

Τρέφοντας την Συμπόνια

Διδασκαλίες απ' την
Πρώτη Επίσκεψη
στην Ευρώπη

Ο 17ος ΚΑΡΜΑΠΑ,
Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε,



Τρέφοντας την Συμπόνια

Διδασκαλίες απ' την Πρώτη Επίσκεψη
στην Ευρώπη

Ο 17^{ος} Κάρμαπα,
Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε,

Μεταφράστηκε (στα αγγλικά) από τον
Ringu Tulku Rinpoche & την Damcho Diana Finnegan
Ελληνική μετάφραση: Μάρθα Σούλη

Δημοσιεύθηκε από



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

Karmapa Foundation Europe.
23, Rue d'Edimbourg 1050,
Brussels
Belgium
www.karmapafoundation.eu

©

2015 By His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Όλα τα Ευρωπαϊκά θέματα σχετικά με τα πνευματικά δικαιώματα της Αγιότητάς Του, του 17^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε τα διαχειρίζεται το Karmapa Foundation Europe, στο όνομα και εκ μέρους της Αγιότητάς Του.

Ο σκοπός όλων των εκδόσεων και ηλεκτρονικών εκδόσεων του ΚΦΕ είναι να δώσει την δυνατότητα στο μήνυμα της σοφίας, της αγάπης και του ελέους του 17^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε, να γίνει γνωστό και προσβάσιμο όσο ευρύτερα γίνεται στους αναγνώστες της Ευρώπης κι εκτός Ευρώπης.

Τα «ΚΦΕ e-books» στα αγγλικά και σε άλλες Ευρωπαϊκές γλώσσες θα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη από το ΚΦΕ Website: www.karmapafoundation.eu

Τα 'ΚΦΕ e-books' μπορούν να εκτυπωθούν σαν κανονικά βιβλία και να διανεμηθούν ελεύθερα για προσωπική χρήση, ελεύθερη διανομή, ή πώληση του βιβλίου σε τιμή που να μην υπερβαίνει το κόστος εκτύπωσης.

Όπου η πώληση αποφέρει καθαρό πλεόνασμα παρακαλούμε ακολουθείστε αυστηρά τους προβλεπόμενους όρους και τις διαδικασίες που προβλέπονται για τον σκοπό αυτό στην «Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων», που μπορεί κανείς να την βρει στην σελίδα του ΚΦΕ Website, περί λήψης ηλεκτρονικών βιβλίων.

Επιμέλεια Damcho Diana Finnegan & Annie Dibble

Σχεδιασμός Paul O'Connor στο Judo design

Εικόνα εξώφυλλου Francois Henrard

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ	6
ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΝΟΗΜΑ	7
ΣΤΟΡΓΙΚΗ ΚΑΛΟΣΥΝΗ	10
Η ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	13
ΣΥΜΠΟΝΙΑ Σ' ΈΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗΣ	17
ΤΕΧΝΗ	20
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ	21
ΝΤΑΡΜΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ	25
ΝΈΝΤΡΟ Ι: ΟΙ ΚΟΙΝΈΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	26
ΝΈΝΤΡΟ ΙΙ: ΓΚΟΥΡΟΥ ΓΙΟΓΚΑ	31
ΜΑΧΑΜΟΥΝΤΡΑ	35
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΗΣΕΩΝ	41
ΜΥΗΣΗ ΤΩΝ 84 ΜΑΧΑΣΙΝΤΑ	42
ΒΑΤΖΡΑΣΑΤΒΑ	44
Ο ΒΟΥΔΑΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ	46
ΚΑΡΜΑ ΠΆΚΣΙ	47
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	48
ΝΟΥΡΜΠΟΥΡΓΚΡΙΝΓΚ	49
ΒΕΡΟΛΙΝΟ	50
ΣΧΕΤΙΚΆ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΈΑ	51
ΆΛΛΕΣ ΕΚΔΌΣΕΙΣ ΤΟΥ 17 ^{ΟΥ} ΚΆΡΜΑΠΑ	54

Εισαγωγή

Το 2014, η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε, εκπλήρωσε τις επί μακρόν ευχές των ευρωπαίων μαθητών του, όταν επισκέφθηκε την Γερμανία για δύο εβδομάδες τον Μάιο και τον Ιούνιο. Κατά την ιστορική αυτή περίπτωση, ταξίδεψε διασχίζοντας την Γερμανία, δίνοντας ομιλίες σε κατάμεστα αμφιθέατρα, συναντώντας αρχηγούς διαφορετικών θρησκειών κι εκτελώντας τις υποχρεώσεις του ως επικεφαλής μιας βουδιστικής γενεαλογίας 900 ετών.

Για πολλούς η επίσκεψη του 17^{ου} Κάρμαπα δεν ήταν μόνο μια πρωτοποριακή πρώτη επίσκεψη, ήταν επίσης ένας γυρισμός: μια επιστροφή σε οικείο έδαφος. Ο προκάτοχός του στην γενεαλογία των επαναγεννήσεων των Κάρμαπα, η Αγιότητά Του ο 16^{ος} Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ρίγκπε Ντόρτζε, είχε παίξει έναν αποφασιστικό ρόλο στην εισαγωγή των Ευρωπαίων στον Θιβετανικό Βουδισμό την δεκαετία του '70. Στην διάρκεια δύο μεγάλων περιηγήσεων στην Ευρώπη, ο 16^{ος} Κάρμαπα είχε επισκεφθεί δώδεκα διαφορετικές χώρες, προσφέροντας την Τελετή του Μαύρου Στέμματος κι εξαπλώνοντας τους σπόρους του Ντάρμα στις καρδιές αμέτρητων νεαρών Ευρωπαίων. Τέσσερις δεκαετίες αργότερα και με ψαρά μαλλιά, πολλοί απ' αυτούς τους ίδιους μαθητές μαζεύτηκαν απ' όλες τις γωνιές της Ευρώπης, για ν' ακούσουν τις διδασκαλίες του 17^{ου} Κάρμαπα κι έτσι να συνεχίσουν την σχέση τους με τον προκάτοχό του, τον 16^ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα.

Ο 17^{ος} Κάρμαπα έκανε επίσης πολλές νέες επαφές, στην διάρκεια αυτού του ταξιδιού κι ανοίχτηκε ιδιαίτερα για να συναντήσει νέους ανθρώπους. Η Αγιότητά Του συχνά μιλάει για τα μεγαλύτερα παγκόσμια προβλήματα που αντιμετωπίζει η σημερινή νέα γενιά. Αυτό το κάνει όχι μόνο σαν ένας από τους μεγαλύτερους παγκόσμιους πνευματικούς ηγέτες, αλλά επίσης και σαν ένα άτομο στα τριάντα του, που μοιράζεται με την γενιά του την ευθύνη για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

Το μήνυμά του για το περιβάλλον, τον καταναλωτισμό και την απληστία κι η έμφαση που δίνει στο έλεος και την γεμάτη αγάπη καλοσύνη, σαν παγκόσμιες αξίες, είχε έντονη απήχηση στις χιλιάδες των ανθρώπων που παρακολούθησαν τις διδασκαλίες του. Έτσι, ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα μίλησε κατευθείαν στις καρδιές όχι μόνο των Βουδιστών ασκητών, αλλά επίσης και πολλών ανθρώπων στην Ευρώπη με κοσμική προσέγγιση που αναγνωρίζουν την ανάγκη για περισσότερη ανθρωπιά, σοφία κι έλεος στον κόσμο σήμερα.

Η σειρά με την οποία εμφανίζονται οι διδασκαλίες του σ' αυτό το βιβλίο διαφέρει απ' την σειρά με την οποία τις έδωσε. Όπως αρμόζει όταν επιστρέφει κανείς από μακριά για να επισκεφθεί την οικογένειά του μετά από πολύ καιρό, η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα πρώτα ήρθε να μείνει στην έδρα του στην Ευρώπη, στο Ινστιτούτο Καμαλασίλα, στην περιοχή του Άιφελ της Γερμανίας, όπου έδωσε νταρμικές διδασκαλίες και μυσήσεις. Και μετά, ταξίδεψε στο Βερολίνο, όπου πρόσφερε δημόσιες ομιλίες σ' ένα ευρύτερο ακροατήριο – που συμπεριελάμβανε και μη Βουδιστές. Αντιστρέφοντας αυτή την σειρά, το βιβλίο αρχίζει με τις ομιλίες που δόθηκαν στο Βερολίνο κι απευθυνόντουσαν σ' ένα ευρύτερο κοινό. Στην συνέχεια παρουσιάζει τις πιο παραδοσιακές βουδιστικές διδασκαλίες, που δόθηκαν μετά από αίτημα του Ινστιτούτου Καμαλασίλα. Ακολουθώς, το βιβλίο συγκεντρώνει τις διδασκαλίες που δόθηκαν στην διάρκεια των μυσήσεων, που δόθηκαν και στα δύο μέρη. Η Αγιότητά Του δίδαξε κυρίως στα θιβετανικά, αλλά συχνά άλλαξε και σε Αγγλικά. Οι διδασκαλίες έχουν ελαφρώς επεξεργαστεί για την δημοσίευση.

Προς την Αγιότητά Του τον 17^ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα οφείλουμε τις πιο ευγνώμονες ευχαριστίες μας για τις γεμάτες έμπνευση διδασκαλίες του και για την άδειά του να τις δημοσιεύσουμε στα Αγγλικά και σ' άλλες Ευρωπαϊκές γλώσσες. Η σεβαστή Damcho Diana Finnegan απομαγνητοφώνησε, μετέφρασε κι εξέδωσε το βιβλίο, με την βοήθεια της Annie Dibble. Οφείλουμε ιδιαίτερες ευχαριστίες τόσο σ' αυτές όσο και στον Paul O'Connor που έδωσε στο βιβλίο έναν όμορφο σχεδιασμό. Ευχαριστούμε όλους όσους εργάστηκαν για να φέρουν αυτό το βιβλίο στους αναγνώστες του. Τέλος, είμαστε ιδιαίτερα υποχρεωμένοι σ' όλα τα ιδρύματα και τα άτομα που συνέβαλαν για να μπορέσουν να λάβουν χώρα αυτές οι διδασκαλίες, αρχικά εργαζόμενοι για να φέρουν την Αγιότητά Του στην Ευρώπη και στην συνέχεια οργανώνοντας τις διδακτικές εκδηλώσεις και φιλοξενώντας τον.

Είθε αυτό το βιβλίο να βοηθήσει να τραφεί η συμπόνια στις καρδιές όλων όσων το διαβάσουν και να φέρει ειρήνη και καλοσύνη σ' αυτό τον κόσμο.

Ringu Tulku

Πρόεδρος, Karmapa Foundation Europe

18^η Ιουνίου, 2015

Μέρος Πρώτο

Δημόσιες Ομιλίες

Βερολίνο

Μια ζωή γεμάτη νόημα

Αρχικά, σας χαιρετίζω όλους. Είναι η πρώτη φορά που επισκέπτομαι την Ευρώπη, κάτι που εδώ και πολλά χρόνια ευχόμουν να κάνω. Αυτό το τμήμα του ταξιδιού μου είναι στο Βερολίνο, την πρωτεύουσα της Γερμανίας κι είμαι πολύ ευχαριστημένος που είμαι εδώ. Μου έχει δοθεί ένα βαρύγδουπο θέμα για να μιλήσω σήμερα, μ' ένα τόσο μακρύ τίτλο, που μου είναι δύσκολο ακόμα και να τον θυμηθώ ολόκληρο. «Αρχαία Σοφία σ' έναν Σύγχρονο Κόσμο: Εγκάρδιες Συμβουλές για μια Ζωή Γεμάτη Νόημα» Όσο επίσημος κι εντυπωσιακός κι αν ακούγεται ο τίτλος, σ' αυτό το τμήμα της επίσκεψής μου στην Ευρώπη, εγώ θα εστιάσω, σε ανεπίσημες ομιλίες, αφού το τμήμα του ταξιδιού που πέρασα στο Ινστιτούτο Καμαλασίλα κοντά στο Νόρμπουργκρινγκ, στην περιοχή Άιφελ της Γερμανίας, προοριζόταν για τα πιο τυπικά νταρμικά θέματα.

Το σημερινό θέμα – ζωή γεμάτη νόημα – με κάνει να σκεφτώ τις πρώτες μου συναντήσεις με δυτικούς. Η σχέση μου με την Δύση και τους Ευρωπαίους χρονολογείται απ' τον καιρό που αναγνωρίστηκα ως Κάρμαπα, επτά ετών. Η πρώτη μου συνάντηση με Ευρωπαίους ήταν καθώς μ' έφερναν για πρώτη φορά στο Μοναστήρι του Τσούρπου. Εκεί που στενεύει η κοιλάδα, ακριβώς πριν το μοναστήρι, υπάρχει ένα πάρκο κι εκεί ήταν που είδα για πρώτη φορά Ευρωπαίους. Ήταν δύο Ευρωπαίοι εκείνη την ώρα στο πάρκο και τους βρήκα πραγματικά περίεργους στην όψη – ψηλοί κι αδύνατοι σαν εξωγήινοι. Από τότε έχω έναν σύνδεσμο με τους Ευρωπαίους και μ' άλλους Δυτικούς κι έχοντας κάνει φιλίες με πολλούς Ευρωπαίους ήθελα να τους επισκεφθώ από τότε που ήμουν επτά χρονών. Τώρα που είμαι 28 μπόρεσα να εκπληρώσω την ευχή που έκανα όλα αυτά τα χρόνια.

Η μεγαλύτερη αλλαγή στην ζωή μου συνέβη όταν ήμουν 14 χρονών, όταν αποφάσισα να δραπετεύσω απ' το Θιβέτ προς την Ινδία, στο τέλος του 1999. Ο Τύπος είχε πολλά να πει σχετικά με τον λόγο που πήρα αυτή την απόφαση και δημοσίευσαν πολλές διαφορετικές αιτίες για την φυγή μου απ' το Θιβέτ. Μερικοί έδωσαν ακόμα και την εξήγηση πως ήρθα στην Ινδία για να μαζέψω κάποια σημαντικά αντικείμενα και να τα πάρω πίσω μαζί μου. Όμως η πραγματική μου πρόθεση ήταν βασικά για να έχω την ελευθερία να μπορώ να ταξιδεύω. Για πολλά χρόνια κατέθετα μάταια στην Κινέζικη Κυβέρνηση την μια αίτηση μετά την άλλη για άδεια να ταξιδέψω. Ως εκ τούτου, πήρα την απόφαση να φύγω για την Ινδία, για να μπορώ να ταξιδέψω στο εξωτερικό, να συναντήσω τους νταρμικούς μου φίλους και ν' ασχοληθώ με νταρμικές δραστηριότητες. Στην ετοιμασία για την έξοδο απ' το Θιβέτ προς την Ινδία, δεν είχαμε καμία λογική βεβαιότητα πως θα τα καταφέρναμε, αλλά μας ωθούσε η πίστη μας. Όπως αναμφίβολα ξέρετε, πολλοί άλλοι θιβετανοί συνεχίζουν να φεύγουν απ' το Θιβέτ προς την Ινδία, όπως κι εγώ και βρίσκουν το κουράγιο να επιχειρούν αυτό το ταξίδι χάρη στην ειλικρινή πίστη κι αφοσίωσή τους. Είπα σ' εκείνους που δραπέτευαν μαζί μου «Σήμερα φεύγουμε για την Ινδία, αλλά δεν ξέρουμε αν πράγματι θα καταφέρουμε να φτάσουμε. Εν τούτοις, αν συναντήσουμε μπελάδες στον δρόμο, δεν θα πρέπει να μετανιώσουμε. Άπαξ και κοιτάμε προς την σωστή κατεύθυνση, ακόμα κι αν καταφέρουμε να κάνουμε έστω και λίγα βήματα προς την Ινδία, δεν θα υπάρχει λόγος για να μετανιώσουμε».

Γεννήθηκα κι έζησα τα πρώτα 14 χρόνια της ζωής μου στο Θιβέτ κι από τότε έχω περάσει άλλα 14 χρόνια στην Ινδία – στην πραγματικότητα κοντεύουν 15 - και μόνο τώρα κάνω το πρώτο ταξίδι μου στην Ευρώπη. Στην διάρκεια αυτών των ενδιάμεσων χρόνων, τα πράγματα δεν ήρθαν ακριβώς όπως ήλπιζα. Αν και μέχρι τώρα έχω ζήσει 28 χρόνια, που δεν είναι και πολύς χρόνος, η ζωή μου έχει ήδη γεμίσει με πολλές προκλήσεις κι αλλαγές κι έχω αποκτήσει διάφορες καλές και κακές εμπειρίες.

Γι' αυτό τον λόγο, αν και σωματικά είμαι νέος, μερικές φορές αισθάνομαι σαν να είμαι πνευματικά γέρος. Νιώθω σαν να έχω δει αρκετά κι έχω ήδη γεράσει.

Δεν θα επέλεγα αυτή τη ζωή για μένα, απλά έτσι κατέληξε. Δεν κανόνισα να γίνω ο Κάρμαπα, ούτε κατέβαλα προσπάθεια να πάρω αυτό το όνομα – απλά συνέβη. Δεν ήταν θέμα επιλογής. Ξέχωρα απ’ αυτό, έχω βιώσει πολλές δυσκολίες: το αναφέρω γιατί σκέφτηκα ότι πριν μιλήσω για μια ζωή γεμάτη νόημα, θα πρέπει να είμαι σε θέση να πω αν θεωρώ ότι η δική μου ζωή είναι γεμάτη νόημα. Ίσως να πρέπει πρώτα να απαντήσω αν είμαι χαρούμενος με την ζωή μου. Δύσκολο ερώτημα. Μια ζωή γεμάτη νόημα δεν είναι κάτι που συμβαίνει έτσι απλά, χωρίς αιτίες και συνθήκες. Απαιτεί προσπάθεια. Το να είσαι απλά ο Κάρμαπα δεν γεμίζει αυτόματα την ζωή με νόημα.

Πολλοί υποθέτουν ότι όταν σου έχει δοθεί το όνομα Κάρμαπα ξαφνικά συνεπάγεται ότι είσαι προικισμένος με υπερδυνάμεις – λες κι ήρθε απ’ το υπερπέραν ένας εξωγήινος και με μετέφερε σε νέο επίπεδο. Οι άνθρωποι έχουν την προσδοκία ότι χάρη στο ότι έγινα ο Κάρμαπα αυτόματα έγινα και πανίσχυρος. Όμως στην πραγματικότητα ήμουν υποχρεωμένος ν’ ασχοληθώ πολύ με σπουδές και να καταβάλω μεγάλη προσπάθεια. Πριν κάνω οποιαδήποτε πρόοδο οι προσδοκίες των ανθρώπων με έχουν ήδη προσπεράσει κι αυτό είναι μια επιπρόσθετη δυσκολία για μένα. Το αν θα προικίσουμε τις ζωές μας με νόημα εξαρτάται απ’ τις προσπάθειες και τις πράξεις μας κι ουσιαστικά απ’ το κίνητρο που έχουμε. Δεν συμβαίνει έτσι από μόνο του.

Όταν πήρα το όνομα Κάρμαπα αντιμετώπισα μια μοναδική πρόκληση για το αν θα είχα προσωπική ζωή, πέρα απ’ την ζωή μου ως Κάρμαπα. Κανονικά οι άνθρωποι έχουν μια επαγγελματική ζωή, όταν εργάζονται και παράλληλα έχουν και μια προσωπική ζωή, που την ζουν όταν δεν εργάζονται. Για παράδειγμα, κάποιος που εργάζεται σ’ εργοστάσιο έχει έναν τίτλο, που ορίζει τι κάνει όταν είναι σε υπηρεσία. Όμως, στην περίπτωσή μου, για 24 ώρες το εικοσιτετράωρο είμαι σε υπηρεσία ως Κάρμαπα. Φανταστείτε ότι αν είσαι μόνος είσαι ο Κάρμαπα. Αν είσαι με άλλους, επίσης είσαι ο Κάρμαπα.

Κατά κάποιο τρόπο, ότι έχω πρέπει να το παραδώσω, για να είμαι ο Κάρμαπα. Δεν υπάρχει για μένα προσωπική ζωή έξω απ’ το να είμαι ο Κάρμαπα. Ούτε λόγος να γίνεται για θέματα όπως προσωπική επιλογή, προσωπική ελευθερία, προσωπικά δικαιώματα και προσωπική ζωή.

Αν με ρωτήσουν «Ποιο είναι τ’ όνομά σου;» πρέπει να απαντήσω «Κάρμαπα». Αν με ρωτήσουν «τι δουλειά κάνεις;» πάλι απαντάω «Κάρμαπα». Αν απλά με ρωτήσουν «ποιος είσαι;» απαντάω «ο Κάρμαπα».

Αυτό όντως μου συνέβη όταν πρωτοέφτασα στην Ινδία ως πρόσφυγας. Για τα χαρτιά της ταυτότητάς μου έπρεπε να δώσω το όνομά μου και να δηλώσω το επάγγελμά μου. Εκεί προέκυψε μια συζήτηση για το αν ‘Κάρμαπα’ ήταν το όνομά μου, ή ο τίτλος μου. Δεν μπορούσα να πω ότι ‘Κάρμαπα’ δεν ήταν ο τίτλος της εργασίας μου, ούτε μπορούσα να πω ότι δεν ήμουν ο Κάρμαπα. Για αρκετές βδομάδες υπήρξαν σοβαρές συζητήσεις για το αν ‘Κάρμαπα’ είναι όνομα, ή τίτλος και κατάλαβα ότι η συζήτηση, έφτασε μέχρι τα πολύ υψηλά κλιμάκια της Ινδικής Κυβέρνησης. Η πρόταση ότι το επάγγελμά μου, ή η καριέρα μου ήταν να υπηρετώ ως Κάρμαπα, αλλά ότι εγώ δεν είμαι ο Κάρμαπα, μου ακούστηκε αρκετά καλή ιδέα. Θα σήμαινε πως είμαι ελεύθερος. Στην πραγματικότητα όμως, δεν λειτουργεί έτσι. Ξέρω εκ πείρας ότι δεν μπορεί να υπάρξει διαχωρισμός της προσωπικής μου ζωής και της ζωής μου ως Κάρμαπα, επομένως δεν έχω επιλογή παρά να προσπαθώ να ζήσω την ζωή ενός Κάρμαπα.

«Κάρμαπα» σημαίνει κάποιο άτομο, γυναίκα, ή άντρα, που ασχολείται με την δραστηριότητα ενός βούδα. Το όνομα «Κάρμαπα» εμπεριέχει την λέξη «κάρμα», που στα σανσκριτικά, την αρχαία γλώσσα της Ινδίας, σημαίνει «δράση». Το «πα» έρχεται απ’ τα θιβετανικά κι αναφέρεται στο άτομο. Ιδανικά, ο Κάρμαπα είναι ένα άτομο της δράσης. Στην άλλη άκρη του φάσματος, ο Κάρμαπα είναι ένας εργάτης, ένα είδος υπηρέτη. Η ουσία της ζωής ενός Κάρμαπα είναι να εργάζεται, ή να δρα για να ωφελεί τους άλλους. Αν είμαι ικανός να ωφελήσω άλλους, η ζωή μου ως Κάρμαπα γεμίζει νόημα. Αν δεν μπορώ να ωφελήσω τους άλλους, η ζωή μου ως Κάρμαπα είναι μια αποτυχία. Επομένως, η προσωπική μου ζωή, ή η ζωή μου ως Κάρμαπα προσανατολίζεται στο όφελος των άλλων. Η ευθύνη μου – ή η ζωή μου ως Κάρμαπα – είναι να εργάζομαι για να ωφελώ τους άλλους, βασιζόμενος στην αγάπη και την σοφία

του Βούδα, μειώνοντας κι εξαλείφοντας την δυστυχία των όντων κι αυξάνοντας την ευτυχία τους.

Γι' αυτό τον λόγο είναι ξεκάθαρο πως η ζωή μου εξαρτάται ολοκληρωτικά απ' τους άλλους. Αληθινά έτσι νοιώθω. Για παράδειγμα, τώρα που ήρθα στην Ευρώπη, συγκεντρώθηκαν πολλοί εδώ. Μπορώ να δω πόσο χαρούμενοι είναι γι' αυτό οι άνθρωποι. Κοιτάζω το ακροατήριο και πολλά πρόσωπα μου χαμογελούν. Βλέποντάς το αυτό είμαι χαρούμενος κι αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει γεμίσει νόημα. Όταν έφυγα απ' το Θιβέτ, άφησα πίσω τους γονείς μου κι εγκατέλειψα κάθε τι οικείο. Αλλά, όντας τώρα εδώ στην Ευρώπη αισθάνομαι ότι οι θυσίες κι οι προσπάθειές μου δεν ήταν μάταιες, αλλά ήταν γεμάτες νόημα. Η ζωή μου αποκτά νόημα εντελώς μέσα απ' τους άλλους. Έτσι, εφόσον την ζωή μου την γεμίζουν με νόημα οι άλλοι άνθρωποι, τότε αυτοί είναι εξαιρετικά καλοί προς εμένα.

Στα βάθη της καρδιάς μου πάντα σκέφτομαι πως η δύναμή μου προέρχεται απ' τους άλλους – από ανθρώπους όπως εσείς – γιατί μου δίνετε μεγάλη ελπίδα κι έμπνευση. Παρόλο που μπορεί ν' αντιμετωπίζω μεγάλες δυσκολίες, η ελπίδα κι η εμπιστοσύνη σας μου επέτρεψαν να επιβιώσω και να συνεχίσω και μ' έχουν κάνει πιο δυνατό κι ικανό ν' αντέξω περισσότερο. Όσο περισσότερο ελπίδα κι εμπιστοσύνη έχουν οι άλλοι σε μένα, τόσο φυσικά περισσότερη δύναμη παίρνω για να συνεχίσω. Η δραστηριότητα του Κάρμαπα κι οι πράξεις μου κατευθύνονται προς το όφελος των αισθανόμενων όντων, αλλά συγχρόνως η πηγή δύναμης για το όφελός τους προέρχεται απ' τα ίδια τα όντα. Ως εκ τούτου, οι άλλοι δίνουν νόημα στην ζωή μου.

Όμως, αν το ερώτημα είναι αν η ζωή μου είναι χαρούμενη, αυτό είναι δύσκολο να το απαντήσω. Για να μιλήσω ειλικρινά, η ζωή μου ήταν πιο ευτυχισμένη πριν αναγνωριστώ ως Κάρμαπα. Όταν ήμουνα έξι χρόνων, ή και μικρότερος κι έτρεχα στο χορτάρι εκεί που μεγάλωσα τότε ήταν η εποχή που βίωσα τα περισσότερα συναισθήματα χαράς. Τώρα, δεν μπορώ να πω πως είμαι πολύ ευτυχισμένος. Όμως, μια ζωή γεμάτη νόημα πηγαίνει πολύ βαθύτερα από ένα αίσθημα χαράς. Χρειαζόμαστε κάτι που να διαρκεί περισσότερο από κάποιες προσωρινές καταστάσεις αγαλλίασης και συναισθηματικής έξαψης, που μαραίνονται μετά από μερικές στιγμές, ή μερικές ώρες. Για να έχει νόημα η ζωή, πρέπει ν' αποφέρει καρπούς και να είναι σημαντική 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, ακόμα κι όταν κοιμόμαστε.

Αυτό που λέω είναι ότι για να έχει νόημα η ζωή μας, αρχικά χρειαζόμαστε έναν σκοπό κι αυτός ο σκοπός θα πρέπει να είναι μακροπρόθεσμος κι ανθεκτικός. Δεν θα πρέπει να απευθύνεται μόνο στο άμεσο μέλλον, ούτε θα πρέπει ο σκοπός της ζωής μας να είναι εγωιστικός. Οι ζωές μας είναι αλληλεξαρτώμενες. Η ευτυχία μας επιτυγχάνεται μέσα απ' την αλληλεξάρτησή μας με τους άλλους, το ίδιο κι η δυστυχία μας. Εφόσον λοιπόν οι ζωές μας αλληλεξαρτώνται, μια ζωή με νόημα απαιτεί να νοιαζόμαστε τους άλλους.

Συχνά σκέφτομαι ότι μπορεί να μην βρίσκουμε αξία και σκοπό στην ζωή που ζούμε μ' αυτό το σώμα, αλλά θα βρούμε μέσω των άλλων και της ζωής τους. Έτσι, οι άλλοι γίνονται ο καθρέφτης στον οποίο μπορούμε να δούμε ν' αντανακλάται η δική μας αξιοπρέπεια κι αξία.

Στοργική καλοσύνη

Το ότι βρίσκομαι εδώ είναι σαν ένα άπιαστο όνειρο που έχει πραγματοποιηθεί κι είμαι πολύ ευχαριστημένος γι' αυτό. Το γεγονός ότι έχουμε συγκεντρωθεί εδώ είναι σημαντικό για μένα κι είναι το αποτέλεσμα πολλών προσπαθειών, έτσι βλέπω ότι αυτές οι στιγμές είναι πολύτιμες κι ιδιαίτερες.

Το θέμα μας είναι η στοργική καλοσύνη και σαν ανθρώπινα όντα, απ' την γέννησή μας εξαρτόμαστε ιδιαίτερα απ' την αγάπη και την στοργή των γονιών μας. Επίσης μεγαλώνουμε βασιζόμενοι στην αγάπη και την φροντίδα τους. Επομένως, απ' την στιγμή που γεννιόμαστε σ' αυτό τον κόσμο, η στοργική καλοσύνη είναι απαραίτητη για την ίδια μας την επιβίωση.

Κατ' αρχάς, οι γονείς μας δίνουν αυτό το σώμα, από σάρκα και οστά κι αυτό είναι ένα σημαντικό δώρο. Αλλά, το δώρο της αγάπης και της στοργής τους είναι ακόμα πιο σημαντικό. Όντως, είναι το μεγαλύτερό τους δώρο προς εμάς. Παρόλα αυτά υπάρχουν μερικοί γονείς που δεν μπορούν να δείξουν αυτή την στοργή, ή να δώσουν αυτή την φροντίδα στα παιδιά τους. Σαν αποτέλεσμα, ένα τέτοιο παιδί μεγαλώνει χωρίς την αίσθηση της ευεξίας και σαν ενήλικας μπορεί κι ο ίδιος να μην νιώθει στοργή, ή να βιώνει θλίψη, μοναξιά, ή ανησυχία.

Ήμουν τυχερός να γεννηθώ από καλοσυνάτους γονείς. Η μητέρα μου κι ο πατέρας μου όχι μόνο μου έδιναν αγάπη και στοργή, αλλά επίσης με δίδαξαν πώς να αγαπώ τους άλλους. Θεωρώ πως οι γονείς μου είναι οι πρώτοι πνευματικοί μου δάσκαλοι, γιατί ό,τι έμαθα εξαρχής σχετικά με την στοργική καλοσύνη το έμαθα από αυτούς. Από πολύ μικρή ηλικία, οι γονείς μου δίδαξαν εμένα και τα αδέρφια μου να θεωρούμε πολύτιμο κάθε αισθανόμενο ον, ακόμα κι ένα μικροσκοπικό μυρμήγκι, σαν να είναι ο ίδιος μας ο γονιός. Έτσι, τ' αδέρφια μου κι εγώ εκπαιδευτήκαμε να αισθανόμαστε στοργή και σεβασμό και να εκτιμούμε την ζωή όλων των αισθανόμενων όντων. Αυτό είναι κάτι που μας το δίδαξαν έμπρακτα οι γονείς μας.

Χάρη στην καλοσύνη τους, από μικρή ηλικία σχημάτισα την προδιάθεση να νιώθω μια αίσθηση υπευθυνότητας για την φροντίδα των άλλων και να βρίσκω τρόπους να απαλύνω τον πόνο τους. Αισθάνομαι πως αυτό ήταν το σημείο εκκίνησης – και μάλιστα το καλύτερο σημείο εκκίνησης – για το πνευματικό μου ταξίδι σ' αυτή την ζωή.

Οι γονείς μου είναι άνθρωποι με απόλυτη πίστη στο Ντάρμα, αλλά χωρίς πλατύ διανοητικό υπόβαθρο. Ο πατέρας μου ήξερε να διαβάζει, ενώ η μητέρα μου δεν ήξερε. Δεν είχαν επίσημη παιδεία και πολύ λιγότερο παιδεία στην Βουδιστική φιλοσοφία. Παρόλα αυτά, όσα με δίδαξαν ήταν από καρδιάς. Δεν πρόσφεραν επίσημα επιχειρήματα, αλλά μου πρόσφεραν απλά ένα ειλικρινές παράδειγμα για το πώς πραγματικά να ζεις όντως με στοργική καλοσύνη. Αυτό είναι που με άγγιξε βαθιά.

Γι' αυτό, όσον αφορά την εκπαίδευσης του νου πάνω στην στοργική καλοσύνη και το έλεος, δεν είμαι σίγουρος πως η παρουσίαση μέσα από εκτεταμένα φιλοσοφικά επιχειρήματα είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος. Κατά κάποιο τρόπο είναι καλό να γνωρίζουμε τα λογικά επιχειρήματα, όμως μερικές φορές αυτό μας οδηγεί στο να χάνουμε την επαφή με τα καίρια σημεία κι επίσης γεννά περιττές αμφιβολίες. Έχουμε ένα ρητό στα θιβετανικά που λέει ότι η διανοητική εξάσκηση μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την συσσώρευση περισσότερων σκέψεων, αλλά όχι απαραίτητα και περισσότερης σοφίας. Με αποτέλεσμα μερικές φορές, άνθρωποι, που υποτίθεται ότι είναι πολυμαθείς, να μην μπορούν να λύσουν τους γρίφους που συναντούν όταν παλεύουν με τα ουσιαστικά σημεία στην πραγματική άσκηση. Αντίθετα προσεγγίζουν τις καταστάσεις με υπερβολικά πολλές διανοητικές σκέψεις κι ο κόμπος των αμφιβολιών δένεται όλο και πιο σφιχτά.

Πιστεύω ότι όλοι γεννιόμαστε με στοργική καλοσύνη κι αγάπη, ως φυσικές ανθρώπινες ιδιότητες. Μπορεί να υπάρχει μια διαφορά στον βαθμό – μερικοί έχουν περισσότερο κι

άλλοι λιγότερο – αλλά υπάρχουν οπωσδήποτε σε όλους μας. Όμως, η στοργική μας καλοσύνη υφίσταται μεταβολές, ανάλογα με τις περιστάσεις και το περιβάλλον που μεγαλώνουμε. Μερικές φορές η συμπόνια ενισχύεται, αλλά σ' άλλες περιπτώσεις εξασθενεί.

Θα ήθελα να μοιραστώ μια εμπειρία απ' την δική μου ζωή. Συνέβη όταν ήμουν πολύ μικρός – ίσως τριών ή τεσσάρων χρόνων – κι ακόμα το θυμάμαι ολοζώντανα. Γεννήθηκα σε μια οικογένεια νομάδων κι επιβιώναμε σχεδόν εξ' ολοκλήρου απ' ότι προμηθευόμασταν απ' τα ζώα – βούτυρο, τυρί και κρέας. Εκεί που μεγάλωσα δεν υπήρχαν λαχανικά – ούτε πατάτες, ούτε τίποτα παρόμοιο. Δεν είχαμε άλλη επιλογή απ' το να βασιζόμαστε στα ζώα μας.

Το φθινόπωρο ήταν η εποχή της σφαγής των ζώων, κυρίως προβάτων και γιάκ. Ο συνηθής τρόπος για την θανάτωση των ζώων σ' εκείνη την περιοχή ήταν δένοντάς τους το ρύγχος για να πνιγούν. Ήταν τρομερό. Έπαιρνε μια ώρα περίπου για να πεθάνουν. Καθώς αγωνιζόντουσαν ν' αναπνεύσουν, η απελπισία τους ήταν τρομερά εμφανής, καθώς τα σώματά τους χτυπιόντουσαν εδώ και κει. Στέναζαν κι έκλαιγαν κι έτρεχε πολύς ιδρώτας καθώς πέθαιναν. Ήταν αβάσταχτο για μένα. Η επιθυμία να τα προστατεύσω, να τα ελευθερώσω ήταν τόσο έντονη που ούρλιαζα και κάποιοι έπρεπε να με κρατάνε πίσω. Πολύ δυνατό συναίσθημα. Αυτό συνέβαινε όταν τα ζώα θανατωνόντουσαν.

Κι όμως, παρόλο που έκανα τέτοιες σκηνές στην διάρκεια της θανάτωσης, άπαξ κι έγδερναν τα ζώα κι ερχόταν η ώρα να φάμε το κρέας, εγώ ήμουν εκεί για το γεύμα κι έτρωγα όσο κρέας έτρωγε ο καθένας, αν όχι και περισσότερο. Αυτό δεν ήταν κάτι που συνέβη μόνο μια φορά, αλλά κάθε χρόνο και μετά από λίγο, άρχισε να μοιάζει πως η συμπόνια κι η στοργή μου ήταν χωρίς νόημα. Υπ' αυτές τις συνθήκες, το έλεος κι η αγάπη μου για τα ζώα αποδυναμώθηκαν σταδιακά με τον καιρό κι έτσι συνέχισα να τρώω κρέας. Μόνο όταν ήρθα στην Ινδία σταμάτησα να τρώω κρέας κι ο κύριος λόγος ήταν γιατί θυμήθηκα τα έντονα συναισθήματα που είχα όταν ήμουν μικρός.

Όταν με ρωτάνε πιο είναι το αγαπημένο μου φαγητό, για να είμαι ειλικρινής θα πρέπει να πω το κρέας. Όμως, εφόσον έχω σταματήσει να τρώω κρέας και το έχω απαρνηθεί εντελώς, δεν υπάρχει πια κάποιο φαγητό που να μου είναι ιδιαίτερα αγαπητό.

Από μικροί νιώθουμε εκ φύσεως στοργή για τους άλλους – για σκύλους, πουλιά, ή άλλα παιδιά. Ακόμα κι όταν δεν υπάρχουν τριγύρω άνθρωποι, ή ζώα, τα παιδάκια κρατάνε ψεύτικα ζώα και κούκλες και τα χαϊδεύουν και τα φροντίζουν. Έχουν μια φυσική στοργική ιδιότητα και μεταχειρίζονται με μεγάλη τρυφερότητα και στοργή ανθρώπους και πράγματα. Όταν είμαστε παιδιά, όλοι έχουμε αυτή την φυσική ικανότητα για εγγύτητα και στοργή προς ανθρώπους και πράγματα. Θα πρέπει να εκπαιδευτούμε σ' αυτή την αυθόρμητη αίσθηση για φροντίδα κι εκτίμηση, ώστε να την κατευθύνουμε ευρύτερα, για να περικλείει όλα τα όντα, χωρίς διαχωρισμό. Θα πρέπει να την ενισχύσουμε μέχρι ν' αναδύεται χωρίς προσπάθεια. Έτσι μπορούμε να επεκτείνουμε και να βελτιώσουμε την εκ φύσεως παρούσα ιδιότητα της τρυφερής καλοσύνης. Είναι πολύ σημαντικό να το κάνουμε.

Όλοι έχουμε τους φυσικούς σπόρους της αγάπης και της συμπόνιας, αλλά όπως θα τρέφαμε και θα προστατεύαμε ένα βλαστάρι μέχρι ν' αναπτυχθεί και να γίνει δυνατό δέντρο, θα πρέπει επίσης να καταβάλουμε ενεργές προσπάθειες για να θρέψουμε την αγάπη και την συμπόνια μας, ώστε να δυναμώσουν. Σ' όλο τον κόσμο κι ιδιαίτερα σε τούτο το σπουδαίο έθνος της Γερμανίας υπάρχει ιστορία στο να προκαλείται μεγάλος πόνος σ' άλλους ανθρώπους, λόγω έλλειψης στοργικής καλοσύνης. Οι πολλές και τρομερές καταστάσεις που εμφανίστηκαν στην διάρκεια των δύο Παγκοσμίων Πολέμων και του Εβραϊκού Ολοκαυτώματος προήλθαν κυρίως εξαιτίας της έλλειψης συμπόνιας. Δεν είναι ότι οι άνθρωποι δεν ήταν ικανοί να νοιώσουν συμπόνια, ή καλοσύνη. Όλοι μας έχουμε την ικανότητα εκ γενετής. Φαίνεται όμως ότι το έλεός μας μπορεί ν' «ανάβει» και να «σβήνει».

Για παράδειγμα, συχνά λέμε «Δεν είναι δικό μου πρόβλημα. Είναι δική τους δουλειά. Δεν έχει να κάνει με μένα». Αν δεν επηρεάζει εμάς, ή τους άμεσους φίλους και την οικογένειά

μας, δεν μας νοιάζει τι συμβαίνει στους άλλους. Μ' αυτό τον τρόπο, αποκλείουμε τους άλλους απ' το έλεός μας και τους αφήνουμε να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους κι έτσι σιγά-σιγά καταλήγουμε να μην έχουμε έλεος, ή γινόμαστε απάνθρωποι κι άκαρδοι.

Όταν συζητάμε για 'φονιάδες' του κόσμου, συνήθως αναφερόμαστε στην φτώχεια, την μόλυνση, τις φυσικές καταστροφές, την έλλειψη καθαρού πόσιμου νερού, ή ασθένειες όπως η ελονοσία. Αισθάνομαι ότι ένας απ' τους μεγαλύτερους φονιάδες του κόσμου είναι σίγουρα η δική μας έλλειψη ελέους και τρυφερής στοργής. Πολλές απ' τις περιπτώσεις που σκοτώθηκαν, ή εγκαταλείφθηκαν άνθρωποι σε τρομερές συνθήκες θα μπορούσαν να επιλυθούν αν απλά είχαμε λίγο περισσότερη συμπόνια. Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν απ' την έλλειψη της συμπόνιας μας. Μπορούμε να βρούμε πολλά τέτοια παραδείγματα στην ιστορία.

Ακριβώς όπως κι εμείς όταν ήμασταν πολύ νέοι χρειαζόμασταν στοργική καλοσύνη στην ζωή μας για να επιβιώσουμε, πιστεύω πως είναι απολύτως απαραίτητο για τον κόσμο, να συνδεόμαστε με τους άλλους με συμπόνια κι αγάπη. Η ανθρωπότητα δεν μπορεί να κάνει χωρίς αυτό.

Αν μας ρωτούσαν αν θα θέλαμε να είμαστε φονιάδες του κόσμου, δεν πιστεύω πως κάποιος από μας θα έλεγε 'ναι'. Όμως, αν και δεν είναι συνειδητή η πρόθεσή μας, μετατρέπομαστε σε φονιάδες του κόσμου εν αγνοία μας κι απερίσκεπτα. Πώς γίνεται αυτό; Μέσα στον εγωισμό μας σκεφτόμαστε αποκλειστικά τον εαυτό μας και το δικό μας συμφέρον κι έτσι αυτόματα μετατρέπομαστε σε φονιάδες του κόσμου. Είναι τρομακτικό.

Όμως, όταν μιλάω για την επείγουσα ανάγκη να καλλιεργήσουμε συμπόνια, δεν προσπαθώ να σας πιέσω, ή να σας φοβίσω με την σκέψη ότι έχετε γίνει κάποιου είδους δολοφόνοι. Δεν γίνεται αυθεντική άσκηση λόγω φόβου. Για να αναπτύξουμε αυτό που ήδη έχουμε εκ φύσεως, θα πρέπει να εμφανιστεί επιθυμία μέσα μας.

Για να φέρω ένα παράδειγμα: υπήρχε ένα ηλικιωμένο ζευγάρι που είχε μόνο ένα παιδί, ένα γιο, που έμπλεξε και κατέληξε στην φυλακή. Οι γονείς έπεσαν να πεθάνουν απ' την ανησυχία και δεν είχαν κανέναν να τους φροντίσει. Δεν μπορούσαν να βασιστούν στον γιό τους. Ήταν χωμένος στην φυλακή κι ανίκανος να βγει για να τους φροντίσει. Μέσα στον εγωισμό μας, είμαστε ακριβώς το ίδιο. Είμαστε παγιδευμένοι σε μια φυλακή, σ' ένα μπουντρούμι που φτιάξαμε οι ίδιοι και δεν μας έχει βάλει εκεί μέσα κανείς άλλος εκτός από μας τους ίδιους. Έξω απ' αυτή την φυλακή είναι όλα τ' άλλα όντα, που είναι σαν γονείς μας, απ' τους οποίους όμως είμαστε χώρια κι αποσυνδεδεμένοι. Αυτά τα όντα σας χρειάζονται. Σας περιμένουν. Όμως, αφού είσαστε κολλημένοι στην φυλακή του εγωισμού, δεν μπορείτε ν' ανοιχτείτε προς το μέρος τους. Άρα είναι δική σας ευθύνη, για χάρη αυτών που αγαπάτε, να γεννήσετε ισχυρή συμπόνια και - αντλώντας απ' την δύναμη που σας δίνει αυτή η συμπόνια - να σπάσετε τα δεσμά της φυλακής του εγωισμού.

Η Περιβαλλοντική Κρίση

Στην Ευρώπη προφανώς έχετε στην διάθεσή σας περισσότερη πληροφόρηση για το περιβάλλον απ' ότι εγώ, έτσι δεν έχω και πολλά καινούργια να προσθέσω πάνω σ' αυτό. Ωστόσο, κατά την άποψή μου, η περιβαλλοντική κρίση είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετωπίζουμε τον 21^ο αιώνα. Τα τελευταία χρόνια έδωσα λίγη προσοχή σ' αυτό το θέμα κι έκανα μερικά μικρά βήματα για την προστασία του περιβάλλοντος.

Επεδίωξα να ενημερωθώ και μετά άρχισα να μιλάω πάνω σε συγκεκριμένα περιβαλλοντικά θέματα, συγκαλώντας συνέδρια και λαμβάνοντας μέτρα σε θέματα όπως η άγρια ζωή κι η διατήρηση των δασών. Δημιουργήσαμε ένα Ίδρυμα που λέγεται Κόριουγκ (Khorug) που συνδέει πενήντα πέντε γυναικεία κι ανδρικά μοναστήρια στην Ινδία, το Νεπάλ και το Μπουτάν, σ' όλη την περιοχή των Ιμαλαΐων. Αυτό το Ίδρυμα δεν περιορίστηκε μόνο σε μοναστήρια της Σχολής των Κάγκιου του Θιβετανικού Βουδισμού, αλλά περιέλαβε μοναστήρια από διάφορες γενεαλογίες. Ιδρύσαμε μια πτέρυγα, μέσα σε κάθε μοναστήρι, αφιερωμένη στην προώθηση μιας εκστρατείας για την αύξηση της περιβαλλοντικής επίγνωσης και δράσης, όχι μόνο μέσα στα μοναστήρια, αλλά και μεταξύ των συνδεδεμένων ιδρυμάτων. Σκέφτηκα ότι είναι σημαντικό για τους μοναχούς και τις μοναχές ν' αποκτήσουν βαθιά κατανόηση των περιβαλλοντικών θεμάτων, μιας κι οι μοναχοί λειτουργούν ως ηγέτες στις κοινωνίες των Ιμαλαΐων. Αυτό συμβαίνει εδώ και πολλά χρόνια.

Οι παγετώνες κι η κάλυψη από πάγο των Ιμαλαΐων και του Θιβετανικού οροπεδίου λειτουργούν σαν πηγή πάρα πολλών ποταμών της Ασίας και γι' αυτό το Θιβετανικό οροπέδιο είναι γνωστό ως «ο υγρός πύργος της Ασίας». Γι' αυτό τον λόγο κάποιοι επιστήμονες έχουν αρχίσει ν' αναφέρονται σ' αυτό σαν τον Τρίτο Πόλο του κόσμου. Οι πιο πολλοί απ' τους μεγάλους ποταμούς της Ασίας έχουν το σημείο της προέλευσής τους ειδικά στο Θιβέτ, πράγμα που καθιστά το Θιβετανικό οροπέδιο μια καίρια ζωοδότρια δύναμη για το φυσικό περιβάλλον του πλανήτη γενικά και ειδικότερα της Ασίας.

Γι' αυτό, θεωρώ ιδιαίτερα σημαντικό για τους ανθρώπους των Ιμαλαΐων να αποκτήσουν επίγνωση των θεμάτων του περιβάλλοντος. Στο παρελθόν ο τρόπος της ζωής τους ήταν εναρμονισμένος με το φυσικό περιβάλλον, όμως τώρα πια δεν συμβαίνει αυτό. Στις μέρες μας, εξ' αιτίας της γρήγορης υλικής ανάπτυξης που συνέβη, έχει αλλάξει ο τρόπος ζωής και πολλοί είναι απληροφόρητοι για τους τρόπους με τους οποίους το νέο στυλ της ζωής τους κι η υλική ανάπτυξη βλάπτουν το περιβάλλον. Δεν κατανοούν ότι τα πλαστικά δεν είναι βιοδιασπώμενα, αλλά παραμένουν για χιλιάδες χρόνια κι έτσι απλά τ' αφήνουν όπου τους βολεύει. Παλιότερα, ποτέ δεν τους πέραγε απ' τον νου να καταβάλουν κάποια ειδική, ή συνειδητή προσπάθεια για να προστατεύσουν το περιβάλλον, γιατί ο τρόπος της ζωής τους είχε εξελιχθεί αρμονικά με το φυσικό περιβάλλον.

Όταν ακούει ο κόσμος για το «Θιβετανικό θέμα», αμέσως αυτό που στους περισσότερους έρχεται στο νου είναι οι «πολιτικές». Όμως, κατά την άποψή μου, το Θιβετανικό θέμα δεν χρειάζεται απαραίτητα να το δει κανείς σαν ένα εντελώς πολιτικό θέμα. Για παράδειγμα, το θέμα του Θιβετανικού περιβάλλοντος δεν είναι πολιτικό θέμα. Ούτε καν είναι θέμα που αφορά μόνο τους θιβετανούς, ούτε καμία μεμονωμένη χώρα. Το θέμα του θιβετανικού φυσικού περιβάλλοντος είναι θέμα όλης της Ασίας. Και πράγματι, κοιτάζοντας το ευρύτερο πλαίσιο, είναι ένα θέμα που αφορά ολόκληρο τον πλανήτη. Απ' αυτή την ευρύτερη γωνία, μπορούμε να δούμε ότι οι θιβετανοί είχαν ζήσει αρμονικά για χιλιάδες χρόνια με το φυσικό περιβάλλον του Θιβετανικού οροπεδίου. Ως εκ τούτου, για να προστατευθεί αυτό το Θιβετανικό περιβάλλον, χρειάζεται να προστατευτεί ο Θιβετανικός τρόπος ζωής: ο Θιβετανικό πολιτισμός, οι πνευματικές

παραδόσεις, οι συνήθειες κι οι τρόποι σκέψης που είναι συμβατοί και κατάλληλοι για κείνο το περιβάλλον. Αυτό ξεπερνά τις πολιτικές. Ξεπερνά τα συμφέροντα της όποιας μεμονωμένης φυλής, ή μεμονωμένου έθνους.

Αν κι ενδιαφέρομαι για τα περιβαλλοντικά θέματα, ο ίδιος δεν είμαι γνώστης, ή έμπειρος. Ωστόσο, είχα την στήριξη του Παγκόσμιου Κεφαλαίου Άγριας Ζωής (World Wildlife Fund – WWF) και συγκεκριμένα μια γυναίκα απ' το WWF έχει αναλάβει την ευθύνη των περιβαλλοντικών μου δραστηριοτήτων.

Για να μας συγκινήσουν περιβαλλοντικά θέματα και για να δούμε την αναγκαιότητα για ανάλογη δράση, θα πρέπει όταν ακούμε για τον περιβάλλον να έρχεται στον νου κάποια εικόνα. Στις μέρες μας πολλοί έχουν μετακινηθεί προς τις πόλεις. Όσοι μεγάλωσαν σε αστικά περιβάλλοντα στερούνται επαφής με την φύση. Όλο και περισσότερο την ομορφιά της φύσης την βλέπουν μόνο κοιτάζοντας φωτογραφίες κι όχι μεγαλώνοντας στον φυσικό κόσμο, βιώνοντας την ομορφιά του και βλέποντας άμεσα την σπουδαιότητα και την αναγκαιότητά του. Στην δική μου περίπτωση, ήμουν τυχερός να μεγαλώσω στην ερημιά του ανατολικού Θιβέτ, σε μια περιοχή εντελώς ανέγγιχτη απ' την σύγχρονη εξέλιξη. Ο τρόπος της ζωής μας ήταν ακριβώς ο ίδιος τρόπος ζωής που υπήρχε για χιλιάδες χρόνια, εντελώς αμετάβλητος κι ανεπηρέαστος.

Στις μέρες μας έχει χαθεί η ευκαιρία να το ζήσει κανείς αυτό. Όλα έχουν εκσυγχρονιστεί. Αλλά τότε ήταν ακόμη εφικτό κι είχα την ευκαιρία να βρίσκομαι κοντά στην φύση και να κερδίσω την εμπειρία του παραδοσιακού τρόπου ζωής, που ήταν συμβατός με το φυσικό περιβάλλον. Επομένως, κουβαλάω μέσα μου μια ισχυρή βάση που μου επιτρέπει να εκτιμώ την τεράστια σημασία του περιβάλλοντος και να έχω μια αληθινή αίσθηση αγάπης, φροντίδας και σεβασμού για την φύση. Νομίζω ότι ίσως γι' αυτό όταν μιλάω για το περιβάλλον δεν εκφράζω απλώς ιδέες, αλλά έχω όντως αληθινό αίσθημα και σύνδεσμο με το περιβάλλον, οπότε εξ αυτού μπορώ να μιλάω.

Στις μέρες μας κοιτάμε τ' αποτελέσματα, αλλά δεν βλέπουμε τις αιτίες τους. Για παράδειγμα, στο σούπερ μάρκετ βλέπουμε στην βιτρίνα συσκευασμένο μοσχάρι, κοτόπουλο κι άλλα είδη κρέατος. Πολλά παιδιά νομίζουν ότι το κρέας παράγεται στο σουπερμάρκετ και δεν έχουν επίγνωση ότι αυτό προϋποθέτει την εκτροφή ζώων, που βιώνουν μεγάλη δυστυχία και πόνο και στο τέλος την σφαγή τους. Δεν βλέπουμε τις αιτίες και τις συνθήκες, αλλά απλά βλέπουμε τυποποιημένο κρέας, που μοιάζει με κάτι που παράγεται σ' εργοστάσιο.

Οι προγενέστερες αιτίες και συνθήκες μοιάζουν να είναι πολύ μακρινές από τ' αποτελέσματα που βλέπουμε ακριβώς μπροστά μας. Και στην περίπτωση του φυσικού περιβάλλοντος, αν οι αλλαγές που συμβαίνουν και τα προβλήματα που προέκυψαν απ' την υποβάθμιση του περιβάλλοντος είναι πολύ μακρινά, δεν τα βλέπουμε και δεν τα καταλαβαίνουμε.

Είπα ήδη ότι δεν έχω μεγάλη γνώση σχετικά με το περιβάλλον. Όμως, μπορώ να πω ότι σε τελευταία ανάλυση, το θέμα του περιβάλλοντος είναι θέμα του νου, γιατί καταλήγει στην ανθρώπινη συμπεριφορά κι αυτό που καθοδηγεί την συμπεριφορά μας είναι το κίνητρό μας, ή οι προθέσεις κι οι νοοτροπίες μας. Γι' αυτό λέω ότι η καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος προέρχεται απ' τις ανθρώπινες επιθυμίες και την ανθρώπινη απληστία.

Για να καταλάβουμε πώς δουλεύει η επιθυμία, ο βουδισμός δίνει το παράδειγμα του μεταξοσκώληκα που κλώθει ίνες από μετάξι για να δημιουργήσει ένα κουκούλι στο οποίο αυτοπαγιδεύεται. Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, η επιθυμία συνεχίζει να παράγει περισσότερη επιθυμία. Με την επιθυμία μας, παγιδευόμαστε στον ιστό μας. Η επιθυμία ποτέ δεν φέρνει τέλος στην επιθυμία. Το μόνο που κάνει είναι να προκαλεί περισσότερη επιθυμία. Στις μέρες μας, είτε βλέπουμε τηλεόραση, είτε διαβάζουμε εφημερίδα, είτε περπατάμε στον δρόμο, είτε κοιτάμε το κινητό στο χέρι μας, παντού συναντάμε κάτι που αυξάνει την απληστία μας. Οι διαφημίσεις διαρκώς μας παροτρύνουν ν' αποκτήσουμε κάτι, λέγοντάς μας «Αυτό είναι καλό. Εκείνο είναι καλό. Αγόρασε αυτό, αγόρασε εκείνο!» Τα περισσότερα απ' όσα βλέπουμε κι ακούμε φαίνεται να έχουν σχεδιαστεί για να δημιουργούν επιθυμία και να διεγείρουν την απληστία μας.

Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Αυξάνουν οι επιθυμίες μας. Διαρκώς θέλουμε περισσότερα κι έτσι τ' αγοράζουμε. Αυτό ασκεί μεγαλύτερη πίεση στο περιβάλλον, το οποίο είναι η πηγή όλων των φυσικών μας πόρων που απαιτούνται για την κατασκευή προϊόντων. Δεν είναι απλή εκμετάλλευση του περιβάλλοντος, είναι υπερεκμετάλλευση. Άρα, αν αναρωτηθούμε ποια είναι η πραγματική αιτία της υποβάθμισης του περιβάλλοντος, νομίζω ότι καταλήγουμε στην επιθυμία και την απληστία του νου, της καρδιάς των ανθρώπων.

Αν όμως αναρωτηθούμε «υπάρχει τέλος στην ανθρώπινη επιθυμία;» ή «θα έρθει ώρα που να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες μας;» νομίζω πως δεν είναι και πολύ πιθανό. Σε τούτη την εποχή του υλισμού, εταιρίες και κυβερνήσεις υπόσχονται να ικανοποιήσουν όλες τις επιθυμίες μας, όμως αυτό που προσεύχονται είναι ν' αυξηθούν οι επιθυμίες μας. Η δική μας προσευχή είναι «Είθε να ελευθερωθούμε απ' την επιθυμία,» ενώ εκείνοι προσεύχονται «Είθε να έχουν περισσότερη επιθυμία!» Προσεύχονται κι επίσης εφαρμόζουν όλα τα μέσα που έχουν στην διάθεσή τους για να διεγείρουν την επιθυμία μας. Συγχρόνως υπόσχονται ότι θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε τον τρέχοντα τρόπο της ζωής μας κι ότι δεν θα χρειαστεί να κάνουμε πραγματικές αλλαγές. Είναι όπως οι υποψήφιοι όταν κατεβαίνουν για πρόεδροι που δίνουν διάφορες υποσχέσεις: «Μην ανησυχείτε, θα κάνω αυτό κι εκείνο. Το υπόσχομαι.»

Έτσι κλείνουμε τα μάτια μας στην πραγματικότητα κι αντ' αυτού ζούμε τις ζωές μας σ' ένα κόσμο ψευδαίσθησης. Οι άνθρωποι στην πραγματικότητα δεν έχουν τεράστια στομάχια, αλλά νοητικά τα στομάχια μας μοιάζουν τεράστια. Στο στομάχι του νου μας θα μπορούσαν να χωρέσουν τρεις πλανήτες, στο μέγεθος της Γης.

Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; Πρέπει να κατανοήσουμε ότι η δίψα μας για υλικά πράγματα δεν θα μπορέσει ποτέ να σβήσει. Αν δούμε ότι οι επιθυμίες μας είναι άσβεστες, πρέπει ν' αναρωτηθούμε αν υπάρχει άλλος τρόπος. Αν υπάρχει, τότε πρέπει να τον ακολουθήσουμε. Αν κατέβαινα για πρόεδρος, υποψιάζομαι ότι δεν θα έπαιρνα και πολλές ψήφους. Ο κόσμος θα σκεφτόταν «Συνέχεια μας λέει ότι πρέπει ν' αλλάξουμε, ότι αυτός ο τρόπος δεν λειτουργεί κι ότι οι επιθυμίες μας δεν μπορούν να εκπληρωθούν.» Θα περίμεναν από μένα να υποσχεθώ και να εγγυηθώ ότι θα φροντίσω τα πάντα κι ότι εκείνοι δεν θα χρειαστεί να κάνουν, ή να αλλάξουν τίποτα. Δεν θα ήμουν και πολύ επιτυχημένος υποψήφιος.

Χθες πήγα σ' ένα ιταλικό εστιατόριο και μου έφεραν μια τεράστια πίτσα. Καμιά φορά σκέφτομαι ότι μια ολόκληρη πίτσα είναι υπερβολική για τα στομάχια μας κι ίσως να μην χρειαζόμαστε στ' αλήθεια ένα τόσο μεγάλο γεύμα. Αλλά, απ' την άποψη των επιθυμιών μας, ακόμα και μια πίτσα που δεν μπορούμε καν να την φάμε, δεν είναι αρκετή. Αυτό που θέλουμε είναι να έχουμε όλο τον πλανήτη Γη κι ακόμα και τότε δεν θα είμαστε ικανοποιημένοι. Επομένως, νομίζω πως πρέπει να διαχωρίσουμε σαφώς τι θέλουμε και τι χρειαζόμαστε. Είναι καίριο να καταλάβουμε την διαφορά μεταξύ των δύο.

Δεν λέω ότι πρέπει να μάθουμε να ζούμε χωρίς καθόλου υλικά αγαθά. Θα ήταν υπερβολή. Όντως χρειαζόμαστε κάποιους υλικούς πόρους. Δεν χρειάζεται να ζούμε όλοι σαν τον Μιλαρέπα. Θα ήταν υπερβολικά ακραίο και δεν ταιριάζει στον καθένα, ούτε κι είναι απαραίτητο. Αλλά πρέπει να βρούμε μια ισορροπία ανάμεσα στους εσωτερικούς, νοητικούς μας πόρους και στους εξωτερικούς, υλικούς μας πόρους. Μπορούμε να το κάνουμε κοιτάζοντας τί έχουμε ήδη και προσπαθώντας να νιώσουμε ικανοποίηση κι επάρκεια μ' αυτό.

Ξέρω εκ πείρας ότι δεν μας ευχαριστεί κι υποτιμάμε ότι είναι κοινό κι απλό. Έχουμε την διαρκή προσδοκία ότι όλα θα γίνουν καλύτερα και πιο φανταχτερά και τα κάνουμε όλα πιο περίπλοκα. Εντούτοις, κατά την άποψή μου, αυτό που πραγματικά μας χαροποιεί είναι το απλό και το κοινό.

Για παράδειγμα, μπορεί να είναι απλά και μόνο η αναπνοή. Η αναπνοή είναι πολύ κοινή και τίποτα το ιδιαίτερο. Όμως, αν στρέψουμε εκεί την προσοχή μας και γευτούμε την εμπειρία, μπορεί να φτάσουμε σε σημείο να δούμε ότι η απλή πράξη της αναπνοής είναι απόλυτα καταπληκτική. Το οξυγόνο που χρειαζόμαστε πρέπει να έρθει απ' έξω από μας, απ' τα φυτά και τα δέντρα. Δεν επιβιώνουμε χωρίς αναπνοή, εντούτοις, χωρίς

απολύτως καμία εκ μέρους μας προσπάθεια, όλες οι συνθήκες που χρειαζόμαστε είναι διαρκώς και φυσιολογικά παρούσες. Αυτό δεν ισχύει για μια μόνο αναπνοή, αλλά για την μια μετά την άλλη. Αυτό από μόνο του μπορεί να παράγει μια τεράστια αίσθηση θαυμασμού, ικανοποίησης κι ευτυχίας.

Συμπόνια σ' έναν Κόσμο Παγκοσμιοποίησης

Ο πλανήτης μας είναι ο μόνος στο σύμπαν για τον οποίο ξέρουμε ότι υπάρχει ζωή. Υποθέτουμε ότι μπορεί να υπάρχουν κι άλλοι, αλλά αυτός είναι ο μόνος που έχει εξακριβωθεί μέχρι τώρα. Η ζωή σ' αυτό τον πλανήτη ποικίλει εξαιρετικά. Ήδη γνωρίζουμε ένα μεγάλο αριθμό μορφών ζωής και συνεχίζουμε να βρίσκουμε νέα είδη. Πάνω σ' ένα μόνο δέντρο μπορούμε να βρούμε πολλούς διαφορετικούς τύπους εντόμων. Απ' όλα αυτά τα είδη ζωής, οι άνθρωποι είναι μόνο το ένα. Στο μεμονωμένο είδος μας υπάρχει επίσης μεγάλη ποικιλομορφία φυλών, σωματότυπων και στην πραγματικότητα καθένας μας έχει ένα μοναδικό δακτυλικό αποτύπωμα. Εν συντομία, η βιοποικιλότητα σ' αυτό τον πλανήτη είναι εξαιρετικά ποικίλη και πολυσύνθετη. Τα όντα του πλανήτη διαφέρουν επίσης ως προς την συμπεριφορά και τις συνθήκες. Κι όμως, μέσα σ' όλη αυτή την ποικιλομορφία, τελικά είμαστε όλοι αλληλεξαρτημένοι και στηριγμένοι ο ένας στον άλλον.

Νομίζουμε ότι ο ελέφαντας είναι πιο πολύτιμος επειδή είναι μεγάλος. Αν κοιτάξουμε ένα έντομο, συγκριτικά μπορεί να μοιάζει ασήμαντο κι αδύναμο. Μπορεί να νομίζουμε πως δεν εξυπηρετεί κάποιον εξαιρετικό σκοπό, αλλά στην πραγματικότητα, τα πάντα έχουν σκοπό, ακριβώς επειδή όλες οι μορφές ζωής στον πλανήτη είναι αλληλεξαρτημένες κι αλληλοϋποστηριζόμενες κι όλες είναι μέρος του ίδιου οικοσυστήματος.

Για παράδειγμα, μια μέλισσα έχει μικροσκοπικό σώμα, αλλά η ωφέλειά της είναι μεγάλη. Οι μέλισσες παίρνουν την γύρη απ' τα λουλούδια και γονιμοποιούν άλλα φυτά. Αυτό ωφελεί τρομερά τον πλανήτη και τα ανθρώπινα όντα κι ακούμε όλο και περισσότερο απ' τους επιστήμονες τον σημαντικό ρόλο που παίζουν τα διάφορα είδη. Το θέμα είναι ότι είμαστε όλοι συνδεδεμένοι. Όλα τα πράγματα σ' αυτό τον πλανήτη, τόσο τα έμψυχα όσο και τ' άψυχα κι ειδικά τα ζώντα όντα είναι αλληλένδετα και συνδεδεμένα. Έχουν σύνδεσμο.

Από βουδιστικής άποψης, δίνουμε ένα όμορφο και ταιριαστό όνομα σ' αυτού του είδους την σχέση: λέμε ότι είναι όπως η σχέση 'μητέρας και παιδιού'. Δεν χρησιμοποιούμε αυτή την φράση με την έννοια της σχέσης ανάμεσα σε δύο εντελώς χωριστά αντικείμενα, σαν να υπήρχε κάπου μια μητέρα και κάπου αλλού ένα παιδί. Στο πλαίσιο αυτό, ο όρος 'μητέρα και παιδί' βασικά δείχνει ότι έχουμε έναν στενό και θετικό σύνδεσμο και κάποιου είδους κοινό πνεύμα, ή δυναμικό. Παίρνοντας σαν μοντέλο την σχέση μητέρας και παιδιού, μπορούμε ν' αποκτήσουμε μια καθαρή, θετική εικόνα του εαυτού μας, σαν να 'χουμε τον ίδιο οικείο σύνδεσμο με τον κόσμο που μας περιβάλλει, με τις αισθανόμενες και μη αισθανόμενες μορφές του.

Όλοι μας έχουμε μια εγγενή αίσθηση εαυτού, ή προσκόλλησης σ' έναν εαυτό, μια αίσθηση αυτονομίας, ή ανεξαρτησίας απ' τους άλλους. Νιώθουμε πως τα καταφέρνουμε χωρίς τους άλλους και πιανόμαστε από μια αίσθηση του εαυτού μας σαν να είναι χωριστός απ' αυτούς. Κι όμως, αν εξετάσουμε προσεκτικά την πραγματικότητα κι αναρωτηθούμε αν αληθινά υπάρχει κάποιος αυτάρκης, ή αυτόνομος εαυτός, βλέπουμε ότι αυτό που κυρίως παίρνουμε σαν βάση για να βάλουμε την επιγραφή «εγώ» είναι το σώμα μας. Αυτή η σωματική μορφή, που αντιλαμβανόμαστε, χρησιμεύει σαν αρχικό σημείο αναφοράς για να αισθανθούμε έναν ανεξάρτητο εαυτό, ή ένα 'εγώ' κι όμως το σώμα μας είναι ολοφάνερο ότι δεν είναι ανεξάρτητο. Αντίθετα, εξαρτάται απ' τους γονείς μας, για να του δώσουν ύπαρξη και κατά μια πιο λεπτή έννοια, έχει προέλθει απ' τις ουσίες των άλλων. Επιπλέον, το να έχει κανείς απλά ένα σώμα δεν φτάνει. Πρέπει και να το συντηρεί. Αν δεν έχουμε ρούχα, τροφή και πολλούς άλλους επιπρόσθετους πόρους, που χρειαζόμαστε για να μείνουμε ζωντανοί, αυτό το σώμα γίνεται απλά πτώμα.

Από πού προέρχονται η τροφή και τα ρούχα που χρειάζεται το σώμα μας; Κι αυτά επίσης προέρχονται απ' τους άλλους. Ειδικά τώρα, στο πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης,

τα περισσότερα απ' όσα χρησιμοποιούμε έρχονται από πολύ μακριά. Τρώμε φρούτα που καλλιεργούνται σ' άλλη χώρα και φοράμε ρούχα που φτιάχνονται σε μακρινά σημεία της υφελίου. Μπορεί να ζούμε σε μια αναπτυγμένη χώρα, ντυμένοι με ρούχα που παράγουν άνθρωποι σε μια μη αναπτυγμένη χώρα, ή σε μια εξαθλιωμένη περιοχή. Ούτε βλέπουμε, ούτε γνωρίζουμε τους ανθρώπους που φτιάχνουν τα ρούχα μας κι όμως φοράμε ρούχα που δούλεψαν εκείνοι για να τα παράγουν.

Θα μοιραστώ μια προσωπική μου εμπειρία, μέχρι επτά χρόνων έζησα σαν απλός άνθρωπος, με έντονο το αίσθημα της οικογένειάς μου. Η οικογένειά μου δεν ήταν το είδος της οικογένειας που ο πατέρας κι η μητέρα φεύγουν για τις δουλειές τους. Ως επί το πλείστον ήμασταν μαζί. Συνήθως τα βράδια μαζευόμασταν γύρω απ' την φωτιά, όπου οι γονείς μου κι οι πιο ηλικιωμένοι έλεγαν ιστορίες. Αυτό μας έδινε ένα πολύ στενό οικογενειακό συναίσθημα και μια αίσθηση συντροφικότητας.

Ήμουν νομάδας, όπως προανέφερα, οπότε αλλάζαμε ταχτικά τόπο και περιφερόμασταν πολύ. Είχαμε τεράστια ελευθερία. Τα παιδιά τρέχαμε όπου θέλαμε στους εντελώς ανοιχτούς χώρους γύρω μας. Δεν υπήρχε φόβος μη μας χτυπήσει αυτοκίνητο. Εκτός από εκεί που μέναμε τους χειμώνες, δεν υπήρχαν καθόλου κτίρια πουθενά γύρω μας και περνούσαμε τα καλοκαίρια ζώντας σε σκηνή φτιαγμένη από μαλλί γιάκ.

Έτσι, μεγάλωσα βιώνοντας μια ισχυρή αίσθηση ελευθερίας και κίνησης. Μετά, ξαφνικά, στην ηλικία των επτά, χωρίστηκα απ' την οικογένειά μου και πήγα να ζήσω μακριά, σ' ένα μοναστήρι. Το μοναστήρι του Τσούρπου έχει τρεις ορόφους και μ' έβαλαν στα καταλύματα του τελευταίου ορόφου. Χωρίστηκα απ' την οικογένειά μου και τα προηγούμενα συναισθήματά μου αντικαταστάθηκαν από καινούργια. Όταν συνέβη αυτό αισθάνθηκα κάτι που θα το ονόμαζα βάσανο, ή δυστυχία.

Τα παιδιά χρειάζονται άλλα παιδιά της ηλικίας τους για να παίζουν, αλλά όταν πήγα στο Μοναστήρι του Τσούρπου δεν υπήρχε κανείς στην ηλικία μου. Όλοι γύρω μου ήταν ηλικιωμένοι κι όχι μόνο φαίνονταν ηλικιωμένοι, αλλά φαίνονταν και σοβαροί. Με κοίταζαν σαν να μου έλεγαν «Δεν θέλω να παίζω μαζί σου. Τι είναι αυτά που κάνεις;»

Αυτό που θέλω να τονίσω είναι ότι αφού μεγάλωσα με τον τρόπο που μεγάλωσα, κατάλαβα ότι κι άλλοι μπορούν επίσης να λειτουργήσουν σαν γονείς, ή να εκπληρώσουν τον ρόλο των γονιών μου, ή των φίλων μου. Το έψαχνα αυτό. Πολλοί ήρθαν να με δουν απ' όλο τον κόσμο. Οι περισσότεροι με θεωρούσαν λάμα κι έτσι με εξύψωναν και μ' έπαιρναν πολύ στα σοβαρά. Όμως, απ' την δική μου άποψη, ένιωθα την απουσία των γονιών και των φίλων – ένα κενό – και προσπαθούσα να γεμίσω αυτό το κενό. Αν κοίταζα γύρω, μπορούσα να δω ότι τα περισσότερα απ' ό,τι είχα μου δόθηκαν από άλλους – ακόμα και το χαρτί της τουαλέτας, τα πάντα. Κατέληξα να αισθάνομαι ότι πάντα υπήρχαν πολλοί που με φρόντιζαν. Σιγά-σιγά συνειδητοποίησα ότι δεν είχα μόνο βιολογικούς γονείς, αλλά είχα κι άλλα είδη γονιών, ή φίλων, που επίσης με βοηθούσαν.

Όταν λέμε ν' αλλάξουμε τον κόσμο από μέσα προς τα έξω, αυτό σημαίνει να καλλιεργήσουμε στον νου μας σταδιακά μια ισχυρή αίσθηση αγάπης και τρυφερότητας, ελεύθερα και πολύ άνετα. Η συμπόνια που γεννάμε μ' αυτό τον τρόπο, μπορεί να είναι φυσική κι αυθεντική.

Το ότι είσαι βουδιστής δεν σημαίνει ότι θέλοντας και μη είσαι υποχρεωμένος να είσαι συμπονετικός. Δεν υπάρχει κάποιος υψηλά ιστάμενος λάμα να σου δώσει την εντολή «Διαλογίσου στην συμπόνια τώρα.» Ίσως να καταφέρεις κάτι με το ζόρι, αλλά είναι απίθανο να είναι από καρδιάς.

Η συμπόνια είναι κάτι περισσότερο απ' την συμπάθεια κι απ' το να συμπάσχεις. Όταν συμπαθείς, ή συμπάσχεις έχεις μάλλον μια αίσθηση ότι τοποθετείς το αντικείμενο της συμπάθειάς σου κάπου κι έχεις κατανόηση της κατάστασης του, ή της προέλευσής του. Η συμπόνια είναι πολύ βαθύτερη και την αισθάνεσαι πιο δυνατά. Με την συμπόνια δεν βιώνεις τον άλλο σαν κάτι χωριστό από σένα, αλλά μάλλον έχεις την επιθυμία, ή την αίσθηση πως έχεις γίνει ο άλλος. Αυτή την αίσθηση επιδιώκουμε. Το έλεος έχει το νόημα

να βγεις από εκεί που είσαι και να περάσεις στην θέση του άλλου – ακόμα να κάνεις και άλμα για να μπεις στην θέση του.

Εν συντομία, η συμπόνια μας κάνει μέρος των άλλων. Μας βγάζει απ' τον δικό μας χώρο και μας μετακινεί στην θέση του άλλου. Συμπόνια δεν σημαίνει να παραμείνουμε στην θέση μας, κοιτάζοντας αφ' υψηλού την δυστυχία των άλλων κι αποκαλώντας εαυτόν ελεήμονα, ή συμπονετικό.

Ο κόσμος σήμερα έχει μικρύνει κι οι δεσμοί που μας συνδέουν είναι πιο σφιχτοί. Περισσότερο από ποτέ, η διαφορά μεταξύ του εαυτού και των άλλων είναι μικρότερη απ' όσο νομίζουμε. Αυτό που αποκαλούμε «άλλος» είναι μέρος του εαυτού μας. Αυτό που είμαστε είναι μέρος των άλλων. Ως εκ τούτου, η ευτυχία κι η δυστυχία μας εξαρτώνται απ' την ευτυχία και την δυστυχία των άλλων. Η ευτυχία κι η δυστυχία των άλλων είναι εκ φύσεως μέρος της δικής μας ευτυχίας και δυστυχίας. Οι εμπειρίες του πόνου και της χαράς, τόσο οι δικές μας όσο και των άλλων είναι αλληλένδετες κι αλληλεξαρτώμενες, άμεσα κι έμμεσα. Επομένως, όπως είπα και προηγουμένως, το να μπορέσουμε να δούμε με μεγάλη αγάπη, μεγάλο έλεος και μεγάλο θάρρος την σχέση ανάμεσα σε μας και τους άλλους, αλλά και όλης της παγκόσμιας κοινωνίας, σίγουρα θα ωφελήσει την ζωή μας και θα δώσει μεγάλη δύναμη στις προσπάθειές μας να ωφελήσουμε τους άλλους.

Τέχνη

Με ενδιαφέρουν πολύ οι τέχνες, η ζωγραφική, η μουσική και το θέατρο. Η ζωγραφική, όχι μόνο μ' ενδιαφέρει, αλλά αισθάνομαι ότι μου δίνει και δύναμη. Ίσως επειδή είμαι άτομο με πολλές επιδιώξεις, ιδέες κι ελπίδες, που όμως αν κι ονειρεύομαι πολλά και διάφορα προγράμματα και σχέδια, συναντάω συχνά πολλά εμπόδια στο να τα πραγματοποιήσω. Με τον καιρό, ο ενθουσιασμός μου γι' αυτά τα προγράμματα μειώνεται. Η ζωγραφική βοηθάει, γιατί είναι μια δραστηριότητα που δίνει άμεσα αποτέλεσμα σ' οτιδήποτε θέλω να δω να εμφανίζεται. Όταν ζωγραφίζω τ' αποτελέσματα είναι αμέσως ορατά κι αισθάνομαι μια δυνατή αίσθηση εκπλήρωσης.

Μερικές φορές έχουμε μια θετική σκέψη και μας συγκινεί ένα αλτρουιστικό κίνητρο, στο να ωφελησουμε τους άλλους, αλλά δεν υπάρχει η ανταπόκριση που ελπίζαμε. Μπορεί οι άνθρωποι να μην δεχτούν την προσφορά της βοήθειάς μας. Εμείς οι ίδιοι μπορεί να νιώσουμε ότι η ικανότητά μας δεν είναι επαρκής για το έργο, ή μπορεί να μείνουμε με την αίσθηση ότι η αρετή μας στερούνταν δύναμης. Όμως, όσον αφορά την τέχνη, δεν υπάρχουν τέτοια προβλήματα: για παράδειγμα, όταν κάνουν ζωγραφιές τα παιδιά, δεν ενδιαφέρονται για τις αντιδράσεις των άλλων παιδιών, ή των μεγάλων. Εκφράζουν πάνω στο χαρτί απλά ότι έρχεται αυθόρμητα στην καρδιά, ή τον νου τους, χωρίς να πιέζονται, ή να μιμούνται κάτι και χωρίς ν' ανησυχούν για το αν θ' αρέσει η ζωγραφιά τους στους άλλους.

Παρόμοια, όταν φτάσει η στιγμή ν' ασχοληθούμε με την αρετή, είναι σημαντικό να μην κάνουμε κάτι για να ευχαριστήσουμε, ή να εντυπωσιάσουμε κανέναν. Θα πρέπει να εκφράζουμε ότι είναι αγνό κι αυθόρμητο στην καρδιά και τον νου μας, χωρίς προσποίηση, απάτη, ή δισταγμό. Στην αρχή, φέρνουμε στην επιφάνεια ότι όμορφο κι αυθόρμητο υπάρχει μέσα μας και μόνο αργότερα εξετάζουμε αν θα γίνει αποδεκτό. Διαφορετικά, μερικές φορές οι άλλοι έχουν μεγάλες προσδοκίες και μπορεί να νιώθουμε ότι δεν θα καταφέρουμε να τους δείξουμε ότι όμορφο έχουμε. Αυτό το συναίσθημα εμφανίζεται.

Κεφάλαιο 6

Συνάντηση με Νέους Ανθρώπους

Καλωσόρισμα σ' όλους τους νέους που έχουν έρθει εδώ. Βλέπω ότι υπάρχουν επίσης και μερικοί «παλιοί» νέοι εδώ, οπότε καλώς ήρθατε κι εσείς επίσης. Αυτή είναι η πρώτη μου επίσκεψη στην Ευρώπη κι είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για μένα να μπορώ να συναντήσω όλους εσάς τους νέους. Πραγματικά το απολαμβάνω και θέλω να σας ευχαριστήσω που ήρθατε.

Όταν ήμουνα παιδί, αναγνωρίστηκα σαν την επαναγέννηση του Κάρμαπα. Μετά απ' αυτό δεν είχα και πολλές ευκαιρίες να βρίσκομαι με άτομα της ηλικίας μου, να μιλάω μ' άλλα παιδιά, ή να παίζω μαζί τους. Οι περισσότεροι απ' τους ανθρώπους γύρω μου ήταν πολύ μεγαλύτεροι από μένα. Επιπλέον, το Θιβετανικό έθιμο είναι οι λάμα να μην κινούνται πολύ, αλλά να στέκουν ακίνητοι σαν αγάλματα. Μερικές φορές έβλεπα άλλα παιδιά να παίζουν όλα μαζί και να πηγαίνουν στο σχολείο και σκεφτόμουν ότι έδειχναν τόσο χαρούμενα. Συνήθως ευχόμουν να μπορούσα να συμμετείχα κι εγώ.

Το σώμα μου υποτίθεται ότι είναι νεαρό – 28 χρόνων – αλλά από νεαρή ηλικία είχα μια τεράστια ευθύνη κι αντιμετώπιζα τόσες πολλές προκλήσεις, που έχω την αίσθηση ότι ο νους μου είναι ήδη ηλικιωμένος. Αυτό με κάνει περίεργο είδος νέου ανθρώπου.

Τον 21^ο αιώνα οι νέοι δέχονται μεγάλες πιέσεις. Πιεζόμαστε απ' τις σπουδές μας. Δεχόμαστε πιέσεις από διάφορες κατευθύνσεις. Ο κόσμος έγινε μικρότερος κι οι πιέσεις έχουν γίνει μεγαλύτερες. Η ανάπτυξη εξελίσσεται ταχύτατα και τα πράγματα αλλάζουν τόσο γρήγορα, ώστε πάντα αγωνιζόμαστε να τα προλάβουμε κι έτσι φαίνεται ότι δεν μπορούμε ποτέ να ξεκουραστούμε. Είναι κι αυτό άλλο ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε.

Επιπλέον, ο τρόπος της ζωής μας αυτό τον αιώνα είναι τόσο βασισμένος σε υλικά πράγματα, ώστε εξαντλούμε τις φυσικές πηγές με ρυθμούς που δεν μπορούν να διατηρηθούν. Δεν θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε αυτό τον τρόπο ζωής. Επομένως, η ευημερία των μελλοντικών γενεών συνδέεται πάρα πολύ με μας. Αν τα πράγματα θα πάνε, ή δεν θα πάνε καλά για τον κόσμο, θα καθοριστεί αυτό τον αιώνα από μας. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι νέοι του σήμερα έχουν ευθύνη, αλλά θα μπορούσαμε επίσης να πούμε ότι έχουμε μια μοναδική ευκαιρία να δημιουργήσουμε ένα φωτεινότερο και πιο υγιεινό μέλλον για τον κόσμο.

Αυτό το μέλλον ξεκινά τώρα. Το μέλλον δεν είναι θέμα αυριανό, ή της επόμενης μέρας. Το μέλλον ήδη αρχίζει αυτό το συγκεκριμένο επόμενο δευτερόλεπτο. Τώρα νομίζω ότι είναι ώρα για μερικές ερωτήσεις.

Ακροατήριο: είμαι 14 χρόνων, απ' το Βερολίνο. Κάνω μια ερώτηση για την αδερφή μου. Είναι 10 χρόνων. Η ερώτησή της είναι: πώς γίνομαι βούδας;

Κάρμαπα: «Βούδας» σημαίνει ν' ανθίσεις σαν ένα μπουμπούκι που ανοίγει κι επίσης σημαίνει ν' αφυπνιστείς. Το να γίνεις βούδας δεν σημαίνει ότι αποκτάς κάποιες υπερδυνάμεις, σαν τον Σούπερμαν, ή ότι σου κάνουν μια ένεση στο αίμα, ή στα γονίδιά σου για να σε κάνουν δυνατό. Στην πραγματικότητα πιο πολύ έχει να κάνει με το να είσαι ένα άτομο με καλή καρδιά. Αν δώσεις σε κάποιον ένα δώρο και τον κάνεις να χαμογελάσει και να νιώσει χαρούμενος, έχεις γίνει βούδας, ένας μικρός βούδας. Να ξέρεις τι να κάνεις, για να φέρεις χαρά στις καρδιές των άλλων και να το κάνεις – αυτό σημαίνει να είσαι βούδας.

Ακροατήριο: είμαι απ' το Βερολίνο κι είμαι 13 χρόνων. Η ερώτησή μου είναι: πώς νιώθεις φέροντας όλες τις ευθύνες και τις προσδοκίες των ανθρώπων, επειδή είσαι ο Κάρμαπα; Είναι περισσότερο τιμή, ή βάρος;

Κάρμαπα: για την ακρίβεια, ο κόσμος νομίζει ότι ο Κάρμαπα δεν κάνει λάθη. Προσδοκούν ο Κάρμαπα να είναι τέλειος. Για μένα αυτό δεν είναι δυνατόν. Δεν μπορώ να το σκεφτώ έτσι, οπότε έχω έναν άλλο τρόπο να το βλέπω, που με διευκολύνει. Δεν σκέφτομαι ότι το να είμαι ο Κάρμαπα είναι να έχω εξουσία, το βλέπω σαν να έχω μια ευκαιρία. Είναι μια μεγάλη ευκαιρία να βοηθήσω πολύ κόσμο. Λέω λοιπόν στον εαυτό μου «Μου έχει δοθεί μια μεγάλη τύχη. Είναι πραγματικά μεγάλη ευκαιρία».

Ακροατήριο: γεια, είμαι 13 χρόνων κι είμαι απ' την Μαδρίτη, Ισπανία. Η ερώτησή μου είναι: θα συνεχίσει ο κόσμος να υπάρχει, ή θα τελειώσει; Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον κόσμο;

Κάρμαπα: μάθαμε στο σχολείο ότι κάποτε δεν υπήρχε ζωή πάνω σ' αυτό τον πλανήτη και μετά άρχισε η ζωή. Τα πράγματα εξελίχθηκαν για πολύ καιρό και σε κάποιο σημείο εμφανίστηκε το ανθρώπινο είδος. Αυτό δείχνει ότι τα πράγματα αλλάζουν, είναι λοιπόν φυσικό να φτάσει κι η Γη επίσης σ' ένα τέλος. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για μας, σ' αυτό το σημείο, είναι η περιβαλλοντική κρίση. Αν καταστραφεί το φυσικό περιβάλλον του κόσμου μας, το ανθρώπινο είδος θα δυσκολευτεί πολύ να επιβιώσει. Το να δουλέψουμε λοιπόν για να διαφυλάξουμε το περιβάλλον είναι πολύ σημαντικό. Δεν θα βοηθήσει μόνο ένα άτομο, αλλά θα βοηθήσει ολόκληρο τον κόσμο. Κι αυτό θα ήταν πολύ καλό.

Ακροατήριο: είμαι απ' την Αυστρία κι είμαι 26 χρόνων. Η ερώτησή μου είναι: πώς βλέπεις την σχέση μεταξύ θρησκείας, πνευματικότητας και πολιτισμού και ποιο έχει την πιο ισχυρή επιρροή;

Κάρμαπα: νομίζω πως θα πρέπει να το ψάξω λίγο! Δεν είμαι σίγουρος πως αυτό θα απαντήσει ευθέως την ερώτησή σου, σχετικά με την ισχυρότερη επιρροή, αλλά νομίζω ότι η θρησκεία είναι πιο πολύ ένα σύστημα δογμάτων, παραδόσεων κι εθίμων. Η πνευματικότητα δεν έχει να κάνει με την παράδοση, αλλά έχει τις ρίζες της περισσότερο σε μια βαθύτερη εμπειρία κι αίσθηση της ζωής, καθώς και στην σοφία και την συμπόνια. Ο πολιτισμός συνδέεται με πολλά άλλα πράγματα, οπότε θα τον αφήσω στην άκρη.

Νομίζω ότι όλες οι μεγάλες θρησκευτικές παραδόσεις ξεκίνησαν σαν πνευματικότητα, έχοντας τις ρίζες τους σε αληθινή εμπειρία ζωής – όχι απλά σε έθιμα και παραδόσεις, ή σ' ένα σύστημα πεποιθήσεων. Ο Βούδας είναι ένα τέτοιο παράδειγμα. Απ' τα παιδικά του χρόνια είχε μεγάλα ερωτήματα σχετικά με την ζωή: Ποιος είμαι; Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου κι αυτού του κόσμου; Θα μπορούσε κανείς να πει ότι προσπαθούσε να βρει αυτό το νόημα και την αλήθεια.

Γι' αυτό τον σκοπό, εγκατέλειψε την ζωή του σαν πρίγκιπας στο παλάτι και πήγε σ' ένα απομονωμένο μέρος και σκεφτόταν διαρκώς αυτά τα ερωτήματα. Τελικά, ένιωσε πως κατά κάποιο τρόπο είχε ανακαλύψει τις απαντήσεις. Εκτίμησε πραγματικά τις απαντήσεις που βρήκε κι ικανοποιήθηκε μ' αυτές. Όμως, εκείνοι που αργότερα υιοθέτησαν το μονοπάτι του Βούδα και την παράδοσή του, ακολουθούσαν απλά το σύστημά του, ή τις ιδέες του, χωρίς να έχουν οι ίδιοι πραγματικά αυτού του είδους την εμπειρία. Απλά τον ακολούθησαν. Γι' αυτό νομίζω ότι οι οπαδοί των θρησκειών αντιμετωπίζουν συγκεκριμένους κινδύνους. Για την ακρίβεια, αυτοί που ασκούνται σε κάποια θρησκεία θα πρέπει να έχουν πνευματικότητα και κάποια αυθεντική εμπειρία. Αντί για τεχνητή πίστη, θα πρέπει να έχουν πραγματική γνώση. Όμως, δεν είναι εύκολο να βρεις αυτές τις απαντήσεις, οπότε οι άνθρωποι ίσως παίρνουν τον εύκολο δρόμο κι απλά πιστεύουν. Γι' αυτό νομίζω ότι η πνευματικότητα είναι πιο αποτελεσματική απ' το να έχεις θρησκευτικές πεποιθήσεις, ή πίστη.

Ακροατήριο: γεια σου Κάρμαπα. είμαι 22 χρόνων. Είμαι από το Χάλιφαξ του Καναδά, Ταϊβανός-Καναδός. Η ερώτησή μου είναι: πολλοί νέοι κι εγώ μαζί, θεωρούμε δεδομένα πολλά πράγματα στην ζωή – δικαιώματα, ελευθερία, ασφάλεια, γονείς, φροντίδα και συγχώρεση. Πώς μπορούμε ν' αυξήσουμε την επίγνωσή μας, όταν εμφανίζονται εγωιστικές σκέψεις, έτσι ώστε να τις εξαλείψουμε και να καλλιεργήσουμε μια μακρόπνοη εκτίμηση για τους άλλους;

Κάρμαπα: αυτό είναι σημαντικό θέμα. Στις αναπτυγμένες χώρες, έχουν δημιουργηθεί πολλές ευκολίες για χάρη μας. Οι γονείς μας επίσης δημιούργησαν τις συνθήκες για να λάβουμε εμείς μια καλή εκπαίδευση και να έχουμε πολλές καλές ευκαιρίες. Είναι σημαντικό να νιώθουμε εκτίμηση, ή ευγνωμοσύνη.

Υπάρχουν πολλά παιδιά στον κόσμο που δεν έχουν τέτοιες ευκαιρίες για εκπαίδευση, ή που δεν έχουν αρκετό φαγητό, ή δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό, ή σε φροντίδα υγιεινής. Πρέπει να τα σκεφτόμαστε. Δεν θα πρέπει να αναπτύσσουμε προσδοκίες συγκρίνοντας τους εαυτούς μας πάντα μ' εκείνους που έχουν περισσότερα από μας.

Αν συγκρίνεσαι μ' εκείνους που είναι σε πιο δύσκολες καταστάσεις κι έχουν μεγαλύτερα προβλήματα, τότε μπορείς ν' αναγνωρίσεις πόσο πολύ καλύτερα είσαι. Αλλά η αναγνώριση ότι είσαι τυχερός δεν θα πρέπει να σε κάνει να νιώθεις ανώτερος, ή περήφανος. Θα πρέπει μάλλον να σε κάνει να σκεφτείς «Ω, έχω ευθύνη. Επειδή μου δόθηκαν αυτές οι ευκαιρίες στην ζωή, πρέπει να τις χρησιμοποιήσω καλά, έτσι ώστε στο μέλλον να μπορέσω να βοηθήσω άλλους νέους ανθρώπους που δεν είχαν τις ίδιες δυνατότητες που είχα εγώ».

Η ευγνωμοσύνη είναι σημαντική, γιατί σου φέρνει φυσική ικανοποίηση και χαρά, χωρίς να χρειάζεται να κάνεις κάτι άλλο. Αυτή είναι η δύναμη της ευγνωμοσύνης.

Ακροατήριο: Καλησπέρα στην Αγιότητά σας. Έχω μόνο μια απλή ερώτηση: πώς να ασκούμε στην αίσθηση επάρκειας, ή ικανοποίησης και συγχρόνως να προοδεύουμε στην ζωή μας;

Κάρμαπα: δεν νομίζω ότι υπάρχει αντίφαση μεταξύ της αίσθησης επάρκειας και της προόδου στην ζωή. Η αίσθηση επάρκειας είναι η ικανότητα ν' απολαμβάνεις πλήρως αυτό που έχεις. Ικανοποίηση δεν σημαίνει ότι σταματάς να προοδεύεις. Σημαίνει ότι μπορείς να γεύεσαι και να χρησιμοποιείς στο έπακρο αυτό που έχεις.

Υπάρχει ένα ρητό στον βουδισμό που λέει ότι όταν κάνεις ενάρετες πράξεις δεν θα πρέπει να είσαι σαν τον πλούσιο, αλλά σαν τον ζητιάνο. Κατά κάποιο τρόπο δεν είναι σωστό να έχεις την νοοτροπία του πλούσιου, που έχει πολλά λεφτά κι αγοράζει μεγάλο σπίτι και φανταχτερό αυτοκίνητο. Η άποψη, η νοοτροπία που θα πρέπει να έχουμε όταν κάνουμε κάτι ενάρετο, είναι εκείνη του ζητιάνου, που δεν έχει πολλά λεφτά. Ας πούμε πως ένας ζητιάνος παίρνει λίγα λεφτά, έστω ένα ευρώ. Για την ακρίβεια, δεν θα πρέπει να λέω 'λίγα', γιατί στην Ινδία αυτό δεν είναι μικρό ποσό! Ας πούμε λοιπόν ότι ένας ζητιάνος αποκτά δέκα ευρώ. Αυτό είναι ένα ποσό που ένας ζητιάνος πραγματικά μπορεί να το εκτιμήσει. Αποκτώντας το νοιώθει κάτι ιδιαίτερο κι είναι περήφανος και μπορεί να γευτεί και να νιώσει πλήρως την γεύση αυτής της χαράς. Όταν είμαστε ικανοποιημένοι, ή με αίσθηση πληρότητας δεν σημαίνει ότι αρνούμαστε να λάβουμε περισσότερα. Σημαίνει ότι εκτιμούμε πλήρως αυτό που έχουμε.

Μπορούμε να πάρουμε σαν παράδειγμα ένα iPhone. Στις μέρες μας τα iPhones είναι παντού στον κόσμο: iPhone 4, 5 κι υποθέτω ότι το 6 πρέπει σύντομα να έρχεται. Περιμένουμε το iPhone 6! Όποτε έρχεται κάτι καινούργιο, πρέπει να βιαστούμε να το αγοράσουμε. Κι όμως, ούτε που έχουμε χρησιμοποιήσει πλήρως την παλιότερη έκδοση που έχουμε. Δεν ξέρουμε πώς να χρησιμοποιήσουμε όλες τις δυνατότητες του iPhone 5, όμως παρόλα αυτά αγοράζουμε μια νεώτερη έκδοση iPhone, που δεν έχει και μεγάλη διαφορά. Μπορεί να έχει ένα κάπως διαφορετικό σχέδιο και να είναι λίγο λεπτότερο,

αλλά στην πραγματικότητα, εφόσον ούτε καν χρησιμοποιούμε όλες τις δυνατότητες του iPhone 5, το να πάρουμε το iPhone 6, σημαίνει ότι λίγο πολύ πήραμε κάτι απ' τα ίδια.

Γι' αυτό πρέπει να ξέρουμε να εκτιμούμε πλήρως και να αναγνωρίζουμε την αξία αυτού που έχουμε τώρα. Δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσουμε εκεί και να μην πάρουμε περισσότερα. Όντως πρέπει να προοδεύουμε, αλλά πρέπει να προοδεύουμε με αναγνώριση κι εκτίμηση, έτσι ώστε η πρόοδος μας να μην είναι απλά ανίδεια πρόοδος.

Ακροατήριο: γεια, είμαι 23 χρόνων, απ' την Αυστρία. Η ερώτησή μου είναι: η γιαγιά μου, που είναι ηλικιωμένη κι άρρωστη, πλησιάζει ολοένα στον θάνατο κι αναρωτιέμαι τι μπορώ να κάνω για να την βοηθήσω ν' αντιμετωπίσει τον θάνατο. Επίσης, όταν θα πεθαίνει, τι θα την βοηθούσε περισσότερο να κάνει;

Κάρμαπα: το πιο σημαντικό πράγμα είναι να μάθουμε ν' αποδεχόμαστε τον θάνατο. Μερικές φορές οι άνθρωποι είμαστε τόσο εγωιστές και τόσο υπερφίαλοι, που θέλουμε να εξαιρεθούμε απ' την φύση. Ο θάνατος είναι φυσικός. Είναι μια φυσική διαδικασία αλλαγής. Εφόσον γεννηθήκαμε, θα πεθάνουμε. Εντούτοις, είμαστε τόσο υπερόπτες, που νομίζουμε ότι θα πρέπει να είμαστε υπεράνω του κύκλου της ζωής και του θανάτου. Δεν είμαστε. Για την ακρίβεια, αυτός ο τρόπος σκέψης απλά αυξάνει την δυστυχία μας. Επομένως πρέπει ν' αποδεχτούμε τον θάνατο. Είναι πολύ σημαντικό.

Γιορτάζουμε τα γενέθλιά μας, αλλά αυτό είναι στην πραγματικότητα σαν να γιορτάζουμε τον θάνατό μας. Θα πεθάνει κάποιος επειδή γεννήθηκε.

Ωστόσο, προκειμένου να μάθουμε ν' αποδεχόμαστε τον θάνατο, χρειαζόμαστε λίγη προπόνηση. Υπάρχουν πολλές ασκήσεις και διάφοροι τρόποι για να εκπαιδευτούμε. Ένας τρόπος είναι να βλέπεις την κάθε μέρα σαν να είναι μια ζωή. Όταν ξυπνάς στο κρεβάτι σου, είναι σαν να γεννιέσαι. Μετά σιγά-σιγά μεγαλώνεις και το βράδυ, όταν πας για ύπνο, είναι σαν να πεθαίνεις.

Μ' αυτού του είδους την άσκηση θα φτάσεις φυσιολογικά ν' αποδεχτείς τον θάνατο. Είναι κάτι που συμβαίνει κάθε μέρα, οπότε καθένας απ' αυτούς τους θανάτους δεν είναι πραγματικά ο τελικός. Κάθε μέρα έχεις αυτό το μάθημα, ή την εκπαίδευση, μέχρι που μια μέρα θα φτάσεις στο σημείο να μπορέσεις ν' αποδεχτείς τον θάνατο. Όταν έρθει ο αληθινός σου θάνατος, θα τον δεις σαν κάτι παρόμοιο μ' αυτούς τους πολλούς, μικρούς θανάτους, που βιώνεις κάθε μέρα. Θα μπορέσεις να τον δεις σαν κάτι οικείο. Δεν θα είναι κάτι που σ' ανησυχεί, ή το φοβάσαι. Θα είναι απλά και μόνο σαν να πηγαίνεις για ύπνο.

Ακροατήριο: γεια σας, είμαι 20 χρόνων κι είμαι απ' την Αυστρία. Η ερώτησή μου είναι: μερικές φορές έρχονται στον νου μου συγκεκριμένοι φόβοι και άγχη για τα οποία βιώνω μια περίεργη προσκόλληση. Δεν μπορώ να τα εγκαταλείψω. Το κύριο πρόβλημα δεν είναι αυτός καθαυτός ο φόβος, αλλά το γεγονός ότι επανέρχεται διαρκώς στον νου μου. Μπορείς να μου δώσεις μια συμβουλή, πώς να ξεπεράσω μια τέτοια κατάσταση μ' έναν καλό κι αποτελεσματικό τρόπο; Ευχαριστώ πολύ.

Κάρμαπα: δεν είναι εύκολη ερώτηση. Το άγχος συνήθως εμφανίζεται όταν δεν είμαστε εξοικειωμένοι με κάτι και δεν έχουμε την εμπειρία του. Όταν εμφανίζεται φόβος, ή άγχος, μπορείς να φαντάζεσαι ότι μετατρέπεται σε Τσενρέζιγκ, ή Τάρα, ή στην μητέρα σου, ή σε κάποιον με τον οποίο νιώθεις άνετα, ή σε λευκό φως. Νομίζω ότι αυτό θα βοηθήσει. Μετά μπορείς να διαλογιστείς πάνω σ' αυτή την εικόνα. Αυτό μπορεί να σε διευκολύνει.

Μέρος Δεύτερο

Νταρμικές Διδασκαλίες

Νούρμπουργκρινγκ

Νέντρο Ι: Οι Κοινές Προκαταρκτικές Ασκήσεις

Μου ζητήθηκε να μιλήσω για το νέντρο, που είναι ένα παραδοσιακό, επίσημο Νταρμικό θέμα. Το νέντρο, ή προκαταρκτικές ασκήσεις χωρίζονται σε δύο στάδια, στις κοινές προκαταρκτικές ασκήσεις και στις εξαιρετικές προκαταρκτικές ασκήσεις. Οι κοινές προκαταρκτικές ασκήσεις ονομάζονται επίσης και 'Οι Τέσσερις Σκέψεις που Στρέφουν τον Νου στο Ντάρμα'. Αυτές οι τέσσερις ασκήσεις περιλαμβάνουν 'την πολύτιμη ανθρώπινη ζωή', 'τον θάνατο και την παροδικότητα', 'το κάρμα' και 'τα μειονεκτήματα της σαμσάρα'.

Το κοινό νέντρο ξεκινά με τον στοχασμό πάνω στην πολύτιμη αξία της ανθρώπινης ζωής. Ο στοχασμός είναι σημαντικός κι απαραίτητος σ' όλα τα ανθρώπινα όντα που επιδιώκουν να γεμίσουν τις ζωές τους με νόημα, είτε είναι πολλά χρόνια ασκητές του Βουδισμού, είτε νεόφερτοι στον Βουδισμό, είτε δεν είναι Βουδιστές.

Το να στοχαστούμε το γεγονός ότι είναι δύσκολο να πετύχουμε την πολύτιμη ανθρώπινη γέννηση κι εύκολο να την χάσουμε, μας βοηθάει ν' αναγνωρίσουμε ότι αυτή την στιγμή έχουμε όλες τις συνθήκες, που είναι ευνοϊκές για την άσκηση του Ντάρμα κι είμαστε ελεύθεροι απ' όλες τις συνθήκες που είναι δυσμενείς. Σ' αυτή την περίπτωση το 'Ντάρμα' δεν αναφέρεται αναγκαστικά σε κάποιου είδους θρησκευτική άσκηση, αλλά μπορεί να θεωρηθεί ότι σημαίνει την προσπάθεια να γίνεις ένας καλός άνθρωπος – κάποιος που είναι συμπονετικός και πράος κι ασχολείται με θετικές πράξεις και προθέσεις. Κι αυτό άσκηση στο Ντάρμα είναι.

Η διδασκαλία, πάνω στην πολύτιμη ανθρώπινη ζωή, μας δείχνει ότι αυτό το ανθρώπινο σώμα έχει το δυναμικό να μας επιτρέψει να εκπληρώσουμε σημαντικά κι απεριόριστα πράγματα, όχι μόνο για τον εαυτό μας, αλλά και για πολλούς άλλους. Δείχνει ακριβώς τι ευκαιρία εκπροσωπεί αυτό το ανθρώπινο σώμα. Όλα τ' ανθρώπινα όντα είναι θεμελιωδώς προικισμένα με αγάπη, συμπόνια κι άλλες θετικές ιδιότητες, όχι σαν προϊόντα θρησκευτικής άσκησης, αλλά σαν κάτι που υπάρχει μέσα μας εκ γενετής. Για μας το πιο σημαντικό πράγμα κι η βάση της άσκησης του Ντάρμα είναι να εκτιμήσουμε αυτές τις εγγενείς ανθρώπινες ιδιότητες και να εργαστούμε για να τις ενισχύσουμε και να τις αναπτύξουμε.

Επομένως, το να γίνει κανείς νταρμικός ασκητής δεν σημαίνει να γίνει διαφορετικός. Δεν υπάρχει ανάγκη να γίνει παράξενος, ή άλλος άνθρωπος. Ούτε υιοθετούμε αναγκαστικά έναν εντελώς νέο τρόπο ζωής. Σημαίνει ότι εκδηλώνουμε τις έμφυτες φυσικές μας ιδιότητες, μέσα στην ζωή που ήδη διάγουμε. Γι' αυτόν τον λόγο, η άσκηση του Ντάρμα δεν είναι κάτι που διαχωρίζουμε, ή κρατάμε έξω απ' την κανονική μας ζωή. Για παράδειγμα, ας πούμε πως αποφασίζουμε ν' ασκηθούμε στο Ντάρμα. Μπορεί να είμαστε βέβαιοι ότι είμαστε ασκητές του Βουδισμού, αλλά αν μας πιέσουν να πούμε αν είμαστε καλό άτομο, δεν είμαστε σίγουροι. Μερικές φορές είμαστε κατά κάποιο τρόπο καλό άτομο, μερικές φορές όχι και τόσο πολύ. Αυτό είναι ανεπαρκές. Δεν γίνεται να είμαστε καλοί ασκητές του Ντάρμα χωρίς να πασχίζουμε να γίνουμε καλά ανθρώπινα όντα. Υπογραμμίζεται λοιπόν η ανάγκη να συμβαίνει μέσα στην ζωή μας η νταρμική μας άσκηση κι όχι απ' έξω. Άσκηση στο Ντάρμα σημαίνει μεταμόρφωση του εαυτού μας κι ενίσχυση των θετικών ιδιοτήτων που κατέχουμε. Αυτό είναι καίριο σημείο.

Το να είσαι άνθρωπος σου δίνει την ευκαιρία να γίνεις καλύτερος κι αυτή η ευκαιρία αντιπροσωπεύει επίσης και μια ευθύνη. Ας μου επιτραπεί να μοιραστώ τις προσωπικές μου εμπειρίες: ζούσα σαν κάθε κανονικό αγόρι ως τα επτά μου χρόνια, μέχρι που αναγνωρίστηκα ως η επαναγέννηση του Κάρμαπα. Όμως, όπως έχω αναφέρει, απλά και

μόνο επειδή μου δόθηκε το όνομα 'Κάρμαπα' δεν συνεπάγεται ότι μου έκαναν ένεση, ή ότι μου έδωσαν να φάω ειδικές ουσίες που με διαπότισαν με ειδικές δυνάμεις. Χρειάστηκε να μελετήσω και ν' ασκηθώ σκληρά.

Από τότε που είμαι Κάρμαπα, πολλοί άνθρωποι συνδεδεμένοι με τον Κάρμαπα ήρθαν να με δουν, έχοντας μεγάλες ελπίδες και προσδοκίες κι εναποθέτοντας την πίστη τους σε μένα. Αρχικά, όταν μου πρωτοείπαν ότι είμαι ο Κάρμαπα, ήταν σαν παιχνίδι για μένα. Δεν το είδα σαν κάτι ιδιαίτερα σοβαρό. Μόνο σταδιακά κατάλαβα ότι υπάρχουν ευθύνες, που συνοδεύουν το όνομα του Κάρμαπα.

Όμως, όλοι έχουμε ευθύνες, προς τον εαυτό μας, προς τις οικογένειές μας και με την ευρύτερη έννοια, έχουμε ευθύνες προς ολόκληρο τον κόσμο. Στην δική μου περίπτωση, ενημερώθηκα ιδιαίτερα, σχετικά με τις ευθύνες που έχω, από το γεγονός ότι μου δόθηκε το όνομα Κάρμαπα. Όμως, πέρα απ' αυτό, βασικά είμαστε όλοι το ίδιο. Το κύριο θέμα είναι αν γνωρίζουμε, ή όχι ξεκάθαρα τις ευθύνες μας.

Έχουμε όμως τόσο ισχυρές συνήθειες εγωισμού, ώστε αγνοούμε το γεγονός ότι έχουμε ευθύνες, ή μας λείπει το απαιτούμενο θάρρος κι η σιγουριά για να τις αναλάβουμε. Κι εγώ μερικές φορές υποφέρω απ' το πρόβλημα ότι οι ευθύνες μου δίνουν την αίσθηση κάποιας πίεσης, ή ενός φορτίου, που είναι βαρύ κι επομένως δύσκολο να κουβαληθεί. Γιατί νιώθουμε αυτή την αίσθηση πίεσης; Νομίζω ότι είναι έλλειψη αγάπης και συμπόνιας. Κατά την άποψή μου, βιώνουμε τις ευθύνες μας σαν βάρος επειδή η συμπόνια μας δεν έχει δύναμη, ούτε το στοιχείο του θάρρους, ή της σιγουριάς. Άρα, είναι πολύ σημαντικό ν' αυξήσουμε την δύναμη της συμπόνιας μας.

Αυτό μας επαναφέρει στο θέμα της πολύτιμης ανθρώπινης ζωής μας: παρόλο που το ανθρώπινο σώμα έχει τεράστια αξία, για να μπορέσουμε ν' αναλάβουμε την ευθύνη να χρησιμοποιήσουμε στο έπακρο αυτή την αξία, χρειαζόμαστε οπωσδήποτε την δύναμη της συμπόνιας και του θάρρους. Αυτό θα μας επιτρέψει να ζήσουμε την ζωή μας με τρόπο που να έχει νόημα.

Το να έχουμε μια πολύτιμη ανθρώπινη ζωή μας επιτρέπει να εκπληρώσουμε σπουδαία πράγματα. Όπως έχω πει, πιστεύω ότι όλοι είναι έμφυτα προικισμένοι με την δύναμη της συμπόνιας. Κι όμως, μέσα στον εγωισμό μας βρίσκουμε δικαιολογίες για να της κλείνουμε την πόρτα. Το σπουδαίο φυσικό δυναμικό που έχουμε εγκλωβίζεται μέσα στον εγωισμό μας. Όταν είμαστε υπό την επιρροή της εγωκεντρικότητάς μας, το περιβάλλον μας συρρικνώνεται. Μας παγιδεύει ο εγωισμός μας σε κάποιου είδους φυλακή. Αδυνατούμε να επεκτείνουμε το έμφυτο δυναμικό μας πέρα απ' τους τοίχους αυτής της φυλακής. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να αυξήσουμε την δύναμη της αγάπης μας, της συμπόνιας μας και των αλτρουιστικών μας προθέσεων. Έτσι θα επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βγει απ' αυτή την φυλακή, προάγοντας το φυσικό δυναμικό μας και την πλήρη ικανότητά μας να ωφελησουμε τους άλλους. Θα μπορέσουμε να εκπληρώσουμε τον μεγάλο σκοπό της ζωής μας και να γεμίσουμε πλήρως την ανθρώπινη ζωή μας με νόημα.

Στην Ευρώπη και γενικά στην Δύση, θεωρείται πολύ σημαντικό να προστατεύονται προσωπική ελευθερία, συμφέροντα, κι ατομικά δικαιώματα. Αυτά δεν θα πρέπει να μπερδεύονται με τον εγωισμό και πιστεύω πως υπάρχει κίνδυνος αυτά τα δύο όντως να μπερδεύονται. Γι' αυτό τον λόγο, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι μπορούμε να διακρίνουμε σωστά μεταξύ του εγωισμού, απ' την μια και της προστασίας των ατομικών δικαιωμάτων, της προσωπικής ελευθερίας και των συμφερόντων, απ' την άλλη.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε τι σημαίνει 'εαυτός'. Υπάρχει μια τεράστια διαφορά μεταξύ της πραγματικότητα και του πώς μας εμφανίζεται ο εαυτός. Θεωρούμε ότι τα πράγματα είναι όντως όπως μας εμφανίζονται κι όπως τα βιώνουμε. Όμως τελικά υπάρχει μια διαφορά μεταξύ φαινομένων και πραγματικότητας. Πολλοί εκ φύσεως έχουν μια αίσθηση ότι ο εαυτός – ή αυτό στο οποίο αναφερόμαστε όταν λέμε 'εγώ' – είναι κάτι αυτάρκες κι ανεξάρτητο απ' τους άλλους. Όμως, στην πραγματικότητα, αν το σκεφτούμε, το ίδιο μας το σώμα, απ' την κορφή ως τα νύχια, εκδηλώνεται εντελώς βασισμένο στους άλλους. Η ικανότητά μας να επιβιώσουμε εξαρτάται πλήρως απ' τους άλλους. Το φαγητό που τρώμε, τα ρούχα που φοράμε,

ακόμα κι ο αέρας που αναπνέουμε – όλα προέρχονται απ’ τους άλλους. Είναι ολοφάνερο.

Δεν είναι καθόλου κακό να νιώθουμε ότι έχουμε έναν εαυτό, αλλά πρέπει να αναρωτηθούμε τι είδους εαυτό. Τι είναι αυτό το ‘εγώ’ που υπάρχει; Πρέπει να αναρωτηθούμε αν είναι ενιαίο κι ανεξάρτητο, όπως συνήθως θεωρούμε. Στην πραγματικότητα, αυτού του είδους το ‘εγώ’ δεν υπάρχει. Αλλά μερικές φορές την πραγματικότητα μπορεί να την ‘κατασκευάζουμε’. Δεν είναι πραγματικότητα, αλλά νομίζουμε ότι είναι. Γι’ αυτό θα πρέπει να κατανοούμε πολύ ξεκάθαρα το πώς υπάρχει αυτό το ‘εγώ’. Πρέπει να εξετάσουμε προσεκτικά, για να δούμε ότι στην πραγματικότητα ο εαυτός μας είναι άκρως αλληλεξαρτώμενος απ’ τους άλλους και καθόλου ανεξάρτητος, ή ασύνδετος από κάθε τι άλλο. Δεν είναι ότι το ‘εγώ’ δεν υπάρχει. Όντως υπάρχουμε, αλλά πρέπει να καταλάβουμε πώς υπάρχουμε. Όταν δούμε ότι υπάρχουμε ως αλληλεξαρτημένη εκδήλωση, σε αμοιβαία εξάρτηση απ’ τους άλλους, τότε αναμφίβολα θα νιώσουμε μια αίσθηση ευθύνης για τους άλλους. Γι’ αυτό νιώθω ότι η αλληλεξάρτηση δεν είναι απλά και μόνο φιλοσοφική θεωρία, αλλά αξία, ή τρόπος ζωής.

Αν έχουμε την επίγνωση ότι ο εαυτός μας εκδηλώνεται σε αλληλεξάρτηση κι αν αναλογιστούμε ότι όλοι οι πόροι που απολαμβάνουμε προέρχονται απ’ το φυσικό περιβάλλον, τότε μπορούμε να δούμε ότι βασιζόμαστε πλήρως σ’ αυτό. Με μια τέτοια επίγνωση οπωσδήποτε θα εμφανιστεί φυσιολογικά μια αίσθηση μέριμνας και φροντίδας. Είναι φυσικό ότι θα σκεφτούμε να προστατεύσουμε το περιβάλλον. Έτσι, η αίσθηση ευθύνης στηρίζεται στην επίγνωση της αλληλεξάρτησης και της πολύτιμης αξίας της ανθρώπινης ζωής.

Μεταξύ των τεσσάρων σκέψεων που στρέφουν τον νου στο Ντάρμα, ή ‘τέσσερεις κοινές προκαταρκτικές ασκήσεις’, το θέμα που ακολουθεί την ‘πολύτιμη ανθρώπινη ζωή’ είναι ‘η παροδικότητα της ζωής’. Συνήθως το περιγράφουμε ως ‘θάνατος και παροδικότητα’, όμως σήμερα δεν θέλω να μιλήσω για θάνατο!

Απ’ την στιγμή που γεννιόμαστε, υφιστάμεθα τεράστιες αλλαγές καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής μας. Το σώμα μας αλλάζει τρομερά. Διανοητικά αλλάζουμε πολύ. Πολλές αλλαγές συμβαίνουν στο περιβάλλον μας κι αυτή η διαδικασία αλλαγής δεν σταματά. Δεν κανονίσαμε εκ προθέσεως να κάνουμε τα πράγματα ν’ αλλάζουν. Συμβαίνει φυσιολογικά. Παροδικότητα σημαίνει ότι είναι φυσικό ν’ αλλάζουν τα πράγματα. Τίποτα δεν μένει ίδιο.

Γιατί χρειάζεται να συλλογιστούμε την παροδικότητα; Το ότι τα πράγματα αλλάζουν δεν σημαίνει ότι χάνουμε κάτι. Είναι μάλλον ένα σημάδι ότι έχουμε καινούργιες ευκαιρίες και καινούργιες επιλογές. Διαλογιζόμαστε στην παροδικότητα για να δούμε ότι η αλλαγή που συμβαίνει κάθε στιγμή εκπροσωπεί την ευκαιρία της κάθε στιγμής. Οι ευκαιρίες που έχουμε στην διάθεσή μας είναι ανεξάντλητες, απεριόριστες κι εμφανίζονται συνεχώς. Διαλογιζόμαστε στην παροδικότητα για να χρησιμοποιήσουμε στο έπακρο αυτές τις ευκαιρίες και να κάνουμε καλές επιλογές.

Πολύς κόσμος έχει δύσκολες εμπειρίες στην παιδική του ηλικία και ποτέ δεν απαλλάσσεται απ’ αυτές τις κακές μνήμες. Αντίθετα, τις εσωτερικεύουν και σ’ όλη τους την ζωή πονούν και καταπιέζονται απ’ αυτές. Υπάρχουν επίσης εκείνοι που έκαναν οι ίδιοι κάτι τρομερό και κουβαλάνε τόσες τύψεις που ποτέ δεν το ξεπερνούν. Η ενασχόληση με την άσκηση στοχασμού της παροδικότητας μας δείχνει ότι οποιαδήποτε στιγμή μπορούμε να κάνουμε μια νέα αρχή στην ζωή. Μπορεί ν’ ανατείλει ένα καινούργιο φως για μας. Δεν χρειάζεται να συνεχίζουμε στην ίδια τροχιά. Απλά και μόνο επειδή μια συγκεκριμένη κατάσταση εμφανίστηκε στο παρελθόν δεν σημαίνει ότι πρέπει να συνεχίσουμε να ζούμε αυτή την ιστορία. Μπορούμε να ξεκινήσουμε νέο κεφάλαιο, νέα ιστορία και νέα ζωή.

Για παράδειγμα, ένα άτομο με ισχυρή εξάσκηση στον στοχασμό της παροδικότητας, αν ξέρει ότι του απομένουν μόνο πέντε λεπτά ζωής, θα προσπαθήσει να τους δώσει νόημα. Δίνοντας νόημα σ’ αυτά τα πέντε λεπτά μπορεί αποτελεσματικά να γεμίσει με νόημα ολόκληρη την ζωή του.

Την ζωή πρέπει να την τιμούμε πολύ. Ξεδιπλώνεται σε κάθε στιγμή. Με τον διαλογισμό στον θάνατο και την παροδικότητα το συνειδητοποιούμε και διδασκόμαστε να τιμούμε την κάθε μας στιγμή. Αν έστω κι ένα λεπτό αποκτήσει νόημα, αυτό ισοδυναμεί με το να γεμίσουμε με εξαιρετικό νόημα όλη μας την ζωή, που διαδραματίζεται την κάθε στιγμή. Μερικές φορές ο κόσμος νομίζει ότι ο παραδοσιακός διαλογισμός στον θάνατο και την παροδικότητα έχει να κάνει με την επίπονη και τρομακτική σκέψη, 'Θα πεθάνω! Αχ, όχι!' Δεν είναι αυτό ο στοχασμός στην παροδικότητα. Η σημασία του είναι να μην αφήνουμε ούτε το παραμικρό μέρος της ζωής μας να χαραμίζεται. Ο σκοπός του διαλογισμού στον θάνατο και την παροδικότητα εκπληρώνεται όταν εκτιμούμε την ζωή μας και προσπαθούμε ειλικρινά να την ζήσουμε στο έπακρο.

Υπάρχει μια ελαστικότητα ως προς την σειρά με την οποία παρουσιάζονται οι δύο τελευταίες απ' τις τέσσερις σκέψεις που στρέφουν τον νου στο Ντάρμα – 'το κάρμα' και 'τα μειονεκτήματα της σamsāra'. Ας πάρουμε τώρα το κάρμα, που μπορεί να περιγραφεί ως αιτία κι αποτέλεσμα, ή ως καρμικοί δεσμοί, ως νόμος της καρμικής αιτιότητας, ή απλά ως κάρμα. Όπως και να 'χει, πιστεύω ότι η λέξη 'κάρμα' εμφανίζεται πλέον στα λεξικά πολλών Δυτικών γλωσσών. Μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγήσουμε τι σημαίνει κάρμα, γιατί η λειτουργία του είναι ασύλληπτη και θεωρούμε ότι είναι μια περίπλοκη και δύσκολη έννοια. Δεν νιώθω όμως ότι είναι περίπλοκο, ή λόγος σύγχυσης. Φτάνοντας για πρώτη φορά στην Γερμανία, προσγειώθηκα στην Φρανκφούρτη. Καθώς κατέβαινε το αεροπλάνο, εντυπωσιάστηκα απ' το πόσο πράσινα ήταν όλα. Τα δέντρα μου φαινόταντουσαν λαμπερά κι υγιή. Αυτό είναι ένδειξη ότι αυτοί που ζουν στην περιοχή φροντίζουν το περιβάλλον και ξέρουν την σπουδαιότητά του. Δεν είναι αναγκαίο να δοθεί η εξήγηση ότι κάποιος έχει από πριν φροντίσει το περιβάλλον, ώστε να βλέπουμε τώρα αυτό το αποτέλεσμα – είναι άμεσα προφανές στον οποιονδήποτε, ακόμα και σ' ένα εντελώς νεοφερμένο, όπως εγώ.

Παρόμοια δουλεύει και το κάρμα. Για να δώσω ένα παράδειγμα, αν κάποιος φυτέψει ένα σπόρο και του παρέχει τις απαραίτητες συνθήκες, απομακρύνοντας τις αντιξοές, στο τέλος θα δει ένα όμορφο δέντρο. Έτσι δουλεύει το καρμικό αίτιο-αιτιατό. Βλέπουμε ότι οι πράξεις που είχαν θετική κι ενάρετη πρόθεση να προστατεύσουν το περιβάλλον έχουν απτά αποτελέσματα κι αυτό μας δείχνει ότι το κίνητρό μας έχει μεγάλη επιρροή και δύναμη. Κάθε πράξη εξαρτάται κατά πολύ απ' το κίνητρο και τον σκοπό του ατόμου που εμπλέκεται. Έτσι, πρέπει να δρούμε πάντα με σωστή υπευθυνότητα και δίνοντας μεγάλη προσοχή στις καρμικές αιτίες και τ' αποτελέσματα.

Το κάρμα, αιτία κι αποτέλεσμα, δεν περιορίζεται μόνο στην συμπεριφορά των ατόμων, αλλά στιγματίζει και τις αμοιβαίες σχέσεις των ατόμων, όπου οι πράξεις ενός και μόνο ατόμου μπορεί να έχουν αντίκτυπο στην κοινωνία και κατά μια ευρύτερη έννοια, μπορεί ν' αλλάξουν τον κόσμο. Ακόμα και τα πιο αμυδρά κίνητρα και πράξεις μας μπορεί να επηρεάσουν ολόκληρο τον κόσμο μ' έναν αχανή τρόπο. Οι διδασκαλίες πάνω στο κάρμα, αιτία κι αποτέλεσμα, δείχνουν επίσης ότι μπορούμε ν' αλλάξουμε την ζωή μας καθώς και την κοινωνία σαν σύνολο. Δείχνουν την μεγάλη δύναμη που μπορεί να έχει ένα άτομο.

Τείνουμε να θεωρούμε τον Βούδα όν με μεγάλες δυνάμεις – κάποιου είδους Σούπερμαν με υπερδυνάμεις, που θα έρθει να μας προστατεύσει και να μας σώσει όταν συμβεί κάτι τρομερό. Όμως, ποιος είναι ο αληθινός υπερήρωας; Εσείς είστε. Σούπερμαν δεν είναι ο Βούδας. Εσείς είστε. Ποιος είναι ο προστάτης σας; Εσείς είστε. Ποια είναι η μεγαλύτερή σας δύναμη; Είναι η δύναμη των ευγενών κινήτρων σας. Το καρμικό αίτιο-αιτιατό μας διδάσκει ότι ο καθένας από μας είναι άτομο με τεράστια δύναμη ν' αλλάξει τον κόσμο. Επομένως, θα πρέπει να εκτιμάτε τον εαυτό σας και να πιστεύετε στις ικανότητές σας. Αυτό είναι ένα καίριο σημείο προκειμένου, με τις ευγενείς προσπάθειες και προθέσεις σας, να μπορέσετε ν' αναλάβετε μεγάλες ευθύνες.

Γι' αυτό δεν θα πρέπει να περιμένουμε πάντα να μεσολαβήσει κάτι έξω από μας, σαν να παρακαλάμε τους βούδες και τους μποντισάτβα, «παρακαλώ ευλογήστε με για να μου συμβούν καλά πράγματα». Διαρκώς ζητάμε απ' τον δάσκαλο, ή τον λάμα να μας δώσουν τις ευλογίες τους. Αλλά μερικές φορές η μπαταρία του δασκάλου αδειάζει! Τόσοι

πολλοί θέλουν να επαναφορτιστούν απ' τον λάμα, που ακόμα κι η μεγαλύτερη μπαταρία μπορεί ν' αδειάσει. Υπάρχουν επίσης εκείνοι που έκαναν κάτι καλό στο παρελθόν και τώρα προσδοκούν να τους συμβεί κάτι καλό.

Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να μην περιμένουμε μόνο τους εξωτερικούς βούδες και δασκάλους. Πρέπει να καταλάβουμε ότι κι εμείς έχουμε έναν εσωτερικό Βούδα, ή έναν εσωτερικό δάσκαλο. Αυτό σημαίνει ότι εμείς πρέπει να γίνουμε αυτοί που κάνουν την προσπάθεια. Πρέπει να δημιουργήσουμε τις ευκαιρίες, ή να παράγουμε την καλή ενέργεια, χωρίς να περιμένουμε πάντα κάποιον απ' έξω να έρθει και να επέμβει. Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να το κάνετε αυτό μόνοι σας, γιατί στην πραγματικότητα εσείς είσαστε ο Βούδας. Ίσως όχι και τόσο αποτελεσματικός Βούδας, αλλά ... Βούδας, ένας μικρός Βούδας. Ο Βούδας μας είναι σαν παιδί, που δεν είναι αρκετά μεγάλος ακόμα για να κάνει περισσότερα και γι' αυτό πρέπει να τον θρέψουμε, αυτόν τον εσωτερικό μας Βούδα, τον Βούδα παιδί.

Το τέταρτο και τελευταίο θέμα για στοχασμό είναι 'τα μειονεκτήματα της σαμσάρα'. Απ' τις τέσσερις κοινές προκαταρκτικές ασκήσεις, όλες μέχρι αυτή εδώ είναι εύκολα κατανοητές από οποιονδήποτε, είτε έχει σπουδάσει Βουδισμό, είτε όχι. Όταν φτάνουμε σ' αυτό το θέμα, αντιμετωπίζουμε συζητήσεις περί 'σαμσάρα' και 'νιρβάνα' κι αυτές οι έννοιες απαιτούν κάποια κατανόηση της Βουδιστικής φιλοσοφίας. Εδώ όμως δεν είναι τάξη φιλοσοφίας. Ούτε εγώ είμαι καλός στην φιλοσοφία.

Εντούτοις, όλοι ξέρουμε ότι πρέπει να δρούμε με συγκεκριμένους τρόπους για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Όλοι το καταλαβαίνουν αυτό, μέχρι και τα πιο μικροσκοπικά έντομα. Όλοι θέλουμε να είμαστε χαρούμενοι και ν' αποφεύγουμε την δυστυχία και όλοι κατανοούμε ότι πρέπει να συμπεριφερόμαστε με συγκεκριμένους τρόπους για να προκύψουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αλλά έχουμε πολλές παρεξηγήσεις ως προς το ποιες ακριβώς είναι οι αιτίες του επιθυμητού αποτελέσματος της ευτυχίας. Μπερδεύουμε τις αιτίες που φέρνουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα με τις αιτίες που φέρνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Στην κοινωνία του 21^{ου} αιώνα, πολύς κόσμος δίνει μεγάλη έμφαση στην υλική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι τα υλικά αγαθά θα ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους και θα τους δώσουν την τέλεια ευτυχία. Συνεχίζουμε να επενδύουμε την ενέργειά μας στην κατανάλωση υλικών αγαθών, απερίσκεπτα και με αμείωτο ζήλο. Αλλά, είναι υπερβολικά απίθανο να ικανοποιηθούμε ποτέ από τ' αντικείμενα της επιθυμίας μας. Άσχετα απ' το πόσα κατορθώνουμε, δεν ικανοποιούμαστε. Οι επιθυμίες μας απλά αυξάνονται απερίοριστα, ενώ οι φυσικοί πόροι του πλανήτη περιορίζονται. Απλά δεν υπάρχει τρόπος κάτι πεπερασμένο να ικανοποιήσει επιθυμίες που είναι απερίοριστες. Εφόσον μπορούμε ήδη να προβλέψουμε την επερχόμενη μεγάλη καταστροφή, αν συνεχίσουμε με τον τρέχοντα ρυθμό κατανάλωσης, τώρα είναι η στιγμή να στοχαστούμε βαθιά αυτά τα θέματα.

Νέντρο II: Γκούρου Γιόγκα

Κάναμε μια σύντομη ανασκόπηση των τεσσάρων κοινών προκαταρκτικών ασκήσεων. Ακολουθούν οι τέσσερις εξαιρετικές προκαταρκτικές ασκήσεις – ή, επί λέξη, οι τέσσερις ‘μη-κοινές’ (εξαιρετικές) προκαταρκτικές ασκήσεις. Ο όρος ‘κοινός’ υποδηλώνει ότι οι ασκήσεις ακολουθούν την παρουσίαση των σούτρα, ενώ ο όρος ‘μη κοινός’ (εξαιρετικός), ή ‘ξεχωριστός’ αντικατοπτρίζει το γεγονός ότι αυτές οι τέσσερις προκαταρκτικές ασκήσεις συνδέονται με το μονοπάτι της Βατζραγιάνα. Σε αυστηρούς όρους, θα έπρεπε τώρα να συζητήσουμε και τις τέσσερις εξαιρετικές προκαταρκτικές ασκήσεις, που περιλαμβάνουν την Προστασία, τον Βατζρασάτβα, την Προσφορά του Μάνταλα και την Γκούρου Γιόγκα. Όμως, εδώ θα πάρω σαν κύριο θέμα την Γκούρου Γιόγκα.

Ο Βουδισμός εξαπλώθηκε σ’ όλο το Θιβέτ απ’ τον 7^ο, ή 8^ο αιώνα και μετά. Εκείνη την εποχή στην Ινδία δεν άνθιζαν μόνο οι διδασκαλίες της Βατζραγιάνα, αλλά επίσης κι η Μαχαγιάνα καθώς κι οι κοινές, ή θεμελιώδεις διδασκαλίες, γνωστές κι ως Σραβακαγιάνα. Οι διδασκαλίες που ήρθαν στο Θιβέτ δεν περιορίστηκαν στον Βουδισμό Βατζραγιάνα. Στην Ινδία τότε ασκούσαν και τα τρία οχήματα – Σραβακαγιάνα, Μαχαγιάνα και Βατζραγιάνα – οπότε στο Θιβέτ εξαπλώθηκε η άσκηση και των τριών, στην ολότητά τους.

Υπήρξαν δύο ιστορικές περίοδοι, κατά τις οποίες εξαπλώθηκε ο Βουδισμός στο Θιβέτ, μια αρχική, που την ακολούθησε μια ύφεση και μια μετέπειτα, ή αργότερη διάδοση. Στην διάρκεια αυτής της μετέπειτα εξάπλωσης, οι διδασκαλίες της Βατζραγιάνα έφτασαν ν’ ασκούνται ανοιχτά και καθολικά. Η γενεαλογία των Κάγκιου εμφανίστηκε μέσα απ’ αυτή την μετέπειτα εξάπλωση του Βουδισμού στο Θιβέτ, όπως έγινε και με τις περισσότερες απ’ τις τέσσερις κύριες σχολές, που υπάρχουν σήμερα στον Θιβετανικό Βουδισμό. Μεταξύ των τεσσάρων σχολών, όλες είναι όμοιες, ως προς την άσκηση της γκούρου γιόγκα κι όλες δίνουν μεγάλη σπουδαιότητα στην σχέση μεταξύ δασκάλου (ινδ. γκούρου, θιβ. λάμα) και μαθητή.

Πολλοί απ’ όσους έχουν συγκεντρωθεί εδώ σήμερα είναι μαθητές που συνάντησαν τον 16^ο Κάρμαπα κι πήραν διδασκαλίες απ’ αυτόν. Στο Θιβέτ, η άσκηση της αναγνώρισης των επαναγεννήσεων – μ’ άλλα λόγια το σύστημα των γενεαλογιών των επαναγεννήσεων – προέρχεται αρχικά απ’ την γενεαλογία του Κάρμαπα, όπως συνήθως εξηγείται. Πρώτος τούλκου έγινε ο 3^{ος} Κάρμαπα, όταν αναγνωρίστηκε ως επαναγέννηση του 2^{ου} Κάρμαπα, του Κάρμα Πάκσι. Από τότε διαδόθηκε ευρέως κι έγινε πασίγνωστη η άσκηση του εντοπισμού των επαναγεννήσεων.

Για να μην εγκαταλείψει τους μαθητές των προηγούμενων ζωών του, αλλά να συνεχίσει να τους φροντίζει, ο λάμα επιστρέφει ως επαναγέννηση, ή *γιάνγκσι* και ξαναρχίζει την σχέση μ’ αυτούς τους μαθητές, όχι μόνο για μια ακόμα ζωή, αλλά συνοδεύοντάς τους διαρκώς. Επομένως, όταν ο λάμα πεθαίνει, οι μαθητές ψάχνουν για την επόμενη επαναγέννηση κι αναγνωρίζουν τον λάμα σύμφωνα μ’ έγκυρες προγνώσεις. Σ’ αυτή την επόμενη ζωή, ο επανενσαρκωμένος λάμα συνεχίζει να φροντίζει τους μαθητές απ’ τις προηγούμενες ζωές του σαν δικούς του και το κάνει επίσης και για τις επόμενες ζωές των μαθητών. Αυτή η ιδιαίτερη σχέση μεταξύ λάμα και μαθητών προέκυψε απ’ τις φωτισμένες πράξεις του Κάρμαπα κι εμφανίστηκε απ’ την γενεαλογία του Κάρμαπα.

Όσο για τον 16^ο Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, πήρα το όνομα της επανενσάρκωσής του απ’ την δύναμη του κάρμα μου. Το γεγονός ότι φέρω αυτό το όνομα, μέσω αυτής της καρμικής σχέσης κι ότι τώρα μπορώ κι επιστρέφω στην Ευρώπη και συναντιέμαι με τους Κάρμα Κάγκιου μαθητές κι ιδιαίτερα με τους μαθητές του 16^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, δείχνει ότι υπάρχει μια ισχυρή συνέχεια στην σχέση λάμα και μαθητή και μια

εξαιρετικά υγιής κι ευγενής σχέση, που δεν μπορεί να διακοπεί από γέννηση και θάνατο. Όσον αφορά την γκούρου γιόγκα, η σχέση δασκάλου και μαθητή – ή λάμα κι οπαδού – είναι σημαντική για την άσκηση του Ντάρμα. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβει κανείς πώς να εμπλακεί σ' αυτή την βαθιά σχέση. Είναι μια εσωτερική σχέση του νου και δεν είναι απλά μια εξωτερική, ή φυσική σχέση, ούτε είναι απλά το θέμα να βλέπει ο ένας τον άλλον, ή να συζητάνε. Είναι μια απόλυτη σχέση, ευγενής και υγιής. Πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό να δώσουμε νόημα σ' αυτή την βαθιά σχέση.

Υπάρχουν δύο κύριοι παράγοντες που συντρέχουν για να δημιουργηθεί μια σχέση ανάμεσα στον λάμα και τον μαθητή: η συμπόνια του λάμα κι η αφοσίωση του μαθητή. Η συμπόνια του λάμα εμπεριέχει αγάπη κι έλεος κι υπάρχουν στην ζωή πολλές μορφές αγάπης, όπως είναι η αγάπη των γονιών, των φίλων, ή των ρομαντικών συντρόφων.

Η αγάπη του δασκάλου προς τον μαθητή είναι πολύ σημαντική για την άσκηση του Ντάρμα. Μερικοί μαθητές αντιμετωπίζουν την αγάπη του δασκάλου με την κοινή, κοσμική έννοια της αγάπης. Μ' αυτή την νοοτροπία, έχουν σκέψεις όπως 'Ο λάμα είναι καλός απέναντί μου', ή 'Ο δάσκαλος φέρεται στους άλλους καλύτερα απ' ότι σε μένα. Ο λάμα δεν είναι καλός προς εμένα. Ο δάσκαλος δίδαξε το Ντάρμα σ' αυτόν κι όχι σε μένα.' Είναι λοιπόν σημαντικό ν' αναλογιστούμε προσεκτικά και να μπορέσουμε να καταλάβουμε τι είναι πραγματικά η αγάπη, ή η συμπόνια του δασκάλου.

Ο μαθητής μπορεί να έχει δυστυχία μ' επώδυνα συναισθήματα, αλλά η αγάπη, η στοργή κι η μεγάλη συμπόνια του δασκάλου δεν εστιάζουν εκεί. Ο βουδισμός μιλάει για τρία είδη δυστυχίας. Ένα είναι η δυστυχία των επώδυνων αισθήσεων, που περιλαμβάνει αρρώστιες και παρόμοια. Ένα δεύτερο είναι η δυστυχία της αλλαγής, που αναφέρεται σ' αυτό που συνήθως προσδιορίζουμε ως ευχάριστες καταστάσεις. Αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα μετατρέπονται σε δυσάρεστα και τελικά μετατρέπονται σε δυστυχία. Το τρίτο, η διάχυτη δυστυχία της εξαρτημένης ύπαρξης, αναφέρεται όχι μόνο στην ίδια την δυστυχία, αλλά στο γεγονός ότι προέρχεται από δυστυχία, προκαλείται από δυστυχία κι ο ίδιος ο σπόρος της, ή η φύση της είναι η δυστυχία.

Η συμπόνια του λάμα δεν είναι κάτι πρόσκαιρο, που εμφανίζεται μόνο όταν εμείς βιώνουμε πόνο. Η μέριμνά του, ή η μέριμνά της δεν είναι μόνο για να νιώσουμε ευχαρίστηση, να είμαστε σωματικά άνετοι και πλούσιοι – εν συντομία, να έχουμε μολυσμένες μορφές χαράς. Ο λάμα δεν αναζητά με την συμπόνια του να μας αυξήσει αυτές τις ορατές μορφές ευχαρίστησης, μιας κι αυτό τελικά θα ισοδυναμούσε με την αύξηση της δυστυχίας μας. Η συμπόνια του δασκάλου αναζητά να ξεριζώσει εντελώς την δυστυχία μας και να καταστρέψει τους σπόρους της. Θα πρέπει ν' αναγνωρίσουμε ότι αυτός είναι ο σκοπός των συμβουλών του και να σκεφτούμε 'Ο λάμα μου δίνει αυτές τις προσωπικές οδηγίες για να τελειώσει η σαμσαρική μου δυστυχία και για να καταστραφούν τα οδυνηρά συναισθήματα και το κάρμα, που είναι οι ρίζες της δυστυχίας μου.' Αυτή είναι σημαντική άσκηση.

Ο δεύτερος καίριος παράγων στην σχέση μεταξύ δασκάλου και μαθητή είναι η αφοσίωση, που έρχεται απ' τον μαθητή. Η αφοσίωση έχει δύο έννοιες. Η μία είναι λαχτάρα, η άλλη σεβασμός, ή έμπνευση. Ο μαθητής πρέπει να εμπνέεται απ' τον λάμα, ως καλό άτομο, ή άτομο με εξαιρετικές ιδιότητες που σε μαγεύουν. Εδώ η ιδέα των 'μαγευτικών ιδιοτήτων' δεν αναφέρεται στην φυσική εμφάνιση, ή στο χάρισμα του δασκάλου, αλλά στις εσωτερικές, ευγενείς του ιδιότητες, όπως η συμπόνια κ.ο.κ. Αυτές οι ποιότητες σε γεμίζουν με τόση έμπνευση ώστε λαχταράς να τις καλλιεργήσεις κι εσύ μέσα σου. Γι' αυτό, τις σέβεσαι πολύ, εύχεσαι να τις είχες κι εσύ κι αφιερώνεις στο να τις αναπτύξεις.

Αυτή η δεύτερη όψη της αφοσίωσης – ο σεβασμός – δεν σημαίνει να πλέκεις αφειδώς εύγλωττα εγκώμια στον δάσκαλο, ακολουθώντας κάποιο πρωτόκολλο, ή με χειρονομίες σεβασμού. Όπως και να 'χει, κάθε πολιτισμός έχει τους δικούς του τρόπους για να δείξεις σεβασμό. Όταν οι Δυτικοί υιοθετούν Θιβετανικές φόρμες σεβασμού, κατά κάποιο τρόπο δεν τους ταιριάζει και πολύ. Παρόμοια, όταν οι Θιβετανοί υιοθετούν τους Δυτικούς τρόπους, δεν φαίνεται και πολύ φυσικό. Άσχετα απ' το πόσο καλά μπορεί να κατέχεις τις εξωτερικές φόρμες σεβασμού, δεν είναι εκεί το θέμα του αληθινού

σεβασμού. Το πόσο μεγάλη είναι η αφοσίωσή σου, μετριέται απ' τον βαθμό που είσαι ικανός ν' απορροφήσεις μέσα στο είναι σου τις ιδιότητες του λάμα που σε εμπνέουν και να τις εξασκήσεις.

Αυτό που θεωρούμε πιο σημαντικό στην γενεαλογία των Κάγκκιου είναι ο λάμα να κρατά την γενεαλογία και να κατέχει μεγάλη συμπόνια κι ευλογίες. Οι δάσκαλοι πρώτα εκπαιδεύουν τον δικό τους νου στην μεγάλη συμπόνια και την σοφία και μετά μεταδίδουν αλάνθαστη κι αδιάλειπτη την γενεαλογία αυτής της εκπαίδευσης, από δάσκαλο σε μαθητή, στις διαδοχικές γενιές. Αυτή είναι η βάση για τις ευλογίες κι είναι η βάση για να μπορούν οι μαθητές ν' ασκηθούν ώστε ν' αναπτύξουν αυτές τις ιδιότητες.

Η συμπόνια του δασκάλου κι η αφοσίωση του μαθητή είναι τα πιο σημαντικά στην άσκηση των διδασκαλιών των Κάγκκιου. Η ευλογία, με την σειρά της, είναι ακριβώς αυτό. Κατά μια έννοια, είναι λίγο παράξενο να μιλάμε για δόσιμο ευλογιών, μιας και δεν υπάρχει κάτι που να γίνεται αντιληπτό. Αλλά αν, αντ' αυτού, σκεφτούμε την εποχή που ήμασταν παιδιά και θυμηθούμε τότε που ήμασταν κοντά στους γονείς μας, θα μπορέσουμε να φέρουμε στην μνήμη μας μια αίσθηση προστασίας και φροντίδας – μια αίσθηση πλήρους ασφάλειας. Κι αυτό νομίζω ότι είναι επίσης κάποιου είδους ευλογία. Δεν υπάρχει κάτι ορατό, αλλά μέσα απ' την σχέση, ή την ατμόσφαιρα, το παιδί έχει μια ιδιαίτερη αίσθηση.

Το έχω βιώσει αυτό στην ζωή μου, όταν είχα προβλήματα και πήγαινα να δω κάποιους άγιους ανθρώπους. Παρόλο που, καθώς πήγαινα να τους δω, μπορεί να πέρναγαν απ' τον νου μου πολλές στενοχώριες και σκέψεις, μπροστά στην παρουσία τους όλα σταματούσαν φυσικά. Όταν έφευγα, πρόσεχα ότι, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια εκ μέρους μου, οι ανησυχίες μου είχαν καθησυχαστεί. Ο νους μου χαλάρωνε φυσιολογικά, για κανένα άλλο λόγο παρά μόνο απ' την δύναμη της συνάντησης μ' αυτό το άγιο όν. Αυτό είναι ευλογία.

Οπότε, όταν δίνεις ευλογίες, δεν υπάρχει κάτι απτό να δώσεις. Κι όμως, η δύναμη της συμπόνιας του λάμα κάνει τον μαθητή να την απορροφά σταδιακά αυτή την συμπόνια. Αν συμβεί αυτό, μπορεί να πεις ότι υπήρξε ευλογία. Δεν ξέρω άλλη ευλογία πέρα απ' αυτή. Δεν υπάρχει κάτι απτό που να δίνει ο ένας στον άλλον. Μπορεί κάποιος άλλος να έχει κάποια άλλη μορφή ευλογίας, αλλά εγώ δεν ξέρω τίποτα περί αυτού. Ο υλιστικός προσανατολισμός του 21^{ου} αιώνα είναι τόσο ισχυρός που όλοι θέλουν ν' αποκτήσουν στιγμιαία κάτι απτό. Γι' αυτό στερούμαστε μακρόπνοης αντοχής κι υπομονής. Προσμένουμε οι ευλογίες να έχουν κάποιου είδους στιγμιαίο αποτέλεσμα, που θα συμβεί όταν εμείς θα δουλεύουμε με φυσικά υλικά. Η νοοτροπία μας είναι «Ο δάσκαλος το έχει κι εμείς το θέλουμε, οπότε θα πρέπει να μας το δώσει.» Όμως οι ευλογίες του Ντάρμα δεν λειτουργούν έτσι. Δεν παρουσιάζουν πάντα άμεσα αποτελέσματα. Μερικές φορές μπορεί να πάρει χρόνο. Τυχαίνει να είχαμε συναντήσει ένα δάσκαλο πριν από τρία χρόνια και να μην νιώσαμε τίποτα ιδιαίτερο τότε. Μπορεί ακόμα και να μην είχαμε καν ευχαριστηθεί ιδιαίτερα απ' την συνάντηση, αλλά τρία, τέσσερα ή και πέντε χρόνια μετά, όταν θυμόμαστε αυτή την συνάντηση, μπορεί να εμφανιστεί κάποια ιδιαίτερη αίσθηση.

Στον 21^ο αιώνα έχουμε μια τόσο υλιστική νοοτροπία, που θέλουμε όλα να είναι εύκολα, βολικά και γρήγορα. Θα πρέπει να προσέξουμε να μην φέρουμε αυτή την νοοτροπία και στην άσκηση μας στο Ντάρμα. Δεν λειτουργεί έτσι. Μερικές φορές, όταν ακούμε τον όρο γκούρου γιόγκα, η λέξη 'γιόγκα' μας κάνει να προσμένουμε ότι θα εμπεριέχει κάποιο τελετουργικό, ή θα μας ζητήσουν να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο. Ενώ, το θέμα είναι ότι, εμείς εφαρμόζουμε μια άσκηση στον ίδιο μας τον νου.

Όσο γι' αυτή καθαυτή την ενασχόληση με την άσκηση του νέντρο, υπάρχει η παραδοσιακή *σάνταν*, ή κείμενο της άσκησης του νέντρο, που είναι η εκτενής εκδοχή και επίσης υπάρχει μια σύντομη εκδοχή, που συντάχθηκε από κάποιο ... άτακτο άτομο: εμένα! Ο κύριος λόγος που έκανα αυτό το σύντομο νέντρο είναι γιατί κάποια χρονιά μου ζήτησαν να εξηγήσω την άσκηση του νέντρο, καθώς επίσης και το πώς κάνουμε όλους τους οραματισμούς. Όμως το παραδοσιακό νέντρο είναι πολύ εκτενές κι είχα μόνο τρεις μέρες για να το εξηγήσω ολόκληρο. Ήξερα ότι θα ήταν δύσκολο να τελειώσω ακόμα και

την απλή ανάγνωση του κειμένου. Σκέφτηκα λοιπόν ότι χρειαζόμαστε ένα σύντομο νέντρο κι ίσως στο μέλλον να μπορέσω κι εγώ ο ίδιος να κάνω αυτό το σύντομο νέντρο, μιας κι είμαι λίγο τεμπέλης.

Η άσκηση της σύντομης σάντανα του νέντρο μπορεί να είναι ωφέλιμη για ασκητές που είναι πολυάσχολοι και δεν έχουν τον χρόνο να απαγγείλουν την εκτενή σάντανα. Πάντα ενθαρρύνω τον κόσμο να κάνει το εκτενές, το παραδοσιακό νέντρο και να μην αισθάνονται ότι πρέπει να κάνουν το πιο σύντομο απλά και μόνο επειδή το έχω γράψει εγώ. Νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα ν' ασκείστε στο παραδοσιακό, αλλά την επιλογή την έχετε εσείς.

Μαχαμούντρα

Πολλοί νομίζουν ότι ο Θιβετανικός Βουδισμός έχει ένα στοιχείο μαγείας, κάτι που μπορεί μαγικά να μας σώσει και να λύσει όλα τα προβλήματα, που προκύπτουν στην ζωή. Κι αυτό συμβαίνει περισσότερο στην περίπτωση της Μαχαμούντρα. Ακούγοντας και μόνο την λέξη, οι άνθρωποι συναρπάζονται, προσδοκώντας κάτι εξωτικό και καταπληκτικό. Είναι απίθανο να λυθούν όλα τα προβλήματα στην ζωή επειδή ασκείστε στο Ντάρμα. Όταν οι άνθρωποι αρρωσταίνουν, προσδοκούν να γιατρέψει την αρρώστια τους το Ντάρμα. Όταν αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, νομίζουν ότι κάνοντας άσκηση στο Ντάρμα θα μπορέσουν ν' αυξήσουν την περιουσία τους. Όμως, η άσκηση του Ντάρμα δεν διώχνει τα προβλήματα της ζωής κι ούτε είναι αυτός ο σκοπός της.

Η άσκηση του Ντάρμα έχει στόχο να εξαλείψει το μεγαλύτερο, ή το πιο θεμελιώδες πρόβλημα στην ζωή. Καμία ποσότητα φυσικής υγείας, ή υλικού πλούτου δεν μπορεί να βοηθήσει σ' αυτό. Άσχετα απ' το πόσο 'επιτυχημένοι' είμαστε, μπορεί κατά κάποιο τρόπο μέσα στον νου μας να νιώθουμε δυστυχείς, μόνοι, ή άδεια. Η άσκηση του Ντάρμα λύνει την πνευματική μας δυστυχία, ή αυτό που μπορούμε να ονομάσουμε αρρώστια του νου μας. Όταν φτάσουμε σε ψηλό επίπεδο νταρμικής άσκησης, ίσως να πετύχουμε την πνευματική δύναμη να μπορούμε να υπερβαίνουμε τις σωματικές ασθένειες κι άλλα προβλήματα τέτοιου είδους. Αλλά, για κάτι τέτοιο, θα πρέπει η άσκησή μας να είναι πραγματικά πολύ προηγμένη.

Ο ουσιαστικός σκοπός μας στην άσκηση του Ντάρμα είναι να δημιουργήσουμε χαρά κι εσωτερική γαλήνη στον νου μας και να τον μετασχηματίσουμε. Αυτός ο στόχος, για μετασχηματισμό του νου μας, βρίσκεται στον πυρήνα της νταρμικής άσκησης. Είναι ο βασικός σκοπός και λόγος που ασκούμε στο Ντάρμα κι όλα τ' άλλα τα φροντίζουμε καθ' οδό. Ωστόσο, δεν λέω ότι όταν ασκείσαι στο Ντάρμα δεν θα πρέπει ν' ασχολείσαι με κοσμικές δραστηριότητες, ή ότι δεν χρειάζεται να το κάνεις. Σε καμία περίπτωση.

Η διαδικασία μετασχηματισμού του νου δεν γίνεται αναγκαστικά. Μερικές φορές έχουμε προβλήματα, που δεν μπορούμε ν' αντιμετωπίσουμε κι απομονωνόμαστε στην άσκηση του Ντάρμα για ν' αποδράσουμε απ' αυτά τα προβλήματα. Ή, άλλες στιγμές, όταν έχουμε σοβαρά προβλήματα, ή δυστυχία, χρησιμοποιούμε την νταρμική μας άσκηση για να προσπαθήσουμε να τ' αποκρύψουμε. Για παράδειγμα, υπάρχουν μερικοί ασκητές που έχουν θέματα θυμού, ζήλιας, ή προσκόλλησης. Εφόσον ασκούνται στο Ντάρμα νιώθουν – ή οι άλλοι τους το σχολιάζουν – ότι ως ασκητές του Βουδισμού δεν θα πρέπει να είναι τόσο ευέξαπτοι, ή τόσο ζηλιάρηδες. Νομίζοντας ότι δεν θα πρέπει να νιώθετε έτσι, αντί ν' αντιμετωπίσετε τα δύσκολα συναισθήματά σας και δουλεύοντας με τ' αντιδότα να τα διευθετήσετε, νιώθετε ντροπιασμένοι και τα κρύβετε. Αν δεν τα αντιμετωπίσετε, αλλά συνεχίσετε έτσι, όχι μόνο δεν θ' απαλλαγείτε απ' τον θυμό, αλλά θα προσθέσετε επιπλέον ντροπή και τύψεις. Κι ακόμα, προσποιείστε ότι δεν έχετε θυμό και δείχνετε στον κόσμο ένα ήρεμο πρόσωπο, ή ένα ψεύτικο χαμόγελο, ενώ μέσα σας βράζετε. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ψυχικά προβλήματα. Αισθάνεστε ότι δεν πρέπει να εκφράσετε αυτό που έχετε μέσα σας, αλλά το κρατάτε καταπιεσμένο, μέχρι που εμφανίζεται κίνδυνος για αληθινά ψυχικά προβλήματα. Ή κάποια μέρα μπορεί απλά να εκραγείτε.

Είναι επομένως ανθυγιεινό να λέτε στον εαυτό σας 'δεν μου επιτρέπεται να έχω αυτά τα συναισθήματα γιατί είμαι ασκητής του Ντάρμα'. Απ' την άλλη το να τα εκφράζετε αδιακρίτως και ν' αφήσετε τα συναισθήματά σας αχαλίνωτα, δεν είναι κι αυτό είναι λύση. Αυτό απλά τους παραδίνει τον έλεγχο. Γι' αυτό πρέπει να μάθετε πώς να δουλεύετε με τα συναισθήματά σας, φροντίστε τα και σταδιακά επιλύστε τα.

Όταν λέμε να εφαρμόσουμε τα αντιδότα στα δύσκολα συναισθήματα, το θέμα δεν είναι να εφαρμόσουμε πίεση, ή δύναμη. Ξέρω από προσωπική εμπειρία ότι, επειδή

αναγνωρίστηκα ως Κάρμαπα, στον νου των ανθρώπων είμαι σαν τον Βούδα, ή κάποιο θεό και δεν έχω συναισθήματα. Αν έβγαζα θυμό θα σοκαριζόντουσαν. Ίσως επίσης και να νόμιζαν ότι υποκρίνομαι πως είμαι θυμωμένος. Αλλά μερικές φορές είμαι στ' αλήθεια θυμωμένος! Κι ο κόσμος το παίρνει αυτό είτε σαν παιχνίδι, λες κι απλά υποκρίνομαι, ή νιώθουν σαστισμένοι πώς ο Κάρμαπα είναι δυνατόν να νιώθει θυμό.

Οι άνθρωποι έχουν αυτή την προσδοκία ότι αμέσως, την ίδια μέρα που ξεκινάμε ως ασκητές του Ντάρμα, ξαφνικά θα γίνουμε καλοί κι ωραίοι. Δεν είναι αυτή η πραγματικότητα. Για την ακρίβεια, μερικές φορές, επειδή είμαστε ασκητές του Ντάρμα, μπορεί να πάρει περισσότερο χρόνο. Απ' την εμπειρία μου, το να δουλεύεις με τα συναισθήματα παίρνει πολύ χρόνο. Η εξάλειψη του μίσους, για παράδειγμα, μπορεί να πάρει πέντε, ή έξι χρόνια. Δεν υπάρχει προκαθορισμένη διάρκεια χρόνου, αλλά είναι χρονοβόρα διαδικασία. Πρέπει ν' αναγνωρίσουμε το δύσκολο συναίσθημα, ή κλέσα, να δημιουργήσουμε μια σχέση μαζί του και μετά να μπούμε σε κάποιου είδους διάλογο. Αυτό παίρνει χρόνια.

Πρέπει να γνωριστούμε με τα συναισθήματά μας. Αυτή την στιγμή μας είναι ξένα. Όταν τα συναντάμε, μερικές φορές αντιδρούμε σαν ν' αντιμετωπίζουμε ληστή. Αντίθετα, θα πρέπει να γνωριστούμε και σταδιακά να συμφιλιωθούμε, ή να δημιουργήσουμε μια υγιή σχέση μαζί τους. Στο τέλος, το γεγονός ότι ο θυμός, ή κάποιο άλλο συναίσθημα δεν θα εμφανίζεται πια, δεν θα είναι επειδή το κλείσαμε απ' έξω δια της βίας, αλλά επειδή πολύ φυσικά, ακόμα και χαρούμενα θα έχουμε φτάσει σ' ένα σημείο όπου συμφιλιωθήκαμε μαζί του και βρίσκεται φυσιολογικά υπό έλεγχο.

Υπάρχει η ιστορία μιας γυναίκας που δεν τα πήγαινε καλά με την πεθερά της. Υπήρχαν διαρκείς διαπληκτισμοί κι επικρίσεις, κι η σύζυγος σε γενικές γραμμές το άντεχε. Το υπέμεινε μέχρι που έφτασε στο σημείο να μην το αντέχει πια. Σκέφτηκε ότι δεν μπορούσε να ξεφύγει απ' την πεθερά της, εκτός αν άφηνε τον άντρα της, πράγμα που δεν ήθελε να κάνει. Αντίθετα, έφτασε στο συμπέρασμα ότι ο μόνος τρόπος διαφυγής ήταν να την σκοτώσει.

Για τον σκοπό αυτό, πήγε να δει έναν γιατρό φίλο της, για να του ζητήσει κάποιο δηλητήριο να το χρησιμοποιήσει για να σκοτώσει την πεθερά της. Ο γιατρός της έδωσε κάποια συμβουλή, εξηγώντας της ότι αν η πεθερά πέθαινε ξαφνικά, όλες οι υποψίες θα έπεφταν πάνω της.

Της είπε, «μπορώ να σου δώσω κάτι που θα την σκοτώσει, αν το βάζεις στο φαγητό της κάθε μέρα για ένα χρόνο. Αλλά αυτό θα λειτουργήσει μόνο υπό έναν όρο: δεν πρέπει να την αφήσεις να καταλάβει ότι κρύβεις την οποιαδήποτε κακή πρόθεση εναντίον της, που σημαίνει ότι πρέπει να της φέρεσαι πολύ καλά. Να 'σαι ευγενική μαζί της. Ότι σου ζητάει να το κάνεις πρόθυμα. Πρέπει να 'σαι σίγουρη ότι δεν θα υποπτευθεί ποτέ το παραμικρό. Διαφορετικά, όταν πεθάνει θα μας υποψιαστούν και τους δύο.»

Η σύζυγος συμφώνησε κι ακολούθησε αυτές τις οδηγίες. Κάθε μέρα έβαζε λίγο, απ' την ουσία που πήρε, στο φαγητό που σερβίριζε στην πεθερά της. Συγχρόνως, εμφάνιζε μια εντελώς διαφορετική συμπεριφορά. Απέφευγε προσεκτικά να εμπλέκεται σε καυγάδες και κατέβαλε σκληρή προσπάθεια να της φέρεται ευγενικά. Σταδιακά η σχέση άλλαξε κι άρχισαν να τα πηγαίνουν πολύ καλά μεταξύ τους.

Αρχικά η γυναίκα απλώς προσποιούνταν, αλλά τελικά η σχέση όντως άλλαξε. Κι αυτή κι η πεθερά της συμπάθησαν πολύ η μια την άλλη, σε βαθμό που δεν ήθελε πια να την σκοτώσει. Τώρα όμως είχε πρόβλημα. Της είχε ήδη δώσει το δηλητήριο. Νιώθοντας απελπισμένη πήγε πίσω στον γιατρό και του εξήγησε ότι τώρα τα πήγαινε καλά με την πεθερά της.

«Δεν θέλω πια να την σκοτώσω» είπε στον γιατρό. «Τι να κάνω; Υπάρχει αντίδοτο;»

Ο γιατρός έσκασε στα γέλια λέγοντάς της «Δεν ήταν δηλητήριο. Ήταν απλά κάτι βότανα. Ποτέ δεν σου έδωσα δηλητήριο!»

Έτσι είναι οι σχέσεις κι αυτό είναι το νόημα αυτής της ιστορίας. Για να έχουμε τα πράγματα υπό έλεγχο, πρέπει να ξέρουμε τον εαυτό μας. Αν το κάνουμε αυτό και πετύχουμε να γνωριστούμε με τον νου μας, δεν χρειάζεται η χρήση βίας προς τα ενοχλητικά μας συναισθήματα. Η βίαιη προσέγγιση δεν είναι ο σωστός τρόπος.

Δεν υπάρχει άσκηση του Ντάρμα που να μην συμπεριλαμβάνεται στην άσκηση των τριών ανώτερων εκπαιδεύσεων. Η πρώτη απ' αυτές τις τρεις εκπαιδεύσεις είναι η εκπαίδευση στην ηθική συμπεριφορά. Σ' αντίθεση με άλλα είδη, τα ανθρώπινα όντα είναι προικισμένα με την ικανότητα της ηθικής διάκρισης. Είμαστε ικανοί να προσδιορίσουμε τι πρέπει να κάνουμε και τι δεν πρέπει να κάνουμε. Η διάκριση αυτή πρέπει να εφαρμόζεται όταν επιδιώκουμε τόσο τους πρόσκαιρους, όσο και τους υπέρτατους σκοπούς μας. Οι προσωρινοί μας στόχοι ασχολούνται με το ν' αποφέρουμε κάποιο όφελος, ενώ ο υπέρτατος στόχος μας είναι η ευτυχία.

Αν πάρουμε σαν παράδειγμα το περιβάλλον, επειδή, επιδιώκοντας την προσωρινή και την βραχυπρόθεσμη άνεση, δεν λάβαμε υπόψη μας τον μακρόπνοο στόχο της ευημερίας των επερχόμενων γενεών και το μέλλον του κόσμου γενικά, έχουμε διαπράξει θανάσιμα λάθη στα περιβαλλοντικά θέματα. Αυτά τα λάθη συνέβησαν γιατί αποτύχαμε να διακρίνουμε ανάμεσα σ' αυτό που πρέπει και σ' αυτό που δεν πρέπει να κάνουμε, απ' την άποψη τόσο των προσωρινών, όσο και των τελικών στόχων.

Γι' αυτό τον λόγο, αντί να θεωρούμε ότι η Γη είναι ένα πράγμα, που το σκάβουμε και το χρησιμοποιούμε, θα ήταν μάλλον καλύτερα να την δούμε σαν μια μητέρα που τρέφει εμάς, τα παιδιά της. Από γενιά σε γενιά, χρειαζόμαστε αυτή την στοργική μητέρα κι έτσι πρέπει να την φροντίσουμε καλά και να την διατηρήσουμε ισχυρή και υγιή.

Επιδιώκοντας τους προσωρινούς και τους υπέρτατους στόχους μας, έχουμε κάνει λάθη στο να προσδιορίσουμε τι θα υιοθετήσουμε και τι θα εγκαταλείψουμε, αλλά έχουμε επίσης κάνει λάθη κι εξαιτίας της εγωκεντρικότητάς μας. Όταν σκεφτόμαστε μόνο τ' ατομικά μας συμφέροντα, κάνουμε σοβαρά λάθη στο τι πρέπει να υιοθετήσουμε και τι ν' αποφύγουμε, για το όφελος των άλλων, αλλά και για χάρη μας. Αυτό μπορεί να συμβεί σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Για παράδειγμα, όταν επιδιώκουμε τα δικά μας συμφέροντα, ατομικά, αγνοούμε την ευημερία των άλλων, ή τους περιφρονούμε και τους βλάπτουμε. Για να διασφαλίσουν τα εθνικά τους συμφέροντα, κάποιες χώρες περιφρονούν την ευημερία άλλων χωρών και συμπεριφέρονται με τρόπους που καταστρέφουν την ειρήνη και την ευτυχία τους. Το ίδιο ισχύει στο πώς συμπεριφέρονται οι διάφορες φυλές και θρησκείες, η μια προς την άλλη. Εμείς, τ' ανθρώπινα όντα καταστρέφουμε επίσης και τις κατοικίες άλλων ειδών, θέτοντας σε κίνδυνο την επιβίωσή τους και τους στερούμε ακόμα και την ζωή τους, όλα για την άνεση, την ευχαρίστηση και το κέρδος μας.

Γι' αυτό, η ηθική συμπεριφορά υπαγορεύει να πάρουμε την ευθύνη για το κίνητρο και την συμπεριφορά μας και να εφαρμόσουμε σωστά το ηθικό μας σύστημα, υιοθετώντας αυτό που πρέπει να υιοθετηθεί κι αποφεύγοντας αυτό που πρέπει να αποφευχθεί.

Η δεύτερη ανώτερη εκπαίδευση είναι η εκπαίδευση στο *σαμάντι*, που μπορούμε να ονομάσουμε και εκπαίδευση στον διαλογισμό. Ένας από τους κύριους λόγους που πολλοί άνθρωποι, που ασκούνται στο Ντάρμα, δεν προοδεύουν, όπως θα περίμεναν, είναι γιατί ο διαλογισμός τους – κι ιδιαίτερα ο *σάματα* και ο *βιπάσανα* διαλογισμός τους – δεν δουλεύει σωστά.

Με την *σάματα*, διοχετεύουμε όλη την δύναμη του νου προς ένα και μόνο αντικείμενο, όπως όταν ένας χείμαρρος συγκεντρώνεται σ' έναν αγωγό. Διαφορετικά, όπως είναι τώρα, ο νους μας είναι διάσπαρτος, οπότε κι η ισχύς του είναι διάσπαρτη και μη εστιασμένη, με αποτέλεσμα να μην είναι ούτε κοφτερός, ούτε διαυγής. Με την *σάματα* συγκεντρώνουμε όλη την δύναμη του νου κι αυτό μας δίνει διαύγεια και οξύτητα. Αυτή την πνευματική δύναμη πρέπει να την γεννήσουμε και να την εφαρμόσουμε.

Απ' την μία, ο 21^{ος} αιώνας είναι η καλύτερη εποχή για την άσκηση της *σάματα*. Απ' την άλλη, η χειρότερη. Είναι η χειρότερη εποχή εξαιτίας του τεράστιου αριθμού πηγών

διασκέδασης και διάσπασης. Το smartphone μας, το διαδίκτυο και τα συναφή προσφέρουν διαρκείς συνθήκες διάσπασης – τόσο πολύ, ώστε μερικοί λένε πως η ευκαιρία για να πετύχουμε την σάματα στις μέρες μας είναι μηδενική. Κι αυτό γιατί η κύρια συνθήκη γι' ανάπτυξη σάματα είναι η απομόνωση. Αυτό περιλαμβάνει τόσο την εξωτερική απομόνωση, με την μορφή μιας παρατεταμένης παραμονής σε φυσική απομόνωση, όσο και την εσωτερική απομόνωση, με την μορφή ενός νου απαλλαγμένου από διασπάσεις. Εξαιτίας της μεγάλης εξάρτησης που έχουμε απ' τις εξωτερικές συνθήκες, σαν αρχάριοι, χρειαζόμαστε στην αρχική φάση συνθήκες με λιγότερη εξωτερική διάσπαση, που όμως είναι σχετικά δύσκολο να βρεθούν.

Απ' την άλλη, αυτός ο αιώνας είναι η κατάλληλη στιγμή ν' ασκηθεί κανείς στην σάματα, γιατί η ζωή έχει γίνει τόσο πυρετώδης και γεμάτη άγχος κι οι πιέσεις έχουν πέσει τόσες πολλές πάνω μας, ώστε συνειδητοποιούμε την ανάγκη να ηρεμήσουμε τον νου μας και να δημιουργήσουμε εσωτερική γαλήνη. Δεν φαίνεται να είναι πλέον προαιρετική, μας επιβάλλεται ως αναγκαστική.

Στην περίπτωση της σάματα, όπως διδάσκεται στο πλαίσιο της Μαχαμούντρα, δεν είναι απολύτως απαραίτητο να παραμείνει κανείς σε πλήρη απομόνωση. Όταν καλλιεργείς την σάματα στο πλαίσιο της Μαχαμούντρα, μπορείς να την ασκήσεις άμεσα σ' όλες τις καταστάσεις της ζωής. Ασκείσαι στην σάματα ενώ περπατάς, ή ταξιδεύεις, όταν κάθεσαι και σ' όλα όσα κάνεις. Αυτή είναι η κύρια προσέγγιση της άσκησης της σάματα, που διδάσκεται στο πλαίσιο της Μαχαμούντρα.

Κάποιος ρώτησε κάποτε τον Τρίτο Κάρμαπα, τον Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε, αν είχε κάποιες οδηγίες που θα του επέτρεπαν να φωτιστεί χωρίς να πρέπει να διαλογιστεί. «Αν έχεις» είπε «σε παρακαλώ να μου τις δώσεις».

Κατά μια έννοια αυτή είναι ηλίθια ερώτηση και δείχνει μεγάλη υπεροψία, να νομίζει κανείς ότι μπορεί να φτάσει στην φώτιση χωρίς διαλογισμό. Όμως ο Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε του είπε «Ναι, έχω. Αλλά, αν στις δώσω, δεν θα σε βοηθήσουν, γιατί παρόλο που θα σου λέω να μην διαλογίζεσαι, εσύ θα προσπαθείς να καλλιεργήσεις κάτι και θα διαλογίζεσαι. Όσο κι αν σου λέω ν' αφήσεις τον νου σου αμετάβλητο στην φυσική του κατάσταση – να μην εξαναγκάζεις κάτι, αλλά απλά να χαλαρώνεις – εσύ θα μεταβάλλεις τον νου σου προσπαθώντας να φτάσεις σ' αυτή την κατάσταση. Αυτές λοιπόν οι οδηγίες δεν θα σε βοηθήσουν.»

Παρόλο που λέμε για τον διαλογισμό της Μαχαμούντρα ότι δεν χρειάζεται να διαλογίζεται κανείς, ούτε να μεταβάλλει τίποτα, δεν μπορούμε να το καταλάβουμε, γιατί πάντα ψάχνουμε να κάνουμε κάτι. Αυτό είναι το πρόβλημα. Όλοι ξέρουμε ότι ο ανθρώπινος νους είναι αυτό που μερικές φορές ονομάζουμε 'νους σαν μαϊμού'. Είναι τόσο αεικίνητος που συνηθίσαμε να είμαστε διαταραγμένοι και διαρκώς να αναλύουμε, ή να μπλέκουμε διανοητικά σε κάτι. Γι' αυτό, παρόλο που ο δάσκαλος μας λέει «Μ' αυτή την άσκηση, δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι. Απλά χαλάρωσε και μείνε με τον εαυτό σου», εμείς δεν χαλαρώνουμε. Ο νους μας ποτέ δεν ησυχάζει.

Ίσως θεωρούμε ότι αυτή η προσέγγιση είναι υπερβολικά εύκολη. Γιατί μας είναι τόσο δύσκολο να κάνουμε αυτή την άσκηση διαλογισμού; Μήπως επειδή είναι υπερβολικά δύσκολη; Ή μήπως επειδή είναι υπερβολικά εύκολη; Νομίζω ότι η απάντηση είναι: υπερβολικά εύκολη. Γι' αυτό δεν ξέρουμε πώς να την κάνουμε.

Η άσκηση της Μαχαμούντρα ασχολείται με την σταδιακή απομάκρυνση απ' τις έντονες τάσεις που έχουμε για καταστάσεις διαρκώς μεταβαλλόμενες κι ανήσυχες, μέχρι να μπορέσουμε να παραμένουμε χωρίς ν' αλλάζουμε, ή να κατασκευάζουμε κάτι, απλά αφήνοντας τον εαυτό μας φυσιολογικά όπως είναι. Έτσι πρέπει να συνηθίσουμε τον νου μας.

Αν και υπάρχουν πολυάριθμες μέθοδοι για άσκηση στην σάματα, πολλοί δάσκαλοι προτιμούν εκείνες που χρησιμοποιούν την αναπνοή ως αντικείμενο εστίασης. Κι αυτό γιατί η αναπνοή είναι κάτι που έτσι κι αλλιώς το κάνουμε συνέχεια. Η αναπνοή μας δεν είναι παρούσα μόνο όταν διαλογιζόμαστε. Επομένως, όταν εστιάζουμε στην αναπνοή, δεν χρειάζεται να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο, ή να δημιουργήσουμε κάτι καινούργιο. Απλά τοποθετούμε τον νου πάνω σ' αυτό που υπάρχει ήδη φυσιολογικά. Αντί να

σκεφτόμαστε ότι για την άσκηση κάνουμε κάτι ασυνήθιστο, απλά επιστρέφουμε, ή καταλαγιάζουμε σ' αυτό που ήδη συμβαίνει. Γι' αυτό χρησιμοποιείται η αναπνοή σαν αντικείμενο διαλογισμού.

Ωστόσο, μερικές φορές ο κόσμος νομίζει ότι ο διαλογισμός της αναπνοής σημαίνει πολύ βαθιά εισπνοή, κράτημα για λίγο της αναπνοής και μετά εκπνοή όλου του αέρα από τους πνεύμονες. Νομίζω πως αυτό συμβαίνει ακριβώς επειδή σκέφτονται «Διαλογίζομαι. Θα πρέπει να κάνω κάτι ξεχωριστό, ή ασυνήθιστο.» Όμως, έχουν ξεχάσει ότι ήδη αναπνέουν. Υπάρχει αυτό το πρόβλημα, να θέλουμε πάντα να κάνουμε κάτι εκ προθέσεως. Δεν χρειάζεται ν' αναπνέουμε εκ προθέσεως. Απλά χαλαρώστε στην αναπνοή σας. Έχετε επίγνωση της αναπνοής. Αυτό είναι όλο.

Κι εγώ επίσης το 'χω αυτό το πρόβλημα. Μερικές φορές έρχεται ο γιατρός και λέει «Θα σου κάνω μια ένεση. Απλά χαλάρωσε.» Μόλις μου το πει αυτό, δεν είμαι πια χαλαρός. Καλύτερα να μου έλεγε «Μην χαλαρώνεις.» Αυτό μπορεί να ήταν πιο χαλαρωτικό! Ακόμα κι λέξη 'χαλάρωση' μπορεί να μας φέρει μεγαλύτερη ένταση. Μας πιέζει να χαλαρώσουμε. Όταν προσπαθούμε να εστιάσουμε τον νου μας και παίρνουμε για αντικείμενο της προσοχής μας μια σκέψη ή μια αντίληψη, αντιμετωπίζουμε την δυσκολία να μην μπορούμε να κρατήσουμε τον νου μας εστιασμένο στην πρώτη σκέψη, όταν εμφανιστεί μια καινούργια σκέψη.

Όταν προσπαθούμε αλλά αποτυγχάνουμε να κρατηθούμε στην πρώτη σκέψη, ταραζόμαστε και νιώθουμε εκνευρισμό. Στην πραγματικότητα δεν χρειάζεται να νιώθουμε αναστάτωση. Όποτε έρχεται μια νέα σκέψη, άστε την να έρθει. Αν δεν μπορείτε να κρατήσετε τον νου σας εστιασμένο στην προηγούμενη σκέψη δεν πειράζει. Οι σκέψεις θα αναδύονται ή μια μετά την άλλη κι εσείς απλά θα συνεχίσετε να τοποθετείτε την επίγνωσή σας πάνω στις σκέψεις καθώς περνούν.

Γενικά, η σάματα κι η βιπάσана πρέπει να ασκούνται μ' αυτή την σειρά – πρώτα η σάματα και μόνο μετά απ' αυτήν η βιπάσана, όπως η αιτία και το αποτέλεσμα. Όμως στην Μαχαμούντρα υπάρχει μια άσκηση που ενώνει την σάματα και την βιπάσана. Στις κλασικές πραγματείες υπάρχουν επακριβείς ορισμοί και πρότυπα για την μέτρηση της σάματα και της βιπάσана, αλλά αντί να μπούμε σ' αυτές τις περίπλοκες συζητήσεις, σκέφτηκα πως είναι καλύτερα να συζητήσουμε αυτή καθαυτή την άσκηση της ένωσης σάματα και βιπάσана.

Σ' αυτή την άσκηση, όταν, για παράδειγμα, εμφανιστεί μια συναισθηματική σκέψη θυμού, δεν χρειάζεται ιδιαίτερα να την μπλοκάρουμε, ή να μας ανησυχεί. Ούτε χρειάζεται ν' ακολουθήσουμε την σκέψη, ή να την συνοδεύσουμε. Σ' αυτό το πλαίσιο, η επαγρύπνηση κι η εγρήγορση έχουν μεγάλη σημασία. Έχουμε απλά επίγνωση της φύσης, ή αλλιώς, της κατάστασης αυτής της σκέψης και παραμένουμε σε εγρήγορση σχετικά μ' αυτήν. Αυτό όμως δεν συνεπάγεται ότι θα ξεκινήσουμε έρευνα για την φύση της σκέψης. Απλά παρατηρούμε την εικόνα, ή ας πούμε το σχήμα της. Δεν αναλύουμε, ούτε ψάχνουμε να προσδιορίσουμε τί είναι η φύση της σκέψης, αν είναι κενότητα, ή όχι. Απλά την κοιτάμε.

Όταν καταφέρετε να το κάνετε αυτό, αν η σκέψη είναι ενοχλητικό συναίσθημα, χάνει την βάση στήριξής της στην αλήθεια. Άπαξ και το συναίσθημα χάσει την πηγή του και την αιτία του, μειώνεται σταδιακά κι η ισχύς του. Είναι παρόμοιο με κάποιον που τον ανακαλύπτουν ότι λέει ψέματα. Όταν ανακαλύψουμε ότι αυτό που είπε δεν βασίζεται στην αλήθεια, το άτομο είτε ξεγλιστράει και φεύγει από αμηχανία, είτε μειώνεται.

Γι' αυτό, όταν εμφανίζεται ένα αρνητικό συναίσθημα δεν χρειάζεται να νιώθετε νευρικότητα, ή φόβο. Κοιτάξτε απλά την φύση του. Συνειδητοποιείτε την κατάσταση. Επειδή πίσω απ' το αρνητικό συναίσθημα δεν υπάρχει αλήθεια, ούτε βασίζεται σε κάποια λογική αιτία, είναι σαν κάποιον που λέει ψέματα. Επομένως όταν το κοιτάτε, είναι λες και το αρνητικό συναίσθημα ντρέπεται για τον εαυτό του και εξασθενεί. Μικραίνει. Αυτή η τεχνική βοηθάει, παρόλο που δεν ξεριζώνει εντελώς τα ενοχλητικά συναισθήματα.

Αυτή είναι η ονομαζόμενη άσκηση της ένωσης σάματα και βιπάσана. Όταν ο νους είναι γαλήνιος καθώς παραμένει στην κατάσταση της ισορροπίας, εκδηλώνονται οι δυνάμεις

της επαγρύπνησης και της εγρήγορσης. Με την ισχύ τους, αναγνωρίζεις την φύση των σκέψεων που εμφανίζονται.

Αυτά τα σχόλια αφορούν την ανώτερη εκπαίδευση στον διαλογισμό, που είναι η δεύτερη απ' τις τρεις ανώτερες εκπαιδεύσεις. Τρίτη είναι η ανώτερη εκπαίδευση στην σοφία, που είναι αυτό που ξεριζώνει εντελώς τα ενοχλητικά συναισθήματα κι είναι η μέθοδος που μας επιτρέπει να καταλάβουμε πραγματικά την φύση τους. Η σοφία δεν υφίσταται μόνο στο πλαίσιο της φιλοσοφίας, ή της διανοητικής κατανόησης. Είναι κάτι που μάλλον πρέπει να βιωθεί άμεσα – να πραγματοποιηθεί και να ειπωθεί άμεσα. Δεν έχω κάτι περισσότερο να πω σχετικά με την σοφία.

Όσον αφορά την Μαχαμούντρα, οι περισσότεροι είσαστε μαθητές του 16^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, ή κάποιων Κάγκκιου λάμα, μαθητών του 16^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα, για τους οποίους κι εγώ τρέφω αφοσίωση και σεβασμό. Αυτό με κάνει νεώτερο σε σχέση με σας και δεν μου αρμόζει πολύ να μιλάω σε σας για την Μαχαμούντρα, προσποιούμενος ότι πραγματικά ξέρω κάτι περί αυτού. Παρόλα αυτά, προσπάθησα να πω κάτι.

Όμως, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι οι πραγματώσεις της Μαχαμούντρα δεν μπορεί να προκύψουν εφαρμόζοντας τις κοινές μας προσπάθειες, ή με απόλυτα σκληρή εργασία, λες κι ήταν οποιαδήποτε δουλειά, ή ένα κοινό επάγγελμα. Χρειαζόμαστε μια ιδιαίτερη δύναμη και προσπάθεια. Το κύριο σημείο είναι: όταν συναντηθούν η συμπόνια του δασκάλου κι η αφοσίωση του μαθητή, τότε επιτυγχάνονται εύκολα οι πραγματώσεις της Μαχαμούντρα, έτσι λέγεται.

Γι' αυτό, θα έχουμε στην συνέχεια την Μύηση των 84 Μαχασίντα. Οι 84 Μαχασίντα κατόρθωσαν μεγάλα *σίντι* – ή πνευματικές επιτεύξεις – μέσα απ' την συνάντηση της συμπόνιας του δασκάλου με την αφοσίωση του μαθητή. Όμως, στον Θιβετανικό Βουδισμό κι ιδιαίτερα στις ασκήσεις της Βατζραγιάνα, ο λάμα μπορεί να γίνει αντικείμενο φόβου και κινδύνου για τον μαθητή. Ο δάσκαλος μπορεί να εμφανιστεί οργισμένος ... πραγματικά! Σ' ένα βαθμό, κάποιος φόβος συνδέεται με τον δάσκαλο κι οι μαθητές σαν αποτέλεσμα όντως αισθάνονται πίεση, είτε γιατί ο δάσκαλος εμπνέει τον φόβο, είτε γιατί οι μαθητές τον γεννάνε από μόνοι τους. Νομίζω πως εδώ υπάρχουν παρεξηγήσεις. Όπως εξηγείται στις βιογραφίες προηγούμενων δασκάλων, είναι σημαντικό να δούμε τον λάμα σαν στενό πνευματικό φίλο – έναν έμπιστο φίλο, τον καλύτερό μας φίλο. Δεν πρέπει να τον δούμε απλά σαν οποιοδήποτε είδος φίλου, μιας κι υπάρχουν πολλά είδη φίλων, όπως τα φιλαράκια που τα πίνουμε – οι αλκοολικοί φίλοι! Ο λάμα δεν είναι τέτοιου είδους φίλος, είναι ένας ενάρετος φίλος, που μας συνοδεύει στην αρετή και στον οποίο μπορούμε να βασιστούμε πλήρως – ένας υπέροχος φίλος.

Έχουμε εξαιρετικά παραδείγματα απ' το παρελθόν δασκάλων και μαθητών που δούλεψαν στενά μαζί, σχεδόν καθημερινά. Παλιά, οι μαθητές, ως επί το πλείστον, έμεναν με τους δασκάλους, συναντιόντουσαν καθημερινά για κάποια συζήτηση, ή για να αναφέρουν τι έκαναν. Δεν καθόταν ο δάσκαλος ψηλά στον θρόνο, απαιτώντας απ' τον μαθητή να του υποσχεθεί ότι θα κάνει διάφορα πράγματα. Ο δάσκαλος γίνεται σχεδόν ένα άλλο πρόσωπο του εαυτού σου, όχι πια κάποιος άλλος άνθρωπος, αλλά μέρος σου – μέρος του νου σου, ή μέρος της καρδιάς σου, θα μπορούσαμε να πούμε.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό, αλλά στις μέρες μας θα μας δημιουργούσε πρόβλημα, όντας ο δάσκαλος κάπου στην Ασία κι ο μαθητής κάπου στην Ευρώπη. Μερικές φορές, βέβαια, ακόμα και χωρίς φυσική απόσταση, μπορεί ο αληθινός σύνδεσμος που υπάρχει να είναι λιγοστός.

Η εξωτερική εγγύτητα είναι λιγότερο σημαντική απ' την εσωτερική εγγύτητα, επομένως αυτό θα πρέπει να είναι η θεώρησή μας ως προς την σχέση δασκάλου-μαθητή. Δεν θα πρέπει να είναι μια σχέση μπερδεμένη, ή γεμάτη φόβο.

Μέρος Τρίτο

Διδασκαλίες στην διάρκεια των Μυήσεων

Νούρμπουργκρινγκ και Βερολίνο

Μύηση των 84 Μαχασίντα

Ο λόγος που μιλάμε για τους 84 *μαχασίντα* – ή εξαιρετικά πραγματωμένους δασκάλους – είναι επειδή σε κάποια δεδομένη κατάσταση συγκεντρώθηκαν 84 Μαχασίντα για να κάνουν μια *γκανατσάκρα* γιορτή, που είναι κάτι σαν πάρτι. Αυτό δεν σημαίνει πως υπήρχαν στην Ινδία μόνο 84 μαχασίντα. Στην πραγματικότητα, υπήρχαν αμέτρητοι φωτισμένοι και πραγματωμένοι δάσκαλοι στην Ινδία και στο Θιβέτ, καθώς επίσης και σ' άλλες χώρες. Νομίζω πως έχουν υπάρξει πολλοί άγνωστοι πραγματωμένοι δάσκαλοι και στην Δύση.

Όταν ήμουν στο Θιβέτ, ο Σίτου Ρίνποτσε κι ο Γκυάλτσαμπ Ρίνποτσε ήρθαν δύο φορές, αλλά μόνο για λίγο, οπότε δεν είχαν την ευκαιρία να προσφέρουν πολλές μεταδόσεις. Όταν ήμουν πολύ μικρός ένωθα αμήχανα που δεν μπορούσα να δώσω αληθινά περίπλοκες μήσεις, όπως έκαναν άλλοι λάμα. Μπορούσα να επαναλαμβάνω διαρκώς μόνο τις ίδιες, μια, ή δύο απλές μήσεις. Αυτό φυσικά δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται κανείς, αλλά σκεφτόμουν πόσο ωραία θα ήταν να μπορούσα να δώσω μια μεγάλη, εντυπωσιακή μύηση. Έτσι σκέφτεται ένα παιδί. Για την ακρίβεια, κάποιοι συνοδοί μου είχαν προτείνει να παρέχω κάτι περισσότερο απ' τις απλές μήσεις που έδινα. Όμως, αφού δεν είχα την μετάδοση της γενεαλογίας γι' αυτές, πώς θα μπορούσα; Όταν ήμουν πολύ μικρός, πριν αναγνωριστώ ως Κάρμαπα, είχα επισκεφτεί την έδρα του Σίτου Ρίνποτσε – το Μοναστήρι Πάλπουνγκ στο Κάμ – ενώ ήταν εκεί ο Ρίνποτσε. Το Πάλπουνγκ είναι μακριά απ' την πόλη μου, όμως νομίζω ότι ταξιδέψαμε εκεί κυρίως γιατί η οικογένειά μου θεωρούσε ότι ήμουν ιδιαίτερος. Μου έλεγαν συχνά για όλα τα ευοίωνα σημάδια που εμφανίστηκαν όταν γεννήθηκα, αλλά υπήρχε μια μακροχρόνια αβεβαιότητα για το ποιός ακριβώς ήμουν – δηλαδή, ποιός τούλκου. Ποτέ δεν σκεφτήκαμε ότι είμαι ο Κάρμαπα. Αυτό ήταν υπερβολικά υψηλό. Όμως ο πατέρας μου με πήγε να δω τον Σίτου Ρίνποτσε προσπαθώντας να βρούμε ποιός ήμουν.

Εκείνη την φορά ο Σίτου Ρίνποτσε χορηγούσε πολλές σημαντικές και περίπλοκες μήσεις, μεταξύ των οποίων ήταν κι η Μύηση των 84 Μαχασίντα. Καθόμουν στην συγκέντρωση μαζί με τους άλλους, αλλά εφόσον ήμουν πέντε, ή έξι χρόνων, δεν υπήρχε καν θέμα να κάνω τους οραματισμούς. Ήμουν επίσης και λίγο άτακτος κι έτρεχα μπρος πίσω. Είναι μάλλον αμφίβολο ότι έλαβα πραγματικά τις μήσεις, αλλά εμπυχώθηκα και καυχήθηκα λέγοντας στον εαυτό μου ότι πιθανώς θα μπορούσα να θεωρήσω πως έχω πάρει την Μύηση των 84 Μαχασίντα. Μετά απ' αυτό, πριν φύγω απ' το Θιβέτ, αποφάσισα να δώσω αυτή την μύηση. Βλέπετε, δεν είναι τόσο απλή μύηση – όπως και να 'χει δεν είναι μόνο μια θεότητα. Είναι 84 Μαχασίντα! Εκείνη την εποχή, είχα ένα κύμα αυτοπεποίθησης και σκέφτηκα να δώσω μια μεγάλη μύηση κι έτσι έδωσα αυτή, δύο φορές. Σήμερα θα το ξανακάνω.

Πριν απ' αυτό, μιας και μερικοί ζήτησαν να πάρουν τους όρκους της προστασίας, σαν μέρος της προετοιμασίας για την μύηση, θα δώσω πρώτα τους όρκους της προστασίας – δεν θα ήταν σωστό να την αποκαλέσουμε τελετή όρκων, διότι θα έχει πολύ λίγο τελετουργικό!

Όταν αρρωσταίνουμε, αν έχουμε μια ασήμαντη αρρώστια, μπορεί θεωρητικά να βρούμε μόνοι μας τρόπο να θεραπευτούμε. Αν όμως η αρρώστια μας είναι σοβαρή, ψάχνουμε για γιατρούς με τα ανάλογα προσόντα και προσέχουμε να πάμε σε καλά νοσοκομεία, με υψηλής ποιότητας φάρμακα και σωστά εκπαιδευμένο νοσηλευτικό προσωπικό.

Συγκεντρώνοντας λοιπόν έτσι όλες τις κατάλληλες συνθήκες, έχουμε πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να θεραπευτούμε.

Παρόμοια, αν θέλουμε να ελευθερωθούμε απ' την δυστυχία της σαρσάρα, καθώς κι απ' τις αιτίες της, πρέπει να βασιστούμε στα Τρία Πολύτιμα Πετράδια, σαν πηγή του καταφυγίου μας. Το να ζητήσουμε καταφύγιο δεν σημαίνει απλά ότι εναποθέτουμε την ελπίδα και την εμπιστοσύνη μας στα Τρία Πολύτιμα Πετράδια. Με τον ίδιο τρόπο που

κάποιος άρρωστος χρειάζεται να κάνει την θεραπεία του, έτσι κι εμείς επίσης πρέπει να ασκηθούμε στο Ντάρμα.

Βατζρασάτβα

Η άσκηση του Βατζρασάτβα λέγεται ότι είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την κάθαρση οποιασδήποτε παράβασης των τριών ειδών όρκων (*πρατιμόκσα, μποντισάτβα, ή τάντρα*). Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να διαπράξει κάποιος ένα αδίκημα όπως ο φόνος, από το να σκοτώσει ενώ έχει πάρει όρκο να μην το κάνει. Φυσικά και στις δύο περιπτώσεις υπάρχει αδίκημα, που έχει τα δικά του αρνητικά αποτελέσματα, όμως όταν σκοτώνεις και επιπλέον παραβιάζεις τον όρκο που έχεις πάρει να μην σκοτώνεις, τότε αυτό έχει μια πιο ισχυρή επίδραση στον νου σου.

Αυτό που επιδιώκουμε να εξαγνίσουμε μ' αυτή την άσκηση είναι όλες τις αρνητικές πράξεις, που έχουμε διαπράξει απ' τον άναρχο χρόνο. Σαν Βουδιστές, αποδεχόμαστε την ύπαρξη προηγούμενων κι επόμενων ζώων. Αυτό συνεπάγεται την συνέχιση μιας συνείδησης από ζωή σε ζωή. Όλες οι θετικές, ή οι αρνητικές πράξεις, που έχουμε διενεργήσει, εντυπώνονται πάνω στην συνείδησή μας κι αυτό συνεχίζεται. Θα μπορούσαμε να περιγράψουμε αυτή την εντύπωση σαν κάποιου είδους ενέργεια.

Η αστρονομία κι η κοσμολογία βρίσκονται ακόμα σε συζήτηση σχετικά με την απαρχή του κόσμου κι υποστηρίζουν διάφορες θεωρίες που σχετίζονται μ' ένα Μπιγκ Μπανγκ, ένα μοναδικό άτομο κ.ο.κ. Υπάρχουν ακόμα πολλές δυσκολίες στο να οριστεί μια αρχή στον κόσμο. Παρόμοια, στην περίπτωση της συνέχισης της συνείδησης, υπάρχουν πολλές δυσκολίες στο να τεθεί ένα σημείο απαρχής κι έτσι η συνείδηση εξηγείται ότι είναι άναρχη. Όταν εξαγνίζουμε, εξαγνίζουμε όλες τις αρνητικές πράξεις που συσσωρεύτηκαν στην διάρκεια όλων των ζώων μας, απ' τον άναρχο χρόνο, είτε έχουμε επίγνωση ότι τις έχουμε κάνει, είτε όχι. Έτσι λοιπόν, όταν εξομολογούμαστε για την κάθαρση, προσκαλούμε τους Βούδες και τους μποντισάτβα, ως μάρτυρές μας. Αφού αργότερα στην ζωή μας δεν θυμόμαστε όλα τ' αδικήματα που έχουμε διαπράξει πρωτύτερα, είναι ξεκάθαρο ότι δεν έχουμε επίγνωση όλων όσων έχουμε κάνει. Επομένως εξομολογούμαστε ελεύθερα όλα αυτά που, όσοι έχουν τα μάτια της σοφίας, μπορούν να δουν και γνωρίζουν ότι έχουμε κάνει.

Όταν εξομολογείστε για εξαγνισμό, το πιο σημαντικό είναι ότι μετανιώνετε για ότι έχετε κάνει κι αποφασίζετε σταθερά να μην το επαναλάβετε στο μέλλον. Η αποτελεσματικότητα της κάθαρσης εξαρτάται απ' τις τέσσερις αντίπαλες δυνάμεις – την βάση (ή στήριξη), την μετάνοια, την θεραπεία (ή αντίδοτο) και την απόφαση – και μεταξύ αυτών των τεσσάρων, οι δυνάμεις της μετάνοιας και της απόφασης είναι οι πιο σημαντικές.

Πρέπει επίσης να γίνει ένας καίριος διαχωρισμός ανάμεσα στο άτομο και τις πράξεις του. Οι πράξεις του ατόμου μπορεί να είναι λανθασμένες κι ελαττωματικές, το άτομο όμως λειτούργησε έτσι επειδή ήταν υπό την επήρεια κάποιου κλέσα, ή ενοχλητικού συναισθήματος κι επομένως έχασε τον έλεγχό του. Οι πράξεις είναι σκάρτες κι αξιοκατάκριτες, το άτομο όμως δεν είναι ούτε σκάρτο, ούτε αξιόμεμπτο. Όταν μετανοούμε, πρέπει να έχουμε κατά νου αυτό τον διαχωρισμό.

Στην πορεία της ενασχόλησης με την άσκηση κάθαρσης, είναι σημαντικό να κάνουμε έναν διαχωρισμό, ή να αποστασιοποιηθούμε από τ' αδικήματα. Χωρίς αυτό, πολλοί άνθρωποι που κάνουν κάτι λάθος βαρύνονται απ' τα σφάλματά τους και νιώθουν αιώνια ένοχοι. Ξέρω κάποιους που νιώθουν τόσο ένοχοι κι έχουν τόσο πολύ αρνητική ενέργεια στον νου τους, που δεν μπορούν να ανασυρθούν απ' αυτό που θα αποκαλούσαμε σκοτεινή ενέργεια. Θα πρέπει επομένως να υπάρχει μια απόσταση ανάμεσα σε μας και στις αρνητικές πράξεις που έχουμε κάνει.

Γι' αυτό θα πρέπει να έχουμε την ξεκάθαρη κατανόηση ότι ο λόγος που διαπράξαμε αυτές τις αρνητικές πράξεις είναι επειδή ήμασταν υπό τον έλεγχο των ενοχλητικών, ή αρνητικών συναισθημάτων, όπως κάποιος που έχει διανοητικά προβλήματα, ή ψυχική

ασθένεια. Αν και συνήθως δεν θεωρούμε ότι είναι ψυχικό πρόβλημα, στην πραγματικότητα είναι μεγάλο πρόβλημα. Μερικές φορές έχω την δυνατή αίσθηση ότι όταν θυμώνα, γινόμουν αλλος άνθρωπος. Όταν θυμάμαι εκείνες τις καταστάσεις, φοβάμαι λίγο ακόμα και τον εαυτό μου, γιατί νιώθω λες και δεν το γνωρίζω αυτό το άτομο κι αναρωτιέμαι ποιος ήταν αυτός ο επικίνδυνος άνθρωπος.

Αυτή η κατανόηση – ότι υπάρχει ένας διαχωρισμός μεταξύ ατόμου και πράξης – δεν πρέπει να εφαρμόζεται μόνο στον εαυτό μας, αλλά και στους άλλους. Αν ασκούμαστε στην υπομονή, τότε όταν οι άλλοι μας βλάπτουν, πρέπει να σκεφτούμε πολύ προσεκτικά και ξεκάθαρα τον λόγο για τον οποίο φέρονται έτσι. Ίσως φυσιολογικά να θυμώσουμε πολύ, ή να σκεφτούμε ότι ο άλλος ήταν πολύ κακός μαζί μας, αλλά στην πραγματικότητα πρέπει να καταλάβουμε ότι το άτομο βρέθηκε υπό την επήρεια των αρνητικών συναισθημάτων. Ένα καλό παράδειγμα είναι όταν κάποιος πάρει ένα ξύλο και μας χτυπήσει. Δεν νιώθουμε θυμό για το ξύλο. Αναγνωρίζουμε ότι το ξύλο είναι αθώο, επειδή ελέγχεται απ' τον άνθρωπο. Παρόμοια, κάποιος που δρα με θυμό είναι σαν το ξύλο. Το αρνητικό συναίσθημα τον χρησιμοποιεί, ακριβώς όπως το χέρι χρησιμοποιεί το ξύλο. Το συναίσθημα ελέγχει την κατάσταση, επομένως πρέπει να διατηρούμε ξεκάθαρη αυτή την διαφοροποίηση μεταξύ του ατόμου και των πράξεών του.

Όταν εξαγνιζόμαστε, μαζί με την αίσθηση της μετάνοιας, για τις προηγούμενες κακές μας πράξεις, παίρνουμε μια σταθερή απόφαση, στο μέλλον ν' απέχουμε απ' αυτές. Μερικοί έχουν πρόβλημα μ' αυτό επειδή νομίζουν ότι θα ήταν ασυνεπές να πάρουν αυτή την απόφαση αν υπάρχει μια πιθανότητα να σπάσουν την δέσμευσή τους και να επαναλάβουν στο μέλλον την πράξη. Αυτό δεν πρέπει να μας αποτρέπει απ' το να πάρουμε την απόφαση. Αν όντως υποπέσουμε στο σφάλμα, καλό είναι ν' ανανεώσουμε απλά την απόφασή μας.

Ο Βούδας της Ιατρικής

Η παραδοσιακή Θιβετανική ιατρική συνδέεται με τις Βουδιστικές Διδασκαλίες. Προσδιορίζοντας τις αιτίες μιας ασθένειας, η Θιβετανική θεραπευτική επιστήμη μιλά για δύο είδη: κοντινές αιτίες και απόλυτες, ή μακροχρόνιες αιτίες. Όταν κολλήσουμε μια σωματική αρρώστια, βρίσκουμε τις κοντινές μας, άμεσες συνθήκες κι αυτές περιγράφονται ως άμεσες αιτίες. Για παράδειγμα, όταν μας εξετάζει ένας γιατρός, μπορεί να βρει μια ανισορροπία των στοιχείων του σώματος, ή κάποια βλαβερά βακτήρια.

Η Θιβετανική ιατρική επιστήμη εξηγεί ότι αν αναλύσουμε βαθύτερα, βρίσκουμε επίσης τελικές, ή μακροχρόνιες αιτίες για την ασθένεια. Αυτές συνδέονται με τον νου και περιλαμβάνουν ενοχλητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, η προσκόλληση κι η άγνοια. Όταν αναλύει τις αιτίες και τις συνθήκες των ασθενειών, της θεραπείας και της καλής υγείας η Θιβετανική ιατρική προσέχει πολύ την αλληλεξάρτηση – δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο διάφοροι παράγοντες αλληλοσυνδέονται κι αλληλεπιδρούν. Επί της αρχής της, αυτή η προσέγγιση δεν ασχολείται με τον εντοπισμό και την αφαίρεση από τους γιατρούς βλαβερών βακτηρίων ή όγκων. Η Θιβετανική θεραπευτική επιστήμη θεωρεί σημαντικό να λάβει υπόψη τις σχέσεις ανάμεσα στα πολλά μέρη του σώματος και τον τρόπο με τον οποίο μία συνθήκη συνδέεται με πολλές άλλες.

Η σημερινή κοινωνία έχει τεράστιο άγχος, όπου οι περισσότεροι αντιμετωπίζουν μεγάλες πιέσεις διαφόρων ειδών. Αυτό το άγχος σχηματίζει μια συνθήκη που καταλήγει σε πολλά συναισθηματικά προβλήματα και τα οποία ονομάζουμε ψυχολογικά προβλήματα, ή νοητική ασθένεια. Για να ξεπεράσουμε την προσωρινή ανακούφιση του πόνου και να κατευθύνουμε τις προσπάθειές μας στο να δημιουργήσουμε διαρκή γαλήνη κι ευτυχία στον νου, δεν είναι αρκετό απλά και μόνο να πάρουμε χάπια. Ο νους πρέπει να πάρει κατάλληλα φάρμακα – νοητικά φάρμακα. Για να επιφέρουμε την νοητική γαλήνη κι ευτυχία, είναι σημαντικό να εφαρμόσουμε κάποια νοητική θεραπεία.

Κάρμα Πάκσι

Ο μαχασίντα, ή εξαιρετικά πραγματωμένος δάσκαλος, Κάρμα Πάκσι, συνήθως θεωρείται ότι είναι ο δεύτερος Κάρμαπα. Ωστόσο, στην πραγματικότητα ήταν ο πρώτος που έφερε το όνομα 'Κάρμαπα', μιας και το όνομα του Κάρμαπα έγινε ευρέως γνωστό την εποχή του Κάρμα Πάκσι. Γι' αυτό, ένα απ' τα επίθετα του Κάρμα Πάκσι είναι 'Ο Ευρέως Γνωστός ως Κάρμαπα'. Για να κυριολεκτούμε, επομένως, ο Κάρμα Πάκσι θα πρέπει να θεωρείται ο πρώτος Κάρμαπα.

Όμως, ο πρώτος στην γενεαλογία που είναι γνωστός ως 'ο Φέρων το Μαύρο Στέμμα' ήταν ο Ντούσουμ Κυένπα, καθώς αυτός ήταν που είχε το όραμα του μαύρου στέμματος κι ο οποίος από τότε φορούσε ένα μαύρο στέμμα σύμφωνα μ' αυτό το όραμα. Το Μαύρο Στέμμα φαίνεται να υπήρχε την εποχή του Ντούσουμ Κυένπα. Άρα ο Ντούσουμ Κυένπα αναγνωρίστηκε ως ο πρώτος στην γενεαλογία των επαναγεννήσεων του Φέροντος το Μαύρο Στέμμα. Όμως, αργότερα ο Κάρμαπα κι ο Φέρων το Μαύρο Στέμμα έφτασε να θεωρούνται αδιαχώριστοι και δεν υπολογίζονταν πλέον ως χωριστοί.

Οι ιστορικοί έχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με το πώς εμφανίστηκε το όνομα 'Κάρμαπα'. Μερικοί λόγιοι λένε ότι ο Κάρμα Πάκσι απέκτησε το όνομα επειδή πέρναγε πολύ χρόνο στο Μοναστήρι Κάρμα, στην περιοχή που ονομάζεται Κάρμα. Όμως, σύμφωνα μ' εξέχοντες λόγιους της γενεαλογίας Κάρμα Κάμτσανγκ, 'Κάρμαπα' ήταν το μυστικό όνομα του Ντούσουμ Κυένπα. Το όνομα δημοσιοποιήθηκε την εποχή του Κάρμα Πάκσι, αλλά ο ίδιος ο Ντούσουμ Κυένπα το είχε αποκτήσει σ' ένα όραμα, στο οποίο ενθρονίστηκε ως αυτός που εκτελεί την φωτισμένη δραστηριότητα όλων των βούδα.

Παρόμοια, τ' όνομα του Τρίτου Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε, ήταν αρχικά το μυστικό όνομα του Κάρμα Πάκσι, όμως δημοσιοποιήθηκε μόνο μεταγενέστερα, την εποχή του Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε. Επίσης τ' όνομα του Τέταρτου Κάρμαπα, του Ρόλπε Ντόρτζε, ήταν το μυστικό όνομα του Τρίτου Κάρμαπα, Ράνγκτζουνγκ Ντόρτζε και δημοσιοποιήθηκε αργότερα, στην διάρκεια της ζωής του διαδόχου του.

Ο Κάρμα Πάκσι ήταν μοναδικός στην γενεαλογία των επαναγεννήσεων του Κάρμαπα. Γεννήθηκε σε μια γενιά από γιόγκι, που ανήκαν σε μια γενεαλογία Νύνγκμα της μυστικής μαντραγιάννα κι έτσι είχε σύνδεσμο με τους Νύνγκμα. Αργότερα έλαβε οδηγίες Μαχαμούντρα απ' τον Μπόμντρακπα, έναν μαθητή του Ντρόγκκον Σάνγκκε Ρέτσεν, ο οποίος ήταν άμεσος μαθητής του Ντούσουμ Κυένπα. Έτσι ήταν άτομο που ασχολήθηκε με την ενοποιημένη άσκηση Τζόγκτσεν και Μαχαμούντρα καθώς και με τα παλαιότερα και νεώτερα τάντρα.

Όταν ο μέγας δάσκαλος Παντμασαμπάβα ήρθε στο Θιβέτ, παρουσίασε πολλά θαύματα, προκειμένου να δαμάσει ανθρώπους και μη ανθρώπους. Παρόμοια, ο Κάρμα Πάκσι έκανε κι αυτός επίσης πολλά θαύματα, όταν προσκλήθηκε απ' τον Μογγόλο αυτοκράτορα στην Κίνα. Μ' αυτό τον τρόπο, ήταν ένας πανίσχυρος λάμα που εμφάνιζε ευθέως μεγάλη θαυματουργική δύναμη.

Υπάρχει μια μαγνητοσκόπηση της μύησης του Κάρμα Πάκσι, που έδωσε ο 16^{ος} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα στην Ευρώπη και την έχω ακούσει πολλές φορές. Προσποιούμαι λοιπόν ότι είμαι σαν αυτόν, δίνοντας αυτή την μύηση στο πρώτο μου ταξίδι εδώ. Το τύμπανο που χρησιμοποιώ στην διάρκεια της μύησης λέγεται ότι το χρησιμοποιούσε ο Κάρμα Πάκσι κι ανήκε στον Τζάμιανγκ Κυέντσε Τσόκυ Λόντρε.

Μας το δάνεισε ο Σόγκυαλ Ρίνποτσε χάρη στην μεγάλη του καλοσύνη για να το χρησιμοποιήσουμε σ' αυτή την μύηση και θεωρώ ότι αυτό είναι κάτι εξαιρετικά ευοίωνο.

Μέρος Τέταρτο

Ευχαριστίες

Νούρμπουργκρινγκ

Φτάσαμε στο τέλος του προγράμματος, που οργάνωσε το Ινστιτούτο Καμαλασίλα. Είναι η πρώτη φορά που είχα την ευκαιρία να έρθω στην Ευρώπη. Προηγουμένως ήμασταν χώρια και πολύ μακριά. Δεν μπορούσα εγώ να έρθω εδώ κι ήταν δύσκολο για σας να έρθετε σε μένα. Παρόλο που αυτή την φορά δεν μπορούσα να επισκεφτώ άλλες χώρες, πολλοί απ' τις γειτονικές χώρες μπόρεσαν να έρθουν στην Γερμανία. Ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία και τελικά δούλεψε πολύ καλά.

Πολλοί απ' τους φίλους μου εδώ περίμεναν πολύ καιρό να έρθω στην Ευρώπη. Κι εγώ επίσης περίμενα κι ευχόμουν να συμβεί αυτό. Νομίζω ότι τελικά μπόρεσα να έρθω επειδή διατηρήσαμε σταθερή την ελπίδα μας όλα αυτά τα χρόνια. Αυτό αποδεικνύει ότι η ελπίδα που φυλάξαμε ζωντανή για τόσα πολλά χρόνια είχε μεγάλη δύναμη και δεν πήγε χαμένη.

Η Ινδική κυβέρνηση έπαιξε ένα ζωτικό ρόλο για να μπορέσω να είμαι σήμερα εδώ. Μερικοί απ' τους φίλους μου μέσα στην κυβέρνηση δούλεψαν ιδιαίτερα σκληρά για να γίνει εφικτό και παρόλο που δεν είναι εδώ σήμερα για να τους ευχαριστήσω προσωπικά, θα 'θελα με την ευκαιρία να τους εκφράσω την βαθύτερη εκτίμηση κι ευγνωμοσύνη μου.

Η Αγιότητά Του ο Δαλάι Λάμα κι η Κεντρική Θιβετανική Διοίκηση διαρκώς παρείχαν τεράστια υποστήριξη απ' την αρχή μέχρι το τέλος. Χωρίς την βοήθεια και την υποστήριξή τους δεν υπήρχε ελπίδα να έρθω, άσχετα απ' το πόσο πολύ μπορεί να το ήθελα. Είμαι επίσης εξαιρετικά ευγνώμων προς αυτούς.

Η Γερμανική κυβέρνηση, τόσο η κεντρική όσο και αυτής της πολιτείας, βοήθησαν πολύ. Τα διάφορα κέντρα του Ντάρμα και πολλοί ιδιώτες συγκεντρώθηκαν κι ένωσαν τις προσπάθειές τους και το αποτέλεσμα που βγήκε είναι μια σπουδαία αιτία πανηγυρισμού. Μπορούμε να πανηγυρίσουμε μαζί για τις δικές μας προσπάθειες και για τις προσπάθειες ο ένας του άλλου.

Τελειώνοντας, θέλω να εκφράσω τις βαθιές μου ευχαριστίες σ' όλους τους εθελοντές. Σας ευχαριστώ για το ειλικρινές σας κίνητρο.

Για άλλη μια φορά, σας ευχαριστώ όλους και θα ξαναϊδωθούμε!

Βερολίνο

Αυτή ήταν η πρώτη ευκαιρία μου να επιστεφθώ την Ευρώπη και θέλω να εκφράσω την χαρά μου και να ευχαριστήσω τα διάφορα κέντρα του Ντάρμα των Κάγκιου, που οργάνωσαν αυτό το ταξίδι, καθώς επίσης και τα κέντρα που δεν είναι Κάγκιου, που δούλεψαν για το ταξίδι κι ειδικά ευχαριστώ το 'Karma Kagyu Trust'.

Το γεγονός ότι μπόρεσα να έρθω εδώ σήμερα οφείλεται στην Κυβέρνηση της Ινδίας, καθώς επίσης και στην Κεντρική Θιβετανική Διοίκηση. Χωρίς την στήριξη και την επικύρωσή τους, θα ήταν εντελώς αδύνατον να έρθω σήμερα εδώ και γι' αυτό τους είμαι βαθιά ευγνώμων. Παρόμοια, η Γερμανική Κυβέρνηση έδωσε την στήριξή της άμεσα κι έμμεσα κι έτσι θα ήθελα με την ευκαιρία να προσφέρω ευχαριστίες σε όλους εκείνους που ενεπλάκησαν για να καταστήσουν δυνατό τον ερχομό μου εδώ. Αυτό για πολλούς ήταν αιτία μεγάλης ευτυχίας κι απεριόριστης χαράς, όπως είναι ολοφάνερο, πράγμα το οποίο κατά συνέπεια δίνει και σε μένα μεγάλη χαρά.

Το πιο σημαντικό είναι οι νταρμικοί φίλοι απ' τις διάφορες Ευρωπαϊκές χώρες. Εξαιτίας σας ήρθα. Είσαστε ο κύριος λόγος. Περιμένατε με μεγάλη υπομονή πολλά χρόνια και σας ευχαριστώ γι' αυτό. Ζητώ συγγνώμη για όλο τον καιρό που έπρεπε να περιμένετε.

Μέσω των καθαρών αλτρουιστικών μας προθέσεων, την αγνή πίστη και τον αγνό ιερό δεσμό των *σαμάγια*, συγκεντρωθήκαμε εδώ, σε μια ενιαία μάνταλα. Αυτό είναι πολύ καλό τυχο και με κάνει να νιώθω ότι έχω επιτύχει στην ζωή μου κάτι απέραντο κι εξαιρετικής σημασίας και νιώθω πολύ χαρούμενος γι' αυτό. Χαίρομαι βαθιά και θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου προς όλους εσάς και τους φίλους σας.

Θέλω ειδικά να ευχαριστήσω πολύ όλους τους εθελοντές. Πάντα θα θυμάμαι το ελκρινές σας κίνητρο, την αφοσίωσή σας και την σκληρή δουλειά σας.

Άνθρωποι από πολλά διαφορετικά κέντρα του Ντάρμα, απ' όλη την Ευρώπη συγκεντρώθηκαν εδώ και θέλω να πω ότι το πιο σημαντικό πράγμα είναι να υπάρχει αρμονία και σύνδεση για στενή συνεργασία. Ο Βούδας Σακυαμούνι είπε ότι αυτό που θα καταστρέψει το Ντάρμα θα είναι οι διαμάχες μεταξύ αυτών που κρατούν τις διδασκαλίες του. Η πραγματική αιτία της καταστροφής του θα είναι οι διαμάχες κι η έλλειψη αρμονίας. Είναι πολύ σημαντικό, ακόμα κι αν δεν είμαστε κάτοχοι των διδασκαλιών, τουλάχιστον να μην γινόμαστε αυτοί που βλάπτουν τις διδασκαλίες.

Η ιστορία των τελευταίων δεκαετιών έδωσε στους Κάρμα Κάγκιου κάποια σκληρά μαθήματα σχετικά μ' αυτό. Αυτό πρέπει να μας χρησιμεύσει σαν υπενθύμιση για την ανάγκη να ασκηθούμε στην καθαρή θεώρηση και να διαφυλάξουμε την αγνότητα των αμοιβαίων μας ιερών δεσμών. Αν μπορέσουμε να το κάνουμε θα εκπληρώσουμε τις ευχές του 16^{ου} Γκυάλουανγκ Κάρμαπα.

Όσο για το πότε θα επιστρέψω στην Ευρώπη, είναι δύσκολο να πω. Μπορεί να είναι σύντομα, μπορεί να είναι σε τρία, ή τέσσερα χρόνια, ή μπορεί να είναι κάποια άλλη φορά. Αλλά, όπως είπα και νωρίτερα, απ' την παιδική μου ηλικία σας έχω στον νου και την καρδιά μου. Είσαστε όλοι πολύ κοντά στην καρδιά και τον νου μου. Είπα πολλές προσευχές κι έκανα πολλές προσπάθειες για να έρθω και θέλω να ξέρετε ότι σας κρατώ στον νου και την καρδιά μου κι ότι ποτέ δεν θα χωριστούμε.

Προσεύχομαι διαρκώς η ζωή σας να γεμίσει νόημα και να είναι χαρούμενη.

Σχετικά με τον Συγγραφέα

Ως πνευματικός ηγέτης της 900 ετών Κάρμα Κάγκιου γενεαλογίας του Θιβετανικού Βουδισμού ([900-year-old Karma Kagyu lineage](#)), η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε, έχει αναδυθεί ως σημαντικός ηγέτης της σκέψης για την εποχή μας. Μετά από την δραματική διαφυγή του απ' το Θιβέτ για την Ινδία, το 2000, ο Κάρμαπα ([Karmapa](#)) έχει διαδραματίσει καίριο ρόλο στην διατήρηση της Θιβετανικής θρησκείας και του πολιτισμού. Ο Κάρμαπα περιγράφεται ως 'ένας παγκόσμιος πνευματικός ηγέτης του 21^{ου} αιώνα' κι έχει εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως ν' αναλάβουν δράση σε κοινωνικά και περιβαλλοντικά θέματα. Σε ηλικία 29 ετών, το μήνυμα του Κάρμαπα έχει ιδιαίτερη απήχηση στους νέους, τους οποίους ενθαρρύνει να αναλάβουν την ευθύνη να δημιουργήσουν ένα πιο συμπονετικό μέλλον για τον πλανήτη.

‘Κάρμαπα’ κυριολεκτικά σημαίνει ‘Αυτός που Εκτελεί τις Δραστηριότητες του Βούδα’ κι η ίδια η γενεαλογία του Κάρμαπα είναι γνωστή για το ότι θέτει σε πράξη τις Βουδιστικές αρχές. Το ίδρυμα Κόριουγκ ([Khoryug](#)) που ιδρύθηκε το 2009 έχει μετατρέψει περισσότερα από 55 μοναστήρια, σ' όλη την περιοχή των Ιμαλαΐων, σε τοπικά κέντρα περιβαλλοντικού ακτιβισμού. Πρωταγωνιστής στα θέματα των γυναικών, τον Ιανουάριο του 2015 η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα έκανε την ιστορική ανακοίνωση ([the historic announcement](#)) ότι θα καθιερώσει πλήρη χειροτονία για γυναίκες, ένα βήμα για καιρό αναμενόμενο στον Θιβετανικό Βουδισμό.

Ο Κάρμαπα δέχεται χιλιάδες επισκεπτών ετήσια στην διαμονή του, στην Βόρεια Ινδία και συζητά πρακτικές παγκόσμιες λύσεις με ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο. Η Αγιότητά Του ο Κάρμαπα ασχολείται μ' ένα ευρύ φάσμα καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων. Ζωγραφίζει, καλλιγραφεί, γράφει ποιήματα, δημιουργεί θεατρικά δρώμενα και συνθέτει μουσική.

Ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε γεννήθηκε το 1985 σε μια οικογένεια νομάδων, στ' απομακρυσμένα υψίπεδα του Θιβετανικού οροπεδίου. Πέρασε τα επτά πρώτα χρόνια της ζωής του σ' ένα παρθένο περιβάλλον, ελεύθερο απ' όλες τις σύγχρονες ανέσεις, συμπεριλαμβανομένου του ηλεκτρισμού και των μηχανοκίνητων οχημάτων. Ζώντας κοντά στην γη, αυτός κι η σφιχτά δεμένη οικογένειά του άλλαζαν καταυλισμό με την αλλαγή των εποχών, καθώς φρόντιζαν τα κοπάδια τους από πρόβατα και γιάκ.

Όταν ήταν επτά χρόνων, μια ερευνητική ομάδα για την επαναγέννηση του 16^{ου} Κάρμαπα έφτασε στην απομακρυσμένη κοιλάδα που κατασκήνωνε η οικογένειά του. Μετά από προσεκτική σύγκριση των λεπτομερειών της οικογένειας του αγοριού και του τόπου γέννησης, με τις προβλέψεις κι ένα γράμμα που άφησε ο 16^{ος} Κάρμαπα, η ομάδα δήλωσε ότι είχε βρει τον 17^ο Κάρμαπα. Σ' αυτό το σημείο, ο νεαρός Κάρμαπα άφησε πίσω τον νομαδικό τρόπο ζωής κι έκανε το πρώτο μεγάλο ταξίδι της ζωής του, ταξιδεύοντας για το μακρινό Μοναστήρι του Τσούρπου, την κύρια μοναστική έδρα όπου έζησε για τουλάχιστον κάποιο μέρος της ζωής του κάθε Κάρμαπα της γενεαλογίας των 900 ετών.

Στην επίσημη ενθρόνισή του ως ο 17^{ος} Κάρμαπα, στο Τσούρπου, ιερούργουσταν οι δύο απ' τους τρεις εν ζωή επικεφαλές της γενεαλογίας. Αμέσως μετά άρχισε την παραδοσιακή διαδικασία εκπαίδευσης και προετοιμασίας για ν' αναλάβει τις ευθύνες του ως Κάρμαπα. Στην ηλικία των οκτώ έδωσε την πρώτη δημόσια θρησκευτική του ομιλία στο Τσούρπου, σ' ένα ακροατήριο με περισσότερους από 20,000 ανθρώπους.

Στα επερχόμενα χρόνια, ο Κάρμαπα αντιμετώπισε πολυάριθμες προκλήσεις στις προσπάθειές του να επιτελέσει τις πνευματικές του δραστηριότητες. Στην ηλικία των 14, η ανησυχία του ότι στο Θιβέτ δεν θα μπορέσει να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του σαν Κάρμαπα, τον οδήγησε στην απόφαση να δραπετεύσει για την Ινδία. Μια νύχτα, τις τελευταίες μέρες του 20^{ου} αιώνα, ο έφηβος Κάρμαπα πήδηξε από ένα παράθυρο του πάνω ορόφου του μοναστηριού για να συναντήσει μερικούς στενούς συνεργάτες κι έτσι να ξεκινήσει ένα επικίνδυνο ταξίδι διαφυγής. Η μικρή ομάδα διέφυγε απ' τα Ιμαλάια στην Ινδία, ταξιδεύοντας καλυπτόμενοι απ' το σκοτάδι, μερικές φορές με τζιπ, πάνω σε άλογα, με τα πόδια και με ελικόπτερο.

Στις 5 Ιανουαρίου του 2000, ο Κάρμαπα έφτασε στην Νταραμσάλα, στην Βόρεια Ινδία κι η απόδρασή του απ' το Θιβέτ έγινε αμέσως παγκόσμια είδηση. Με την άφιξή του, τον υποδέχτηκε προσωπικά η Αγιότητά Του ο Δαλάι Λάμα, με τον οποίο απολαμβάνει μέχρι σήμερα μια στενή σχέση μέντορα και προστατευόμενου. Σύντομα προσφέρθηκε στον Κάρμαπα προσωρινό κατάλυμα στο γειτονικό Μοναστήρι Γκιούτο, όπου συνεχίζει να μένει ακόμα και τώρα. Αμέσως ξανάρχισε την παραδοσιακή του μοναστική εκπαίδευση και την φιλοσοφική του μόρφωση, ενώ επίσης μελέτησε σύγχρονα θέματα, που περιλαμβάνουν επιστήμη, Αγγλικά κι άλλες γλώσσες.

Το 2004, η Αγιότητά Του ανέλαβε την ευθύνη για το Κάγιου Μόνλαμ ([Kagyu Monlam](#)), μια ετήσια συγκέντρωση για να γίνουν ευχετήριες προσευχές στην Μποντγκάγια, την τοποθεσία που φωτίστηκε ο Βούδας. Με την καθοδήγησή του, αυτό το ετήσιο γεγονός επεκτάθηκε και συγκεντρώνει περισσότερους από 12.000 συμμετέχοντες, απ' ολόκληρο τον κόσμο και το παρακολουθούν online παγκοσμίως δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι.

Στον πρωτοποριακό του ρόλο ως ιδρυτής και προεδρεύων του περιβαλλοντικού ιδρύματος Κόρυουγκ ([Khoryug](#)), ο Κάρμαπα έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες μοναχές και μοναχούς, κινητοποιώντας τους να ηγηθούν στις τοπικές τους κοινωνίες για τα περιβαλλοντικά θέματα και να εφαρμόσουν πολυάριθμα προγράμματα μέσα και γύρω απ' τις αντρικές και γυναικείες μονές.

Ένας ηγέτης του νέου αιώνα, η Αγιότητά Του ο Κάρμαπα κάνει αποτελεσματική χρήση της τεχνολογίας για να μεταδώσει και να διδάξει ευρέως το Ντάρμα. Όταν έδωσε μια ομιλία στην διάσκεψη TED ([TED conference](#)) στο Μπάνγκαλορ το 2009, ήταν ο νεώτερος ομιλητής που έχει μιλήσει ποτέ. Οι διδασκαλίες του συχνά έχουν διαδικτυακή ζωντανή μετάδοση, με μετάφραση σε δεκάδες γλώσσες. Στην δική του Σχολή του Θιβετανικού Βουδισμού, έχει εκσυγχρονίσει τις θρησκευτικές ασκήσεις, παραμένοντας εντούτοις σταθερά ριζωμένος στην παράδοση, καθώς αναζωογονεί την μοναστική πειθαρχία της γενεαλογίας του.

Διαφυλάσσοντας κι ανανεώνοντας τις καλλιτεχνικές Θιβετανικές φόρμες, ο Κάρμαπα έγραψε και παρήγαγε πολλά έργα που συνδυάζουν στοιχεία της παραδοσιακής θιβετανικής όπερας και του σύγχρονου θεάτρου. Το πρώτο του έργο, ένα έργο πάνω στην ζωή του μεγάλου Θιβετανού γιόγκι Μιλαρέπα ([drama on the life of the great Tibetan yogi Milarepa](#)), προσήλκυσε ακροατήριο 20.000 ανθρώπων στην πρεμιέρα, το 2010, στην Μποντγκάγια της Ινδίας.

Από το 2011, ασχολείται με ομάδες φοιτητών και με νέους ανθρώπους απ' την Ευρώπη και την Βόρεια Αμερική και, πρόσφατα, με Θιβετανούς που σπουδάζουν σε Ινδικά πανεπιστήμια. Το 2014, το Ίδρυμα του Κάρμαπα στην Ευρώπη (Karmapa Foundation Europe) οργάνωσε μια ομάδα 16 νέων επαγγελματιών απ' την Ευρώπη, να περάσουν δύο βδομάδες στην Ινδία, με καθημερινό διάλογο με τον Κάρμαπα πάνω σε θέματα που κυμαίνονται από ηγεσία, εθισμό, μέχρι επίλυση συγκρούσεων. Το τελευταίο του βιβλίο, *‘Η Καρδιά είναι Ευγενής: Αλλάζοντας τον Κόσμο από Μέσα προς τα Έξω’* ([The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out](#)) βασίστηκε σε μια σειρά [συζητήσεων](#) με φοιτητές, πάνω στις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει σήμερα η κοινωνία και περιλαμβάνει θέματα των φύλων, διατροφικό δίκαιο, υπερβολικό καταναλωτισμό και την περιβαλλοντική κρίση.

Το 2014, η Αγιότητά Του ο Κάρμαπα έκανε το πρώτο πολυαναμενόμενο ταξίδι του στην Ευρώπη ([long-awaited trip to Europe](#)). Στην διάρκεια αυτής της επίσκεψης εκτός από

τις διδασκαλίες που έδωσε και που παρουσιάζονται στο παρόν βιβλίο, ο Κάρμαπα παρακολούθησε την λειτουργία του Εσπερινού στην μονή Βενεδικτίνων, έγινε δεκτός από την Αρχιεπισκοπή της Κολωνίας, συναντήθηκε με τον Ραβίνο Μπεν-Κόριν του Βερολίνου κι υπέβαλε τα σέβη του στο Μνημείο του Ολοκαυτώματος.

Το 2015, ο 17^{ος} Κάρμαπα δεσμεύτηκε να κάνει το πρώτο βήμα για την καθιέρωση της χειροτόνησης *μπικσούνι* για μοναχές, στον Θιβετανικό Βουδισμό.

Το 2014, ο Κάρμαπα είχε ήδη θεσπίσει την ετήσια Χειμερινή Νταρμική Συγκέντρωση Άρια Κσέμα για μοναχές Κάρμα Κάγκιου ([Arya Kshema Winter Dharma Gathering for Karma Kagyu nuns](#)) επεκτείνοντας και στις μοναχές την πρόσβαση στην αυστηρή εκπαίδευση και οργανώνοντας πρωτοβουλίες για μυήσεις στις γυναικείες μονές.

Άλλες Εκδόσεις του 17^{ου} Κάρμαπα

Η Καρδιά είναι Ευγενής: *Αλλάζοντας τον Κόσμο από Μέσα προς τα Έξω*

Το Μέλλον είναι Τώρα: *Επίκαιρες Συμβουλές για την Δημιουργία ενός Καλύτερου Κόσμου*

Ταξιδεύοντας το Μονοπάτι της Συμπόνιας: *Ένα Σχόλιο πάνω στις Τριάντα Επτά Ασκήσεις των Μποντισάτβα*

Νέντρο για την Καθημερινότητά μας: *Μια Σύντομη Άσκηση του Νέντρο κι οι οδηγίες της*

ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΤΑΞΙΔΙ, ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ

«Στην πραγματικότητα, εσύ είσαι ο Βούδας. Ίσως όχι και τόσο αποτελεσματικός Βούδας, αλλά ... Βούδας, ένας μικρός Βούδας ... Πρέπει να θρέψουμε τον εσωτερικό μας Βούδα, τον Βούδα μας που είναι παιδί.» – ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε

Σ' αυτή την σειρά διδασκαλιών, που έδωσε στην διάρκεια της πρώτης επίσκεψης που έκανε ποτέ στην Ευρώπη, η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε, παρείχε μια εκπληκτική επίδειξη του τι σημαίνει να ζεις και να διδάσκεις μ' ανοιχτή καρδιά. Ο Κάρμαπα μοιράστηκε τις δικές του εμπειρίες ζωής και τα συναισθήματα που αφυπνίστηκαν μέσα του, αναλογιζόμενος την δική του διεργασία για να βρει νόημα στην ζωή. Αν κι απευθυνόταν σε ογκώδη ακροατήρια μέσα σε συνεδριακά κέντρα, ο νεαρός Βουδιστής ηγέτης μιλούσε λες και συνομιλούσε με στενούς φίλους. Το αποτέλεσμα είναι από καρδιάς κι έρχεται κατευθείαν με την φρεσκάδα της εμπειρίας.

Οι διδασκαλίες, που περιέχονται σ' αυτό το βιβλίο, αποτελούν ένα εγερτήριο κάλεσμα, που προτρέπει τον καθένα από μας να βρούμε το νόημα της ζωής μας, καθώς αναλαμβάνουμε την ευθύνη του κόσμου, μέσα στον οποίο ζούμε όλοι. Για να το κάνουμε αυτό, ο Κάρμαπα μας διαβεβαιώνει ότι πρέπει μόνο να καλλιεργήσουμε τους σπόρους της συμπόνιας, που όλοι έχουμε μέσα μας.

Η Αγιότητά Του ο 17^{ος} Κάρμαπα, Όγκυεν Τρίνλεϋ Ντόρτζε, είναι επικεφαλής της 900 ετών Κάρμα Κάγκιου Σχολής του Θιβετανικού Βουδισμού. Καθοδηγεί εκατομμύρια Βουδιστές σ' όλο τον κόσμο. Στην ηλικία των 14 ετών, έκανε μια δραματική απόδραση απ' το Θιβέτ προς την Ινδία, για να είναι κοντά στην Αγιότητά Του τον Δαλάι Λάμα και στους δασκάλους της δικής του γενεαλογίας. Πρόσφατα ο 29χρονος Κάρμαπα δημιούργησε μια οικολογική μοναστική κίνηση ([an eco-monastic movement](#)) κάνοντας περισσότερα από 55 μοναστήρια σ' όλη την περιοχή των Ιμαλαΐων κέντρα πράσινου ακτιβισμού. Πρόσφατα ανακοίνωσε σχέδια για την καθιέρωση πλήρους χειροτονίας γυναικών ([establish full ordination for women](#)), ένα βήμα που θ' αλλάξει το μέλλον του Θιβετανικού Βουδισμού.



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu