, θεωρούμε πως δεν αξίζουν και πολλά.

Μερικοί μαθητές του Ντάρμα μπορεί να βασιστούν σε έναν λάμα για προστασία και όρκους των μποντισάττβα και αργότερα θεωρούν αυτό το επίπεδο διδασκαλιών πολύ χαμηλό και έτσι ψάχνουν για άλλον δάσκαλο που να είναι πιο διάσημος ή πρόθυμος να δώσει διδασκαλίες που τις θεωρούν πιο βαθιές. Εγκαταλείπουν λοιπόν τον αρχικό τους δάσκαλο και όταν τους ρωτήσουν αν είναι αυτός ο δάσκαλός τους απαντούν «Α, είναι κάποιος που πήρα μόνο προστασία και τους όρκους των μποντισάττβα.» Υποτιμούν τους δασκάλους που θεωρούν κατά κάποιον τρόπο κατώτερους και δεν συνειδητοποιούν τη μεγάλη αξία αυτού που έχουν λάβει.

Το βασικό σημείο είναι η μεγάλη σημαντικότητα του να εκτιμούμε. Η εκτίμηση μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε πολλές άλλες θετικές ποιότητες και να μας συνδέσει με μια βαθιά εμπειρία ευημερίας. Για παράδειγμα, στον διαλογισμό συχνά χρησιμοποιείται η αναπνοή σαν αντικείμενο εστίασης του νου μας και μπορούμε να

πάρουμε ένα μεγάλο μάθημα από την αναπνοή μας. Όταν είμαστε ζωντανοί η αναπνοή συμβαίνει συνέχεια, σαν βασική λειτουργία του σώματός μας. Από αυτήν την οπτική, η αναπνοή δεν είναι και σπουδαίο πράγμα – είναι κάτι που το σώμα μας το κάνει εξ ολοκλήρου από μόνο του. Δεν χρειάζεται να δώσουμε προσοχή για να συμβεί η αναπνοή. Μπορεί να αναπνέουμε και να μην έχουμε ιδιαίτερα επίγνωση πως αναπνέουμε.

Στην άσκηση της διαλογιστικής συγκέντρωσης όμως παίρνουμε την αναπνοή σαν ειδικό αντικείμενο πάνω στο οποίο εστιάζουμε σκόπιμα, τοποθετώντας την προσοχή μας σε κάθε μια αναπνοή και αποκτάμε στενή και διαρκή επίγνωση της αναπνοής μας καθώς κινείται μέσα και έξω. Όταν το κάνουμε αυτό, αναδύονται με φυσικό τρόπο στο νου μας συγκεκριμένες ενοράσεις. Φτάνουμε στο σημείο να εκτιμήσουμε το ότι για να συμβεί η αναπνοή βασίζεται σε συγκεκριμένες αιτίες και συνθήκες. Αν σταματήσει, θα τελειώσει επίσης και η ζωή μας. Τη στιγμή που το αναγνωρίζουμε, αναπτύσσουμε μια εκτίμηση για την αναπνοή μας, βλέποντάς την ως απλή και κοινή, εντούτοις καίρια για τη συνέχιση της ύπαρξής μας. Όταν αποκτήσουμε αυτήν τη συναίσθηση, ακόμα κι αν η αναπνοή είναι κάτι τόσο απλό, βλέπουμε πόσο όμορφο και υπέροχο είναι και φυσικά γεμίζουμε με ένα αίσθημα μεγάλης εκτίμησης.

Όταν καλλιεργήσουμε αυτήν τη νοοτροπία, οι ιδέες μας περί ευτυχίας μπορεί να αλλάξουν. Μπορεί να αντιληφθούμε πως για να είμαστε χαρούμενοι, δεν χρειαζόμαστε απολύτως κανένα συγκεκριμένο είδος αυτοκινήτου ή σπιτιού. Μπορεί να μας περάσει από τον νου πως απλά και μόνο αυτή η κοινή αναπνοή από μόνη της είναι γεμάτη με ευημερία και ευτυχία και αυτό αρκεί. Αυτό απλά είναι ένα παράδειγμα για το πώς μπορούμε να προσεγγίσουμε το μονοπάτι. Όσον αφορά την επίσημη παρουσίασή μας, προς το παρόν θα σταματήσω σε αυτό το σημείο.

ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Εχτές συμμετείχα σε ένα συνέδριο για τον μετασχηματισμό των ενοχλητικών συναισθημάτων και νομίζω πως θα ήταν καλό να ξεκινήσω από αυτήν τη συζήτηση. Όπως προανέφερα, ο δρόμος του Ντάρμα αφορά την ανάπτυξη μιας σχέσης με τον εαυτό μας και την εξερεύνηση του ερωτήματος για το πώς να σχετιστούμε επιδέξια με το νου και την εμπειρία μας. Όταν εξετάζουμε έντιμα τον εαυτό μας, μπορεί να διαπιστώσουμε πως η μεγαλύτερη πρόκληση[6] είναι μέσα μας – τα επώδυνα και ενοχλητικά συναισθήματά μας.

Γι' αυτό, όλο το Ντάρμα που δίδαξε ο Βούδας εστιάζει σε μεθόδους που τιθασεύουν τα ενοχλητικά μας συναισθήματα. Λέγεται πως δεν υπάρχει νταρμική διδασκαλία του Βούδα που να μην δόθηκε με σκοπό την επεξεργασία των νοητικών μας βασάνων. Θα μπορούσαμε να πούμε πως όλες οι διδασκαλίες του Βούδα είναι τρόποι για να τιθασεύσουμε τη ροή του νου μας και να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας. Η οπτική στην οποία συνήθως δίνω έμφαση είναι να στρέφουμε την προσοχή μας μάλλον προς τα μέσα για να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας και το δικό μας

[6] δυσκολία

συναισθηματικό τοπίο, παρά να στρεφόμαστε προς τα έξω και να ξεφεύγουμε μέσα στη διάσπαση.[7]

Μας είναι εύκολο να εστιάζουμε έξω και να σχολιάζουμε τα συναισθηματικά προβλήματα των άλλων, περιγράφοντας τα ελαττώματα και τη σύγχυσή τους. Αλλά όταν κατευθύνουμε την προσοχή μας προς τα μέσα μας, ξαφνικά δεν είναι τόσο εύκολο να μιλάμε για το πού βρίσκονται τα προβλήματα. Γιατί; Όταν έρθουμε στα δικά μας βάσανα, κοιτάμε προς τα έξω για κάποιον ή κάτι που να κατηγορήσουμε και να πούμε «Αυτή η κατάσταση είναι η αιτία που εγώ νοιώθω έτσι. Αυτό το άτομο ή αυτή η ομάδα ανθρώπων είναι που προκάλεσαν το πρόβλημά μου και με έκαναν να νιώθω έτσι.» Αυτός είναι ο συνήθης τρόπος μας ώστε το βλέμμα μας να αποφεύγει αυτό που πραγματικά συμβαίνει, αλλά η αλήθεια του θέματος είναι πως τα συναισθήματά μας προέρχονται από μέσα μας. Αν βιώνουμε συναισθηματικές δυσκολίες και ταραχές, εμείς είμαστε η πηγή τους. Αυτή είναι μια πιο ακριβής περιγραφή του πώς είναι τα πράγματα, αλλά μας είναι δύσκολο να την παραδεχτούμε.

Σε πολλές χώρες στις μέρες μας, δίνεται μια έμφαση στην ελευθερία του λόγου και της σκέψης, που θεωρούμε πως είναι κάτι πολύ σημαντικό και δίκαιο. Όμως είναι λίγο περίεργο να δούμε τους τρόπους που χρησιμοποιούμε αυτές τις ελευθερίες. Σε μεγάλο βαθμό, είμαστε ελεύθεροι να πούμε αυτό που σκεφτόμαστε σε ανώτερους και κατώτερους σχετικά με τα λάθη που βλέπουμε. Θα πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι είμαστε επίσης ελεύθεροι να κοιτάξουμε τον εαυτό μας και να δούμε τα τυχόν λάθη μας και τη σύγχυσή μας. Ενώ είμαστε ελεύθεροι να κοιτάμε τα προβλήματα των άλλων, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως μπορούμε να εξετάσουμε και τα δικά μας συναισθηματικά προβλήματα και βάσανα. Νομίζω πως εξίσου θα πρέπει να εκμεταλλευτούμε και αυτήν την ελευθερία.

Ένα από τα σλόγκαν στις διδασκαλίες της Εκπαίδευσης του Νου λέει: «οδήγησε όλες τις ευθύνες σε ένα». Το «ένα» εδώ αναφέρεται στο σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων που κρύβουμε μέσα μας. Αυτό το σλόγκαν μας ενθαρρύνει να μην βρίσκουμε δικαιολογίες προς τα έξω, που να μπορούμε να ρίξουμε την ευθύνη για τις δυστυχίες μας, αλλά αντίθετα, να στραφούμε και να κοιτάξουμε μέσα μας για την πηγή των ταλαιπωριών μας. Όταν το κάνουμε αυτό, τότε έχει ξεκινήσει η πραγματική έρευνά μας. Έτσι ξεκινά στο Ντάρμα η αναζήτησή μας για την αλήθεια.

Αν μπορέσουμε να στρέψουμε την προσοχή μας προς τα μέσα, να εστιάσουμε στη δική μας σύγχυση και να φτάσουμε να αναγνωρίσουμε τα ενοχλητικά μας συναισθήματα, τότε έχουμε αρχίσει να εντοπίσουμε επακριβώς τις πηγές της δυστυχίας και των δυσκολιών μας. Η διαδικασία της απελευθέρωσης από τη δυστυχία ξεκινά με την ξεκάθαρη αναγνώριση αυτών των βασικών αιτιών. Αν αποφεύγουμε αυτήν τη διαδικασία και διατηρούμε την εστίαση της προσοχής μας προς τα έξω, ενώ συνεχίσουμε να κατηγορούμε τους άλλους για τα βάσανά μας, θα είναι δύσκολο να φτάσουμε στη ρίζα του προβλήματός μας. Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι ένας θλιμμένος κόσμος ανθρώπων που διαρκώς ρίχνει τις ευθύνες ο ένας στον άλλον.

---

[7] αποδιοργάνωση

Όπως ανέφερα, στη διάρκεια του «Διαλόγου πάνω στο Μετασχηματισμό Ενοχλητικών Συναισθημάτων» από τα τρία δηλητήρια ο θυμός είναι ορατός πιο εύκολα, την επιθυμία μπορούμε να τη δούμε αλλά δεν τη θεωρούμε πάντα ως αρνητική και η άγνοια ή σύγχυση, από την ίδια τη φύση της, είναι δύσκολο να εξακριβωθεί. Αφού δεν μπορούμε να εντοπίσουμε την άγνοια στον νου μας, δεν την αναγνωρίζουμε ως προβληματική και ως πηγή προβλημάτων. Τα βουδιστικά κείμενα συχνά μιλούν για την άγνοια, οπότε μπορούμε να τη μελετήσουμε εκτενώς, αλλά όσον αφορά τη δική μας εμπειρία, είναι δύσκολο να την εντοπίσουμε και να πούμε: «Αυτή είναι η οδύνη της άγνοιας».

Κάπως έτσι συμβαίνει με όλα τα ενοχλητικά συναισθήματα: αποκτάμε κάποια κατανόηση όταν μας εξηγούνται διάφορες όψεις των βασάνων, αλλά μέχρι να τα εντοπίσουμε άμεσα στη δική μας εμπειρία, δεν μπορούμε να ξεκινήσουμε την αναγκαία διαδικασία επεξεργασίας για να τα αλλάξουμε. Μόνο η διανοητική κατανόηση δεν αγγίζει την καρδιά μας σε σημείο να προκαλέσει μια πραγματική μετατόπιση. Ενόσω η γνώση μας περί των ενοχλητικών συναισθημάτων παραμένει στον εγκέφαλό μας ως διανοητική πληροφόρηση, δεν θα αγγίξει πραγματικά την καρδιά μας ώστε να συμβεί αυτή η αλλαγή. Θα πρέπει να δεσμευτούμε πλήρως στη μελέτη του εαυτού μας, ώστε η καρδιά μας να συγκινηθεί βαθιά, οπότε μπορεί να συμβεί πραγματικά η αλλαγή. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος που θα συμβεί η μεταμόρφωση στο μονοπάτι της άσκησης.

Κεφάλαιο Πέμπτο:

ΕΥΡΕΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Το βασικό σημείο του διαλογισμού είναι να μάθουμε πώς να χαλαρώνει ο νους μέσα στον εαυτό του. – Ο Κάρμαπα

Το θέμα της πρωινής ομιλίας είναι ο διαλογισμός. Ιδανικά, αν επρόκειτο κάποιος να σας εξηγήσει τον διαλογισμό, θα θέλατε αυτό το άτομο να έχει κάποια συγκεκριμένη ποσότητα διαλογιστικής εμπειρίας. Στην περίπτωσή μου όμως, πραγματικά δεν έχω καμία ιδιαίτερη εμπειρία διαλογιστικής άσκησης. Οι δημοσιογράφοι πάντα με ρωτούν «Τι είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις όταν ξυπνάς το πρωί;» Νομίζω πως το ρωτούν σαν κορυφαία ερώτηση γιατί έχουν την προσδοκία πως θα απαντήσω «Το πρώτο πράγμα που κάνω όταν ξυπνάω είναι διαλογισμός», μιας και αυτή είναι η απάντηση που έχει δώσει πολλές φορές η Αγιότητά Του ο Δαλάι Λάμα.

Πραγματικά αισθάνομαι κάπως αμήχανος όταν μου κάνουν αυτήν την ερώτηση οι δημοσιογράφοι. Δεν μπορώ να πω πως δεν κάνω καμία άσκηση, γιατί όντως ασχολούμαι με κάποιο στοχασμό, άσκηση εγρήγορσης κ.ο.κ. Όμως συγχρόνως είναι δύσκολο να πω πραγματικά πως κάνω αυθεντικά την άσκηση του διαλογισμού επίσημα. Η κύρια άσκηση που προσπαθώ να διατηρήσω είναι να έχω εγρήγορση και επίγνωση σε όλες μου τις δραστηριότητες είτε περιφέρομαι, είτε κάθομαι, είτε ξαπλώνω ή οτιδήποτε άλλο. Νομίζω πως καταφέρνω να διατηρώ αυτήν την άσκηση της στιγμή προς στιγμή εστίασης στο νου μου. Εκτός από αυτό, δεν έχω και πολύ επίσημη διαλογιστική εμπειρία, έτσι σήμερα νομίζω πως θα μου είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσω τον διαλογισμό. Ίσως οι διοργανωτές το ήξεραν και έβαλαν τον διαλογισμό σαν θέμα της σημερινής ομιλίας για να με εξετάσουν.

Καθώς όλοι σας ξέρετε, σε όλον τον κόσμο στις μέρες μας υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για το θέμα του διαλογισμού και της εγρήγορσης (mindfulness). Στατιστικές από το Google δίνουν αποδείξεις αυτής της νέας έλξης. Αυτό που δείχνουν είναι υψηλές βαθμολογίες για έρευνες σε θέματα που συνδέονται με τον διαλογισμό, αλλά αν κοιτάξουμε τις στατιστικές για τον όρο Βουδισμός, οι βαθμολογίες μειώνονται κάθετα. Αυτό μας λέει πως πολλοί περισσότεροι ψάχνουν πληροφόρηση για τον διαλογισμό από όσους θέλουν να μάθουν για τον Βουδισμό. Νομίζω πως αυτό συμβαίνει επειδή στον Βουδισμό έχει δοθεί η ονομασία «θρησκεία», η οποία έχει αρνητική επίδραση πάνω στο ενδιαφέρον των ανθρώπων για το θέμα. Ο διαλογισμός και η επίγνωση δεν βαρύνονται από αυτήν την ταμπέλα, έτσι οι άνθρωποι συνδέονται πιο ελεύθερα με αυτά.

Από μια οπτική, αυτή η κατάσταση είναι καλό νέο, που θα πρέπει να το καλοδεχτούμε και να του δώσουμε σημασία. Είναι υπέροχο που όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν περιέργεια για τον διαλογισμό και εμείς θα πρέπει να στηρίξουμε αυτήν τηη τάση. Από μια άλλη οπτική, υπάρχουν στοιχεία αυτής της κίνησης που

είναι ανησυχητικά. Αυτό που βλέπω, σε μερικές περιπτώσεις, είναι μια τάση να χρησιμοποιηθεί ο διαλογισμός για εμπορικούς σκοπούς. Αυτό είναι λόγος ανησυχίας, γιατί θα είναι μεγάλη απώλεια αν ο διαλογισμός διαχωριζόταν από τις αρχικές του αξίες και τις πλούσιες παραδόσεις μέσα στις οποίες αναπτύχθηκε.

Η άσκηση της γιόγκα έχει περάσει παρόμοιες φάσεις. Αρχικά στην Ινδία η άσκηση της γιόγκα ήταν αποκλειστικά πνευματική: ήταν ένα μυστικό που το κρατούσαν κλειστό και οι ασκητές της ήταν βυθισμένοι σε πνευματικές αναζητήσεις. Στον σύγχρονο κόσμο μας, όμως, η γιόγκα μπορεί συχνά να εμπορευματοποιηθεί για κοσμικούς στόχους. Η ανησυχία είναι πως κάτι παρόμοιο θα μπορούσε να συμβεί και με τον διαλογισμό.

Στην πραγματικότητα η άσκηση του διαλογισμού είναι πολύ προσωπική. Η μετατροπή της σε επιχείρηση θα έκλεβε τον διαλογισμό από το ευρύτερο και βαθύτερο πλαίσιό του (για παράδειγμα της φιλοσοφίας, την κοινωνικής ενασχόλησης και της ηθικής), το οποίο θα πρέπει να εκτιμούμε και να διατηρούμε. Η εκτίμηση σε αυτήν την ευρύτερη διάσταση μας επιτρέπει να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τις αυθεντικές πηγές του διαλογισμού. Έχοντας αυτό κατά νου, αισθάνομαι πως είναι πολύ σημαντικό πριν από τον διαλογισμό να εξετάζουμε το κίνητρο που έχουμε για την ενασχόλησή μας με την άσκηση. Πρέπει να δούμε από κοντά τον σκοπό μας. Ποιος είναι ο στόχος μας; Γιατί κάνουμε διαλογισμό; Αναλύοντας έτσι, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να αναπτύξουμε όση περισσότερη διαύγεια γίνεται, ώστε να ξέρουμε τι κάνουμε και γιατί.

Εξετάζοντας το κίνητρό μας, δημιουργούμε ένα πιο ξεκάθαρο και πιο διαφανές περιβάλλον μέσα στον νου μας και αυτό επηρεάζει την ποιότητα και την εξέλιξη του διαλογισμού μας. Μερικές φορές εστιάζουμε τόσο πολύ στις τεχνικές του διαλογισμού που χάνουμε την ευρύτερη εικόνα – τι είδους νοητικό πεδίο δημιουργούμε για τον εαυτό μας. Μπορεί επίσης να καταναλώσουμε πολύ χρόνο ανησυχώντας για το αν ασκούμαστε σωστά σε μια συγκεκριμένη τεχνική. Αν όμως κοιτάξουμε προσεχτικά την κατάσταση, η νοητική ατμόσφαιρα που δημιουργούμε – με άλλα λόγια, η βασική νοοτροπία που φέρνουμε στον διαλογισμό – είναι πιο σημαντική από το πόσο επακριβώς κάνουμε κάποια μέθοδο άσκησης.

Για να το εξηγήσω αυτό, μπορούμε να δούμε μια ιστορία από τη βιογραφία του Τρίτου Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε (1284-1339), ο οποίο ήταν πασίγνωστος ως μέγας δάσκαλος του διαλογισμού και πολλοί από τους μαθητές του ήταν αξιοσέβαστοι ως πραγματωμένοι διαλογιζόμενοι. Μια μέρα κάποιος πλησίασε τον Κάρμαπα και ρώτησε «Έχω ακούσει πως υπάρχει μια πνευματική οδηγία που σου επιτρέπει να πετύχεις την απελευθέρωση χωρίς να ασκηθείς στον διαλογισμό. Αν υπάρχει τέτοιο πράγμα σε παρακαλώ δώστο μου».

Ο Τρίτος Κάρμαπα, ο Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε, απάντησε «Ναι, υπάρχει μια τέτοια οδηγία για μη-διαλογισμό, αλλά αν ήταν να τη δώσω σε σένα, δεν είμαι σίγουρος πως θα σε βοηθούσε, γιατί δεν είμαι βέβαιος πως θα μπορούσες να την καταλάβεις και να την πραγματώσεις. Μπορεί να ασκηθείς σε κανένα μάλλον 'στημένο' διαλογισμό, παρά στον αληθινό σκοπό της οδηγίας. Οπότε κι αν επρόκειτο να στη δώσω, δεν νομίζω πως αυτή η διδασκαλία θα σε βοηθούσε.» Όταν φτάνεις σε αυτό το σημείο, οι τεχνικές του διαλογισμού δεν είναι και τόσο σημαντικές. Το πραγματικό θέμα του

διαλογισμού είναι να μάθεις πώς να χαλαρώνει ο νους μέσα στον εαυτό του. Το ουσιαστικό θέμα του διαλογισμού είναι να μάθεις πώς να αφήνεις απλά.

Στην άσκηση της σάματα, ή διαλογισμός γαλήνιας παραμονής, η κύρια οδηγία είναι να επιτρέψουμε στον νου μας να παραμείνει απόλυτα προσηλωμένος σε ένα αντικείμενο εστίασης. Συγκεντρώνουμε την ενέργεια του νου μας και την κατευθύνουμε με εστιασμένο τρόπο. Ένα παράδειγμα γι' αυτό, είναι σαν να ρίχνεις νερό μέσα από έναν σωλήνα. Στις μέρες μας στον μοντέρνο μας κόσμο και ιδιαίτερα στις πολυσύχναστες πόλεις μας ο νους των ανθρώπων είναι διαρκώς διασπασμένος προς όλα τα εξωτερικά αντικείμενα του συναρπαστικού κόσμου της αστικής ζωής – το διαρκές παιχνίδισμα υλικών πραγμάτων και κοσμικών προβληματισμών κλέβουν την προσοχή μας.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό, η άσκηση της γαλήνιας παραμονής μας ενθαρρύνει να τραβήξουμε την προσοχή μας προς τα μέσα, αντί να την αφήνουμε να ξεφεύγει προς τα έξω. Μαθαίνουμε να αφήνουμε τον σκεπτόμενο νου μας να καταλαγιάζει και να ησυχάζει σε μια κατάσταση γαλήνης. Εν ολίγοις, δεν χρειάζεται να καταβάλουμε συγκεκριμένη προσπάθεια στην άσκηση της απόλυτης εστίασης του νου μας, αλλά το κάνουμε με χαλαρό τρόπο. Αυτή η απόλυτη εστίαση σε ένα σημείο και το να είναι κανείς χαλαρός είναι γενικά πολύ σημαντικά για την άσκηση του διαλογισμού.

Ο διαλογισμός συνήθως έχει ένα αντικείμενο εστίασης, το οποίο βοηθά τον νου μας να καταλαγιάσει περισσότερο και την προσοχή μας να είναι πιο ελεγχόμενη. Το αντικείμενο μπορεί να είναι εξωτερικό, όπως το να βάλουμε ένα φυσικό αντικείμενο μπροστά στα μάτια μας και να κατευθύνουμε όλη μας την προσοχή σε αυτό, ή το αντικείμενο μπορεί να είναι εσωτερική εικόνα δημιουργούμενη από τη φαντασία μας, προς την οποία κατευθύνουμε την εστιασμένη μας προσοχή. Δουλεύοντας με αυτά τα διαφορετικά αντικείμενα είναι όλα μέθοδοι για να καταλαγιάζει ο νους μας.

Η άσκηση της γαλήνιας παραμονής μπορεί επίσης να συμβεί σε σχέση με την αναπνοή μας. Το να χρησιμοποιηθεί η αναπνοή σαν αντικείμενο εστίασης έχει ιδιαίτερα πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, όντας διαρκώς παρούσα μαζί μας, δεν χρειάζεται να την ψάξουμε κάπου αλλού, αλλά απλά να κατευθύνουμε προς το μέρος της την προσοχή μας. Εν συντομία, η σχέση με την αναπνοή παρέχει ένα απλό και βολικό σημείο αναφοράς για διαλογισμό.

Για να διαλογιστούμε έτσι, εστιάζουμε την προσοχή μας, με απόλυτα προσηλωμένο τρόπο, πάνω στην αναπνοή, εμπλέκοντας τον νου μας εκατό τοις εκατό. Θα μπορούσατε να πείτε επίσης πως έχουμε πλήρη εκτίμηση της αναπνοής μας, ή πως γευόμαστε την αναπνοή μας πλήρως. Μετά παραμένουμε στο συνεχές αυτής της άσκησης, τοποθετώντας την προσοχή μας πάνω στην αναπνοή και προσπαθώντας να είμαστε, όσο μπορούμε, πιο πλήρως συγκεντρωμένοι σε αυτό χωρίς καμία διακοπή, εκτιμώντας την μια αναπνοή μετά την άλλη. Αν δεν μπορούμε διαρκώς να εστιάζουμε έτσι, δεν χρειάζεται να ανησυχούμε και μπορούμε απλά να χαλαρώσουμε. Είναι σημαντικό να είμαστε άνετα όταν εστιάζουμε στην αναπνοή. Μερικοί νομίζουν πως πρέπει να φτιάξουν εκ προθέσεως την χαλάρωση, αλλά εδώ δεν είναι αυτή η πραγματική σημασία. Η πραγματική σημασία της χαλάρωσης μάλλον δεν είναι να προσπαθήσουμε να χαλαρώσουμε, γιατί αν το κάνουμε τότε δεν είμαστε χαλαροί.

Στα εγχειρίδια για διαλογισμό στο Μαχαμούντρα (*chagya chenpo,* η Μεγάλη Σφραγίδα) και στο Μαχασάντι[8] (*Dzogchen,* η Μεγάλη Τελειότητα), διαβάζουμε οδηγίες που μας ενθαρρύνουν να αφήσουμε τον νου μας να παραμείνει άμεσα μέσα στην κίνηση του νου, ή ευθέως μέσα στον σκεπτόμενο νου, ή ευθέως μέσα στον αντιλαμβανόμενο νου. Τέτοιες οδηγίες μας διδάσκουν πώς να χαλαρώνουμε μέσα στον διαλογισμό. Αν δεν μπορούμε στην αρχή να εστιάσουμε στο αντικείμενο που έχουμε βάλει ως σημείο αναφοράς, μπορεί να συμβεί να ανησυχούμε και να παλεύουμε με τον νου μας για να τον κάνουμε να εστιάσει πάλι.

Όμως, οι οδηγίες στις παραδόσεις του Μαχαμούντρα και του Μαχασάντι μας λένε πως αν δεν μπορούμε να εστιάσουμε στο σημείο αναφοράς μας, μπορούμε απλά να αφήσουμε τον νου μας να παραμείνει σε αυτήν καθαυτή την κατάσταση του να μην μπορεί να εστιάσει. Αν δούμε πως μπορούμε να εστιάσουμε, τότε αφήνουμε τον νου μας να παραμείνει σε αυτήν καθαυτή την κατάσταση του ότι μπορεί να εστιάσει. Αυτό που δεν κάνουμε είναι να ανησυχούμε όταν αρχικά δεν μπορούμε να εστιάσουμε. Δεν υπάρχει λόγος για πανικό όταν ανακαλύψουμε πως ο νους μας έχει ξεγλιστρήσει. Αν μπορούμε να είμαστε χαλαροί μέσα στον νου μας, ακόμα και όταν εμφανίζονται διάφορα αντικείμενα, θα μπορέσουμε να παραμείνουμε σε κατάσταση εγρήγορσης και η βασική μας επίγνωση και προσοχή θα συνεχιστούν αδιάλειπτες.

Μια άλλη παρανόηση που μπορεί να έχουμε είναι να φερόμαστε στον νου μας σαν να είναι ένα βαρύ αντικείμενο, το οποίο τοποθετούμε καθαρά πάνω στην αναπνοή μας για να την σταθεροποιήσει, αλλά αυτή δεν είναι ωφέλιμη προσέγγιση. Μερικοί μου έχουν πει πως όταν ασκούνται στον διαλογισμό πάνω στην αναπνοή, σταματάει η αναπνοή τους και επειδή είναι πολύ άβολα πρέπει να τα παρατήσουν. Φαίνεται πως έχουν μια υπερβολικά άκαμπτη προσέγγιση και φέρονται στον νου σαν να είναι ένα βαρύ αντικείμενο που συμπιέζει την αναπνοή.

Αυτού του είδους η αναπνοή δεν θα μας βοηθήσει. Θα πρέπει μάλλον να βιώσουμε τον νου μας σαν κάτι ρευστό, σαν κύμα αέρα που κινείται μαζί με την αναπνοή. Όταν εκπνέουμε και ο αέρας κινείται μέσα από τα ρουθούνια μας, απλά σκεφτόμαστε «Α, η αναπνοή βγαίνει» και αφήνουμε το νου μας να ρέει μαζί με την αναπνοή. Οπότε η ποιότητα της αναπνοής μας θα πρέπει να είναι εύκαμπτη – όχι τεταμένη, αλλά απαλλαγμένη από προσκόλληση και δυσκαμψία. Μπορούμε να αφήσουμε τον νου να είναι τόσο ελαφρύς όσο ο αέρας που ρέει απαλά μαζί με την αναπνοή. Σε αντίθεση, μερικοί φέρονται στον νου, κατά τον διαλογισμό, σαν να ήταν ελεύθερος σκοπευτής που κοιτάζει επίμονα μέσα από σκόπευτρο, έντονα πάνω στο στόχο. Δεν ψάχνουμε για τέτοια συμπίεση μέσα στο διαλογισμό. Ο νους μας θα πρέπει μάλλον να είναι ελαφρύς και ρευστός.

Επιπλέον, όταν διαλογιζόμαστε αναπνέουμε φυσικά όπως κάνουμε συνήθως. Δεν χρειάζεται να κάνουμε ιδιαίτερη προσπάθεια και να εξαναγκάζουμε την αναπνοή μας να λειτουργήσει με ειδικό τρόπο – απλά αναπνέουμε φυσιολογικά. Επίσης, πολλοί διαλογίζονται μετρώντας τις αναπνοές τους, αριθμώντας τους κύκλους των αναπνοών ή πόσες εισπνοές και εκπνοές έκαναν. Νομίζω ότι προς το παρόν θα ήταν καλύτερα να μην δοθεί έμφαση στο μέτρημα των αναπνοών και απλά να χαλαρώνετε

[8] mahasandhi

ενώ κρατάτε μια απαλή εστίαση πάνω στην ίδια την αναπνοή. Και αυτό διότι μετρώντας τις αναπνοές επιπρόσθετα με την διατήρηση της εστίασης μπορεί να κάνει την άσκηση λιγάκι μπερδεμένη και γεμάτη ασχολίες. Προς το παρόν είναι καλύτερα να χαλαρώσετε και να μην μετράτε.

Για να ορίσουμε περιόδους διαλογισμού, η συνηθισμένη οδηγία λέει «Κάντε σύντομες περιόδους πολλές φορές.» Αυτή είναι καλή άσκηση για να υιοθετήσετε. Όμως, η κατάσταση δεν είναι τόσο απλή αν θέλουμε πραγματικά να ασκηθούμε με πολύ πλήρη τρόπο και να επιτύχουμε τις ποιότητες της γαλήνιας παραμονής όπως εξηγείται στα παραδοσιακά κείμενα. Αυτές οι ποιότητες δεν θα κατορθωθούν απλά και μόνο μέσω μιας αμυδρής και πρόχειρης σχέσης με τον διαλογισμό. Μιλώντας σωστά, η γαλήνια παραμονή και οι ποιότητές της επιτυγχάνονται με εντατική άσκηση πολλών μηνών σε απομόνωση.

Αν όντως αφιερωθούμε σε πολύμηνη σάματα και πραγματικά εμβαθύνουμε, μπορεί να φτάσουμε να ενσωματώσουμε τις ποιότητες του νου που παραμένει σε κατάσταση γαλήνης. Ξέχωρα από αυτό, το να κάνουμε απλά λίγη άσκηση σε καθημερινή βάση δεν θα μας πάει και πολύ μακριά. Φυσικά, έχει τα οφέλη του να βοηθήσει να γαληνέψει τον νου μας και να αυξήσει την ικανότητά μας να εστιάζουμε, αλλά δεν θα μας οδηγήσει όλο τον δρόμο ως την κατάσταση της γαλήνιας παραμονής, όπως έχει διδαχθεί στα παραδοσιακά κείμενα. Επιπλέον, αυτόν τον καιρό, ακόμα και το να κάνεις απομόνωση είναι δύσκολο, καθώς τα κείμενα λένε πως θα πρέπει να πάμε σε ένα απομονωμένο και απόμακρο μέρος, αλλά τώρα πια οι συνδέσεις των κινητών τηλεφώνων πιάνουν και στις απομονωμένες περιοχές.

Ένα άλλο θέμα είναι να κάνουμε τον διαλογισμό σωστά από την αρχή της άσκησής μας. Αν βάλουμε ενέργεια στο να ασκούμαστε σωστά εξ αρχής, υπάρχει μια καλή πιθανότητα να προοδεύσει καλά ο διαλογισμός μας. Αλλά αν ξεκινήσουμε με κακές συνήθειες, θα εδραιωθούν τάσεις που τελικά θα παρέμβουν στην άσκησή μας και θα είναι δύσκολο να τις αφαιρέσουμε αργότερα. Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα σχετικά με τον διαλογισμό είναι πως μπορεί να γίνει πολύ βαρετός. Δεν είναι συναρπαστικός έτσι όπως συνήθως μας αρέσει να διασκεδάζουμε. Στην πραγματικότητα, ο νους μας είναι σαν παιδί που χρειάζεται ενθουσιασμό και διαρκή διάσπαση. Ένα παιδί μπορεί να εστιάσει για λίγο, αλλά μετά στρέφεται γρήγορα σε κάτι άλλο.

Θα πρέπει να έχουμε επίγνωση αυτής της τάσης και να την αποτρέψουμε εδραιώνοντας μια καθαρή πρόθεση να είμαστε υπομονετικοί και επίμονοι κατά τη διάρκεια αυτών των σταδίων που μπορεί να είναι πληκτικά και βαρετά. Διατηρώντας τον διαλογισμό μας με αυτόν τον τρόπο του επιτρέπουμε να προοδεύσει. Όμως, αν από την αρχή πέσουμε σε κακές συνήθειες και ενδώσουμε στις διασπάσεις και στις λαχτάρες μας, θα είναι δύσκολο να εξαλείψουμε αυτές τις αρνητικές συνήθειες αργότερα και η άσκησή μας θα περιοριστεί. Αντί να σερνόμαστε προς το μαξιλάρι, θα μπορούσαμε να νιώθουμε ενθουσιασμένοι για τον διαλογισμό μας. Αντί να θέλουμε να διασκεδάσουμε και να ενθουσιαστούμε με κάτι άλλο, μπορούμε να αναπτύξουμε χαρά και ολόψυχο ενθουσιασμό για την άσκηση.

Ας στραφούμε για λίγο στη διαδικασία της αντίληψης καθώς σχετίζεται με τον διαλογισμό. Γενικά, είμαστε βυθισμένοι μέσα στις πέντε συνειδήσεις των αισθήσεων,

που σχετίζονται με την αντίληψη μορφών, ήχων, οσμών, γεύσεων και αντικειμένων της αφής. Ο νους μας είναι διαρκώς διασπασμένος από αυτά τα πέντε αντικείμενα των αισθήσεων και βουτηγμένος μέσα στις απολαύσεις που παρέχουν. Όμως, ο διαλογισμός επικεντρώνεται στην έκτη, την νοητική συνείδηση και η ευχαρίστηση που απολαμβάνουμε στον διαλογισμό είναι εκείνη της διαλογιστικής εστίασης (*samten*[9], *bsam gtan*[10]). Στις μέρες μας δίνεται μεγάλη έμφαση στην εξωτερική πρόοδο και αυτός ο εξωτερικός κόσμος συνδέεται κυρίως με αυτές τις πέντε συνειδήσεις των αισθήσεων. Η κοινωνία μας δεν είναι και πολύ υπέρ της σύνδεσης με την έκτη συνείδηση και τις απολαύσεις του διαλογισμού. Ο σύγχρονος κόσμος είναι ένα δύσκολο περιβάλλον για να ζήσει κανείς από την οπτική γωνία του διαλογισμού.

Ίσως βοηθούσε να δώσω εδώ κάποιο παράδειγμα. Η περιοχή που ζούσα ήταν εντελώς απομονωμένη και είχαμε ελάχιστη μοντέρνα ανάπτυξη. Αν και είχαμε κάποιες ανέσεις και ηρεμία, δεν είχε καμία σχέση με την ποιότητα και την ποικιλία που διατίθενται σήμερα. Με μια λέξη, θα μπορούσατε να πείτε πως ήμασταν φτωχοί, εντούτοις κατά μια άλλη έννοια, θα μπορούσατε να πείτε πως ο τρόπος της ζωής μας, ο τρόπος που σχετιζόμασταν με το περιβάλλον και η αντίληψή μας περί ευχαρίστησης ήταν πολύ παρόμοια με των γηγενών της Βορείου Αμερικής.

Είχαμε πράγματα να ευχαριστηθούμε, αλλά όχι με τον ίδιο τρόπο που είναι διαθέσιμα τα πράγματα σήμερα, σε τόσο απέραντη αφθονία και εντυπωσιακή ποικιλία. Αντίθετα, εμείς βασικά απολαμβάναμε τα ίδια είδη πραγμάτων που και οι προπάτορές μας απολάμβαναν για εκατοντάδες χρόνια. Δεν υπήρχαν πολλά καινούργια πράγματα και οπωσδήποτε δεν ήταν όπως σήμερα, με καινούργια προϊόντα που διαρκώς εμφανίζονται για να γεννήσουν περισσότερο ενθουσιασμό και να μας δελεάσουν σε περισσότερη διασκέδαση. Ό,τι και να φορούσαν οι γονείς μας και οι παππούδες μας αυτό φορούσαμε και εμείς. Ό,τι φαγητό έτρωγαν, αυτό τρώγαμε και εμείς.

Είναι δύσκολο να πω πως η άνεση που γνωρίζαμε ήταν ίδια με την ευχαρίστηση της διαλογιστικής συγκέντρωσης, αλλά ίσως δεν απείχε και πολύ. Ο νους μας ήταν πολύ ικανοποιημένος και δεν είχαμε πολλές ανησυχίες. Αντίθετα, αν κοιτάξουμε τον σύγχρονο κόσμο με την εντυπωσιακή του εξέλιξη σε τόσα πολλά πεδία, φαίνεται πως με όλες τις προόδους συμβαδίζει και η μιζέρια. Όσο περισσότερες βιομηχανικές και τεχνολογικές εξελίξεις έχουμε, άλλο τόσο βλέπουμε να αυξάνεται η δυστυχία και η έλλειψη ικανοποίησης ή επάρκειας.

Νομίζω πως μπορούμε να σταματήσουμε εδώ. Αυτή ήταν η καλύτερη εξήγηση που θα μπορούσα να προσφέρω για την άσκηση του διαλογισμού. Δεν νομίζω πως αυτή η οδηγία ήταν εντελώς αυθεντική για διαλογισμό, αλλά θα μπορούσατε να πείτε πως εγώ φαινομενικά έδωσα μια διδασκαλία και εσείς φαινόσασταν να την ακούτε.

---

[9] σαμτέν=διαλογιστική απορρόφηση

[10] η θιβετανική ορθογραφία του 'σαμτέν'

Κεφάλαιο Έκτο

Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, είμαστε όλοι μέρος ο ένας του άλλου. – Ο Κάρμαπα

Η κατάστασή μας σε αυτόν τον κόσμο είναι τέτοια που πάντα είμαστε σε αμοιβαίες σχέσεις ο ένας με τον άλλον. Ειδικά σε αυτήν την εποχή της πληροφόρησης, του εικοστού πρώτου αιώνα, είναι ξεκάθαρο πως χάρη στην τεχνολογία είμαστε αλληλένδετοι περισσότερο από ποτέ. Και όμως, όταν σκεφτόμαστε τις σχέσεις, συνήθως το κάνουμε με τρόπο που τις διαστρεβλώνει, γιατί σκεφτόμαστε με όρους όπως «εαυτός» και «άλλος». Αυτός ο «εαυτός» είναι στη δική μας πλευρά των πραγμάτων και ο «άλλος» είναι στη μακρινή πλευρά, εκεί πέρα. Αυτούς τους δύο τους αναγνωρίζουμε ως διαφορετικούς και χωριστούς ανθρώπους που δεν σχετίζονται. Αλλά στην πραγματικότητα είμαστε όλοι συσχετισμένοι. Και σε ένα βαθύτερο επίπεδο, είμαστε όλοι μέρος ο ένας του άλλου. Συμμετέχουμε όλοι στην εμπειρία της απόλαυσης και του πόνου και επίσης συμμετέχουμε στην ευθύνη ο ένας του άλλου.

Στην πραγματικότητα η συμπόνια δεν είναι και τόσο βαρύ φορτίο να το μεταφέρουμε. Η πραγματική φύση της ευθύνης είναι θάρρος ή δύναμη του νου. Ευθύνη σημαίνει πως αναπτύσσουμε την εμπιστοσύνη και την ελπίδα μας και επίσης αφυπνίζουμε την ικανότητά μας για ευγένεια και συμπόνια. Βλέποντας με αυτόν τον τρόπο την ευθύνη, μπορούμε να την αναλάβουμε πρόθυμα και με ενθουσιασμό.

Οι επιστήμονες, όπως και οι Βουδιστές, εξηγούν πως η ικανότητα για στοργική ευγένεια είναι εγγενής ή έμφυτη, προγραμματισμένη. Έρχεται στον κόσμο μαζί μας. Ανάλογα με το περιβάλλον του παιδιού, αυτή η εγγενής δυνατότητα είτε εξαπλώνεται είτε συρρικνώνεται, οπότε είναι σημαντικό την ικανότητα για αγάπη και συμπόνια να την αυξάνει το περιβάλλον μας, το οποίο επίσης να μας ενθαρρύνει να γίνουμε και υποστηρικτικοί ο ένας για τον άλλον. Δυστυχώς, στο σημερινό κόσμο είναι πιο εύκολο να βρεις καταστάσεις που προάγουν τη βία παρά που τρέφουν τη συμπόνια. Δεν είναι πως μας λείπει η στοργική αγάπη, αλλά χρειαζόμαστε το περιβάλλον που να την προάγει, οπότε θα πρέπει να ενθαρρύνουμε και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον γι' αυτό.

Αυτές τις θετικές ποιότητες αρχίζουμε να τις αναπτύσσουμε μέσα στις οικογένειές μας. Οι οικογένειες μπορούν να παρέχουν έναν κόσμο που να υποστηρίζει την ειρήνη και τη στοργική αγάπη μέσα από τις πράξεις τους και επίσης απλά χρησιμοποιώντας συχνά λέξεις όπως *ευγένεια* και *συμπόνια*. Αυτό μπορεί να επιφέρει πραγματική διαφορά. Όταν ήμουν μικρός ζούσα με τους γονείς μου, που δεν ήταν μορφωμένοι αλλά είχαν κληρονομήσει μια παράδοση που έδινε έμφαση στην ευγένεια και όχι μόνο προς τους ανθρώπους αλλά προς όλα τα αισθανόμενα όντα, μικρά και μεγάλα. Διδαχτήκαμε να σεβόμαστε πάντα και να προστατεύουμε τα ζώα, ως το πιο μικρό έντομο. Αυτή η διδασκαλία άφησε ένα θετικό αποτύπωμα στον νου μας, υπενθυμίζοντάς μας να μην βλάπτουμε τα όντα, ούτε να είμαστε βίαιοι. Όταν

μεγαλώνουμε πρέπει να αντιμετωπίσουμε πολυάριθμα προβλήματα και δυσκολίες, αλλά τουλάχιστον όταν είμαστε μικροί μπορούμε να λάβουμε το δώρο της θετικής σκέψης. Με τον καιρό αυτά τα αποτυπώματα μπορούν να εμβαθύνουν και να γίνουν ισχυρότερα.

Όταν σκεφτόμαστε την στοργική αγάπη και τη συμπόνια, συχνά νομίζουμε τη συμπόνια σαν συμπάθια, ίσως και σαν ενσυναίσθηση, ή μερικές φορές και σαν κατανόηση του άλλου. Με αυτόν τον τρόπο στην πραγματικότητα χωρίζουμε την εμπειρία μας στη μέση: το υποκείμενο που έχει τη συμπόνια και το αντικείμενο για το οποίο υπάρχει η αίσθηση της συμπόνιας. Συνήθως αισθανόμαστε πως αυτά τα δύο είναι χωριστά και σκεφτόμαστε: «Διαλογίζομαι πάνω στη συμπόνια για αυτό το άλλο άτομο.» Όμως στην πραγματικότητα, θα πρέπει να νιώθουμε πως το άτομο για το οποίο αισθανόμαστε συμπόνια είναι στ' αλήθεια μέρος του εαυτού μας και πως η καρδιά και ο νους μας ασχολούνται πλήρως με το άλλο άτομο. Η συμπόνια δεν είναι απλά και μόνο κατανόηση, αλλά είναι επίσης και η αίσθηση της καρδιάς και του νου μας που ασχολείται πλήρως με το άλλο άτομο. Μέσω της άσκησης, φτάνουμε τελικά να ενσωματώσουμε τη συμπόνια και μπορούμε να το εκφράσουμε τόσο ξεκάθαρα ώστε το άλλο άτομο πραγματικά να το αισθάνεται.

Όταν διαλογιζόμαστε στη συμπόνια, αν αισθανθούμε πως εμείς που το νιώθουμε και το αντικείμενο της συμπόνιας μας είμαστε χωριστοί, τότε χρειάζεται να αναπτύξουμε ακόμα τη συμπόνια μας. Μόνο όταν το άτομο που διαλογίζεται γίνεται πραγματικά η συμπόνια, έχουμε αληθινά αναπτύξει τη δύναμη της συμπόνιας μας στον βαθμό που μπορούμε να νιώσουμε πως οι άλλοι είναι μέρος του εαυτού μας. Αυτή είναι πραγματική συμπόνια.

Σε αυτό το σημείο η συμπόνια δεν είναι απλά μια αίσθηση, αλλά μετατρέπεται σε δραστηριότητα που κάνουμε. Γίνεται ένα όργανο στον τρόπο μας να βοηθάμε στον κόσμο. Διαλογιζόμενοι στη συμπόνια, φτάνουμε αληθινά να νιώθουμε συμπόνια κοιτάζοντας με τα μάτια μας. Και χάρη στο κίνητρό μας, όταν ακούμε η ακοή μας είναι διαποτισμένη από συμπόνια. Παρόμοια, όταν η αντίληψη μέσω και των πέντε λειτουργιών της αίσθησης είναι καλυμμένη με συμπόνια, αυτό δεν είναι απλά μια αίσθηση, αλλά γίνεται δραστηριότητα και εργαλείο προς όφελος των άλλων. Άπαξ και ασχοληθούμε με τα στάδια του διαλογισμού πάνω στη συμπόνια, για παράδειγμα, όταν μιλάμε με ανθρώπους, η παρουσία μας είναι γεμάτη με συμπόνια. Η εμπειρία μας δεν διαχωρίζεται σε εαυτό και άλλο και οι ευγενικές λέξεις έρχονται φυσικά. Πρέπει να καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια για να γίνουμε έτσι.

Όλοι τώρα φαινόσαστε πολλοί σοβαροί και από μια άποψη ίσως να είναι κάτι σοβαρό. Όμως, από μια άλλη άποψη ίσως και να μην είναι και τόσο σοβαρό, μιας και όλοι έχουμε εγγενή την ικανότητα για συμπόνια. Εντούτοις, χάρη στο περιβάλλον που ζούμε μπορεί να είναι δύσκολο να την αναπτύξουμε και να την εκδηλώσουμε.

Όταν είμαστε νέοι, είναι σημαντικό να αναπτύξουμε συμπόνια για όλες τις μορφές ζωής. Όπως ανέφερα προηγουμένως, μεγάλωσα σε μια οικογένεια νομάδων, οπότε μερικές φορές δεν είχαμε επιλογή και έπρεπε να σκοτώσουμε ζώα. Όταν έπρεπε να το κάνουμε αυτό, είχα ένα βαθύ συναίσθημα αγάπης και συμπόνιας. Δεν ξέρω αν ήταν αυτή η αυθεντική συμπόνια που περιγράφεται σε όλα τα κείμενα, αλλά ήταν μια ακατασκεύαστη, φυσικά αναδυόμενη αίσθηση. Από τότε, δεν έχω νιώσει μεγαλύτερη

αίσθηση συμπόνιας. Τίποτα δεν συγκρίνεται. Με τα χρόνια, έχω μελετήσει πολλά κείμενα, όμως η συμπόνια που έρχεται από όλη αυτήν την προσπάθεια είναι απλά και μόνο κατασκευασμένη. Δεν είναι καλύτερη από την ακατασκεύαστη αίσθηση συμπόνιας που ένιωθα σαν παιδί. Αυτή είναι μια αίσθηση που όλοι την είχαμε και πρέπει να την τιμήσουμε και να την περιθάλψουμε.

Κεφάλαιο Έβδομο

ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Οι περιορισμένοι φυσικοί πόροι δεν μπορούν να χορτάσουν τις απεριόριστες επιθυμίες μας. – Ο Κάρμαπα

Είναι μεγάλη χαρά που έχω αυτήν την ευκαιρία να είμαι μαζί με όλους εσάς στο Πανεπιστήμιο του Τορόντο. Προσφέρω τους θερμούς και εγκάρδιους χαιρετισμούς μου προς τους καθηγητές, τους ερευνητές, τους φοιτητές και προς όλους όσους έχετε συγκεντρωθεί εδώ. Είμαι χαρούμενος που είμαι για πρώτη φορά στον Καναδά και που επισκέπτομαι αυτήν την όμορφη πόλη του Τορόντο. Η ζωή εδώ έχει τόσο πλούτο και ποικιλομορφία χάρη στους πολλούς ανθρώπους από διαφορετικό υπόβαθρο, που έχουν έρθει να ζήσουν εδώ. Οι άνθρωποι εδώ μπορούν να ζουν μαζί αρμονικά επειδή σέβονται και τιμούν τον πολιτισμό και τις θρησκευτικές παραδόσεις ο ένας του άλλου. Όλο αυτό κάνει το Τορόντο ιδιαίτερο μέρος.

Μια ομάδα που έχει έρθει εδώ είναι και οι Θιβετανοί και για την ακρίβεια ο αριθμός τους στο Τορόντο είναι μεγαλύτερος από οπουδήποτε αλλού στη Βόρεια Αμερική. Όχι μόνο έχουν την ευκαιρία να διαφυλάττουν την μοναδική τους παράδοση και τον πολιτισμό, αλλά είναι επίσης μέρος της πολυπρόσωπης παράταξης ανθρώπων που ζουν φιλικά μαζί, οπότε έχουν την ευκαιρία να μοιράζονται τις παραδόσεις τους με άλλους καθώς επίσης και να μαθαίνουν από αυτούς. Για όλους αυτούς τους λόγους, θέλω αρχικά να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου προς την πόλη και προς όλους τους κατοίκους της.

Σε αυτόν τον πολύπλοκο κόσμο μας, μπορούν να εμφανιστούν πολυάριθμες διαφορές βάση της θρησκείας, της πολιτικής ή της εθνικότητας και αυτοί οι διαχωρισμοί δημιουργούνται μέσα από την άγνοιά μας. Αν πάρουμε την οπτική του φυσικού περιβάλλοντος, δεν υπάρχουν τέτοιοι διαχωρισμοί μεταξύ μας. Από την οπτική της φύσης περνάμε όλοι μαζί τη ζωή μας πάνω σε αυτόν τον έναν πλανήτη. Σε αυτήν την απέραντη μήτρα ζωής, υπάρχουμε με μια βαθιά σχέση αμοιβαίας εξάρτησης – η δική μας χαρά και δυστυχία εξαρτάται από τις συνδέσεις μας με τους άλλους. Μέσα σε αυτό το πεδίο συσχέτισης περνάμε τη ζωή μας.

Αν μπορούσαμε να έχουμε ένα πραγματικό ενδιαφέρον για το περιβάλλον, θα μπορούσαμε να δούμε πως βασικά είμαστε σαν ένα ζωντανό όν, εφόσον όλοι συντηρούμεθα από αυτόν ακριβώς τον ίδιο πλανήτη. Και άσχετα από πόσες θετικές ή αρνητικές σχέσεις μπορεί να έχουμε ο ένας με τον άλλον, εστιάζοντας στο περιβάλλον υπάρχουν πολλές πιθανότητες να διευρυνθεί και να ξεκαθαριστεί η κατανόησή μας.

Το σημερινό θέμα σχετίζεται με το περιβάλλον και θα ήθελα αρχικά να μοιραστώ μαζί σας την προσωπική μου εμπειρία. Γεννήθηκα σε μια οικογένεια νομάδων, σε μια απομακρυσμένη περιοχή του Θιβέτ και ακολουθούσαμε τα ίδια ήθη και έθιμα που

ακολουθούσαν οι νομάδες για αιώνες. Από τότε που γεννήθηκα μέχρι την ηλικία των επτά ετών είχα την υπέροχη ευκαιρία να ζήσω και να βιώσω αυτόν τον κόσμο.

Χάρη σε αυτά τα χρόνια που έζησα σε άμεση εμπειρία με τη φύση έχω μια εκτίμηση για την ομορφιά της φύσης, την επιθυμία να την προστατεύσω και την αίσθηση του τι βοηθά και τι βλάπτει ένα οικοσύστημα. Στις μέρες μας, αν κοιτάξουμε τους ανθρώπους που ζουν στις πόλεις, ελάχιστοι θα είχαν την ευκαιρία να βιώσουν έναν τέτοιο κόσμο. Όταν ζούσα με την οικογένειά μου, δεν γνωρίζαμε τίποτα περί οικολογίας ή πώς ορίζονται και συζητιούνται τέτοια θέματα. Όμως, έχοντας ζήσει με έναν τόσο βαθύ τρόπο σαν παιδί, έχω φυσικά ενδιαφέρον για τον φυσικό κόσμο και δουλεύω για να τον ωφελήσω έστω και λίγο.

Στις μέρες μας, το ερώτημα του περιβάλλοντος εμπλέκει όλους πάνω σε αυτόν τον πλανήτη. Είναι επίσης η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζουμε στον εικοστό πρώτο αιώνα. Οι επιστήμονες κάνουν έρευνες και παρακολούθηση του περιβάλλοντος ενώ επίσης δημιουργούν σχετικά τεχνολογικά εργαλεία, που είναι εξαιρετικά απαραίτητα. Όμως, δεν είναι μόνο η έρευνα και τα εργαλεία που είναι σημαντικό να αναπτυχθούν. Πρέπει να αναπτύξουμε επίσης μια ξεκάθαρη φιλοσοφία της επιστήμης και να διατυπώσουμε μια ηθική του τι είναι ωφέλιμο και τι βλάπτει. Αυτή η φιλοσοφία και η ηθική θα πρέπει κατόπιν να συσχετιστούν με όποια επιστημονική γνώση αποκτάμε.

Από μόνη της η επιστημονική γνώση δεν είναι αρκετή για να αλλάξει τον νου των ανθρώπων και να τους παρακινήσει να δράσουν. Η γνώση είναι σημαντική, αλλά μόνο η γνώση τείνει να μένει στον εγκέφαλό μας και να μην αλλάζει τη συμπεριφορά μας με έναν πρακτικό τρόπο ούτε να κινητοποιεί τους ανθρώπους να αναλάβουν προσωπική ευθύνη για το περιβάλλον. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τα εργαλεία και την γνώση όχι μόνο σαν μεθόδους για να αποκτήσουμε και να φυλάξουμε πληροφόρηση, αλλά και για να κινηθούμε στο επόμενο βήμα να αλλάξουμε τις πράξεις μας και να μετασχηματίσουμε την αίσθηση ευθύνης μας.

Για να συμβεί αυτό, δεν είναι χρήσιμη μόνο η επιστημονική γνώση. Μπορούμε να αντλήσουμε επίσης διάφορες τεχνικές, ή συμπεριφορές από την παραδοσιακή γνώση και τις συνήθειες. Υπάρχουν σοφές και υπέροχες ιστορίες, που έχουν μεταβιβαστεί μέσω των γενεών, που συντηρούν ευαίσθητους τρόπους σύνδεσης με το περιβάλλον. Υπάρχουν επίσης αναρίθμητες διδασκαλίες και ασκήσεις που έχουν διατηρηθεί στις διάφορες πνευματικές παραδόσεις του κόσμου, οι οποίες μπορούν να μας καθοδηγήσουν στο πώς να σχετιστούμε με το περιβάλλον με θετικό τρόπο. Όλες αυτές οι πηγές μπορούν να μας βοηθήσουν να μετασχηματίσουμε το κίνητρό μας και να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση. Αν μπορέσουμε να συνδυάσουμε επιστημονική πειθαρχία, πολιτιστικές παραδόσεις και πνευματική σοφία και αν οι εκπρόσωποι αυτών των διαφορετικών πεδίων μπορούν να συγκεντρωθούν και να ενώσουν τις προσπάθειές τους, νομίζω πως θα υπάρξει μεγάλη ελπίδα για αλλαγές στο περιβάλλον και την ευημερία μας.

Αυτόν τον καιρό φαίνεται σαν να έχουν όλοι ένα ενδιαφέρον σχετικά με το θέμα της εγρήγορσης (mindfulness). Πολλοί όμως σχετίζονται με την εγρήγορση ως μεμονωμένα άτομα, ή μπορεί να την χρησιμοποιούν για να προστατευτούν ψυχολογικά, οπότε ουσιαστικά, απλά ενδιαφέρονται πραγματικά μόνο για τον εαυτό

τους. Όμως η άσκηση δεν είναι απλά και μόνο το θέμα της «εγρήγορσής μου» διότι δεν πρόκειται μόνο για τον εαυτό μας. Θα πρέπει να δούμε την εγρήγορση στο ευρύτερο πλαίσιο της αναζήτησης του πλούτου στις βαθιές, αμοιβαίες σχέσεις ανάμεσα σε μας και τους άλλους και ανάμεσα σε μας και το περιβάλλον.

Όπως προανέφερα, υπάρχουν πολλά να συζητήσουμε σχετικά με το περιβάλλον – επιστήμη, συσσώρευση γνώσης, γραπτές παραδόσεις, ηθικές κ.ο.κ. Στο τέλος, εντούτοις, καταλήγουμε στο ζωτικό σημείο κάθε ατόμου να κάνει τις ατομικές του επιλογές και να πάρει τις ατομικές του αποφάσεις. Αν δεν συμβεί αυτό όλες οι επιστήμες, οι γραπτές παραδόσεις, ή οι αποθήκες γνώσης που έχουμε παραμένουν απλά και μόνο πληροφόρηση. Από εμάς εξαρτάται να ασχοληθούμε με ότι γνωρίζουμε και να το στοχαστούμε ώστε έτσι να ζωντανέψουμε την ευφυΐα μας. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τον καθένα μας, που ασκείται στην εγρήγορση να σκεφτεί πώς βλάπτουμε ή πώς βοηθάμε το περιβάλλον.

Παρόμοια, σε συνδυασμό με όποια περιβαλλοντική μελέτη κάνουμε, η εγρήγορση είναι καίρια για να εκπαιδεύσουμε και να αυξήσουμε την κατανόησή μας. Εφόσον ο καθένας από εμάς επηρεάζει το περιβάλλον, όλοι μαζί πρέπει να δουλέψουμε για να διατηρήσουμε μια θετική σχέση με τον φυσικό μας κόσμο. Ειδικοί που θα πρέπει να πάρουν την ευθύνη για το περιβάλλον δεν είναι μόνο οι επιστήμονες. Όλοι μας πρέπει να πάρουμε την ευθύνη, σε συνεργασία ο ένας με τον άλλον.

Αν ρωτούσαμε «Ποια είναι η κύρια αιτία για τα περιβαλλοντικά προβλήματα;» στην κορυφή της λίστας θα ήταν οι λαχτάρες μας για αποκτήματα και κατανάλωση. Οι επιθυμίες μας είναι ακόρεστες και δεν τους βάζουμε όριο, ξεχνώντας πως οι φυσικοί πόροι που απολαμβάνουμε έχουν σημείο λήξης. Οι περιορισμένοι φυσικοί πόροι δεν μπορούν να χορτάσουν τις απεριόριστες επιθυμίες μας. Με όποιον τρόπο μπορούμε πρέπει να μειώσουμε και να περιορίσουμε τη λαχτάρα μας για περισσότερα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πώς διατηρούμε εγρήγορση όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με εχθρικότητα ή με μια προβληματική κατάσταση;

Δεν αρκεί απλά και μόνο να λέμε τη λέξη εγρήγορση. Πρέπει πραγματικά να ασχοληθούμε με την άσκηση, εφαρμόζοντάς την με αληθινό τρόπο στην καθημερινότητά μας. Μερικές φορές είμαστε πολυάσχολοι τρέχοντας εδώ και εκεί και κάνοντας όλων των ειδών τα πράγματα. Στο τέλος της μέρας, αν κοιτάξουμε πίσω να δούμε τι έχουμε κάνει, δεν μπορούμε να επιλέξουμε ούτε ένα πράγμα που να έχουμε πετύχει για δική μας ικανοποίηση. Μερικές φορές ούτε που θυμόμαστε τι έχουμε κάνει. Η εγρήγορση όμως έχει να κάνει με το να είμαστε παρόντες στις πράξεις μας και να έχουμε επίγνωση του τι κάνουμε ενόσω ασχολούμαστε με αυτές. Η εγρήγορση κάνει τις καθημερινές μας σχέσεις πιο ξεκάθαρες και φέρνει μεγαλύτερη εκτίμηση και ευγνωμοσύνη στη ζωή μας.

Μια άλλη όψη της άσκησης της εγρήγορσης σχετίζεται με τα βάσανά μας και το να τα έχουμε υπό έλεγχο. Μεγάλο μέρος της εγρήγορσης είναι να μην αφήνουμε τον νου

να ακολουθεί ότι κεκτημένες συνήθειες του αρέσουν, αλλά να τον παρακολουθούμε πολύ προσεκτικά και να κοιτάμε με προσοχή τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Μπορούμε να την προσπαθήσουμε αυτήν την άσκηση και να δούμε τι συμβαίνει. Νομίζω πως είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε την εγρήγορση με μια παιχνιδιάρικη αίσθηση, ίσως λίγο σαν παιχνίδι ή σαν πείραμα. Μπορούμε να κοιτάξουμε και να δούμε τι αποτέλεσμα έχει η άσκηση της εγρήγορσης πάνω στην εμπειρία μας. Έχουμε αναπτύξει περισσότερη διαύγεια και κατανόηση στις καθημερινές μας δράσεις;

Η σκέψη και η μελέτη της εγρήγορσης δεν αρκεί. Χρειαζόμαστε να ασχοληθούμε πραγματικά με την άσκηση και να την προσπαθήσουμε. Δεν είναι αρκετό να ελπίζουμε ότι θα βοηθήσει ή να λέμε «Α, αυτό ακούγεται σαν να είναι καλό πράγμα να το κάνω». Πρέπει πραγματικά να ασχοληθούμε και να δούμε από μόνοι μας τι συμβαίνει. Και επίσης μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε και λίγο παιχνιδιάρικα.

Πώς μπορούν οι άνθρωποι να απομακρυνθούν από σκέψεις που βασίζονται στον φόβο;

Υπάρχουν διάφορα είδη και επίπεδα φόβου, οπότε είναι δύσκολο να δώσω μια απάντηση στο ερώτημά σου που να τα εμπεριέχει όλα. Σχετικά με την ποικιλία των φόβων, υπάρχει μια ποικιλία γιατρικών. Για παράδειγμα, όταν είμαστε νέοι, μπορεί να βιώνουμε φόβους χωρίς να γνωρίζουμε την αιτία. Μερικές φορές αυτοί οι φόβοι εμφανίζονται εξαιτίας παλιών κεκτημένων τάσεων στον νου μας.

Από δική μου εμπειρία δουλεύοντας με τον φόβο, βρήκα πως αν στραφούμε προς τα μέσα και βρούμε μια εσωτερική αίσθηση υποστήριξης μέσα μας – μια δύναμη ή μια θετική ενέργεια που να μπορεί να εξυπηρετήσει σαν σημείο αναφοράς προς το οποίο μπορούμε να στραφούμε – αυτό μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο φόβος. Όταν δυσκολευόμαστε να συνδεθούμε με μια βασική αίσθηση ευημερίας, είναι πιο εύκολο να γλιστρήσουμε σε μια κατάσταση που νιώθουμε άδειοι ή ανυποστήρικτοι, αν δεν συνδεθούμε με αυτήν την εσωτερική πηγή.

Μερικές φορές δεν είναι δυνατόν ακόμη και να αντιμετωπίσεις τον φόβο άμεσα και να αρχίσεις να τον διαχειρίζεσαι, οπότε αντί να εστιάζουμε πάνω σε αυτό που προσπαθούμε να ξεπεράσουμε, μπορούμε να εστιάσουμε πάνω σε αυτό που προσπαθούμε να καταφέρουμε και να αναπτύξουμε μέσα μας. Με αυτόν τον τρόπο δουλεύουμε με τον φόβο όχι εστιάζοντας πάνω του, αλλά στρεφόμενοι σε αυτό που είναι θετικό μέσα μας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια διαφορετική αίσθηση, καθώς σταδιακά μειώνουμε τον φόβο μας. Όπως ανέφερα στην αρχή, όμως, είναι δύσκολο να δώσω σε αυτήν την ερώτηση μια απάντηση που να τα καλύπτει όλα.

Δεδομένης της αντίστασης ορισμένων ηγετών προς την κλιματολογική αλλαγή, τι μπορούμε να κάνουμε για να επηρεάσουμε την τρέχουσα κατάσταση και να δημιουργήσουμε θετικό αποτέλεσμα;

Νομίζω πως πολλοί από μας μοιραζόμαστε μια κοινή αίσθηση έγνοιας και δυσφορίας, ακόμη και σοκ, σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση των πραγμάτων. Αναλογιζόμενοι το παγκόσμιο περιβάλλον, κοιτάζουμε σε έναν απέραντο και πολύπλοκο κόσμο, οπότε μερικές φορές είναι δύσκολο να δούμε το άμεσο

αποτέλεσμα των δράσεών μας σε αυτήν την κατάσταση. Όσον αφορά το περιβάλλον σε αυτήν την κλίμακα, τα αποτελέσματα των πράξεών μας μπορεί να φαίνονται εντελώς περιορισμένα και βλέποντας την αδυναμία μας μπορεί να αποθαρρυνθούμε. Μια χρήσιμη πρόσβαση είναι να κρατάμε τον νου μας ανοιχτό, αφήνοντας την επίγνωσή μας να είναι πανοραμική. Μέσα σε αυτόν τον ευρύ χώρο, δρούμε τοπικά, σχετιζόμενοι με τους γείτονές μας, τους φίλους μας στο γραφείο και τους ανθρώπους που συναντάμε σε αυτά τα μικρότερα πλαίσια. Σε αυτό το επίπεδο θα μπορέσουμε να δούμε κάποιο αποτέλεσμα των πράξεών μας. Είμαι σίγουρος πως όλοι έχετε ακούσει το «Σκέψου παγκόσμια, δράσε τοπικά».

Ο νους μας φαίνεται να είναι καλωδιωμένος, οπότε ανταποκρίνεται στο άμεσο ερέθισμα και στους κινδύνους. Για παράδειγμα, αν πηδούσε ακριβώς μπροστά μας μια τίγρης, θα πυροδοτούνταν ο μηχανισμός φυγής που έχουμε και θα αντιδρούσαμε άμεσα. Όμως, αν κάποιος έλεγε «Σε δύο μήνες θα έρθει μια τίγρης και θα πηδήξει απάνω σου» σίγουρα δεν θα αντιδρούσαμε με τον ίδιο τρόπο. Η σχέση μας με τα θέματα του περιβάλλοντος μπορεί να είναι παρόμοια. Έχουμε την γνώση πως τα πράγματα σοβαρεύουν, αλλά μας λείπει η ώθηση να μεταφράσουμε αυτήν την πληροφορία σε άμεση δράση. Είναι εντελώς καίριο να μην αρνούμαστε την πραγματικότητα των προβλημάτων στο περιβάλλον και να μην χρονοτριβούμε μέχρι να είναι πολύ αργά να κάνουμε κάτι γι' αυτά.

Τι προβλέπεις για το μέλλον της γης; Είναι δυνατόν να αλλάξουν οι άνθρωποι; Μπορεί να γίνουν λιγότερο άπληστοι και να ενδιαφερθούν περισσότερο για τη φροντίδα του περιβάλλοντος;

Θα ξεκινήσω χρησιμοποιώντας τον εαυτό μου σαν παράδειγμα. Όπως ανέφερα και προηγουμένως, τα πρώτα χρόνια της ζωής μου έζησα σαν νομάς και το κρέας είναι ένα βασικό στοιχείο της διατροφής μας. Ίσως το ογδόντα τοις εκατό των γευμάτων μας έχουν μέσα κρέας και το χορτοφαγικό φαγητό είναι ως επί το πλείστον το υπόλοιπο, αν και οι άνθρωποι προσπαθούν να αυξήσουν αυτήν την παραδοσιακή χορτοφαγική πλευρά της διατροφής τους. Στη δική μου περίπτωση θα μπορούσε να πούμε πως δεν μου άρεσε απλώς το κρέας, το λάτρευα. Αργότερα, αφότου ήρθα στην Ινδία, άρχισα να αλλάζω τον τρόπο σκέψης μου, βλέποντας τη δυστυχία που προξενεί η κατανάλωση κρέατος καθώς και τους πολλούς τρόπους με τους οποίους είναι επιβλαβής στο περιβάλλον. Σκεπτόμενος σχετικά με το κρέας από διάφορες πλευρές, σταδιακά άρχισα να αισθάνομαι διαφορετικά, μέχρι σημείου που όταν βλέπω τώρα κρέας νιώθω μάλλον άβολα. Αυτό είναι ένα παράδειγμα μια αλλαγής που συνέβη πραγματικά.

Μερικές φορές αυτές οι αλλαγές χρειάζονται χρόνο, αλλά θα πρέπει να προσέχουμε να μην χρησιμοποιούμε τον χρόνο σαν δικαιολογία για να μην αλλάξουμε. Σε κάποιο σημείο, πρέπει να πάρουμε την απόφαση και αυτό χρειάζεται κουράγιο. Δεν είναι πως μας λείπει το κουράγιο, το έχουμε μέσα μας, αλλά χρειάζεται συνθήκες για να ενεργοποιηθεί. Όταν συναντήσουμε τις κατάλληλες περιστάσεις αυτές μπορούν να κάνουν ισχυρό το κουράγιο μας, τόσο που να εμπνευστούμε και να αλλάξουμε. Η έμπνευση μπορεί να προέλθει από μέσα μας ή από εξωτερικές

συνθήκες, όπως το να αποκτήσουμε βαθύτερη εκτίμηση του περιβάλλοντος, να δούμε τις συνθήκες των ζώων, ή να είμαστε παρόντες στην εξαιρετική συμπεριφορά ή δράση κάποιου άλλου ατόμου. Ότι και να είναι, χρειαζόμαστε έμπνευση για να βοηθηθούμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας και να γίνουμε πραγματικά ένθερμοι και αποφασισμένοι να αλλάξουμε. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό το δυναμικό για μετασχηματισμό, νομίζω πως πραγματικά υπάρχει αληθινά ελπίδα για τον κόσμο.

Η πρόκληση εδώ είναι πως οι άνθρωποι πραγματικά θέλουν τη βολή τους και φοβούνται οποιοδήποτε ξεβόλεμα. Η αλλαγή δίνει την αίσθηση της απειλής επειδή είμαστε τόσο εξοικειωμένοι με τις παλιές μας συνήθειες, που είναι εύκολο να τις ακολουθήσουμε και δίνουν την αίσθηση του σωστού. Διστάζουμε να αλλάξουμε οτιδήποτε επειδή απορρίπτοντας ό,τι είναι βαθιά ριζωμένο και υιοθετώντας κάτι καινούργιο απαιτεί κάποια ταλαιπωρία. Αυτό που χρειαζόμαστε, επομένως, είναι περισσότερο κουράγιο και νομίζω πως υπάρχει ελπίδα πως θα το βρούμε.

Κεφάλαιο Όγδοο

Η ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Αποσπάσματα από μια Μύηση Αβαλοκιτεσβάρα

Είναι ουσιαστικό να μην σκεφτόμαστε τον Αβαλοκιτεσβάρα σαν το αντικείμενο του διαλογισμού μας, αλλά μάλλον σαν το υποκείμενο που δεν είναι άλλο από τον εαυτό μας
.– Ο Κάρμαπα

Πριν δώσει τη μύηση, ο Κάρμαπα σχολίασε πως οι περισσότεροι από όσους παρίσταντο στην εκδήλωση θα γνώριζαν ότι ο Αβαλοκιτεσβάρα ενσωματώνει την στοργική ευγένεια και τη συμπόνια όλων των βούδα. Παίρνει τη μορφή ενός μποντισάτβα, αλλά στην πραγματικότητα είναι βούδας. Οι κάτωθι διδασκαλίες του Κάρμαπα έχουν αποσπαστεί από τις εξηγήσεις που έδωσε καθώς έδινε την ενδυνάμωση.

Η ενδυνάμωση σήμερα είναι για το μάντρα ή το νταράνι του Αβαλοκιτεσβάρα. Υπάρχουν πολλά ονόματα που θα μπορούσε να του δώσετε και σήμερα δίνουμε έμφαση στην άσκηση του Εξασύλλαβου μάντρα του και παίρνουμε την άδεια ή την μύηση να το ασκούμε. Τα μάντρα ονομάζονται «δήλωση της αλήθειας» ή «λόγια αλήθειας», που μερικές φορές είναι η μετάφραση στα Κινέζικα της λέξης μάντρα. Η αιτία γι' αυτό βρίσκεται στις σούτρα που ανήκουν στο θεμελιώδες όχημα. Δηλώνουν πως ακόμα και στην εποχή του Βούδα, υπήρχαν τέτοιες δηλώσεις αλήθειας και συνδέουν την ιστορία του Ανγκουλιμάλα μετά την προσχώρησή του (στην ομάδα του Βούδα) και τη χειροτονία του.

Μια μέρα ο Ανγκουλιμάλα τριγυρνούσε για να πάρει ελεημοσύνη και είδε μια γυναίκα που γεννούσε με μεγάλη δυσκολία και πόνους. Δεν μπορούσε να κάνει τίποτα για να τη βοηθήσει, έτσι με μεγάλη έγνοια επέστρεψε στον Βούδα και περιέγραψε την οδύνη της γυναίκας. Ο Βούδας είπε στον Ανγκουλιμάλα να πάει και να της πει «Από τότε που προσχώρησα δεν έχω σκοτώσει κανέναν». Πριν να γίνει μοναχός, ο Ανγκουλιμάλα είχε σκοτώσει πολλούς, αλλά από τότε που προσχώρησε σταμάτησε να σκοτώνει. Αφού έκανε τη δήλωσή του, ο Βούδας συμβούλεψε τον Ανγκουλιμάλα πως πρέπει να κάνει μια προσευχή: «Αν αυτά τα λόγια δεν είναι λανθασμένα, με τη δύναμη της αλήθειας τους, είθε η γυναίκα να γεννήσει εύκολα». Ο Ανγκουλιμάλα γύρισε στη γυναίκα και ακολούθησε τις οδηγίες του Βούδα. Με τη δήλωση της αλήθειας του, η γυναίκα μπόρεσε να γεννήσει εύκολα. Αυτή η ιστορία εξηγεί πως η δήλωση της αλήθειας λέει κάτι έτσι όπως είναι – δεν είναι λάθος, είναι τίμιο και αυθεντικό.

Το Εξασύλλαβο Μάντρα του Αβαλοκιτεσβάρα, ΟΜ ΜΑΝΙ ΠΑΝΤΜΕ ΧΟΥΝΓΚ, είναι ισάξιο του ονόματός του. Πώς λοιπόν το όνομά του γίνεται δήλωση αλήθειας; Από τότε που πρωτοεμφάνισε την μποντιτσίτα και έγινε μποντισάτβα μέχρι τώρα, πάντα δρα σύμφωνα με την υπόσχεσή του να φέρει όφελος και χαρά σε όλα τα όντα. Χάρη σε αυτήν τη σταθερή, αμετάβλητη δέσμευση, το όνομα του Αβαλοκιτεσβάρα

έχει γίνει μάντρα – μια δήλωση αλήθειας που εκδηλώνει την ακλόνητη και διαρκή φύση της υπόσχεσής του.

Ο λόγος για τον οποίον είναι σημαντικό για μας να διαλογιζόμαστε τον εαυτό μας με το σώμα του Αβαλοκιτεσβάρα είναι γιατί μας δίνει την ευκαιρία να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε τους εαυτούς μας σαν κοινά όντα. Βλέποντας τον εαυτό μας σαν Αβαλοκιτεσβάρα παίρνουμε θάρρος και ενθουσιασμό να ασκηθούμε και να βοηθήσουμε τους άλλους. Επιπλέον, όταν διαλογιζόμαστε τον εαυτό μας σαν Αβαλοκιτεσβάρα – την ενσωμάτωση της συμπόνιας όλων των Βούδα – το να θυμώσουμε είναι πιο δύσκολο καθώς και λίγο ντροπιαστικό. Έτσι, όταν έχουμε την υπερηφάνεια να είμαστε ο Αβαλοκιτεσβάρα, νιώθουμε διαφορετικά από οτι πριν και έχουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε πως αρχικά ο Αβαλοκιτεσβάρα ήταν ένα κοινό ον ακριβώς σαν εμάς. Όταν η μεγάλη συμπόνια της μποντιτσίτα ξεδιπλώθηκε εσωτερικά, μεταμορφώθηκε σε Αβαλοκιτεσβάρα. Δεν είμαστε διαφορετικοί, διότι από τη στιγμή που γεννιόμαστε μέσα μας είναι φυσικά παρόν το ίδιο δυναμικό για να αναπτύξουμε συμπόνια και στοργική ευγένεια για τους άλλους. Αν μπορέσουμε να επεκτείνουμε αυτό το δυναμικό, θα γίνουμε σαν τον Αβαλοκιτεσβάρα. Μιας και αυτό είναι δυνατόν, είναι σημαντικό να έχουμε το κουράγιο και την αυτοπεποίθηση να πάρουμε αυτό το μονοπάτι.

Ο Αβαλοκιτεσβάρα επομένως δεν είναι απλά ένα ιερό ον, άξιο σεβασμού, προστερνισμών και προσφορών. Είναι επίσης και ένα παράδειγμα του τι μπορούμε να γίνουμε, πώς μπορούμε να ακολουθήσουμε το μονοπάτι και να γίνουμε η ενσάρκωση της συμπόνιας όπως έκανε αυτός. Αν αυτό δεν ήταν αλήθεια, θα ήταν δύσκολο να πούμε πως έχουμε το ίδιο δυναμικό με τον Αβαλοκιτεσβάρα. Είναι λοιπόν ουσιαστικό να μην τον σκεφτόμαστε σαν το αντικείμενο του διαλογισμού μας, αλλά μάλλον σαν το υποκείμενο που δεν είναι κανένα άλλο εκτός από εμάς τους ίδιους. Αυτό το κίνητρο και αυτή η οπτική οδηγεί την άσκησή μας: οραματιζόμαστε τον εαυτό μας σαν Αβαλοκιτεσβάρα έτσι ώστε να γίνουμε συμπονετικοί ακριβώς σαν αυτόν.

Για την επόμενη μύηση του νου του Αβαλοκιτεσβάρα, παραμένουμε σε ισότητα, αδιαχώριστοι από τον νου του, που είναι μη δυαδική σοφία, και η ουσία όλων των αισθανόμενων όντων είναι η βουδική φύση. Από αυτήν την οπτική, ο Αβαλοκιτεσβάρα και όλα τα όντα είναι ίδιοι: δεν υπάρχει διαχωρισμός το ένα ον να είναι καλύτερο και το άλλο χειρότερο. Δεν είναι λες και ο νους του Αβαλοκιτεσβάρα είναι ένα πράγμα και η δική μας βουδική φύση είναι κάτι άλλο. Είναι μάλλον σαν να ρίχνουμε νερό μέσα σε νερό. Τώρα πρέπει να παραμείνουμε σε ισότητα και να διαλογιστούμε πάνω στο νόημα αυτής της φύσης και να θυμηθούμε πώς είναι πραγματικά η έκταση του Ντάρμα, η φύση όλων των πραγμάτων. Παραμένοντας έτσι είναι η μύηση του νου.

Για την ακρίβεια, το να απαγγέλλουμε μόνο το μάντρα δεν είναι αρκετό. Το μάντρα που απαγγέλλουμε προφορικά και αυτό που σκεφτόμαστε μέσα στον νου μας πρέπει να είναι σε αρμονία. Διαφορετικά, ο διαλογισμός μας είναι απλά και μόνο προσποίηση. Καθώς το κοιτά κανείς απ' έξω μπορεί να φαίνεται σαν να ασκούμαστε στο Ντάρμα, στην πραγματικότητα όμως δεν ασκούμαστε, άρα δεν έχει νόημα να ασκούμαστε έτσι. Αυτό που απαγγέλλουμε προφορικά και αυτό που σκεφτόμαστε διανοητικά πρέπει να αντιστοιχούν.

Η συμπόνια για την οποία μιλάμε στον βουδισμό δεν είναι απλά και μόνο συμπάθια, η ενσυναίσθηση, ή λύπη που συνήθως νιώθουμε. Η συμπόνια που διδάσκεται στο Ντάρμα είναι μια συμπόνια πιο ισχυρή από τη συνηθισμένη. Έχει μεγαλύτερη συμμετοχή και αφοσίωση, διότι δεν βλέπουμε τους εαυτούς μας σαν αυτούς που έχουν τη συμπόνια και το άτομο για το οποίο έχουμε συμπόνια σαν κάτι χωριστό. Δεν είναι πως το άτομο που έχει τη συμπόνια είναι σε καλή κατάσταση και το άλλο άτομο είναι απελπισμένο, έτσι ώστε εμείς έχουμε λύπη γι' αυτό. Το άλλο άτομο γίνεται μάλλον μέρος μας. Μέσα από άσκηση γινόμαστε η φύση της συμπόνιας, οπότε μπορούμε να προσφέρουμε πλήρως τον εαυτό μας σε αυτό και να αφιερωθούμε ολοκληρωτικά. Αυτό μας επιτρέπει να αναλάβουμε ευθύνη για συμπονετική δραστηριότητα στον κόσμο και να αντέξουμε διανοητικά αυτό το βάρος. Εν συντομία, αυτή η συμπόνια δεν είναι απλά και μόνο ένα συναίσθημα, μια ιδέα ή μια κατανόηση. Δεν είναι απλά και μόνο μια προσευχή ή μια ευχή «Είθε να γίνει έτσι» ή «Είθε αυτό το άτομο καλύτερα να φύγει». Αυτό που είναι καίριο είναι πως πραγματικά ασκούμε τη συμπόνια μας και την ενσωματώνουμε σε οτιδήποτε κάνουμε στη ζωή μας.

Μερικές φορές οι άνθρωποι έχουν αμφιβολίες σχετικά με τη μορφή του Αβαλοκιτεσβάρα. Αναρωτιούνται «Ωραία, έχει τέσσερα χέρια, επομένως πώς δουλεύουν οι ώμοι του;» Αναρωτιούνται ακόμα περισσότερο για τον Αβαλοκιτεσβάρα με τα χίλια χέρια και τα χίλια μάτια. Στην πραγματικότητα, αυτό δεν είναι και τόσο σημαντικό. Το κύριο σημείο είναι πως είτε εμφανίζεται με τέσσερα χέρια είτε με χίλια χέρια, η μορφή του δηλώνει πως στην πραγματική άσκηση, συμμετέχει περισσότερο και είναι πιο αφοσιωμένος. Το ότι έχει πολλά χέρια σημαίνει πως μόνο ένα σετ δεν αρκεί. Αυτή η πολλαπλότητα συμβολίζει πως ο Αβαλοκιτεσβάρα έχει ένα τεράστιο αριθμό συνδέσεων με τα όντα και μία απέραντη αφοσίωση να τα ωφελήσει.

Μερικές φορές έχω την αίσθηση πως μόνο ένα μεμονωμένο άτομο δεν φτάνει για να ωφελήσει όλα τα όντα. Δεν είμαι ο Αβαλοκιτεσβάρα, φυσικά, αλλά προσπαθώ να κάνω όσα περισσότερα μπορώ για τους άλλους. Το νιώθω πως μόνο ένα μεμονωμένο άτομο δεν αρκεί για να κάνει αυτήν τη δουλειά. Ως ένα άτομο με μόνο δύο χέρια, τι μπορώ να κάνω; Μου φαίνεται πως πρέπει να καταφέρω να δημιουργήσω μια προβολή μου μπροστά από κάθε όν, που να μπορεί να κάνει αυτό που θα το βοηθούσε και που θα ήθελε. Διαφορετικά, σαν κοινό άτομο με δύο χέρια μόνο, είναι δύσκολο πραγματικά να τους βοηθήσω όλους.

Όταν ο Μιλαρέπα γέννησε συμπόνια, είπε: «όταν αναπτύσσεις συμπόνια αισθάνεσαι σαν να σε σπρώχνουν σε μια τεράστια πυρκαγιά.» Η αίσθηση της

αληθινής συμπόνιας είναι τόσο έντονη όσο και το να σε έχει καταβροχθίσει φωτιά. Η αίσθηση είναι τόσο αβάσταχτη και σαρωτική όσο το να καίγεσαι ζωντανός και έτσι θα πρέπει να είναι. Μερικές φορές, όταν νομίζουμε πως έχουμε συμπόνια για τους άλλους, λέμε απλά «Αχ, τον καημένο! Τόσο λυπηρό.» Και το αφήνουμε εκεί. Δεν υπάρχει καθόλου δύναμη, ή ώθηση, οπότε αυτό δεν ωφελεί γιατί δεν παρακινούμαστε να κάνουμε κάτι. Η συμπόνια μας πρέπει να έρθει από βαθειά μέσα μας και αφού εξαπλωθεί από εκεί και περιβάλλει όλα τα όντα, να μας φέρει σε σημείο να δημιουργήσουμε θετική επίδραση στον κόσμο γύρω μας.

Κεφάλαιο Ένατο

ΑΛΛΗΛΟΣΥΝΔΕΣΗ – ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ (ΑΝ)ΙΣΟΤΗΤΑ

Ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα και ο Καθηγητής Wade Davis σε Διάλογο

Η ελευθερία δεν είναι θέμα εξωτερικών συνθηκών αλλά η άρτια εκμάθηση του νου μας
– Ο Κάρμαπα

Καθηγητής Davis: Πριν από όλα, είναι μια τεράστια τιμή για μας να έχουμε την Αγιότητά Του μαζί μας και τιμή για εμένα να είμαι πάνω στη σκηνή, καθώς τόσοι πολλοί από τους συναδέλφους μου θα μπορούσαν άνετα να είναι σε αυτήν τη θέση. Είναι σπουδαίο δώρο για μένα. Εμείς στον Καναδά είμαστε τυχεροί που έχουμε πάρει διδασκαλίες από τόσους πολλούς αξιόλογους Θιβετανούς πνευματικούς ηγέτες, συμπεριλαμβανομένης και της επίσκεψης εδώ της Αγιότητάς Του του Δέκατου Τέταρτου Δαλάι Λάμα. Μερικές φορές μπορεί να ξεχνάμε πόσο ιδιαίτερες είναι αυτές οι στιγμές. Πριν μερικά χρόνια, ταξίδεψα 4.000 χιλιόμετρα διασχίζοντας το Θιβέτ με έναν φίλο και όταν φτάσαμε στη Λάσα πήγαμε να επισκεφθούμε τη μητέρα του. Περιέστρεψε τον τοίχο του σπιτιού της για να αποκαλύψει ένα κρυμμένο δωμάτιο ιερού, για το οποίο θα μπορούσε να φυλακιστεί αν την ανακάλυπταν. Μάλλον απερίσκεπτα και τυχαία ανέφερα πως είχα συναντήσει την Αγιότητά Του τον Δαλάι Λάμα. Αυτοστιγμεί άρχισε να κλαίει και ακούμπησε το μέτωπό της στο δικό μου. Ακόμα έχω τη γεύση της αλμύρας των δακρύων της. Εκείνη τη στιγμή κατάλαβα τι σημαίνει για τους Θιβετάνους να βρίσκονται μπροστά στην Αγιότητά Του τον Δαλάι Λάμα ή την Αγιότητά Του τον Κάρμαπα. Αυτό λοιπόν είναι κάτι για το οποίο εμείς ως Καναδοί θα πρέπει να είμαστε εξαιρετικά ευγνώμονες.

Η λέξη Κάρμαπα σημαίνει «αυτός που εκτελεί τις δραστηριότητες του Βούδα.» Αυτές οι δραστηριότητες δεν χρειάζεται να είναι στη φύση τους αποκλειστικά θρησκευτικές. Αυτό το εξαιρετικό βιβλίο, Αλληλένδετοι, το τελευταίο της Αγιότητάς Του του Κάρμαπα, αφορά λιγότερο αυτό καθαυτό το Ντάρμα και περισσότερο όλες τις καίριες προκλήσεις της εποχής μας, που εξετάζονται μέσα από το φίλτρο του Βουδιστικού τρόπου σκέψης. Όπως λέει ο Κάρμαπα στο βιβλίο «Ο σκοπός του βιβλίου είναι να γαληνέψουμε τον νου μας και να σκεφτόμαστε καθαρότερα και πιο προσεχτικά σχετικά με την κατεύθυνση προς την οποία πηγαίνουμε.» Φυσικά το θέμα του Βουδισμού δεν είναι να μεταπείσει τους ανθρώπους, αλλά να συνεισφέρει στην ευημερία τους.

Λέγεται πως οι Βουδιστές σκέφτονται τον εαυτό τους σαν να είναι άρρωστοι και βλέπουν τον Βούδα σαν γιατρό, τις διδασκαλίες σαν θεραπεία και την πνευματική άσκηση σαν την διαδικασία της αποθεραπείας. Ακολουθώντας αυτά τα ίχνη, δόμησα τις ερωτήσεις μου προς την Αγιότητά Του, έτσι ώστε αρχικά να συζητήσουμε τις δυσκολίες που υπογραμμίζονται μέσα στο βιβλίο, ενώ οι ερωτήσεις που θα τεθούν

αργότερα θα εξετάσουν τις λύσεις, τις ουσιαστικές του διαισθήσεις και ενοράσεις που παρέχουν σε όλους εμάς ένα δρόμο προς τα εμπρός, ένα ελπιδοφόρο σχέδιο δράσης.

Ένα από τα σημαντικά θέματα του βιβλίου είναι πως δεν είμαστε μόνο αλληλεξαρτώμενοι, είμαστε με κάθε τρόπο αλληλένδετοι – τόσο στον εξωτερικό όσο και στον εσωτερικό μας κόσμο – για καλύτερα ή για χειρότερα. Σε κάποιο σημείο στο βιβλίο, ο Κάρμαπα δήλωσε και εγώ παραφράζω, πως το νερό που πίνετε είναι το ίδιο όπως εκείνο που έσβηνε την δίψα των δεινοσαύρων. Ο αέρας που εκπνέετε επιτρέπει στα φυτά να τρώνε φως. Αναφέρει επίσης πως όταν η Τζάκυ Κένεντυ έδειξε πως της αρέσουν τα καπέλα από δέρμα λεοπάρδαλης και τα ασορτί παλτό, μέσα σε ελάχιστους μήνες σφαγιάστηκαν διακόσιες πενήντα χιλιάδες αιλουροειδή για να ικανοποιήσουν ένα φετίχ μόδας. Το φτηνό πουκάμισο που φοράτε μπορεί να το έχει φτιάξει ένα νεαρό κορίτσι στο Μπανγκλαντές, που δελεάστηκε από την πόλη για να δραπετεύσει από την απελπιστική φτώχια και δουλεύει για πενταροδεκάρες απλά και μόνο για να επιβιώσει. Τα πάντα είναι αλληλένδετα.

Η πρώτη ερώτηση που θα ήθελα να κάνω στην Αγιότητά Του είναι μια ερώτηση που θέτει ο ίδιος μέσα στο βιβλίο: Πώς θα άλλαζαν τα πράγματα αν αρχίζαμε να νιώθουμε πραγματικά ότι είμαστε αλληλένδετοι; Τι ανθρώπινες αξίες θα εμφανιζόντουσαν στο προσκήνιο αν αναγνωρίζαμε την αλληλεξάρτησή μας συναισθηματικά, ψυχολογικά και πνευματικά; Πώς θα ήταν πραγματικά μια παγκόσμια κοινωνία που θα αγκάλιαζε πλήρως το γεγονός ότι είμαστε αλληλένδετοι; Τι μπορούμε να κάνουμε για να δημιουργήσουμε μια τέτοια κοινωνία;

Ο Κάρμαπα: Διασύνδεση σημαίνει απλά πως όπως είναι τα πράγματα στην πραγματικότητα, είμαστε όλοι συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλον. Ζούμε όμως σε μια πραγματικότητα που είναι κοινωνικά δομημένη και αυτές οι εν-τυπώσεις σχηματίζουν τις τάσεις του νου μας και το πώς βλέπουμε τα πράγματα, με τρόπους που μας οδηγούν πολύ μακριά από το πώς είναι στ' αλήθεια τα πράγματα. Για να δούμε το αλληλένδετο πρέπει πρώτα να βρούμε μια διαφορετική οπτική, έναν άλλον τρόπο να βλέπουμε τις πράξεις μας και τα πράγματα γύρω μας. Αντί να συμβιβαστούμε με τους παλιούς μας τρόπους, μάλλον θα πρέπει να βρούμε νέες προοπτικές.

Με τη συνηθισμένη μας νοοτροπία, η αίσθηση που έχουμε ότι είμαστε ένας εαυτός μας οδηγεί στη σκέψη του «εμείς» και «αυτοί». Όμως, θα πρέπει να ασχοληθούμε με αυτήν τη δυαδικότητα και να αμφισβητήσουμε σε βάθος την ιδέα ενός ανεξάρτητου εαυτού που δεν βασίζεται σε τίποτα άλλο. Μόνο όταν ερευνήσουμε τον εαυτό θα μπορέσουμε να ξεκινήσουμε να καταλαβαίνουμε την αλληλοσύνδεση.

Καθηγητής Davis: Αυτό άπτεται μιας θεμελιώδους Βουδιστικής έννοιας, πως η αίσθηση του ότι είσαι χωριστός από τα πάντα μέσα στο σύμπαν είναι απλά μια ψευδαίσθηση και η ιδέα ενός «Εγώ» ή «Εμένα» είναι απλά μια εντύπωση. Ο Βούδας είπε πως ο εαυτός ουσιαστικά δεν υπάρχει και το διευκρίνισε με ένα παράδειγμα από το πεδίο της επιθυμίας. Σημείωσε πως οι αντιλήψεις μας από ένα αντικείμενο σαν επιθυμητό ή όχι δεν διαμένουν μέσα στο ίδιο το αντικείμενο, αλλά στον τρόπο με τον οποίον το αντιλαμβανόμαστε. Υπάρχει ένα υπέροχο βουδιστικό ρητό που το εξηγεί

αυτό: μια όμορφη γυναίκα για τον αγαπημένο της είναι χαρά, για έναν ασκητή είναι διάσπαση και για έναν λύκο είναι ένα καλό γεύμα.

Κάτι που συζητά το βιβλίο, καθώς κοιτά μέσα από τη βουδιστική οπτική τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, είναι μια αίσθηση χωρισμού. Για παράδειγμα, η Αγιότητά Του γράφει πως χάρη στο Ίντερνετ είμαστε τεχνολογικά συνδεδεμένοι περισσότερο από ποτέ, εντούτοις αυτή η συνδεσιμότητα μας αφήνει με μια αίσθηση συναισθηματικής αποσύνδεσης και απομόνωσης. Εν μέρει είναι επειδή όταν ασχολούμαστε με το Ίντερνετ, πραγματικά νομίζουμε πως ασχολούμαστε με ένα ανθρώπινο όν, είτε είναι στο Facebook είτε στο YouTube, όμως στην πραγματικότητα ασχολούμαστε με pixels και τίποτα περισσότερο.

Είναι επίσης αλήθεια πως το Ίντερνετ θα μπορούσε να προβάλλει σαν κάποιου είδους συμπαντική κατασκηνωτική φωτιά. Καθώς κινούμαστε σε αυτόν τον κόσμο, όμως, θα πρέπει να διατηρήσουμε την συνειδητοποίηση πως η φύση του είναι εξ ορισμού ψευδαισθητική. Βλέπουμε pixels σε μια οθόνη και ακούμε ψηφιακή αναπαραγωγή της φωνής κάποιου, εντούτοις όταν αναλύσεις μέχρι τέλους δεν υπάρχει τίποτα. Νιώθουμε λοιπόν μπερδεμένοι όταν οι εικονικοί σύνδεσμοί μας στην πραγματικότητα μας αφήνουν με την αίσθηση της αποσύνδεσης και της εξάντλησης. Αυτό που λείπει, γράφει η Αγιότητά Του, είναι η πληρότητα της ανθρώπινης επαφής.

Και υποδεικνύει ότι η κατάσταση χειροτερεύει ακόμα περισσότερο καθώς η διαρκής μας συνδεσιμότητα μπορεί να λήξει κατακερματίζοντας τη ζωή μας. Σημειώνει πως στις σημερινές οικογένειες τα μέλη στέλνουν γραπτά μηνύματα από το ένα δωμάτιο στο άλλο ή ακόμα και ενώ κάθονται στο ίδιο τραπέζι. Αρχίζουμε να έχουμε εικονικές ζωές αντί για πραγματικές.

Ο Κάρμαπα: Κατά κάποιο τρόπο, η πληροφορική τεχνολογία όντως μας φέρνει πιο κοντά, επειδή μπορούμε να δούμε καθαρά τι συμβαίνει σε άλλα μέρη του κόσμου. Όμως στην πραγματικότητα το Δίκτυο είναι απλά και μόνο ένα εργαλείο που χρησιμοποιούμε, δεν είναι μια πραγματική σύνδεση. Πραγματική σύνδεση είναι ένα αίσθημα, μια συναισθηματική σχέση μεταξύ των ανθρώπων. Έχουμε έναν φίλο με τον οποίο μπορούμε να συναντηθούμε και να μιλήσουμε, μπορούμε να κρατηθούμε από το χέρι ή να τον αγκαλιάσουμε. Το Διαδίκτυο είναι απλά και μόνο μια συσκευή, δεν είναι μια πραγματική σχέση. Το να είμαστε ξεκάθαροι σχετικά με αυτήν την διαφορά είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας.

Καθηγητής Davis: Άλλο ένα σημαντικό θέμα στο βιβλίο είναι μια πολύ ισχυρή στάση σχετικά με το περιβάλλον. Είμαι γοητευμένος από τον τρόπο που τα παιδικά χρόνια της Αγιότητάς Του επηρέασαν τη στάση του προς το περιβάλλον. Μόλις αρχίζουμε να έχουμε πνευματικούς ηγέτες, εσάς καθώς επίσης τον Πάπα Francis, για παράδειγμα, που εμφανίζονται δυναμικά πάνω στα θέματα του περιβάλλοντος, της κλιματικής αλλαγής και του νερού. Γράφετε στο βιβλίο «Δεν υπάρχει απολύτως καμία βάση για την σκέψη πως το νερό της Γης ανήκει σε μερικούς περισσότερο από ότι σε άλλους. Η αίσθηση της δίψας μας είναι η ίδια και τα σώματά μας εξαρτώνται εξίσου από καθαρό πόσιμο νερό. Το νερό που έχουμε ανήκει σε όλα τα είδη πάνω στον πλανήτη.»

Γράφετε επίσης πως μεγαλώσατε σαν νομάς στο Θιβέτ και το τι σήμαινε για σας το να διάγεις μια ζωή πλήρως διαχωρισμένη από την μοντέρνα τεχνολογία. Αυτή είναι η πηγή της δέσμευσής σας για το περιβάλλον;

Ο Κάρμαπα: Έτσι νομίζω. Μέχρι τα επτά μου, έζησα στη φύση. Μετά τα πράγματα άλλαξαν όταν έγινα ο Κάρμαπα. Πριν από αυτό, είχα την ευκαιρία να διάγω μια πολύ παραδοσιακή νομαδική ζωή που ήταν κοντά στη φύση. Είχαμε έναν ισχυρό σεβασμό για τη φύση και είναι επίσης αλήθεια πως υπήρχε λίγη μοντέρνα εξέλιξη. Τρώγαμε το ίδιο φαγητό και φορούσαμε τα ίδια ρούχα όπως έκαναν και εκατοντάδες χιλιάδες πριν οι πρόγονοί μας. Αυτό με έκανε να εκτιμήσω τον παραδοσιακό τρόπο ζωής καθώς επίσης και τον σύνδεσμο με τη φύση.

Καθηγητής Davis: Όταν ήσασταν πολύ νέος, αναγνωριστήκατε ως η επαναγέννηση του Δέκατου Έκτου Γκυάλουανγκ Κάρμαπα και στην ηλικία των οκτώ δίνατε διδασκαλίες μπροστά σε 20.000 άτομα. Το 2000 έπρεπε να αφήσετε το Θιβέτ για να πάτε στην Ινδία και όμως κουβαλήσατε μαζί σας το πνεύμα και την αίσθηση του Θιβετανικού περιβάλλοντος στην ενήλικη ζωή σας.

Ο Κάρμαπα: Ναι, όταν ήμουν νέος, ζούσα κοντά στη γη. Πριν έρθω στην Ινδία, στην ηλικία των δεκατεσσάρων, δεν είχα την ευκαιρία να σκεφτώ το περιβάλλον, γιατί ήμουν απασχολημένος με άλλα πράγματα. Αφότου ήρθα όμως στην Ινδία είχα την ευκαιρία να σκεφτώ το περιβάλλον και συνειδητοποίησα πως όταν ήμουν στο Θιβέτ δεν είχαμε την έγνοια να το προστατεύσουμε. Αυτό όμως που είχαμε ήταν ένας φυσικός σεβασμός για το περιβάλλον, βασισμένος σε συνήθειες που έφτασαν ως εδώ μέσα από πολλές γενιές. Μόνο όταν ήρθα στην Ινδία ανακάλυψα πως ο σεβασμός στο περιβάλλον είχε ένα ιδιαίτερο όνομα και πως υπήρχε ανάγκη να το προστατεύσουμε. Στην Ινδία άρχισα να μαθαίνω σχετικά με τον ευρύτερο κόσμο και νομίζω πως αυτό βελτίωσε τον τρόπο που σκέφτομαι.

Καθηγητής Davis: ένα άλλο θέμα που διατρέχει το βιβλίο είναι κάτι που είπε ο Βούδας πριν από περισσότερο από 2000 χρόνια και που μέχρι σήμερα δεν το παραδεχόμαστε παρόλο που έχουμε προειδοποιηθεί πάλι και πάλι από όλους τους ήρωες της σοφίας κάθε παράδοσης και πολιτισμού: Η αναζήτηση της χαράς μέσα από κοσμικές επιδιώξεις δεν θα μπορέσει ποτέ να φέρει αληθινή εσωτερική γαλήνη. Είναι τόσο ανέλπιδο, είπε κάποτε ο Βούδας, όσο το να ρίχνεις δίχτυα στην ξερή κοίτη ενός ποταμού.

Και υπάρχει μια πολύ δυνατή γραμμή στο βιβλίο σας: «Η απληστία είναι μια πείνα που μόνο εντείνεται όσο περισσότερο την ταΐζουμε.» Θα ήμουν ευτυχισμένος αν η Αγιότητά Του θα μπορούσε να σχολιάσει αυτήν τη γραμμή.

Ο Κάρμαπα: Όταν κοιτάμε γενικά το περιβάλλον, αντιμετωπίζουμε πολλές διαφορετικές κρίσιμες καταστάσεις, όπως η υπερθέρμανση του πλανήτη, που είναι τεράστια θέματα, τόσο τεράστια που δεν ξέρουμε όντως από πού να αρχίσουμε. Αλλά αν πραγματικά σκεφτούμε αυτές τις δυσκολίες, μπορούμε να δούμε πως

καταλήγουμε στα άτομα και στην απληστία τους, που είναι η αιτία των προβλημάτων μας. Οι περιβαλλοντικές καταστροφές που αντιμετωπίζουμε συμβαίνουν εξαιτίας των ολέθριων επιδράσεων που είχαν οι άνθρωποι πάνω στον φυσικό κόσμο – οι οποίες σχετίζονται με την απληστία μας.

Οι περισσότεροι από μας δεν μπορούμε να διακρίνουμε ανάμεσα στις επιθυμίες μας και στις ανάγκες μας, έτσι συγχέουμε το ένα με το άλλο, πράγμα που δημιουργεί σοβαρά προβλήματα. Αυτή η σύγχυση υποκινείται από την εμπορευματοποίηση, η οποία εισβάλλει στις ζωές μας μέσα από την τηλεόραση, τις εφημερίδες και το Ίντερνετ. Είμαστε περικυκλωμένοι από μέσα μαζικής επικοινωνίας που διαρκώς διεγείρουν τις επιθυμίες μας. Αυτό μας οδηγεί στο να νομίζουμε πως χρειαζόμαστε όλα όσα διαφημίζουν και πως αν δεν τα αποκτήσουμε είμαστε κατά κάποιο τρόπο αποτυχημένοι. Το πρόβλημα είναι πως τα θέλω μας δεν έχουν όρια, ενώ οι φυσικοί μας πόροι έχουν. Αν συνεχίσουμε έτσι, οι επιστήμονες λένε πως ακόμα κι αν είχαμε τους πόρους πέντε ή έξι πλανητών σαν την Γη, δεν θα έφταναν να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες μας. Το πιο σημαντικό σημείο λοιπόν, το πραγματικό κλειδί, είναι πως πρέπει να περιορίσουμε και να ελέγξουμε τις επιθυμίες μας.

Καθηγητής Davis: Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, μπορεί σχεδόν να σκεφτείς πως ο Κάρμαπα είναι ανθρωπολόγος. Όταν σκεφτόμαστε κάτι σαν την υπερθέρμανση του πλανήτη, που έχει γίνει κοινωνικό πρόβλημα, αυτή δεν δημιουργήθηκε από την ανθρωπότητα σαν σύνολο, αλλά από ένα υποσύνολο της ανθρωπότητας με μια συγκεκριμένη μηχανιστική θεώρηση του κόσμου – η γενεαλογία μας φτάνει πίσω στον Καρτέσιο. Πολλές από τις κοινωνίες και τις παραδόσεις που υποφέρουν από την άμεση επίδραση της κλιματικής αλλαγής, δεν έχουν καμία σχέση με την δημιουργία της. Κι όμως, κατά ειρωνεία της τύχης, αυτοί είναι που προσπαθούν να μετριάσουν τις επιδράσεις της κλιματικής αλλαγής μέσω τελετουργικών και άλλων δραστηριοτήτων. Μέσα από τις παραδόσεις τους κάνουν πολύ περισσότερα απ' ότι εμείς στη Δύση, ενώ εμείς είμαστε η πηγή του προβλήματος.

Γράφετε πολύ όμορφα για τα δώρα που μας δίνουν οι άλλες παραδόσεις. Το θεμελιώδες μάθημα της ανθρωπολογίας είναι πως κάθε παράδοση έχει κάτι να πει, ο καθένας έχει το δικαίωμα να ακουστεί, όπως ακριβώς κανένας δεν έχει το μονοπώλιο στην πορεία προς τη θέωση. Γράφετε: «Πρέπει να ακούμε προσεχτικά τις άλλες παραδόσεις, φροντίζοντας να μην προβάλλουμε δικές μας ερμηνείες και υποθέσεις στο τι μας λένε. Αν το κάνουμε έτσι καθώς ασχολούμαστε με νέες ιδέες και νέες πρακτικές, τελικά θα μας αλλάξουν και θα μας επιτρέψουν να ανακαλύψουμε νέες δυνατότητες για να ζήσουμε σαν άνθρωποι πάνω σε αυτόν τον πλανήτη.»

Και αυτό φυσικά είναι όλο το δώρο της πολιτιστικής ποικιλομορφίας – η συνειδητοποίηση πως οι άλλοι άνθρωποι του κόσμου δεν είναι αποτυχημένες προσπάθειες να γίνουν εμείς. Κάθε κουλτούρα είναι μια μοναδική απάντηση σε ένα θεμελιώδες ερώτημα: Τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και ζωντανός; Και όταν οι άνθρωποι του κόσμου απαντάνε σε αυτό το ερώτημα, μιλάνε σε 7.000 γλώσσες. Από αυτές τις 7.000 γνωρίζουμε πως οι μισές δεν διδάσκονται σε παιδιά. Φίλοι μεταξύ των Musqueams (οι ιθαγενείς της περιοχής του Βανκούβερ) οι άνθρωποι του τοπικού μας Πρώτου Έθνους, αγωνίζονται να διατηρήσουν τη γλώσσα τους, όπως κάνουν και οι

Θιβετανοί. Τι πρέπει να κάνουμε για να θέσουμε το θέμα της εξαφάνισης της γλώσσας και της εξασθένισης των παραδόσεων; Πώς να στηρίξουμε τα δικαιώματα όλων των ανθρώπων ώστε να ακούγονται οι φωνές τους;

Ο Κάρμαπα: θα μπορούσαμε να προσεγγίσουμε αυτήν την ερώτηση από μια άλλη οπτική. Όταν οι άνθρωποι σκέφτονται το Θιβέτ, πολλοί το κάνουν από την πολιτική άποψη. Όμως αν αναλογιστούμε τα αποθέματα του πλανήτη σε νερό, για παράδειγμα, μετά τον Βόρειο και τον Νότιο Πόλο, το Θιβέτ έχει το μεγαλύτερο απόθεμα φρέσκου νερού αποθηκευμένο σε πάγους και χιόνια. Αυτό που συμβαίνει στο Θιβέτ δεν επηρεάζει μόνο το Θιβέτ, αλλά ολόκληρη την ήπειρο της Ασίας, αυτό λοιπόν είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα.

Στην πραγματικότητα, προκειμένου να προστατεύσουμε το θιβετανικό περιβάλλον πρέπει να προστατεύσουμε τη Θιβετανική παράδοση και γλώσσα, διότι είναι στενά συνδεδεμένες με τον φυσικό κόσμο του Θιβέτ. Οι Θιβετανοί έχουν ζήσει στη γη τους για χιλιάδες χρόνια και έχουν βαθιά κατανόηση του περιβάλλοντός τους. Ο τρόπος που έρχονται σε επαφή με τον περιβάλλοντα χώρο τους αντανακλά μια σοφία που συσσωρεύτηκε για μεγάλο χρονικό διάστημα και είναι αποφασιστικής σημασίας να την διαφυλάξουμε. Όταν λοιπόν μιλάμε για διατήρηση κουλτούρας και γλώσσας είναι επίσης σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε πως διαφυλάσσουμε την εμπειρία και την σοφία σχετικά με το περιβάλλον.

Καθηγητής Davis: θα ήθελα να προχωρήσω προς τα θετικά. Υπάρχει μια υπέροχη γραμμή στο βιβλίο, στη συζήτηση περί συμπόνιας, όπου η Αγιότητά Του λέει: «Η απάθεια σκοτώνει περισσότερο από οποιαδήποτε μεμονωμένη ασθένεια» Τι εννοεί με αυτό η Αγιότητά Του;

Ο Κάρμαπα: Τόσο τα Βουδιστικά πιστεύω όσο και οι επιστημονικές παρουσιάσεις δηλώνουν πως τα ανθρώπινα όντα γεννιούνται με μια δυνατότητα ενσυναίσθησης.

Εξαιτίας όμως του τρόπου που εκπαιδεύουμε τον νου μας αυτή η ενσυναίσθηση μπορεί να ανάψει ή να σβήσει. Ο πρωταρχικός λόγος για να λεχθεί πως «η απάθεια σκοτώνει περισσότερους ανθρώπους από ότι οποιαδήποτε μεμονωμένη ασθένεια» είναι το ότι όταν κοιτάμε τον κόσμο βλέπουμε τόσους πολλούς ανθρώπους που είναι πάμφτωχοι, που δεν έχουν αρκετή τροφή, ούτε επαρκή ρούχα να φορέσουν ή ένα σταθερό μέρος που να το αποκαλούν σπιτικό. Ο πόλεμος είναι αιτία για περαιτέρω δυστυχία και επίπονες δυσκολίες. Αυτές τις καταστάσεις μπορούμε να τις δούμε με ενσυναίσθηση, αλλά μας λείπει μια στοργή αρκετά ισχυρή που να μας παρακινήσει να βοηθήσουμε τους άλλους με έναν χειροπιαστό τρόπο.

Αν κοιτάξουμε ξεκάθαρα τον κόσμο μπορούμε να δούμε πως δεν υπάρχει λόγος να υποφέρουν τόσο τρομερά οι άνθρωποι. Κι όμως, εξαιτίας της απάθειας δεν αναλαμβάνουμε δράση. Ακόμα κι όταν νιώθουμε έναν ισχυρό σύνδεσμο, θα είναι για αυτούς που είναι κοντινοί μας. Δεν ενδιαφερόμαστε για τους ανθρώπους που είναι έξω από τα όρια που έχουμε δημιουργήσει. Πρέπει να επεκτείνουμε τα όρια αυτού του πλαισίου για να συμπεριλάβουμε όσο γίνεται περισσότερους ανθρώπους. Ο στόχος

μας θα πρέπει να είναι να διευρύνουμε την αγκαλιά μας για τους άλλους και να την κάνουμε όσο πιο απέραντη και περιεκτική γίνεται.

Στον Βουδισμό μιλάμε για την έγερση της μποντιτσίτα – της ευχής να ωφελήσουμε όλα τα όντα και να τα φέρουμε στην απελευθέρωση – που σημαίνει να ανοίξουμε την καρδιά και τον νου μας ώστε να συμπεριλάβουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους. Αν μπορούσαμε να το κάνουμε αυτό, θα μειωνόταν η απάθεια στον κόσμο μας και δεν θα χρειαζόταν να ζουν στη μιζέρια τόσοι πολλοί άνθρωποι. Αυτή είναι η σχέση ανάμεσα στην απάθεια και σε όλων των ειδών τις δυστυχίες, περιλαμβανομένης και της αρρώστιας.

Καθηγητής Davis: Στο θέμα της ενσυναίσθησης η Αγιότητά Του έχει μια υπέροχη, χειροπιαστή λύση. Προφανώς, υπάρχουν διαθέσιμες επιστημονικές μέθοδοι που μπορούν να μετρήσουν νευρολογικά την ενσυναίσθηση. Γράφει «Έχω μια πρόταση. Πριν γίνουν πολιτικές εκλογές σε μια χώρα, θα πρέπει οι υποψήφιοι να περάσουν από νευρολογικές μελέτες για να οριστεί το επίπεδο της ενσυναίσθησής τους. Απλά συνδέστε τους με το μηχάνημα και δείτε πώς τα πάνε. Αν αποτύχουν στις εξετάσεις θα πρέπει να τους ζητηθεί να περάσουν από μια εκπαίδευση μέχρι να φτάσουν σε κάποιο συγκεκριμένο βαθμό και μόνο τότε να τους επιτραπεί να συνεχίσουν με τις εκλογικές τους καμπάνιες. Μπορεί να φαίνεται παράδοξο, αλλά φανταστείτε την επίδραση που θα είχε στην ποιότητα της ζωής πάνω σε αυτόν τον πλανήτη αν παίρναμε στα σοβαρά την ενσυναίσθηση σαν προσόν απαραίτητο προκειμένου να δοθεί η ευκαιρία να κυβερνήσει κάποιος τον κόσμο.»

Υπάρχει επίσης μια εύστοχη συζήτηση στο βιβλίο σχετικά με την φύση της ελευθερίας. Λιγότερο στον Καναδά, αλλά σίγουρα στις Ηνωμένες Πολιτείες, η ελευθερία εκλαμβάνεται σαν άδεια να κάνεις ότι θέλεις. Το βασικό σύνθημα του Αμερικάνικου πολιτισμού είναι «Μην τα βάζεις μαζί μου», που είναι και ο λόγος που όταν ρώτησαν τον Μαχάτμα Γκάντι τι σκέφτεται για τον Αμερικάνικο πολιτισμό είπε «Νομίζω πως θα ήταν καλή ιδέα». Ο Όσκαρ Γουάιλντ σχολίασε: «η Αμερική είναι το μόνο μέρος που μπορείς να περάσεις από την γέννηση στην κατάπτωση χωρίς να περάσεις μέσα από πολιτισμό.»

Υπάρχει ένα όμορφο κομμάτι στο βιβλίο σχετικά με την αυθεντική ελευθερία. Η Αγιότητά Του δηλώνει «Ελευθερία δεν σημαίνει να κάνεις ότι θέλεις στη στιγμή. Ο Θιβετανικός όρος για την ελευθερία επακριβώς μεταφράζεται ως «αυτο-έλεγχος» ή «άρτια εκμάθηση του εαυτού». Το να αυτοελέγχεται ο εαυτός είναι ευτυχία. Το να ελέγχεται από κάτι άλλο είναι δυστυχία. Μια αυθεντική ελευθερία χρειάζεται να περιλαμβάνει ελευθερία από καταστροφικές συναισθηματικές δυνάμεις. Η αυθεντική ελευθερία έχει τις ρίζες της στη σοφία καθώς επίσης και στην κατανόηση και τον σεβασμό προς την αλληλεξάρτηση. Η ελευθερία ξεκινά στις καρδιές και στον νου μας, πρέπει όμως να φτάσει το αποτέλεσμά της σε όσο γίνεται πιο ευρύτερο πλαίσιο της παγκόσμιας ελευθερίας από τη δυστυχία. Η αυθεντική ευτυχία είναι η πλήρης ελευθερία από οποιαδήποτε αιτία δυστυχίας.

Ο Κάρμαπα: Μιλώντας μέσα από την προσωπική μου εμπειρία, όταν ήμουν επτά χρονών, αναγνωρίστηκα ως Κάρμαπα. Ούτε εγώ το αναζήτησα ούτε οι γονείς μου.

Έφτασε μια ομάδα ανθρώπων, με τους οποίους δεν είχαμε σύνδεσμο και είπαν: «Εσύ είσαι ο Κάρμαπα» και αυτό ήταν. Συχνά κάποιοι με ρωτούσαν «Χαιρόσουνα που ήσουν ο Κάρμαπα ή όχι; Ήσουνα μόνο επτά και δεν είχες τις ελευθερίες που είχαν άλλα παιδιά.» Μιλώντας τίμια, θα ήταν δύσκολο να πω πως ήμουν χαρούμενος. Όμως και πάλι, θα ήταν δύσκολο να πω πως δεν ήμουν χαρούμενος. Το να είσαι ο Κάρμαπα είναι μεγάλη τιμή και καλή τύχη, όμως δεν μπορώ πραγματικά να πω αν αυτό με κάνει χαρούμενο ή όχι.

Στη δική μου αίσθηση των πραγμάτων, υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να είσαι χαρούμενος και στο να διάγεις μια ζωή με νόημα. Η ευτυχία είναι ένα περαστικό συναίσθημα, ενώ το να υπάρχει νόημα μπορεί να μην υπάρχει πολύς συναισθηματικός χρωματισμός, αλλά πολύ βαθειά φέρνει ικανοποίηση.

Οι άνθρωποι μιλάνε για διάφορα είδη ελευθερίας και στον φυσικό κόσμο, είναι δύσκολο να βρεις πλήρη ελευθερία. Για να βρούμε πραγματική ελευθερία πρέπει να κοιτάξουμε εσωτερικά. Αυτού του είδους η ελευθερία δεν εξαρτάται από άλλους, αλλά από το πώς συνδιαλεγόμαστε με τον εαυτό μας και με τα συναισθήματά μας. Μπορούμε να ζήσουμε με πιο αρμονικό τρόπο και με τα δύο. Η ελευθερία δεν είναι θέμα εξωτερικών συνθηκών αλλά άρτιας εκμάθησης του νου μας.

Καθηγητής Davis: Υπάρχει μια υπέροχη γραμμή στο βιβλίο που εξηγεί πως μπορούμε να συνεχίσουμε μέσα στη ζωή, συνεχίζοντας με τους ώμους μας την κίνηση του τροχού προς μια θετική κατεύθυνση: «Η γενναιοδωρία του πνεύματος βοηθά να κρατάμε απεριόριστες τις προσευχές μας ακόμα και όταν τα αποτελέσματα των προσπαθειών μας είναι περιορισμένα.»

Έχουμε μια υποχρέωση να είμαστε μάρτυρες του κόσμου, που μου θυμίζει την Πρώτη Ευγενή Αλήθεια πως όλη η ζωή είναι δυστυχία. Ο Βούδας δεν εννοούσε να αρνηθεί τη ζωή, αλλά να δηλώσει πως όντως συμβαίνουν τρομερά πράγματα. Το δαιμονικό δεν είναι η εξαίρεση, αλλά μέρος της υπάρχουσας σειράς πραγμάτων, μια συνέπεια του κάρμα. Νομίζω πως μπορείτε να συνειδητοποιήσετε πως οι πράξεις σας δεν πρόκειται να αλλάξουν τον κόσμο, αλλά δεν έχετε επιλογή παρά να πάρετε μια απόφαση έτσι κι αλλιώς. Με ποια πλευρά θα πάτε; Με την αρετή ή με κάτι άλλο; Η γενναιοδωρία του πνεύματος σας επιτρέπει να επιμείνετε και αυτό μου φαίνεται σαν ένα από τα πιο δυνατά μηνύματα ή μαθήματα του Ντάρμα.

Ο Κάρμαπα: Αυτό είναι μεγάλο ερώτημα. Όλοι για παράδειγμα έχουμε ελπίδες για αλλαγή στην εκπαίδευση και στο περιβάλλον. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους νέους. Οι συζητήσεις, από τις οποίες τελικά έγινε αυτό το βιβλίο, ήταν διάλογοι με φοιτητές πανεπιστημίων των Ηνωμένων Πολιτειών. Όλοι τους είχαν μια ισχυρή επιθυμία να κινήσουν τα πράγματα προς μια θετική κατεύθυνση και το κουράγιο να προσπαθήσουν. Συνήθως, όταν θέλουμε να συμβεί μια μετακίνηση, κοιτάμε έξω από μας και χάνουμε πολύ χρόνο προσπαθώντας να δημιουργήσουμε μια κίνηση για αλλαγή. Στην πραγματικότητα, το να ελπίζουμε να αλλάξει ο τρόπος που σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι δεν είναι το πιο σημαντικό πράγμα. Πρέπει να κοιτάξουμε μέσα και να δούμε πόσο μπορούμε να αλλάξουμε εμείς.

Όσον αφορά τα θέματα φύλου, είχαμε πολλές συζητήσεις σχετικά με την εκπαίδευση και την πλήρη χειροτονία των Θιβετανών καλογριών. Μπορεί κανείς να έχει μακροσκελείς συζητήσεις σχετικά με εξωτερικές αλλαγές, όμως το κύριο πράγμα είναι πως οι μοναχές αλλάζουν οι ίδιες. Το κίνητρό τους και ο τρόπος που συμπεριφέρονται οι ίδιες είναι καίρια. Από μια οπτική, οι εξωτερικές συνθήκες όντως έχουν μια επιρροή, αλλά η κύρια ώθηση εδώ είναι πως οι μοναχές πρέπει να δουλέψουν μέσα από την αίσθηση κατωτερότητας που έχουν, να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και να βρουν φρέσκιες ελπίδες. Αυτό που ενεργοποιεί αυτήν την αλλαγή είναι μια ισχυρή επιθυμία για μεταμόρφωση, πίστη στον εαυτό τους και θάρρος.

Καθηγητής Davis: Αυτό φέρνει την επόμενη τελευταία μου ερώτηση. Στο βιβλίο, εμφανίζεται συχνά η λέξη θάρρος ή κουράγιο. «Το βασικό γεγονός της αλληλεξάρτησής μου είναι η πηγή του κουράγιου και της αποφασιστικότητας.» «Θάρρος ή κουράγιο είναι η ρίζα της συμπόνιας.» «Χρειάζεται μεγάλο θάρρος για να κρατήσουμε τον νου και την καρδιά μας ανοιχτά.» «Η συμπόνια συνοδεύεται από θάρρος προκειμένου να ισχυροποιηθεί πλήρως στον κόσμο.» Βρήκα αυτήν την λέξη να εμφανίζεται καθ' όλη τη διάρκεια του βιβλίου. Και υπάρχει και στο τελευταίο σας σχόλιο – πως το άτομο χρειάζεται θάρρος για να αναλάβει την ευθύνη για την πνευματική του μεταμόρφωση. Έχω δίκιο σε αυτό; Αυτό εννοείτε με το «θάρρος»;

Ο Κάρμαπα: Έτσι νομίζω. Όταν μιλάμε για θάρρος στο πλαίσιο της αλληλο-σύνδεσης, σημαίνει πως μιας και είμαστε όλοι αλληλένδετοι, έχουμε μια ευθύνη ο ένας για τον άλλον. Υπάρχει επίσης μια συναισθηματική σύνδεση που μας ενώνει. Αφού όλοι μπορούμε να νιώσουμε ευχαρίστηση και πόνο, μπορούμε να νιώσουμε και συμπόνια ο ένας για τον άλλον. Αυτό δεν είναι θέμα φιλοσοφίας, αλλά μια σχέση μέσω αισθήσεων που μοιραζόμαστε όλοι μας, οπότε δεν είναι κάτι βαρύ. Για την ακρίβεια, συμπόνια και θάρρος είναι πολύ παρόμοια: για να είμαστε συμπονετικοί, πρέπει να έχουμε θάρρος και να επικαλεστούμε την ικανότητά μας για αφοσίωση και πρόσχαρη συμμετοχή. Μόνο όταν μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό θα μπορέσουμε πραγματικά να ωφελήσουμε άλλους.

Καθηγητής Davis: Θέλω να σας ευχαριστήσω για την ευκαιρία να είμαστε μαζί σας και να ευχαριστήσω το ακροατήριο για την υπομονή του. Έχω ταξιδέψει πολύ στο Θιβέτ και δεν μπορεί κανείς παρά να ανησυχεί για το μέλλον του θιβετανικού πολιτισμού όταν βιώνει κανείς το τι συμβαίνει στον τόπο του Θιβέτ. Δεν θέλω να μπω σε πολιτική συζήτηση, αλλά όταν ακούει κανείς τον Δέκατο Τέταρτο Δαλάι Λάμα να μιλάει για την πιθανότητα να μην επαναγεννηθεί και ότι μπορεί αυτό να είναι το τέλος της γενεαλογίας του, τι σημαίνει αυτό για το μέλλον της συνδρομής ολόκληρου του Θιβετανικού Βουδισμού στον πολιτισμό; Έχει δώσει τόσα πολλά στον κόσμο. Αν δεν ήταν οι Θιβετανοί, θα είχαμε χάσει κάθε επαφή με τις Βουδιστικές διδασκαλίες στην Ινδία μετά την εισβολή των Μογγόλων.

Αυτή η αποθήκη γνώσης, ευρυμάθειας και σοφίας φαίνεται να είναι τόσο εύθραυστη εξαιτίας της γεωπολιτικής του σήμερα. Είσαστε αισιόδοξος πως το

Ντάρμα θα συνεχίσει να ανθίζει, να πληροφορεί, να εμπνέει και να δίνει πνευματική ανακούφιση στους ανθρώπους ανά τον κόσμο;

Ο Κάρμαπα: Γενικά οι Θιβετανοί θεωρούν τον Δαλάι Λάμα σαν την μοναδική ελπίδα, το καταφύγιο και τον προστάτη τους. Αυτό στην πραγματικότητα σημαίνει που ατομικά οι Θιβετανοί δεν αναλαμβάνουν αρκετή ευθύνη για τις ζωές τους, αλλά τη ρίχνουν στον Δαλάι Λάμα. Όταν πεθάνει, τότε σε ποιόν θα θέσουμε τις ελπίδες μας; Αυτό δεν μπορούμε να το φανταστούμε και πολλοί δεν θέλουν καν να το λάβουν υπόψη. Η πραγματικότητα όμως είναι πως κάποια μέρα θα συμβεί αν και δεν ξέρουμε πότε.

Αναφέρατε τον Θιβετανικό πολιτισμό ο οποίος πραγματικά βασίζεται στους Θιβετανούς. Η καλύτερη κατάσταση θα ήταν αν μπορούσαν να δημιουργήσουν οργανωτικές μορφές για να τον διατηρήσουν. Στην Ινδία και σε άλλες χώρες, για την ακρίβεια ακριβώς εδώ στον Καναδά, υπάρχουν πολλοί Θιβετανοί που θα μπορούσαν να ιδρύσουν αυτούς τους συλλόγους. Σε ότι αφορά τον Θιβετανικό Βουδισμό, υπάρχουν αρκετοί νέοι ηγέτες που έχουν σοφία και γνώση και νομίζω πως θα εξελιχθούν καλά, αλλά θα είναι δύσκολο να βρεθεί οικουμενικός ηγέτης σαν τον Δαλάι Λάμα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η πρώτη ερώτηση αφορά το πώς να διαχειριστεί κανείς την πολιτική κατάσταση στον κόσμο και ιδιαίτερα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τι θεώρηση θα πρέπει να έχουμε σε σχέση με τις διάφορες καταστάσεις που προκύπτουν;

Παρακολουθώ την σύγχρονη πολιτική πολύ προσεκτικά και έχουμε να δούμε κάθε μέρα καινούργια νέα. Από τη μία μπορούμε να κοιτάξουμε έναν ηγέτη και να δούμε πόση αλλαγή μπορεί να επιφέρει, από την άλλη μπορούμε να κοιτάξουμε τον εαυτό μας και να δούμε πόσο μπορούμε να αλλάξουμε σαν άτομα. Πρέπει να γνωρίσουμε την δική μας ικανότητα για να αλλάξουμε τον εαυτό μας.

Είναι δύσκολο να γνωρίζουμε το μέλλον και στο παρόν βλέπουμε μια αδιάκοπη ροή νέων που εστιάζουν σε ανησυχητικά γεγονότα. Ο εγκέφαλός μας πνίγεται μέσα τους, οπότε πρέπει να τραβηχτούμε έξω από αυτήν την κατάσταση, να σκεφτούμε από μόνοι μας και να ανοίξουμε τον νου μας σε μια καινούργια προοπτική. Είναι αποφασιστικής σημασίας. Από τη μια είμαστε βυθισμένοι σε μια ακατάπαυστη ροή νέων και από την άλλη οι πολιτικοί χρησιμοποιούν αυτό το βύθισμα για να επηρεάσουν και να διαμορφώσουν τον νου μας. Πρέπει να βλέπουμε και τις δύο πλευρές.

Η δεύτερη ερώτηση ήταν από κάποιον που πρότεινε ο Κάρμαπα να περάσει μέρος της υπόλοιπης επαναγέννησής του εκπαιδεύοντας όσα περισσότερα κορίτσια και αγόρια γίνεται με τον ίδιο τρόπο που εκπαιδεύτηκε ο ίδιος, έτσι ώστε όταν ο κύκλος της ζωής του φτάσει σε ένα τέλος, κανείς δεν θα είναι υποχρεωμένος να ψάξει για τον επόμενο Κάρμαπα – θα υπάρχουν Κάρμαπα παντού.

Αυτό που λες είναι αλήθεια. Το όνομα Κάρμαπα σημαίνει «ένα άτομο δράσης» ή «αυτός που φέρνει εις πέρας τις δραστηριότητες όλων των βούδα» κ.ο.κ. – υπάρχουν πολλοί τρόποι για να το εξηγήσεις. Εν συντομία, το όνομα αναφέρεται στις πράξεις των βούδα ή στις δραστηριότητές τους να ωφελήσουν τους άλλους και κάποιο άτομο που το κάνει αυτό είναι Κάρμαπα. Όπως ανέφερα προηγουμένως, σε νεαρή ηλικία μου είπαν πως είμαι ο Κάρμαπα πριν να μπορέσω να αποφασίσω αν ήμουν. Από μια οπτική, δεν είναι σημαντικό αν είμαι ή όχι ο Κάρμαπα. Από μια άλλη οπτική, αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να κάνω δεσμούς με άλλους ανθρώπους και να τους ωφελήσω. Έτσι το σκέφτομαι.

Για την ακρίβεια, όχι μόνο εγώ, αλλά ο καθένας έχει αυτήν την ευκαιρία να γίνει Κάρμαπα. Αν ο καθένας δρούσε σαν τον Κάρμαπα, αυτό θα ήταν πολύ καλό και επιπλέον εγώ θα είχα λιγότερη δουλειά να κάνω.

Η τρίτη ερώτηση ήταν από έναν νεαρό άνδρα που ρώτησε σχετικά με τον αυτοέλεγχο. Στη Δύση, συχνά μπορεί να σημαίνει καταστολή ή αυστηρότητα, ενώ στα Βουδιστικά μοναστήρια, που επισκέφθηκε στην Ινδία, υπήρχε μια αίσθηση ροής και ελευθερίας μαζί με τον αυτοέλεγχο. Πώς μπορούν να το μάθουν αυτό οι Δυτικοί;

Όταν μιλάμε για την ελευθερία που προέρχεται από αυτοέλεγχο, υπάρχει μια τάση να το σκεφτόμαστε από την άποψη του να είναι κανείς αυστηρός με τον εαυτό του. Κοιτάμε τον εαυτό μας εξωτερικά και νιώθουμε πως θα πρέπει να είμαστε σταθεροί και σε ετοιμότητα και να μην διακινδυνεύουμε να χάσουμε τον έλεγχο. Αυτό για το οποίο πραγματικά μιλάμε εδώ είναι περισσότερη χαλαρότητα. Όπως προανέφερα, πρέπει να βρούμε έναν αρμονικό τρόπο να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας. Με την ερώτησή σου, κοιτάμε την ένταση και συνδεόμαστε με μια αίσθηση ευρυχωρίας ώστε να ανοιχτεί η ένταση. Θα μπορούσαμε να δώσουμε περισσότερες ευκαιρίες στον εαυτό μας να βιώσουμε αυτό το ανοιχτό, ευρύχωρο αίσθημα και αυτό θα εξουδετερώσει το σφίξιμο και θα ελευθερώσει την ένταση του να είμαστε υπερβολικά σκληροί με τον εαυτό μας.

Εδώ είναι σχετικό και το πώς αντιλαμβανόμαστε την έννοια του εαυτού. Ο Βουδισμός μιλάει συχνά για «μη εαυτό» ή «τη μη ύπαρξη εαυτού», όμως αυτό δεν σημαίνει μια πλήρη και απόλυτη άρνηση του εαυτού. Αρνούμαστε τον μικρό εαυτό. Όμως ο απέραντος, συμπαντικός εαυτός όντως υπάρχει. Αυτό που δεν υπάρχει είναι ο περιορισμένος στενός εαυτός, που είναι αρπαγμένος από ένα αδύνατο πεδίο σκέψης. Ο απέραντος, ευρύχωρος και συμπαντικός εαυτός υπάρχει. Θα μπορούσαμε να δώσουμε περισσότερες ευκαιρίες στον εαυτό μας να βιώσει αυτό το ορθάνοιχτο διάστημα.

Κεφάλαιο Δέκατο

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Η Άσκηση του Ακσόμπυα

Αποκτάμε γνώση μέσα από τα προσωπικά μας βιώματα. – Ο Κάρμαπα

Για να δούμε πώς θα διαχειριστούμε τα πανίσχυρα συναισθήματα που αναδύονται στον νου μας, θα ήταν καλό να ξεκινήσουμε με μια παρουσίαση του Βούδα Ακσόμπυα. Στις Βουδιστικές διδασκαλίες και ιδιαίτερα για αυτούς που ασκούνται στην παράδοση του Μαχαγιάνα, βρίσκουμε τους βούδες των δέκα κατευθύνσεων. Εκτός από τον Βούδα Σακυαμούνι, αυτόν που γνωρίζουν οι περισσότεροι από εμάς, υπάρχουν όλοι οι βούδες στα πολλά πεδία των δέκα κατευθύνσεων. Αυτοί είναι άτομα που έχουν πραγματώσει τέλεια και πλήρη αφύπνιση ακριβώς όπως ο Βούδας Σακυαμούνι.

Πολύ πιο πέρα από πολλούς ωκεανούς κόσμων κατοικεί ο Βούδας Ακσόμπυα στο καθαρό πεδίο Αμπιράτι (*mngon dga'*, 'τέρψη') στην ανατολή. Το όνομα Ακσόμπυα στα Σανσκριτικά σημαίνει 'αδιατάραχτος' ή 'ακλόνητος'. Πριν να γίνει βούδας, ο Ακσόμπυα ήταν ένας μποντισάτβα που έκανε σπουδαίες ευχετήριες προσευχές ή δεσμεύσεις, μεταξύ των οποίων η σπουδαιότερη ήταν ο όρκος του: «Από τώρα μέχρι την πλήρη αφύπνιση, δεν θα επιτρέψω να εμφανιστεί στον νου μου το συναίσθημα του μίσους ή του θυμού προς οποιοδήποτε ζωντανό όν». Επειδή μπορούσε να διατηρήσει ακράδαντα αυτήν την δέσμευση και ποτέ να μην αμφιταλαντευτεί, ονομαζόταν Ακσόμπυα ή Αυτός που είναι Αδιατάραχτος.

Το όνομά του σχετίζεται με την ιδιαίτερη δέσμευσή του να μην θυμώνει. Για να το διατηρήσει αυτό έκανε μεγάλες προσπάθειες για μεγάλο χρονικό διάστημα, δείχνοντας ξεκάθαρα πόσο θαρραλέο πνεύμα είχε. Όλοι μας μπορούμε να τον έχουμε σαν παράδειγμα, για το πώς να δουλεύουμε με τα οδυνηρά συναισθήματά μας. Στην καθημερινότητά μας έχουμε να κάνουμε με ένα φάσμα συναισθημάτων που προκαλούνται από εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες. Από αυτές τις δύο, οι πιο δύσκολες δεν είναι αυτές που προκαλούνται από εξωτερικά προβλήματα, αλλά οι εσωτερικές μας συναισθηματικές συγκρούσεις, που είναι και πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Στον Βουδισμό, καταναλώνουμε πολλές ώρες για μελέτη και έρευνα πάνω στα οδυνηρά συναισθήματα και πώς να εφαρμόζουμε τα αντίδοτά τους.

Όταν συζητάμε για το πώς να θεραπεύσουμε τα οδυνηρά συναισθήματα, αρχικά πρέπει να προσδιορίσουμε ξεκάθαρα τον χαρακτήρα ενός συγκεκριμένου οδυνηρού συναισθήματος και μετά να εξετάσουμε πώς μας επηρεάζει. Θα πρέπει να το ερευνήσουμε επίσης για να δούμε αν είναι επιβλαβές, ή ωφέλιμο. Μελετάμε προσεκτικά ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και γνωρίζουμε πώς είναι και μόνο τότε θα μπορέσουμε να το αντιμετωπίσουμε. Διαφορετικά, αν δεν ξέρουμε τη φύση του, θα πιαστούμε από το οδυνηρό συναίσθημα και θα μας καταβάλει. Πιέζοντας την

κατάσταση και εμποδίζοντας το οδυνηρό συναίσθημα δεν είναι λύση που θα αποδώσει.

Κανονικά, όταν μιλάμε στον Βουδισμό για οδυνηρά συναισθήματα ή πνευματικά δηλητήρια, εστιάζουμε σε τρία – απληστία, μίσος και άγνοια στις διάφορες όψεις τους. Μερικά από αυτά είναι εύκολο να αναγνωριστούν και άλλα πιο δύσκολο, πρέπει λοιπόν να είμαστε υπομονετικοί και να αφιερώνουμε χρόνο για να φτάσουμε σε σημείο να τα αναγνωρίσουμε. Με τα χρόνια έχουμε εξοικειωθεί τόσο με τα οδυνηρά συναισθήματα, ώστε κατοικούν μέσα μας σαν γνώριμα συνηθισμένα πρότυπα και συνήθως χανόμαστε υπό τον έλεγχό τους. Χρειαζόμαστε λοιπόν μια ξεχωριστή επίγνωση που να μπορεί να δει την κατάσταση του νου μας, συνήθως όμως δεν δίνουμε και μεγάλη προσοχή. Για να αντιμετωπίσουμε τα οδυνηρά συναισθήματα, εξοικειωνόμαστε με τα συναισθηματικά καιρικά πρότυπα που κινούνται στον νου μας.

Από προσωπική εμπειρία, ξέρω πως απαιτεί χρόνο για να δουλέψουμε με τα οδυνηρά συναισθήματα και για να αναγνωρίσουμε ξεκάθαρα ένα από αυτά χρειάζεται τέσσερα με πέντε, ίσως ακόμα και δέκα χρόνια. Στη χρονική αυτή διάρκεια των χρόνων δεν περνάμε απλά την ώρα μας κάθε μέρα, αλλά εκπαιδευόμαστε, ερευνώντας με εγρήγορση τις συμπεριφορές και τις πράξεις μας. Θέτουμε σε επιφυλακή την εγρήγορσή μας για να δούμε πώς αναδύονται τα οδυνηρά συναισθήματα. Συνήθως δεν το κάνουμε αυτό, οπότε ο θυμός, για παράδειγμα, παίρνει τον έλεγχο πριν προλάβουμε να το σκεφτούμε. Όταν όμως εγκαταστήσουμε έναν φρουρό να παρακολουθεί και σταδιακά αρχίσει να αναπτύσσεται η εγρήγορσή μας, μπορεί να αρχίσουμε να βλέπουμε τις αιτίες και τις συνθήκες του θυμού και τις φάσεις του καθώς εκδηλώνεται. Όλο αυτό θα μας δώσει περισσότερο χρόνο για να τον διαχειριστούμε.

Είναι σημαντικό η κατανόησή μας, σχετικά με τις αιτίες των οδυνηρών συναισθημάτων, να βασίζεται στη δική μας άμεση εμπειρία. Το να εξηγεί κάποιος άλλος ή να μιλά για το τι συμβαίνει από τη δική του άποψη δεν θα μας βοηθήσει, διότι παραμένει απλά και μόνο μια κατανόηση. Χρειαζόμαστε την άμεση, ωμή εμπειρία του συναισθήματος, έτσι ώστε να μπορέσουμε ξεκάθαρα να το αναγνωρίσουμε. Μέσα από τα προσωπικά μας βιώματα αποκτάμε γνώση, που είναι ο μόνος τρόπος να εφαρμόσουμε μια αποτελεσματική θεραπεία.

Η δέσμευση του Ακσόμπυα σχετίζεται με όλα τα οδυνηρά συναισθήματα, αλλά κυρίως ορκίστηκε να απέχει από τον θυμό. Για αυτό ονομάστηκε Αδιατάραχτος. Θα ήθελα να δώσω μια συμβουλή σχετικά με το πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε ένα αντίδοτο σε αυτό το δύσκολο συναίσθημα.

Πριν μερικά χρόνια ενδιαφέρθηκα πολύ για οτιδήποτε σχετιζόταν με τον Ακσόμπυα και την άσκησή του και μετέφρασα από τα Κινέζικα στα Θιβετανικά τη Σούτρα του Ακσόμπυα, που δεν υπήρχε προηγουμένως στα Θιβετανικά. Αυτή η διαδικασία, του να είμαι βυθισμένος μέσα στη μετάφραση, δημιούργησε μια βαθιά σύνδεση με τον Ακσόμπυα, έτσι ώστε η ιστορία της ζωής του συνδέθηκε με την συναισθηματική μου κατάσταση εκείνης της εποχής. Είχα έρθει στην Ινδία, στην ηλικία των δεκατεσσάρων και αντιμετώπιζα πολλές περίπλοκες και προβληματικές καταστάσεις, οπότε ήταν δύσκολο να αφήσω τον νου μου να παραμείνει φυσικά

ή γαλήνια, διότι ήταν συχνά αναστατωμένος. Μερικές φορές όταν δεν πήγαιναν καλά τα πράγματα θύμωνα εύκολα και η οξυθυμία μου φούντωνε. Ήξερα πως δεν ήταν καλό πράγμα να θυμώνεις κι όμως όταν εμφανιζόντουσαν τέτοιες καταστάσεις δεν μπορούσα να το σταματήσω και συνέβαινε.

Αυτή ήταν η κατάσταση μέσα στην οποία άρχισα την έρευνά μου για τον Ακσόμπυα. Όταν είδα την σπουδαία ευχή που έκανε, να μην αφήνει να εμφανιστεί ο θυμός, ένιωσα «Αχ, αυτό συνδέεται άμεσα με το πού βρίσκομαι τώρα» και με τη σκέψη πως θα ήταν καλό να τον μιμηθώ κατέβαλα μεγαλύτερη προσπάθεια.

Πώς βλέπουμε τον Ακσόμπυα στους μοντέρνους καιρούς μας; Συνήθως νιώθουμε πως είναι ένας βούδας που κατοικεί σε ένα απομονωμένο πεδίο, σε μια τεράστια απόσταση, πολύ μακριά από μας. Κι όμως όταν σκέφτηκα την προσευχή που έκανε, απέκτησα μια καινούργια αίσθηση ή μια ενόραση, μια αίσθηση πως ήταν δυνατόν να υπάρχει μια καινούργια μέθοδος. Σκέφτηκα την ευχή του, να μην θυμώνει από τη στιγμή που γέννησε μποντιτσίτα μέχρι την πλήρη φώτιση. Όταν σκεφτούμε την κατάστασή μας, θα μπορούσαμε να δεσμευτούμε να μην θυμώσουμε για μια μόνο μέρα, από το πρωί μέχρι το βράδυ; Έχουμε την πεποίθηση πως μπορούμε να το κάνουμε; Θα είχαμε την ικανότητα να το κάνουμε για μια βδομάδα; Καθώς το σκεφτόμουν εμφανίστηκε μια καινούργια προοπτική.

Θα μπορούσαμε να κάνουμε διάλογο σχετικά με το αν μπορούμε να απέχουμε από τον θυμό, αλλά αντί για διάλογο θα ήταν καλύτερα να προσπαθήσουμε να δούμε αν τελικά μπορούμε να το κάνουμε. Μερικές φορές λέμε «Ωχ, μου είναι αδύνατον να το κάνω» και απλά εγκαταλείπουμε. Αυτή είναι η λεγόμενη τεμπελιά που υποτιμάς τον εαυτό σου, που είναι το χειρότερο όλων των ειδών τεμπελιάς. Αντ' αυτού θα πρέπει να σηκωθούμε και να προκαλέσουμε τον εαυτό μας για να δούμε αν μπορούμε να το κάνουμε. Μπορώ να απέχω από τον θυμό, αν όχι για μια μέρα, έστω από νωρίς το πρωί μέχρι το μεσημέρι; Και πως σου φαίνεται από το μεσημέρι μέχρι το βράδυ; Δεν θα χάσουμε τίποτα απλά και μόνο να το προσπαθήσουμε.

Λέγοντας «δεν πρόκειται να θυμώσω» είναι εύκολο να το κάνουμε όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά και νιώθουμε άνετα. Όμως, όταν τα προβλήματα μας πιέζουν, ή γίνονται αιτίες θυμού, όπως να κάθεται κάτι δυσάρεστο ακριβώς μπροστά μας, τότε είναι που ο νους μας ταράζεται και μαθαίνουμε κάτι. Θα μπορούσαμε να πούμε πως μέσα μας έχουμε ένα άτομο θετικό και ένα αρνητικό: το ένα λέει: «πρόκειται να ταραχτώ και να θυμώσω» και το άλλο λέει «Δεν πρόκειται να το αφήσω να έρθει σε μένα» Συνήθως πάμε με το πρώτο άτομο που θέλει να θυμώσει και μόνο σπανίως αφήνουμε το δεύτερο να νικήσει. Εδώ το πρόβλημα είναι πως η στάση μας ενάντια στον θυμό δεν είναι αρκετά ισχυρή. Η θέση μας είναι αδύναμη, οπότε και υπερνικούμαστε. Όταν μπορέσουμε να δώσουμε τον έλεγχο εκατό τοις εκατό στην πλευρά του εαυτού μας που δεν θυμώνει, μόνο τότε θα μπορέσουμε σε μια δύσκολη κατάσταση να αντιταχθούμε στον θυμό που εμφανίζεται με όλη την εκρηκτική του ενέργεια.

Πρέπει να θεμελιώσουμε μια σταθερή θέση, βασισμένη στην ξεκάθαρη γνώση του τι είναι ο στόχος μας και ποιος είναι ο δρόμος για εκεί. Πέρα από αυτό, θα πρέπει να είμαστε μάλλον αυστηροί στην αφοσίωσή μας στον στόχο μας και να μην αφήνουμε τον νου μας να περιπλανιέται όπου θέλει. Εμμένουμε στα σχέδιά μας μαζί με τον

στόχο που έχουμε θέσει στον εαυτό μας. Όμως, καθώς ακολουθούμε τις οδηγίες μας δεν θα πρέπει να γίνουμε υπερβολικά άκαμπτοι ή σοβαροί, γιατί αν το κάνουμε αυτό μερικές φορές τα οδυνηρά συναισθήματα γίνονται ακόμα πιο σοβαρά, οπότε θα πρέπει να είμαστε λίγο παιχνιδιάρικοι και πιο χαλαροί. Έτσι τα πράγματα θα δουλέψουν καλύτερα. Προσπαθούμε και αν δεν γίνεται προσπαθούμε πάλι.

Γενικά, οι διδασκαλίες για τα ενοχλητικά συναισθήματα είναι πολύ προσωπικές. Παλιότερα στο Θιβέτ, κάθε μαθητής πέρναγε χρόνια έχοντα μια αποκλειστική σχέση με τον δάσκαλό του, ο οποίος έδινε σταδιακά σχόλια και οδηγίες που συνδεόντουσαν ειδικά με αυτόν τον μαθητή, μαζί με προσωπικές συμβουλές. Είναι πολύ δύσκολο να μπορέσουμε να μιλήσουμε για το θέμα των οδυνηρών συναισθημάτων με έναν ωφέλιμο τρόπο μέσα σε μια ώρα. Αύριο το πρωί θα συνεχίσουμε τη συζήτηση.

Κεφάλαιο Ενδέκατο

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΩΝ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ

Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Αντί να εστιάζουμε σε ένα αντικείμενο που φαίνεται πως είναι εκεί έξω, θα πρέπει να στρεφόμαστε προς τα μέσα και να κοιτάζουμε το ενσυνείδητο υποκείμενο. – Ο Κάρμαπα

Όταν ασκούμαστε στην εγρήγορση, μπορούμε να θέσουμε έναν σκοπό για την ημέρα και μετά να παρακολουθούμε τι έγινε, για να δούμε αν κατέληξε με τον τρόπο που είχαμε σχεδιάσει. Παλαιότερα στο Θιβέτ, οι ασκητές εξέταζαν τον εαυτό τους εσωτερικά, για να δουν αν μπορούσαν να βασιστούν σε ένα αντίδοτο για τα οδυνηρά τους συναισθήματα ή όχι. Αν τα κατάφερναν, έβαζαν έξω μια άσπρη πέτρα και αν δεν τα κατάφερναν, μια μαύρη. Αυτό τους έδινε μια παραστατική εικόνα του πώς τα πήγαιναν. Απέδιδε ή όχι το αντίδοτο;

Για αυτούς αυτή η άσκηση έδινε την αίσθηση παιχνιδιού που απολάμβαναν και εμείς μπορούμε να ακολουθήσουμε το παράδειγμά τους, ώστε να μην είμαστε τόσο υπερβολικά σοβαροί. Ενόσω δουλεύουμε με τα οδυνηρά συναισθήματα, μπορούμε επίσης να είμαστε ανοιχτοί και με καλή διάθεση. Αυτή η πρόθεση είναι σημαντική και δημιουργεί την ατμόσφαιρα χαλαρού νου που είναι χαρούμενος και πιο ευρύχωρος.

Όταν εφαρμόζουμε ένα αντίδοτο, γινόμαστε σαν δύο άνθρωποι, ένας θετικός και ένας αρνητικός. Πρέπει να αποφασίσουμε με σθεναρότητα ποιον θα ακολουθήσουμε, γιατί αν δεν το κάνουμε, ο νους μας θα αμφιταλαντεύεται και θα αλλάζει εύκολα. Σε αυτήν την ασταθή κατάσταση, είναι δύσκολο να θεραπεύσουμε με επιτυχία τα οδυνηρά συναισθήματα. Άπαξ και έχουμε αποφασίσει ποια πλευρά θα ακολουθήσουμε, θα πρέπει συχνά να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας αυτή μας την δέσμευση. Αν δεν το κάνουμε, σε κάποιο σημείο η απόφασή μας θα ξεγλιστρήσει. Η αποφασιστικότητα, το θάρρος και η αφοσίωση από τα βάθη του είναι μας θα μας επιτρέψουν να τηρήσουμε την απόφασή μας.

Μερικές φορές φαντάζομαι πως θα βοηθούσε αν μαγνητοφωνούσαμε την απόφασή μας σε μια συσκευή που θα έπαιζε αυτόματα όποτε κλονιζόμασταν, ώστε να μπορούσαμε να ακούσουμε τον εαυτό μας να δίνει την υπόσχεση. Αυτό που συχνά συμβαίνει είναι πως άπαξ και έχουμε αποφασίσει να κάνουμε κάτι, είμαστε ανίκανοι να εφαρμόσουμε την εγρήγορση και την προσοχή που χρειάζεται για να το διατηρήσουμε. Ο νους μας αιχμαλωτίζεται και διασπάται από εξωτερικά φαινόμενα, οπότε σταδιακά ξεχνάμε τι θέλαμε να κάνουμε.

Για να αναπτύξουμε την εγρήγορσή μας θα μπορούσαμε να εξετάζουμε την κατάσταση του νου μας κάθε τρεις ώρες, για τρεις μήνες και με αυτόν τον τρόπο να το υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας. Μετά από τρεις μήνες, ακόμα και αν δεν είμαστε και τόσο τέλειοι σχετικά με το τσεκάρισμα του νου μας, θα έχουμε δημιουργήσει σταδιακά μια καινούργια συνήθεια.

Καλό θα ήταν τώρα να έχουμε μερικές ερωτήσεις και απαντήσεις. Γενικά οι άνθρωποι έρχονται και μου θέτουν ένα μεγάλο φάσμα ερωτήσεων, μερικές από τις οποίες είναι σημαντικές και άλλες μάλλον ασήμαντες. Εξαιτίας της πολλής δουλειάς που έχω, δεν είναι δυνατόν να απαντώ σε όλους και για την ακρίβεια νομίζω πως, αν πραγματικά κοιτάξουμε, μπορούμε τελικά να βρούμε μόνοι μας την απάντηση. Για παράδειγμα, στα πιο νεανικά του χρόνια ο Βούδας ήταν περίεργος, ψάχνοντας να βρει την αλήθεια για τη γέννηση, τα γηρατειά, την αρρώστια και τον θάνατο. Ρωτούσε και κοίταζε μέσα του για απαντήσεις και τελικά προχώρησε, άφησε το σπίτι του, για να μάθει αυτό που ήθελε να ξέρει. Παρόμοια, είναι καλό να εκπαιδευτούμε και να ψάχνουμε για τις δικές μας απαντήσεις στα ερωτήματα που έχουμε, διότι μέσα από την διαδικασία αναζήτησης μαθαίνουμε όντως πολλά. Είναι δύσκολο να πούμε πόσα μαθαίνουμε όταν ρωτάμε και απλά παίρνουμε μια απάντηση.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Όταν κάποιοι βλέπουν σημαντικούς δασκάλους μερικές φορές βιώνουν προσκόλληση, ταραχή και φόβο. Γύρω από αυτές τις καταστάσεις μπορεί να εμφανιστεί δυσαρέσκεια και θυμός και αυτό μπορεί να είναι δύσκολο. Τι μπορούμε να κάνουμε;

Όταν εμείς οι ασκητές του Ντάρμα συναντάμε μια δύσκολη ή προκλητική κατάσταση δεν θα πρέπει να τη θεωρούμε σαν κάτι το εξωτερικό από εμάς. Αντί να κοιτάμε εξωτερικά στο «εμπόδιο», θα πρέπει να κοιτάξουμε μέσα μας και να δούμε τη σύνδεση με τον νου μας. Αυτό μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε το καθετί που εμφανίζεται γύρω μας σαν μαγική ψευδαίσθηση του νου μας. Επιπλέον, μπορούμε να καταλάβουμε πως σε κάθε δεδομένη κατάσταση, οι άνθρωποι θα έχουν διαφορετικούς τρόπους να βλέπουν, θα υπάρχει μια ποικιλία αντιλήψεων. Ο νους μας προβάλλει με χιλιάδες τρόπους ανάλογα με τα διάφορα πρότυπα συνηθειών που έχουμε.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως αυτό που βλέπουμε δεν είναι κάτι που μας έρχεται απ' έξω, αλλά μάλλον η προβολή του νου μας που παίρνει σχήμα από τις εντυπώσεις που έχουμε μέσα μας. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίον θα πρέπει να βλέπουμε όλες αυτές τις καταστάσεις. Αν νομίζουμε πως ότι εμφανίζεται φτάνει από έξω και μετά εστιάζουμε πάνω του σαν χωριστό αντικείμενο, δημιουργούμε μια λανθασμένη απόσταση, η οποία στη συνέχεια παράγει ελπίδες, φόβους και υποψίες. Επομένως, αντί να εστιάζουμε σε ένα αντικείμενο που φαίνεται πως είναι εκεί έξω, θα πρέπει να στρεφόμαστε προς τα μέσα και να κοιτάζουμε το ενσυνείδητο υποκείμενο.

Από αυτήν την οπτική, οι δύσκολες περιστάσεις είναι στην πραγματικότητα μια ευκαιρία να μάθουμε κάτι και να βελτιώσουμε τον εαυτό μας, εφαρμόζοντας τα αντίδοτα για τα οδυνηρά συναισθήματα. Στις προβληματικές καταστάσεις πρέπει να έχουμε αυτό το κίνητρο.

Όταν ασκούμαστε στα μάντρα, ή σε ότι μας έχεις διδάξει, πώς να το κάνουμε με κάποιο τρόπο που να μας φέρνει βαθύτερα μέσα στις διδασκαλίες; Και δεύτερον, πώς γίνεται να παραμένουμε κοντά σου ακόμα και όταν εσύ είσαι μακριά;

Για να απαντήσω στην πρώτη σου ερώτηση, η πηγή των μάντρα συνδέεται με αυτό που είναι γνωστό ως 'den tsik' (bden tshig) ή 'αληθινές λέξεις'. Αυτές εξηγούνται με δύο τρόπους. Πρώτον, μπορεί να θεωρηθεί ότι σχετίζονται με τον τρόπο που είναι πραγματικά τα πράγματα, με άλλα λόγια, σχετίζονται με την αμετάβλητη φύση των φαινομένων. Δεύτερον, μπορεί να θεωρηθούν σαν λέξεις ή λόγια της αλήθειας η οποία έχει λεχθεί απέριττα, σαν εκφράσεις που δεν είναι ψευδείς. Τα μάντρα σχετίζονται με αυτήν την δεύτερη περιγραφή.

Τα μάντρα που απαγγέλουμε σχετίζονται με μια συγκεκριμένη θεότητα, για παράδειγμα, τον Αβαλοκιτεσβάρα. Από τη στιγμή που γέννησε τη μποντιτσίτα, έκανε αμέτρητες ευχετήριες προσευχές να ωφελήσει τα όντα. Διατήρησε σταθερά τη δέσμευσή του χωρίς αμφιταλαντεύσεις, οπότε δεν εξαπάτησε κανέναν. Η απαγγελία του μάντρα του μας θυμίζει το αξιόπιστο κίνητρό του. Τα περισσότερα μάντρα σχετίζονται με τα ονόματα των θεοτήτων, οπότε αντιπροσωπεύουν το θάρρος, τη νοητική δύναμη και την αμετακίνητη δέσμευση αυτού του όντος. Είναι σημαντικό που τα μάντρα έχουν αυτήν τη βαθιά σχέση, γιατί όταν απαγγέλουμε το μάντρα, δεν είναι απλά και μόνο η επανάληψη σκέτων λέξεων. Το μάντρα έχει μια ιστορία και ένα υπόβαθρο, όταν λοιπόν το γνωρίζουμε αυτό, τότε το μάντρα μπορεί να μεταδώσει την ιδιαίτερή του δύναμη.

Απαντώντας στη δεύτερη ερώτησή σου, για να μην νιώθεις χωρισμένος από τον δάσκαλο άσχετα από το πόσο μακριά μπορεί να είναι, η κύρια άσκηση είναι να εκπαιδευτείς στο να ενσωματώσεις όσο γίνεται περισσότερες από τις ποιότητες του νου του δασκάλου – τη συμπόνια του, τη στοργική του ευγένεια κοκ. Όσο περισσότερο αυξάνουμε αυτές τις ποιότητες τόσο πιο κοντά ερχόμαστε στον δάσκαλο. Είναι περίεργο που μερικές φορές όταν κάποιος είναι πολύ μακριά νιώθουμε σαν να είναι αρκετά κοντά και όταν είναι κοντά υπάρχει μια αίσθηση απόστασης. Η αίσθηση του ότι είναι κοντά ή μακριά δεν εξαρτάται πραγματικά από τη φυσική εγγύτητα ή την απόσταση. Είναι επίσης αλήθεια πως έχουμε συναντηθεί πολλές φορές στο παρελθόν και ας ελπίσουμε πως θα συναντηθούμε πολλές φορές και στο μέλλον.

Έχω πρόβλημα με τον θυμό. Όταν έρχεται, παύουν να με νοιάζουν οι δεσμεύσεις, οι άλλοι και ο εαυτός μου. Αισθάνομαι σαν να υπάρχουν τείχη γύρω μου και είμαι χωρισμένος από όλους. Άλλο ένα πρόβλημα με τον θυμό είναι πως εμφανίζεται τόσο γρήγορα που δεν τον βλέπω πως έρχεται. Ξεπηδά από το πουθενά και παίρνει τον έλεγχο. Πώς μπορώ να τον βλέπω όταν έρχεται και να τον σταματάω πριν με αρπάξει; Και αν έχει ήδη πάρει τον έλεγχο, πώς να ελευθερωθώ;

Υπάρχουν δύο προσεγγίσεις. Η μια είναι να εφαρμόσουμε την εγρήγορση, την επίγνωση και την προσοχή μας ώστε να ξέρουμε τι συμβαίνει μέσα μας και αυτό μας φυλάει από το να μας καταβάλλει. Ο θυμός μπορεί να εμφανιστεί απότομα. Αν ξέρεις για παράδειγμα να κολυμπάς και πέσεις ξαφνικά σε μια λίμνη και πανικοβληθείς,

μπορεί να ξεχάσεις πώς να κολυμπάς. Είναι λοιπόν σημαντικό να δουλεύουμε διαρκώς το πώς να είμαστε σε εγρήγορση, σε επίγνωση και προσεκτικοί.

Στη διάρκεια της ζωή μας όλοι μας έχουμε θυμώσει πολλές φορές και όταν κοιτάμε πίσω σε αυτά τα περιστατικά μπορούμε να δούμε πως μοιάζει σαν να μεταμορφωθήκαμε σε διαφορετικά άτομα. Όταν θυμώνουμε μεταλλασσόμαστε σε τρομαχτικά άτομα. Αν σκεφτούμε τον νου μας εκείνη την ώρα, είναι σαν να έχει μεταλλαχθεί σε εξωγήινο, σε κάποιον πολύ διαφορετικό από αυτόν που κανονικά είμαστε. Όλες αυτές οι φορές που θυμώσαμε στο παρελθόν ήταν απώλειες για μας και δεν χρειάζεται να τις αυξήσουμε. Όμως, μπορούμε να μάθουμε από αυτές κοιτάζοντας τα μειονεκτήματα και τα λάθη του θυμού και με αυτόν τον τρόπο να φτάσουμε να αναγνωρίζουμε τον θυμό για αυτό που είναι πραγματικά.

Το δεύτερο μέρος της ερώτησής σου έχει να κάνει με την ταχύτητα με την οποία εμφανίζεται ο θυμός. Εδώ βοηθάει το να είσαι σε εγρήγορση, σε επιφυλακή και σε προσοχή. Μερικές φορές υπάρχει μια προειδοποίηση πως έρχεται ο θυμός. Έχεις την αίσθηση «Ωχ, τα πράγματα δεν πάνε καλά. Θα θυμώσω.» Και άλλες φορές ο θυμός έρχεται ξαφνικά. Φουντώνει αμέσως ξαφνικά στο επόμενο δευτερόλεπτο και ανάμεσα σε αυτές τις δύο στιγμές δεν έχουμε χρόνο να το σκεφτούμε. Πριν αφηνιάσουμε θα ήταν καλό να αστράψει στον νου μας μια μνήμη από τις συμβουλές του δασκάλου μας, «Ο Λάμα μου είπε να μην θυμώνω.» Αλήθεια είναι επίσης πως θυμώνουμε όταν συμβαίνει κάτι δυσάρεστο που δεν το θέλουμε, οπότε θα βοηθούσε να σκεφτούμε κάτι ευχάριστο και χαρούμενο στη θέση του. Μπορεί να μην αλλάξει πλήρως τον θυμό, αλλά αυτή η μεταστροφή μπορεί να τον απαλύνει.

Αν δουλεύουμε με την εγρήγορση, την ετοιμότητα και την προσοχή θα φτάσουμε να δούμε πως ο θυμός είναι στην πραγματικότητα μια διαδικασία που αναδύεται σε στάδια και αυτό μας δίνει την ευκαιρία να τον σταματήσουμε πριν εκδηλωθεί πλήρως.

Πριν μερικούς μήνες είχα έναν φόβο πως ο λάμα μου δεν θα είναι μαζί μας για πολύ και αυτός ο φόβος συνέχιζε να γίνεται όλο και πιο ισχυρός και επεκτάθηκε και σε άλλες περιοχές για τις οποίες δεν είχα προηγουμένως φόβο. Τώρα έχει φτάσει σε σημείο να φοβάμαι τον ίδιο τον φόβο. Πώς να επανακτήσω διαύγεια;

Είναι εύκολο να μιλάς για αυτό, αλλά στην πραγματικότητα είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις αυτού του είδους την πρόκληση. Μπορώ να πω κάτι, αλλά νομίζω πως είναι αρκετά δύσκολο να διαχειριστείς ένα τέτοιο συναίσθημα όπως ο φόβος. Ένας τρόπος να δουλέψεις με τον φόβο ότι θα χάσεις τον δάσκαλό σου είναι να μην εστιάζεις στον εξωτερικό δάσκαλο, αλλά στον εσωτερικό. Τα κείμενα μιλάνε για έναν εξωτερικό πνευματικό φίλο και έναν εσωτερικό. Ο πρώτος είναι αυτός που μας διδάσκει το Ντάρμα. Αν είμαστε επιδέξιοι στον διαλογισμό, ο δεύτερος είναι η άσκηση που έχει ωριμάσει μέσα στον ίδιο μας τον νου. Όλα τα θετικά πράγματα μέσα μας που μας έχει διδάξει ο λάμα μας έχουν βιωθεί σαν μια σημαντική παρουσία ή σαν μια συγκεκριμένη αίσθηση βαρύτητας. Για την ακρίβεια, η λέξη γκούρου προέρχεται από την Σανσκριτική ρίζα «γκρου» που σημαίνει 'βαρύ' ή 'βαρυσήμαντο'. Μπορούμε να εναποθέσουμε την πίστη μας σε αυτόν τον εσωτερικό δάσκαλο, κάτι που θα μας δώσει μια συγκεκριμένη ανεξαρτησία. Ο εσωτερικός μας λάμα γίνεται ένα μέρος στο

οποίο μπορούμε να στραφούμε για καταφύγιο και μετά δεν θα νιώθουμε πλέον μόνοι, άδειοι και φοβισμένοι. Είναι λοιπόν σημαντικό να μην βασιζόμαστε μόνο σε έναν εξωτερικό δάσκαλο για διδασκαλίες, αλλά να χτίζουμε επίσης και τον εσωτερικό μας γκούρου. Με τον καιρό, ο ίδιος μας ο νους γίνεται καταφύγιο στο οποίο μπορούμε να εναποθέσουμε τις ελπίδες μας.

Ο δάσκαλός μας μας έχει δώσει τόσα πολλά ανεκτίμητα και ολοζώντανα πολύτιμα πετράδια, που όμως κάπως χάνονται και όταν ψάχνουμε δεν μπορούμε να τα βρούμε. Θα πρέπει να φυλάξουμε αυτά τα πολύτιμα πετράδια, μέσα στον νου μας και να φτάσουμε σε σημείο να τα εμπιστευόμαστε σαν σημεία αναφοράς, ένα βοήθημα πάνω στο οποίο να μπορούμε να βασιστούμε. Όταν αναπτύσσεται αυτή η εμπιστοσύνη μπορούμε να βασιστούμε πάνω σε κάτι που έχει γίνει μέρος του ίδιου μας του νου.

Αυτό που με απασχολεί είναι σχετικά με τη λήψη ενός όρκου που μετά τον σπάμε. Χτες το βράδυ μίλησες για τη λήψη του όρκου να μην θυμώνουμε, που είναι δύσκολο να κρατηθεί. Θα μπορούσες σε παρακαλώ πρώτα να μιλήσεις για αυτόν τον φόβο και μετά να συζητήσουμε τι να κάνουμε όταν συνειδητοποιούμε πως έχουμε σπάσει αυτόν τον όρκο;

Είναι σημαντικό να ξέρουμε πως εδώ δεν μιλάμε για πρατιμόκσα ή τους όρκους των μποντισάτβα, με όλους τους κανόνες διατήρησής τους και τις πιθανές αποτυχίες. Στην περίπτωση που κάποιος δουλεύει με τον θυμό, ο «όρκος» μπορεί να είναι υπερβολικά βαριά λέξη. Για να το θέσουμε απλά, μόνο προσπαθούμε. Και αν δεν μπορέσουμε να το κάνουμε, τότε προσπαθούμε πάλι. Αν χάσουμε μια φορά, τότε προσπαθούμε άλλες δέκα φορές. Αν χάσουμε δέκα φορές, προσπαθούμε εκατό. Μπορούμε να θεωρήσουμε πως τα οδυνηρά συναισθήματα δεν είναι τόσο βαριά, ή κοπιαστικά, γιατί είναι σημαντικό να μην αποκαρδιωθούμε. Αν αποτύχουμε, μπορούμε να το διαχειριστούμε και να συνεχίσουμε. Είναι καίριο να είμαστε θαρρετοί και να μην αποθαρρυνόμαστε. Αυτή λοιπόν η κατάσταση του να δουλεύεις με τον θυμό είναι διαφορετική από την πρατιμόκσα ή τους όρκους των μποντισάτβα και τους κανόνες τους. Εδώ απλά προσπαθούμε να δούμε τι επιτυγχάνεται.

Τι συμβαίνει με αυτήν την κατάσταση; Υπάρχουν δυο τύποι και ένας τρίτος που είναι πίσω τους. Αυτός ο τρίτος γνωρίζει τους άλλους δύο και είναι πλήρως ελεύθερος. Όταν προσπαθώ να έρθω σε επαφή μαζί του, προσπαθώ να μείνω έτσι, αλλά δεν είναι εύκολο. Μπορείς να μιλήσεις για αυτόν τον τρίτο τύπο και πώς να μείνω μαζί του;

Μπορεί αυτός ο τύπος να είσαι εσύ. Φαντάσου πως στέκεσαι ανάμεσα σε δύο συμβούλους που σου δίνουν εκ διαμέτρου αντίθετα σχόλια. Ο ένας σου δίνει καλή συμβουλή και ο άλλος κακή. Μερικές φορές οι πολιτικοί αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Είναι καίριο το ποιόν σύμβουλο επιλέγεις να ακολουθήσεις. Συνήθως, ακούμε λίγο τον έναν και λίγο τον άλλον, όμως έτσι, αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε δεν είναι ξεκάθαρο.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να κοιτάξουμε μέσα στον νου μας. Μπορούμε να ακούμε και τους δύο συμβούλους, αν ξέρουμε βασικά τι σκεφτόμαστε. Διαφορετικά, αν ο νους μας είναι αβέβαιος και εμείς ακούμε τον έναν ή τον άλλον σύμβουλο, τα πράγματα δεν θα πάνε καλά. Αρχικά πρέπει να ξέρουμε τι σκεφτόμαστε και τι χρειαζόμαστε και μετά ακούμε τον σύμβουλο. Αν τα λόγια τους εναρμονίζονται με αυτό που γνωρίζουμε, αποδεχόμαστε αυτό που λένε. Εν συντομία, πρέπει να παίρνουμε τις δικές μας αποφάσεις με βάση το ότι γνωρίζουμε τους στόχους μας και γνωρίζουμε τι σκεφτόμαστε και τι χρειαζόμαστε. Οι σύμβουλοι δεν μπορούν να αποφασίζουν για μας.

Έχω μια ερώτηση που αφορά την χτεσινοβραδινή σου διδασκαλία σχετικά με την άσκηση του Ακσόμπυα. Όταν ο νους των ανθρώπων δεν είναι τόσο σταθερός, εμφανίζονται συγκρούσεις. Αν μιλάμε με κάποιον και δεν θυμώνουμε, είναι το ίδιο σαν να είμαστε υπομονετικοί; Παλαιότερα στη Μποντγκάγια η Αγιότητά Σου είπε πως αν δεν αντιδρούμε στους ανθρώπους που μας βλάπτουν, αυτό από μόνο του είναι επιβλαβές. Υπάρχουν επίσης διδασκαλίες πάνω στην άσκηση του βάτζρα θυμού. Τι πρέπει να κάνουμε;

Γενικά, το να θυμώσουμε δεν είναι δύσκολο. Αυτό που μας δυσκολεύει δεν είναι το να θυμώσουμε. Στα κείμενα του Μαχαγιάνα και του Βατζραγιάνα υπάρχουν συζητήσεις σχετικά με το να πάρουμε τον θυμό στο μονοπάτι, ειδικά στο Μυστικό Μάντρα. Αυτές οι εξηγήσεις, όμως, προϋποθέτουν πως ήδη έχεις έλεγχο πάνω στα οδυνηρά συναισθήματα και πως η στοργική σου ευγένεια είναι το βασικό σου κίνητρο. Αν δεν είναι αυτή η περίπτωση, θα είναι πολύ δύσκολο να εκλάβεις τον θυμό σαν μονοπάτι.

Σαν αρχάριοι, θα πρέπει να εφαρμόζουμε τα αντίδοτα για τα οδυνηρά συναισθήματα, ειδικά για τον θυμό. Θα πρέπει να μελετάμε και να ασκούμαστε πάνω στα αντίδοτά τους, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα αναπτυχθούμε σταδιακά και τελικά θα μπορέσουμε να εκλάβουμε τα οδυνηρά συναισθήματα σαν μονοπάτι.

Δουλεύω σε έναν ΜΚΟ που εκπαιδεύει γονείς σχετικά με το πώς να επανασυνδέσουν τα παιδιά με τη φύση και επίσης πώς να επανασυνδεθούν οι ίδιοι μέσα στις οικογένειες. Τους ρωτάμε, για παράδειγμα, αν μπορούν να περάσουν μια ώρα μαζί χωρίς να κοιτάνε τις οθόνες τους. Τους κάνουμε επίσης γνωστό πως η ακτινοβολία από την οθόνη είναι επιβλαβής για τα παιδιά, όταν περνάνε πολλές ώρες κοιτάζοντας. Όμως, ο κόσμος δεν θέλει να ακούσει το μήνυμά μας και μερικές φορές αγωνίζομαι να βρω τα επιδέξια μέσα.

Όλες οι ψηφιακές συσκευές που γεμίζουν τις ζωές μας έχουν κλέψει πολλά από μας, συμπεριλαμβανομένης και της πνευματικής μας χαράς, καθώς και των σχέσεων μεταξύ του ενός με τον άλλον και με τη φύση. Στο τραπέζι που τρώνε το βράδυ, τα μέλη της οικογένειας δεν μιλάνε ο ένας με τον άλλον, αλλά στέλνουν γραπτά μηνύματα. Τα συναισθήματά μας και τα βιώματα του ενός με τον άλλον επηρεάζονται αρνητικά και το ίδιο συμβαίνει και στη σχέση μας με το μέρος που ζούμε. Για παράδειγμα, εκεί που μεγάλωσα στο Θιβέτ, είχαμε μια πλούσια και δυνατή

αίσθηση για τον τόπο μας, για την πατρίδα μας. Όμως για τους κατοίκους των πόλεων, ο τόπος τους μπορεί να είναι ένα δωμάτιο, ή ένα διαμέρισμα σε ένα ψηλό κτήριο, που μπορεί να πηγαίνουν για δέκα χρόνια χωρίς να μιλήσουν στους γείτονές τους.

Όχι μόνο δεν συνδέονται με τα ανθρώπινα πλάσματα γύρω τους, αλλά έχουν επίσης χάσει και τον σύνδεσμό τους με τη φύση. Για τους Θιβετάνους δεν είναι έτσι. Όταν λες «πατρίδα» φέρνεις στον νου εικόνες από βουνά, κοιλάδες και ποτάμια – ένα ολόκληρο φυσικό τοπίο. Αυτές τις μέρες, οι άνθρωποι καταναλώνουν τόσο πολύ χρόνο με τις ψηφιακές τους συσκευές που ο νους τους συρρικνώνεται και γίνονται μοναχικοί και καταθλιπτικοί, από έλλειψη αληθινής σχέσης με άλλους ανθρώπους και με τον φυσικό κόσμο.

Υπάρχει λοιπόν διαφορά στον τρόπο με τον οποίον ανατρέφουμε και εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας. Νομίζω πως είναι επίσης σημαντικό να περνά κανείς χρόνο σε φυσικό περιβάλλον και ακόμα και στις πόλεις υπάρχουν πάρκα. Το κύριο θέμα είναι να διατηρούμε τον νου μας σε ανάταση και να μην αποθαρρυνόμαστε. Αν μπορούμε να εμπνέουμε άλλους και τον εαυτό μας αυτό θα είναι το καλύτερο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Είναι πάντα χαρά να ευχαριστείς τους ανθρώπους που έκαναν αυτό το έργο εφικτό. Αρχικά οι δύο μεταφραστές, Tyler Dewar και David Karma Choephel, έχουν αναλώσει δεκαετίες στην υπηρεσία των λάμα και του Ντάρμα. Κυρίως τους βλέπουμε επί σκηνής, όμως στα παρασκήνια κάνουν πολύ περισσότερα. Οι ευχαριστίες προς αυτούς είναι για όλες τις ώρες που έχουν προσφέρει. Αυτό το βιβλίο ξεκίνησε συζητώντας με την Beata Stepien η οποία έχει δημιουργήσει ένα όμορφο σχέδιο για το ηλεκτρονικό βιβλίο, ενώ διατηρεί επίσης την ιστοσελίδα, dharmaebooks.org. Όπως το κάνει για χρόνια η Yeshe Wangmo διόρθωσε το κείμενο και πρόσθεσε εξαιρετικές υποδείξεις. Η Maureen McNicholas από τις KTD Publications επίσης διάβασε το χειρόγραφο και μοιράστηκε τις υποδείξεις της. Είθε το κείμενο που προέκυψε να ανταμείψει τη γενναιοδωρία τους, ωφελώντας έναν ωκεανό από αναγνώστες.

ΠΗΓΕΣ

ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ ΔΕΚΑΤΟΥ ΕΒΔΟΜΟΥ ΚΑΡΜΑΠΑ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΕΚΑΤΟ ΕΒΔΟΜΟ ΚΑΡΜΑΠΑ ΟΓΚΥΕΝ ΤΡΙΝΛΕΥ ΝΤΟΡΤΖΕ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Celebrating the Karmapa: Remembering His Kindness. Tr. Lama Yeshe Gyamtso. KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

A Collection of Commentaries on the Four-Session Guru Yoga. Compiled by the 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Trs. David Karma Choephel, Eric Triebelhorn, *et al.* Kagyu Monlam and KTD Publications: Woodstock, NY, 2017.

Compassion Now! Tr. Lama Yeshe Gyamtso. KTD Publications: Woodstock, NY, 2011.

The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa by Mick Brown. Bloomsbury USA: New York, NY, 2005.

*The Dharma King: The Life of the 16th Gyalwang Karmapa in Images by the Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.*KTD Publications: Woodstock, NY, and Altruism Press: Sidhbari, HP, India, 2016.

First Karmapa: The Life and Teachings of Dusum Khyenpa. Trs. David Karma Choephel and Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2012.

The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World. Tr. Ringu Tulku Rinpoche. Hay House: New York, NY, 2009.

The Heart Advice of the Karmapa. Trs. Tyler Dewar, Karl Brunnhötzl, *et al.* Altruism Press: Sidhpur, HP, India, 2008.

The Heart Is Noble: Changing the World from Inside Out. Trs. Ngodup Tsering and Damchö Diana Finnegan. Shambhala Publications: Boston, MA, 2014.

His Holiness the XVIIth Gyalwang Karmapa. Tr. Michele Martin. Karma Lekshey Ling Publications: Kathmandu, Nepal, 1992.

Interconnected: Embracing Life in Our Global Society. Trs. Ngodup Tsering and Damchö Diana Finnegan. Wisdom Publications: Boston, MA, 2017.

Karmapa 900: Ebook. 3rd ed. KTD Publications, Woodstock, NY, 2017. Available from KTDpublications.com.

The Karmapa: Urgyen Trinley Dorje by Ken Holmes. Altea Publishing: Forres, Scotland, 1995.

The Karmapas and Their Mahamudra Forefathers by Khenpo Sherap Phuntsok. Tr. Michele Martin. Wisdom Publications: Boston, MA, 2016.

The Miraculous 16th Karmapa: Incredible Encounters with the Black Crown Buddha by Norma Levine. Shang Shung Publications: Archidosso, GR, Italy, 2013.

Music in the Sky: The Life, Art, and Teachings of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje by Michele Martin. Snow Lion Publications: Ithaca, NY, 2003.

A Ngondro for Our Current Day by His Holiness the Gyalwang Karmapa. Trs. Tyler Dewar and David Karma Choephel. KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

Brief Recitations for the Four Preliminary Practices by the Karmapa. Ebook available from dharmaebooks.org

The Kagyu Monlam Book. A Compilation for Recitation. Compiled by the Karmapa. Ebook edition available fromdharmaebooks.org

Nurturing Compassion: The First Teachings in Europe. Trs. Ringu Tulku Rinpoche and Christophe Klonk. KFE Publications: Brussels, Belgium, 2015.

Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva. Trs. Ringu Tulku Rinpoche and Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2009.

Η ΑΓΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ Ο ΚΑΡΜΑΠΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

kagyuoffice.org — The official website of the Karmapa worldwide

karmapacanada.org — The Karma Kagyu Association of Canada, organizers of the Canadian tour

kagyu.org — Karma Triyana Dharmachakra, the North American Seat of the Gyalwang Karmapa

kagyumonlam.org — The yearly prayer festival led by the Karmapa in Bodhgaya, India

rumtek.org — Website of Rumtek Monastery in Sikkim

kagyutv.org — Live webcasts and an archive of selected videos

aryakshema.com — Winter Dharma Gathering for Kagyu Nuns

dharmaebooks.org — An online library of ebooks for free download, created under the guidance of the Karmapa, featuring Buddhist classical texts and teachings in numerous languages.

dharma-treasure.org — Website of Dharma Treasure Corp. which under guidance of the Karmapa develops different projects digitalizing Tibetan scriptures.

adarsha.dharma-treasure.org — Digitalized version of Kangyur, Tengyur and other Tibetan scriptures prepared under guidance of the Karmapa.

khoryug.org — A network of Buddhist monasteries and centers in the Himalayas working together on environmental protection

Karmapa on YouTube

Karmapa on Facebook

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΚΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΠΟΥ ΦΙΛΟΞΕΝΗΣΑΝ ΤΟΝ ΚΑΡΜΑΠΑ ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ

Great Compassion Bodhi Prajna Temple, 19 Hidden Forest Dr., Cedar Valley, Ontario L0G 1EO. Resident teachers are the nuns Miao Jing and Miao Yin.
www.gcbptemple.org

Karma Sonam Dargye Ling, 12 Maynard Ave., Toronto L0G1EO. The Canadian Seat of HH the Gyalwang Karmapa. The resident teacher is Lama Tenzin Dakpa.
www.ksdl.org

Karma Tashi Ling, 10502 – 70 Avenue, Edmonton, Alberta T6H 2E9. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Ani Kunsang.
www.karmatashling.ca

Karma Tekchen Zabsal Ling, 13900 Leslie Street, Aurora, Ontario L4G 7C8. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Lama Tashi Dondup.
www.ktzl.org

Palpung Yeshe Chokhor, 75 Nipissing Road, Milton, Ontario L9T 2P2. Under the guidance of HE Tai Situ Rinpoche. The resident teacher is Lama Karma Phuntsok.
www.palpungtoronto.com

Rigpe Dorje Centre, 503, 5e Avenue, Verdun, Quebec H4G 2Z2. Under the guidance of HE Jamgon Kongtrul Rinpoche.
rigpedorjemontreal.org

Thrangu Monastery Canada, 8140 No.5 Road, Richmond, BC V6Y 2V4. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Dungse Pema Tsewang.
thrangumonastery.org

The Tibetan Association of Alberta, 2339 – 16A Street SE, Calgary, Alberta T2G 3T3.
www.albertatibetan.org

The Tibetan Canadian Cultural Association, Gangjong Choden Ling, 40 Tutan Rd., Etobicoke, Toronto, Ontario M8Z 2J8.
www.tcccgc.org

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΣΙΕΣ

Κεφάλαιο Πρώτο:
Η Αγάπη και η Συμπόνια είναι καίριες για τη Ζωή Μας
Calgary, Alberta, Canada
14 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Δεύτερο:
Μετασχηματισμός Ενοχλητικών Συναισθημάτων
Διάλογος μεταξύ των Τριών Κυριοτέρων Παραδόσεων του Βουδισμού
Αίθουσα Συνεδριάσεων, Πανεπιστήμιο Τορόντο, Οντάριο, Καναδάς
1η Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Τρίτο:
Βάση, Δρόμος και Καρποφορία – Συνεδρία Ι
Enercare Centre, Toronto, Ontario, Καναδάς
2 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Τέταρτο:
Βάση, Δρόμος και Καρποφορία – Συνεδρία ΙΙ
Enercare Centre, Toronto, Ontario, Καναδάς
2 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Πέμπτο:
Εύρεση Ελευθερίας μέσα από τον Διαλογισμό
Enercare Centre, Toronto, Ontario, Καναδάς
3 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Έκτο:
Η Συμπόνια είναι κάτι περισσότερο από Συναίσθημα
Karma Tashi Ling, Edmonton, Alberta, Canada
13 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Έβδομο:
Επίγνωση και Περιβαλλοντική Ευθύνη
Πανεπιστήμιο του Τορόντο, Καναδάς
31 Μαίου2017

Κεφάλαιο Όγδοο:
Η Συμπόνια δεν σταματά στην Ενσυναίσθηση
Αποσπάσματα από μια Μύηση Αβαλοκιτεσβάρα
Thrangu Monastery Canada, Richmond, BC
Κυριακή, 18 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Ένατο:
Διασύνδεση – Το Περιβάλλον μας και η Κοινωνική (ΑΝ)ισότητα
Ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα και ο Καθηγητής Wade Davis σε Διάλογο
Το Πανεπιστήμιο British Columbia, Vancouver, British Columbia, Canada
22 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Δέκατο:
Δουλεύοντας με Ενοχλητικά Συναισθήματα: ***Η Άσκηση του Ακσόμπυα***
Vancouver, BC, Canada
23 Ιουνίου 2017

Κεφάλαιο Ενδέκατο:
Εφαρμογή των Διδασκαλιών με Άσκηση: Ερωτήσεις και Απαντήσεις
Vancouver, BC, Canada
24 Ιουνίου 2017

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

COPYRIGHTS

Publishers: KTD PUBLICATIONS & DHARMAEBOOK.ORG
Translation: Khenpo David Karma Choephel, Tyler Dewar, Michele Martin and editor
ISBN: 978-1-934608-57-9
Library of Congress Control Number: 2018949003
© The Seventeenth Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.
For any other usage or distribution, contact contact@dharmaebooks.org for permission.

First e-book edition: July 2018
Cover and Layout: Beata Karma Tashi Drolkar
Cover photo: Tsurphu Labrang

KTD PUBLICATIONS
DHARMAEBOOKS.ORG