

# Βαθμιαία στάδια διαλογισμού στην κενότητα

Στάδιο πρώτο: Αναζητώντας



Novosibirsk Program, Ιανουάριος 2021

Jim Scott

Προσφορά Φωτός .....	3
Μποντιτσιτά .....	3
Έγερση της Μποντιτσιτά.....	3
Το πρόβλημα με τον εαυτό .....	3
Εντοπίζοντας τον Ικανό Μαθητή .....	4
Τα Έξι Παραδείγματα Ψευδαίσθησης που Διδάσκουν την Παροδικότητα.....	4
Το Τραγούδι για την μη Προσκόλληση σ' αυτό ή σ' εκείνο .....	5
Οι Δεκαοκτώ Γιογκικές Χαρές.....	5
Λόγια της Ντακίνι Νιγκούμα.....	6
Στίχοι πάνω στο Σαμάντι της Ψευδαίσθησης από κείμενα της Μέσης Οδού.....	7
Αμερόληπτη Προσευχή .....	7
Η Αφιέρωση του Μιλαρέπα .....	7
Φίλοι .....	7
Αυτό-προβάουσα Ψευδαίσθηση.....	8
Προσευχή μακροζωίας για τον Κυέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο .....	8
Ο Λύχνος της Σοφίας: .....	9
Αποσπάσματα από το 'Στίχοι του Διαλογισμού στην Απουσία Εαυτού' .....	9
Η ΣΟΦΙΑ, ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΣΤΙΧΟΙ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΟΔΟΥ: ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΥΓΕΝΗ ΝΑΓΚΑΡΤΖΟΥΝΑ ΜΥΛΑΜΑΔΗΥΑΜΑΚΑΚΑΡΙΚΑ .....	10
Αποσπάσματα από το κεφάλαιο 18: Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ.....	10
Η ΚΑΤΑΡΡΙΨΗ ΤΟΥ 'ΕΓΩ' ΚΑΙ ΤΟΥ 'ΔΙΚΟ ΜΟΥ' .....	10
Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ Η Απελευθέρωση ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ.....	11
Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ Οριστικών ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ.....	13
Οι πέντε σφραγίδες που χαρακτηρίζουν τις διδασκαλίες του Βούδα .....	14
Εκδήλωση Κενότητα Ισότητα.....	14
Απόσπασμα από τα Οκτώ Αστραφερά Δόρατα του Κύριου του Ντάρμα Γκοτσάνγκπα .....	14

## ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

---

### Προσφορά Φωτός

Το λαμπερό φως αυτού του καντηλιού,  
που προσφέρουμε στους Νικητές και στα Παιδιά τους,  
να καθαρήσει όλων της άγνοιας το σκοτάδι,  
είθε να λάμψη η σοφία και η γνώση μας.

*Spoken by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott*

### Μποντισίτα

Είθε η πολύτιμη, υπέρτατη μποντισίτα  
όπου δεν έχει εμφανιστεί, να εμφανιστεί  
κι εκεί όπου έχει εμφανιστεί, ποτέ να μην ελαττωθεί  
αλλά διαρκώς να αυξάνεται, όλο και πιο πολύ.

*Copyright 2015 by Marpa Foundation and the translator. Translated and arranged for song by Jim Scott*

### Έγερση της Μποντισίτα

*Από τις 37 Ασκήσεις των Μποντισάτβα*

Γι' απροσμέτρητες ζωές, οι μητέρες μου με φρόντισαν.  
Ποιο το νόημα να χαίρομαι, αν εκείνες βασανίζονται;  
Έτσι, για ν' απελευθερωθούν τα απροσμέτρητα όντα,  
θ' αναπτύξω μποντισίτα, την άσκηση των Μποντισάτβα.

*Copyright 2015 by Marpa Foundation and the translator. Translated and arranged for song by Jim Scott, 2015.*

### Το πρόβλημα με τον εαυτό

Όπου υπάρχει το 'εγώ', υπάρχει και η έννοια του 'άλλου'  
Με το 'εγώ' και ο 'άλλος', θυμός και προσκόλληση έρχονται επίσης.  
Και από αυτού του είδους την καθολική ενασχόληση,  
Εκδηλώνεται όλο το φάσμα των προβληματικών καταστάσεων  
από το Σχόλιο πάνω στην 'Έγκυρη Γνώση' του Νταρμακίρτι

*Verse from the Commentary on Valid Cognition by Dharmakirti  
Translated and arranged by Jim Scott, Karne Choling, November 2002*

## Εντοπίζοντας τον Ικανό Μαθητή

Εντοπίζοντας τον Ικανό Μαθητή  
Στο γκουρού που έχει πραγματώσει το μη-εγώ,  
με δέος προσεύχομαι με σώμα, λόγο, νου.  
Εμένα κι αυτούς που θα 'ρθουν ευλόγησε,  
να πραγματώσουμε κι εμείς το μη-εγώ.

Παρακαλούμε στο έλεος σου κράτα μας,  
που ελευθερώνει τα σκάντα απ' το εγώ (ιδέα του εγώ),  
κι απ' οτιδήποτε θρέφει το εγώ.  
Τώρα άκουσε με άγρυπνε βοσκέ.

Την συνείδηση που βλέπει το εγώ,  
την ψάχνω αλλά δεν ξέρω πώς να τη βρω.  
Στο Μαχαμούντρα αν διαλογιστείς,  
τότε τίποτα δεν θα μπορείς να δεις.

Το περιέγραψες σωστά όταν μου είπες,  
'αυτό που νόμιζα πως είμαι δεν βρίσκω'.  
Την απουσία εαυτού κατάλαβες,  
θες να δεις και την απουσία των φαινομένων;

Τότε μαζί μου έλα για χρόνια δώδεκα,  
και τότε το νου σου θα αναγνωρίσεις.  
Κι έτσι το νου σου για να αναγνωρίσεις,  
με τέτοιο νου ασκήσου, νεαρέ.

*Translated and arranged by Jim Scott, Cha'n Centre, Tenerife, arr. at KTC, New York City, Summer, 1995, Tibetan page 294*

## Τα Έξι Παραδείγματα Ψευδαισθήσης που Διδάσκουν την Παροδικότητα

Τα αντικείμενα κοίτα που εμφανίζονται απ' έξω  
παροδικά σαν της νύχτας το όνειρο.  
Όταν θυμάμαι πως είν όνειρο, η σύγχυση με κάνει να λυπάμαι.  
Έχεις κόψει τη σύγχυση Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

Κοίταξε για λίγο εδώ, το ίδιο σου το σώμα  
παροδικό σαν τη πόλη των γκαντάρβα.  
Η ανάπτυξη και η φθορά του με κάνουν να λυπάμαι.  
Έχεις κόψει τη γέννηση και θάνατο Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

Κοίτα το νου που αντιλαμβάνεται από μέσα,  
παροδικός σαν το μικρό πουλί στα δέντρα.  
Δεν μένει εκεί που τον βάζεις κι αυτό με λυπεί.  
Κυρίεψες το φρούριο του νου Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

Κοίτα και την αναπνοή που μέσα σου κινείται,  
παροδική σαν την πάχνη της αυγής.  
Την διάλυση της πάχνης βλέποντας, αυτό με λυπεί.  
Βρήκες το αγνό μέσα στη κίνηση Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

Κοίταξε τώρα καλά τον φιλικό σου κύκλο  
παροδικός σαν του πανηγυριού το πλήθος.  
Οι φίλοι σίγουρα θα χωρίσουν κι αυτό με λυπεί.  
Βελτίωσες τις σχέσεις σου Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

Κοίταξε τώρα τον πλούτο που συσσωρεύεις  
παροδικός σαν το μέλι απ τα μελίσσια.  
Οι άλλοι θα φαν το φαγητό σου κι αυτό με λυπεί.  
Τον θησαυρό του νου σου άνοιξες Ρετσούνγκπα;  
Όταν το σκέφτομαι αυτό, θυμάμαι το θείο Ντάρμα.

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield, December 21, 1999. Tibetan pp.590-2. Translation copyright 2012, Ari Goldfield*

## **Το Τραγούδι για την μη Προσκόλληση σ' αυτό ή σ' εκείνο**

Το Τραγούδι για την μη Προσκόλληση σ' αυτό ή σ' εκείνο  
Παρόλο που οι μεταβαλλόμενες εκδηλώσεις εμφανίζονται αδιάλειπτα,  
να είσαι δίχως προσκόλληση, σαν το παιδί που παίζει.

Παρόλο που οι φαινομενικές χαρές, οι θλίψεις, οι φίλοι κι οι εχθροί εμφανίζονται  
όλες οι σκέψεις αυτό-απελευθερώνονται σαν τα κύματα της θάλασσας.

Πόθος, θυμός, έπαινος, επίκριση, τι πλούτος σκέψεων.  
Απλά κοίτα στην ουσία τους, γυμνή καθαρή κενότητα.

Περπατάς, κάθεσαι, τρως, ξαπλώνεις, ότι κι αν κάνεις  
Όλα κενές μορφές που λάμπουν στην έκταση του καθαρού φωτός.

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott, Halscheid, Germany, August 12, 1996*

## **Οι Δεκαοκτώ Γιογκικές Χαρές**

ΠΡΟΣ ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΓΙΟΛΜΟ ΓΚΑΝΓΚΡΑ, ΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΠΟΥ ΕΥΤΙΝΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Προσκυνώ στα πόδια του αυθεντικού Γκουρού μου  
χάρη στην αρετή μου, τον συνάντησα.  
Ο Γκουρού και η προφητεία του με έχουν φέρει εδώ.

Η δασωμένη ορεινή έκταση, το άνετο μου καταφύγιο,  
είναι λιβάδι ανθοσκέπαστο, γεμάτο ομορφιά,  
τα δέντρα όλα χορεύουν, λικνίζονται απαλά.

Είναι ένας τόπος παιγνιδιού, για μαϊμουδάκια και πιθήκους,  
ένας τόπος που τα πουλιά, μιλούν στη γλώσσα τους.  
Η γη που οι μέλισσες πετούν, με τ' απαλά τους τα φτερά  
εκεί που μέρα νύχτα, ουράνια τόξα λαμπυρίζουν.  
Το καλοκαίρι χειμωνιάζει, πέφτει λεπτή βροχή,  
Κι όταν φτάνει η άνοιξη, η ομίχλη κατεβαίνει.

Σ' αυτήν την ερημιά, εγώ ο γιόγκι Μιλαρέπα  
διαλογίζομαι στην κενότητα κι αισθάνομαι καλά.  
Όταν σκέψεις εμφανίζονται, νοιώθω εξαιρετικά.  
Όταν πέφτω στα δύσκολα, νοιώθω ακόμα πιο καλά.

Τι ωραία που είμαι ένα ον, χωρίς βάρη καρμικά.  
Όταν φουντώνει η σύγχυση, νοιώθω εξαιρετικά.  
Τα οράματα όσο πιο τρομερά, τόσο πιο καλά,  
Κλέσα, γέννηση, θάνατος, απελευθέρωση είναι καλά.  
Τα δαιμόνια όσο πιο φοβερά, τόσο πιο καλά,  
κι όταν δεν αρρωσταίνω, νοιώθω περίφημα.

Ο πόνος είναι ευδαιμονία, γι' αυτό είμαι ωραία όταν δεν είμαι καλά,  
Αφού τα τρούλκορ έρχονται απ' αυτό που είμαι, νοιώθω περίφημα.  
Πηδώντας, τρέχοντας, χορεύω, κι είναι εξαιρετικά,  
είμαι βασιλιάς του λόγου, με τα τραγούδια μου και νοιώθω καλά.

Οι λέξεις βόμβος μελισσών, πολύ καλό κι αυτό  
με τον ήχο τους μαζεύεται αρετή, κι αυτό είν υπέροχο.  
Μέσα στην έκταση της σιγουριάς, στη δύναμη του νου,  
υπάρχει ευδαιμονία τι καταπληκτικό!

Όταν κάτι βγαίνει αυθόρμητα, νοιώθω εξαιρετικά.  
Όταν άνω κάτω είν' όλα, νοιώθω πιο καλά.  
Το χαρούμενο τραγούδι, της πραγμάτωσης,  
ο ανέμελος γιόγκι, για σένα το έχει πει,  
που το λόγο πιστεύεις, που σε φέρνει εδώ,  
μαζί σου να το πάρεις, φεύγοντας.

*Translated by Jim Scott, Karme Choling, Vermont, 1994, Tibetan page 255*

## **Λόγια της Ντακίνι Νιγκούμα**

Στον ωκεανό της Σαμσάρα σε βυθίζουν  
οι σκέψεις προσκόλλησης και μίσους,  
μα σαν καταλάβεις πως αλήθεια δεν είναι,  
όλα θα γίνουν ένα χρυσό νησί.

*Composed by The Wisdom Dakini Niguma. Translator and composer of melody unknown.*

## Στίχοι πάνω στο Σαμάντι της Ψευδαισθησης από κείμενα της Μέσης Οδού

- **Από τη Σούτρα της Ευγενικής Συλλογής**

Γνώριζε πως τα πέντε σκάντα είναι σαν ψευδαισθηση  
Μην ξεχωρίζεις την ψευδαισθηση από τα σκάντα  
Χωρίς τη σκέψη ότι κάτι είναι αληθινό -  
Αυτή είναι της τέλειας σοφίας η εξαιρετική συμπεριφορά!

- **Από τη Σούτρα του Βασιλιά του Σαμάντι**

Όλες οι εικόνες που δημιουργούνται από ένα μάγο  
Τα άλογα, οι ελέφαντες και τα άρματα των μαγικών του προβολών  
Οτιδήποτε και να εμφανίζεται, γνώριζε ότι δεν είναι αληθινό  
Και το ίδιο ισχύει επίσης για το κάθε τι που εμφανίζεται!

- **Από τη Θεμελιώδη Γνώση της Μέσης Οδού του Ναγκαρτζούνα**

Σαν τη μαγεία και το όνειρο,  
Σαν την πόλη που προβάλλει σε οφθαλμαπάτες,  
Λέγεται ότι είναι η γέννηση, η παραμονή  
Και το σταμάτημα των φαινομένων.

## Αμερόληπτη Προσευχή

Όντα όλα εσείς, που κάπως συνδεόμαστε,  
Μόλις αφήσετε τον φαύλο τούτο κόσμο  
Μακάρι αφού στο Ντεουατσέν μεταφερθείτε,  
Όλα τα στάδια και μονοπάτια να διαβείτε.

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, August 29, 1999.  
Translated and arranged by Jim and Birgit Scott*

## Η Αφιέρωση του Μιλαρέπα

Είθε υγεία και μακροζωία να' χούμε,  
ελευθερία, πόρους κι ευτυχία να χαιρόμαστε.  
Είθε μετά στ' αγνά πεδία να βρεθούμε  
και πάντα ασκώντας Ντάρμα, τα όντα να ωφελούμε.

*Sung by Milarepa. Under the guidance of Dechen Rangdrol (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche), translated by Ari Goldfield,  
Guayrapa Asociación Cultural, Tarragona, Spain, May 3, 2003. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

## Φίλοι

ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΓΙ' ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΟΙ ΑΓΑΠΗ ΑΛΛΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ

Φίλοι, κενές μορφές, σαν νερο-φέγγαρα.  
Αν τους περνάς γι' αληθινούς  
αυτό θα κάνει τα βάσανα σου πιο πολλά

Κενές μορφές, αν τους θωρείς, σαν νερο-φέγγαρα  
θα μεγαλώσει το σαμάντι της ψευδαισθησης

κι η συμπόνια δίχως εμμονή θε ν' απλωθεί.  
Η θεώρηση, χωρίς σημείο αναφοράς, κι αυτή θ' αναπτυχθεί  
κι ο διαλογισμός, χωρίς εστίαση  
κι η διαγωγή χωρίς δράστη-δρώμενο, κι' αυτά.

Απ' όλα αυτά τα τόσο εκπληκτικά, είναι το πιο εκπληκτικό.  
Απ' όλα αυτά τα τόσα θαύματα, αυτό είναι το πιο θαυμαστό.

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche at Marpa House, England, Aug. 1997. Translated and arranged by Jim Scott*

## **Αυτό-προβάλουσα Ψευδαίσθηση**

Κάθε μορφή, μορφή-κενότητα.  
Ουράνιο τόξο, τόσο λαμπερό.  
Μες τα βάθη μορφής-κενότητας  
αφήσου εκεί που δε φτάνει το μυαλό.

Κάθε ήχος, ήχος-κενότητα  
σαν τον ήχο που φέρνει ή ηχώ.  
Μες τα βάθη ήχου-κενότητας  
αφήσου εκεί που δε φτάνει το μυαλό.

Κάθε αίσθηση, ευδαιμονία-κενότητα  
πέρ' απ' αυτό που με λέξεις λες.  
Μες τα βάθη ευδαιμονίας -κενότητας  
αφήσου εκεί που δε φτάνει το μυαλό.

Η επίγνωση, επίγνωση -κενότητα  
πέρ' απ' αυτό που στις σκέψεις χωρά.  
Μες τα βάθη επίγνωσης-κενότητας  
αφήσου εκεί που δε φτάνει το μυαλό.

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche in the Garden of Translation near the Boudha Stupa in Nepal. Translated and arranged by Jim Scott, March 1998*

## **Προσευχή μακροζωίας για τον Κυέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο \**

Είσαι προικισμένος με την δόξα της Πειθαρχίας,  
ένα πεδίο θετικών ιδιοτήτων,  
για σένα, το νόημα του Ωκεανού του Ντάρμα  
προβάλει με κάθε λεπτομέρεια χωρίς να συγχέεται.  
Τραγουδάς στις δέκα κατευθύνσεις τα μελωδικά τραγούδια  
της βαθιάς θεώρησης και του διαλογισμού,  
αυθεντικέ πνευματικέ φίλε, είθε να παραμείνεις για πάντα.

*This supplication for the long life of Khenpo Tsultrim Gyamtso, the unequalled spiritual friend, I make out of my own devotion to this genuine master, and also in response to the repeated requests of many groups of his Eastern disciples, who possess the jewel of faith. On the topmost floor of the Gyuto Ramoche Temple in the noble land of India, the one fortunate to receive the healing nectar of his excellent teachings, Karmapa Orgyen Trinle Palden Wangi Dorje, makes this supplication with a clear mind, and may its aspiration be realized in precisely the way it has been made. At the gracious bidding of Dzogchen Ponlob Rinpoche, Translated and arranged by Jim Scott, Warsaw, Poland, October 10, 2010*



## Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΩΣ ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

---

### Ο Λύχνος της Σοφίας:

Αποσπάσματα από το 'Στίχοι του Διαλογισμού στην Απουσία Εαυτού'

Τον απαράμιλλο Δάσκαλο, τον τέλειο Βούδα,  
Τον Κύριο της τέλειας σοφίας, τον ευγενή Μαντζούσρι, και όλους τους άλλους –  
Τους κάτοχους της γενεαλογίας του τελικού νοήματος, προσκυνώ.  
Εδώ θα εξηγήσω συνοπτικά τα στάδια του διαλογισμού στην απουσία εαυτού. (1)

Οι πέντε σωροί (σκάντα) δεν είναι ο εαυτός του ατόμου:  
Δεν υπάρχει εαυτός που να είναι το ίδιο με τους σωρούς.  
Και δεν υπάρχει εαυτός έξω από τους σωρούς.  
Ο εαυτός δεν κατέχει τους πέντε σωρούς.  
Οι σωροί δεν βασίζονται στον εαυτό και ο εαυτός δεν βασίζεται στους σωρούς. (2)

Γιατί είναι αναγκαίο να διαλογιστούμε στην απουσία εαυτού του ατόμου?  
Επειδή η ρίζα της σαμσάρα είναι η προσκόλληση στον εαυτό,  
Και εκτός από το φάρμακό αυτό, την απουσία εαυτού,  
Δεν βρίσκεται τίποτε να την αντικρούσει. (7)

Όλη αυτή η αρετή που με κόπο μαζεύτηκε,  
Εάν δεν αφιερωθεί στην τέλεια φώτιση,  
Θα καταστραφεί από τον θυμό και τα υπόλοιπα, γι αυτό  
Σφραγίστε την αρετή αφιερώνοντας χωρίς σημείο αναφοράς, ξανά και ξανά. (10)

Ευχητήριες προσευχές ακολουθούν την αφιέρωση:  
« Για να ωφελήσω όλα τα όντα και τους εχθρούς μου μαζί,  
Είθε να γεννηθώ ως ζώο, άνθρωπος, θεός, ημίθεος και στα άλλα βασίλεια επίσης –  
Με κάθε είδος σώματος είθε να δαμάζω τα όντα», έτσι προσεύχομαι. (11)

Μέσα από αυτήν την τέλεια ολοκλήρωση των δύο συσσωρεύσεων,  
Είθε όλα τα όντα να είναι γεμάτα αγάπη το ένα για το άλλο  
Είθε να απολαμβάνουν ειρηνική ευμάθεια χωρίς αγώνα  
Και είθε αυτή η ευνοϊκότητα να φωτίσει όλο το σύμπαν! (12)

*Composed extemporaneously at Kagyu Thubten Chöling, Wappingers Falls, New York, October 18, 1998, by the one only called "Khenpo", Tsultrim Gyamtso. Translated by Ari Goldfield. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

## Η ΣΟΦΙΑ, ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΣΤΙΧΟΙ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΟΔΟΥ: ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΥΓΕΝΗ ΝΑΓΚΑΡΤΖΟΥΝΑ MULAMADHYAMAKAKARIKA

Με σχόλιο του Τζον Μίπαμ Ρίμποτσε

Αποσπάσματα από το κεφάλαιο 18: Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ

Ένα σχόλιο πάνω στο θέμα αυτό βρίσκεται στα σούτρα με λέξεις που θεσπίζουν την κενότητα του 'εγώ' και 'δικό μου'. Το δικό μας σχόλιο πάνω στο θέμα αυτό έχει ως εξής:

### Η ΚΑΤΑΡΡΙΨΗ ΤΟΥ 'ΕΓΩ' ΚΑΙ ΤΟΥ 'ΔΙΚΟ ΜΟΥ'

Η εξέταση εδώ απευθύνεται στην ενστικτώδη αίσθηση του 'εγώ' η οποία γίνεται αντιληπτή σε συνδυασμό με την ενστικτώδη αίσθηση του 'δικό μου'. Είναι αυτά το ίδιο ή κάτι διαφορετικό από τα σκάντα και πού μπορεί να βρίσκονται?

Εάν ο εαυτός ήταν τα σκάντα,

Τότε θα ήταν κάτι που γεννιέται και παύει [να υπάρχει].

Εάν ο εαυτός ήταν κάτι διαφορετικό από τα σκάντα,

Τότε δεν θα είχε τα χαρακτηριστικά των σκάντα.

Εάν ο εαυτός ήταν το σύμπλεγμα που αποτελείται από τους πέντε σωρούς (σκάντα), ο εαυτός θα ήταν κι αυτός κάτι που γεννιέται και παύει. Θα υπήρχαν πολλοί εαυτοί. Και δεν θα υπήρχε η κινητήρια δύναμη που καταναγκάζει [τον εαυτό] να προσλάβει [τα σκάντα], γιατί τα σκάντα και η ουσία τους [δηλαδή ο εαυτός] θα ήταν αδιαχώριστα.

Εάν αντίθετα ο εαυτός ήταν κάτι διαφορετικό από τα σκάντα, δεν θα είχε τα τρία χαρακτηριστικά των σκάντα, που είναι η γέννηση, η παραμονή και μετά η αποσύνθεση. Εάν κάποιος ισχυριστεί ότι αυτό ισχύει [δεν έχει γέννηση, παραμονή, παύση], η συνέπεια θα ήταν ότι ο εαυτός θα ήταν κάτι 'μη-σύνθετο' εφόσον θα ήταν ένα 'μη-πράγμα'. Και κάτι 'μη-σύνθετο' δεν έχει καμία απολύτως ουσία, όπως ένα λουλούδι του ουρανού. [Εξάλλου,] εφόσον θα ήταν κάτι το μόνιμο [που δεν μεταβάλλεται], δεν θα μπορούσε να εκτελέσει καμία από τις λειτουργίες του εαυτού, επομένως κάτι τέτοιο δεν θα είχε νόημα.

Εάν δεν υπάρχει το 'εγώ',

Πώς μπορεί να υπάρχει το 'δικό μου';

Εφόσον το 'εγώ' και το 'δικό μου' είναι [από τη φύση τους] γαλήνη,

Παύει και η προσκόλληση στο 'εγώ' και το 'δικό μου'.

Εάν σύμφωνα με αυτό δεν υφίσταται κάποιο 'εγώ' που να υπάρχει αποτελούμενο από μια [αληθινά υπαρκτή] ουσία, πώς θα μπορούσε τότε να υφίσταται κάποιο σκάντα κτλ που να υπάρχει ως 'δικό μου', εφόσον [το 'δικό μου] μπορεί μόνον να υπάρξει αναφορικά με το 'εγώ'; Εφόσον λοιπόν οι παρατηρούμενοι παράγοντες, το 'εγώ' και πράγματα που γίνονται αντιληπτά ως 'δικά μου', είναι από τη φύση τους γαλήνη, δηλαδή ποτέ δεν υπήρξαν ως αντικείμενα παρατήρησης, τότε αυτός που τα παρατηρεί, η ιδέα που προσκολλάται στο 'εγώ' και 'δικό μου', διορθώνεται και με αυτόν τον τρόπο εξαλείφεται.

## Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ Η Απελευθέρωση ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

Εάν πεις : « Ο γιόγκι που βλέπει ότι δεν υπάρχει ‘εγώ’ και ‘δικό μου’, υπάρχει, επομένως αυτό αποδεικνύει ότι υπάρχει εαυτός,» [η απάντηση είναι:]

Εκείνος για τον οποίο δεν υπάρχει ‘εγώ’ και ‘δικό μου’  
Δεν υπάρχει επίσης.  
Ο ίδιος που βλέπει την απουσία  
του ‘εγώ’ και του ‘δικό μου’  
Δεν βλέπει [κάποιον εαυτό]. (3)

Αυτός για τον οποίο δεν υπάρχουν ‘εγώ’ και ‘δικό μου’, δηλαδή ο γιόγκι που βλέπει ότι αυτά τα δύο δεν υπάρχουν, επίσης δεν υπάρχει, ως κάποιος του οποίου η ουσία θα μπορούσε να είναι ο εαυτός, διότι δεν είναι δυνατόν να υπάρξει εαυτός [του ατόμου] ξέχωρα από τον εαυτό και τα σκάντα που μόλις εξετάστηκαν. Επομένως, ο ίδιος ο γιόγκι που βλέπει την απουσία ύπαρξης του ‘εγώ’ και του ‘δικό μου’, δεν βλέπει κάποιον εαυτό.

Ο γιόγκι είναι κάποιος που δεν κάνει καμία υπόθεση ότι [υπάρχουν] ‘εγώ’ και ‘δικό μου’. Επομένως θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάποιος ‘γιόγκι’ που θα έβλεπε οτιδήποτε ως υπαρκτό με αληθινή ουσία, δεν θα έβλεπε πραγματικά την τελική φύση και δεν θα μπορούσε να παραιτηθεί από τις απόψεις σχετικά με την παροδική συλλογή.

Όλες οι μολυσμένες νοητικές καταστάσεις έχουν τη ρίζα τους στις απόψεις σχετικά με την παροδική συλλογή. Όμως, εφόσον αυτές οι απόψεις δεν έχουν έγκυρη εφαρμογή, η καταναγκαστική πρόσληψη [μολυσμένων καταστάσεων και επομένως των σκάντα] είναι δυνατόν να εξαντληθεί πλήρως. Όταν επιτευχθεί αυτό δεν υπάρχει πλέον συσσώρευση κάρμα και επομένως καμία περαιτέρω επαναγέννηση [εξαιτίας καρμικού καταναγκασμού]. Γιατί λοιπόν ισχύει αυτό; Επειδή το κάρμα, τα κλέσα και τα υπόλοιπα προέρχονται από τις σκέψεις και επομένως δεν υπάρχουν αφ’ εαυτού, εφόσον τέτοιες μολυσμένες νοητικές καταστάσεις είναι απλά παραπροϊόντα των σκέψεων που συνδέονται με τις λανθασμένες πεποιθήσεις και την ερμηνεία [των εκδηλώσεων] ως ευχάριστες ή δυσάρεστες και ούτω καθεξής.

Οι σκέψεις που αφορούν λανθασμένες πεποιθήσεις γεννούνται λόγω εξοικείωσης από αμνημονεύτων χρόνων με τη διαδικασία κατασκευής [τους] που εμπεριέχει ισχυρές πεποιθήσεις έντονης προσκόλλησης στην ύπαρξη υποκειμένου και αντικειμένου, χαρακτηρίζοντος και χαρακτηριζόμενου, μέσω όρων όπως ‘βάζο’, ‘χαλί’, ‘άνδρας’, ‘γυναίκα’, ‘ζημιά’, ‘κέρδος’ και ούτω καθεξής. Αυτές οι [νοητικές] κατασκευές συνδέονται με τη θεώρηση ότι τα πράγματα είναι αληθινά υπαρκτά. Όταν τα αντικείμενα στα οποία αναφέρονται αναγνωριστούν ως τίποτε άλλο παρά κενά, τότε θα πάψουν να θεωρούνται ως αληθινά.

Όταν εξαντληθούν οι σκέψεις σχετικά με το ‘εγώ’ και το ‘δικό μου’  
Ως προς τα εσωτερικά και τα εξωτερικά [σκάντα]  
Σταματούν όλες οι λανθασμένες θεωρήσεις  
Και επομένως σταματά και η γέννηση. (4)

Οι απόψεις σχετικά με την παροδική συλλογή υποθέτουν ότι τα εσωτερικά ‘έμψυχα’ σκάντα είναι το ‘εγώ’ και τα εξωτερικά άψυχα σκάντα είναι το ‘δικό μου’. Όταν αυτές εξαλειφθούν, οι τέσσερις παράγοντες που προσλαμβάνονται καταναγκαστικά θα τελειώσουν. Αυτοί περιλαμβάνουν καταναγκαστικά υιοθετημένες επιθυμίες και απόψεις, προσκόλληση στον ίδιο πειθαρχικό κώδικα ως ανώτερο και τον ισχυρισμό ότι υπάρχει ένας εαυτός. Εφόσον η καταναγκαστική πρόσληψη τέτοιων παραγόντων έχει εξαλειφθεί, τελειώνει επίσης και το

είδος της γέννησης της οποίας το χαρακτηριστικό είναι να επιφέρει την ύπαρξη στην  
σαμσάρα.

Το σταμάτημα των καρμικών πράξεων και των παθών  
είναι η απελευθέρωση (5).

Δεν είπε μόνον « υπάρχει ο εαυτός»

Μερικές φορές δίδαξε επίσης « δεν υπάρχει εαυτός»

Όμως οι Βούδες διδάσκουν επίσης την ολοκληρωτική απουσία

Και του εαυτού και της απουσίας του. (6)

Ο Βούδας όχι μόνον είπε σε κάποιες περιστάσεις 'υπάρχει ο εαυτός', προκειμένου να καθοδηγήσει προς το επόμενο στάδιο αυτούς με τις μηδενιστικές απόψεις [όπως οι Τσάραβα], αλλά, και σε κάποιες άλλες περιστάσεις είπε ότι 'δεν υπάρχει εαυτός', προκειμένου να διορθώσει αυτούς που διατηρούν απόψεις σχετικά με την παροδική συλλογή. Υπάρχουν όμως και κάποιοι οι οποίοι, λόγω προηγούμενης εξοικείωσης, είναι αφοσιωμένοι στις διδασκαλίες που αναφέρονται στη βαθιά [θεώρηση] και βρίσκονται κοντά στη Νιρβάνα. Αυτοί είναι οι προχωρημένοι μαθητές, οι οποίοι μπορούν να κατανοήσουν ότι, όταν ο Μέγας Σοφός δίδαξε στις γραφές την ελευθερία από το πάθος, αναφερόταν σε κάτι πολύ πιο βαθύ, στο πιο βαθύ σημείο που περιλαμβάνεται στις γραφές, στην τελική φύση. Σ' αυτούς τους μαθητές ο Βούδας έδωσε τα εργαλεία για να τα διαπεράσουν και τα δύο, παρουσιάζοντας και τον εαυτό και την απουσία του.

[Εδώ ο Βούδας δίδαξε ότι η αληθινή φύση δεν είναι κανένα από τα δύο, δηλαδή ούτε ο εαυτός ούτε ο μη-εαυτός. Με άλλα λόγια, ούτε ένας αληθινά υπαρκτός εαυτός ούτε ένας αληθινά υπαρκτός μη-εαυτός. Έτσι οι δύο αυτές περιπτώσεις (εαυτός και μη-εαυτός) δεν υποδεικνύουν την αληθινή φύση. Γιατί; Γιατί το να νομίζεις ότι υπάρχει ο εαυτός είναι μια έννοια (νοητική κατασκευή) και το να νομίζεις ότι δεν υπάρχει ο εαυτός ή υπάρχει η απουσία εαυτού (ο μη-εαυτός) είναι πάλι μια άλλη έννοια. Η αληθινή φύση είναι πέρα από έννοιες και επομένως δεν μπορεί να εκφραστεί χρησιμοποιώντας νοητικές κατασκευές. Όμως η σειρά με την οποία διδάσκονται αυτά είναι σημαντική.]

Πρώτα έρχεται η διδασκαλία ότι υπάρχει εαυτός, που ο Βούδας δίδαξε στην αρχή για να αντικρούσει τον μηδενισμό, δηλαδή την άποψη ότι οι πράξεις μας δεν έχουν συνέπειες. Εδώ λοιπόν δίδαξε το βασικό επίπεδο όπου οι μαθητές πρέπει να μάθουν για το κάρμα και την δυστυχία.

Σε δεύτερη φάση ο Βούδας δίδαξε ότι δεν υπάρχει εαυτός, για να διορθώσει την άποψη ότι ο εαυτός που δίδαξε στην αρχή είναι ένας αληθινά υπαρκτός μόνιμος (αμετάλλακτος) εαυτός. Στην τρίτη φάση δίδαξε ότι η αληθινή φύση είναι πέρα από τις νοητικές κατασκευές περί εαυτού και μη-εαυτού.

Αυτό παρουσιάζεται στις γραφές ως εξής:

Όπως ακριβώς η θεώρηση ότι υπάρχει εαυτός είναι λανθασμένη,

Παρόμοια, [ότι υπάρχει] η θεραπεία του – η απουσία εαυτού – είναι λανθασμένη επίσης

Επομένως, δεν υπάρχει καθόλου 'εαυτός', και επίσης δεν υπάρχει καθόλου 'μη-εαυτός'.

Σε μια σούτρα διδάσκει ο Βούδας:

Κασυάπα, αυτό που ονομάζεται 'εαυτός' είναι το ένα άκρο. Αυτό που ονομάζεται 'μη-εαυτός' είναι το άλλο άκρο. Πού είναι το μέσον ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα; Είναι εκεί όπου δεν υπάρχει μορφή, περιγραφή κ.ο.κ.

Η Ρατναμάλα [του Ναγκάρτζουνα] λέει μεταξύ άλλων:

Έτσι ο εαυτός και η απουσία εαυτού,  
Όταν γίνουν σωστά κατανοητά, δεν παρατηρούνται.  
Και γι' αυτόν τον λόγο ο Μέγας Σοφός διορθώνει  
Και την θεώρηση [της ύπαρξης] του εαυτού και της απουσίας [μη-ύπαρξης] εαυτού.

Το κείμενο που ονομάζεται 'Καθαρά Λόγια' [Πρασανναπάντα, του Τσαντρακίρτι] εξηγεί ότι αυτό αποτελεί μια βαθμιαία πρόοδο ανάλογα με το επίπεδο του μαθητή που προχωρά αντίστοιχα από το κατώτερο στο μέσο και μετά στο ποιο προχωρημένο.

Για το ίδιο θέμα είπε ο Αρναντέβα:

Στην αρχή, συμβούλεψε αυτούς που δεν είχαν αρκετή αρετή.  
Στη μέση, διόρθωσε [την πίστη σ] τον εαυτό.  
Στο τέλος, εξάλειψε κάθε τί στο οποίο βασίζονται οι θεωρήσεις αυτές.  
Όποιος το καταλαβαίνει αυτό είναι σοφός.

Από μια σούτρα:

Όπως ακριβώς όταν διδάσκεις σε κάποιον την αλφαβήτα,  
Παρουσιάζεις τα γράμματα με την φυσική τους σειρά,  
Έτσι και ο Βούδας, όταν διδάσκει στα όντα το Ντάρμα,  
Τους δείχνει ακριβώς ότι μπορούν να κατανοήσουν.

Η Πρατζνιαπαραμίτα λέει:

Εάν βιώνεις κάτι το οποίο ονομάζεις 'υπαρκτό εαυτό',  
δεν βιώνεις την υπερβατική σοφία.  
Το ίδιο ισχύει και για την 'απουσία εαυτού'.  
Και το ίδιο ισχύει όταν ονομάζεις τα σκάντα κενά.

## Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ

Εάν ρωτήσει κανείς 'Πώς ορίζεται το αντικείμενο της πραγμάτωσης, η αληθινή φύση'?

Έχει ήδη αποδειχθεί ότι είναι πέρα από σκέψη και έκφραση. Όμως μπορεί να επιμείνεις ότι τα οριστικά χαρακτηριστικά της πρέπει να περιγράφουν με όρους που αντιστοιχούν στις συμβάσεις που χρησιμοποιούνται στον κόσμο.

Στην περίπτωση αυτή, [το πρώτο οριστικό χαρακτηριστικό είναι ότι] δεν μπορεί να γίνει κατανοητή αυτή καθαυτή μέσω παρουσιάσεων που χρησιμοποιούν λογική και παραδείγματα. Αυτό θα ήταν σαν κάποιος που έχει καταρράκτη να μπορούσε να 'δεί' χωρίς καταρράκτη επειδή του εξήγησαν ότι οι τρίχες που βλέπει δεν υπάρχουν. Δεν θα μπορούσε με αυτόν τον τρόπο να κατανοήσει σωστά το προς κατανόηση αντικείμενο, εφόσον δεν βλέπει πραγματικά αυτό που του περιγράφουν. Το μόνον που θα καταλάβαινε είναι ότι ο τρόπος που βλέπει είναι εσφαλμένος. Όμως εάν εξαλειφθεί η οφθαλμική νόσος μέσω ιατρικών διαδικασιών που μπορούν να την αφαιρέσουν, θα επανέλθει αμέσως η κανονική όραση.

## Οι πέντε σφραγίδες που χαρακτηρίζουν τις διδασκαλίες του Βούδα

- Κάθε τι σύνθετο είναι παροδικό
- Κάθε τι μολυσμένο είναι δυστυχία
- Όλα τα φαινόμενα είναι κενά και στερούνται εαυτού
- Μόνον η Νιρβάνα είναι απελευθέρωση και αυθεντική γαλήνη

## Εκδήλωση Κενότητα Ισότητα

Το να μην γνωρίζεις την ισότητα εκδήλωσης κενότητας  
Και να έχεις προσκόλληση στις εκδηλώσεις και μόνον, είναι σύγχυση  
Αλλά και η προσκόλληση στην κενότητα και μόνον, είναι σύγχυση επίσης  
Εάν γνωρίζεις την ισότητα εκδήλωσης κενότητας  
Δεν χρειάζεται να είσαι δέσμιος των φαινομένων ή να τα απαρνηθείς  
Αυτές τις εκδηλώσεις και κενότητα  
Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να παραμείνεις στην απεραντωνσύνη  
Της ισότητας εκδήλωσης κενότητας

*Composed by Dechen Rangdrol. Translated and arranged by Dechen Gyalpo, at Tegchokling, Boudha, Nepal, 2010*

## Απόσπασμα από τα Οκτώ Αστραφτερά Δόρατα του Κύριου του Ντάρμα Γκοτσάνγκπα

Του εγώ η φιλοδοξία εξαντλήθηκε,  
χωρίς διαμάχη, αγάπη αναδύθηκε,  
χωρίς ανάγκη, αβίαστα και εύκαμπτα.  
Αυτά είναι τα τρία σημεία του ελέους  
που σαν δόρυ αστράφτει στο στερέωμα.

*Composed by the lord Götsangpa*

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott,  
Kamalashila, Schloss Wachenendorf, Germany, 7 Aug. 1996*

Για τα ελληνικά: Μεταφραστική Ομάδα Μάρπα ©