

Βαθμιαία Στάδια Διαλογισμού στην Κενότητα

Στάδιο II

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΕΤΡΑΔΙ
ΠΟΥ ΕΚΠΛΗΡΩΝΕΙ ΚΑΘΕ ΕΥΧΗ



Τα Παροδικά Σύνολα.....	3
1 Προσφορά Φωτός.....	5
2 Μποντισιτά	5
3 Η έγερση της Μποντισιτά απόσπασμα από τις <i>‘Τριανταεπτά Ασκήσεις των Γιων του Βούδα’</i>	5
4 Από τα Οκτώ Αστραφτερά Δόρατα	5
5 Τα Οκτώ που Πρέπει να Θυμάσαι.....	5
6 Το πρόβλημα με τον εαυτό	7
7. Λόγια της Ντακίι Νίγκουμα	7
8 Το Τραγούδι των Έξι Ερωτήσεων	7
9 Τα Τρία Καρφιά	8
10 Είκοσι Επτά Περιπτώσεις Διάλυσης	9
11 Ο σπόρος.....	11
12 Σύνοψη του κειμένου του Μαιτρέγια, Διαχωρίζοντας τα φαινόμενα από την αληθινή τους φύση.....	11
13 Από τα Οκτώ Αστραφτερά Δόρατα	12
14 Η Ουσία της Λαμπρότητας του Καθαρού Φωτός: Σχόλιο πάνω στο νόημα των Τριών Καρφιών	12
15 Τραγούδι της Ισότητας.....	13
16 Οι Επτά Χαρές.....	13
17 Τι είναι νους	14
18 Ισότητα Εκδήλωσης Κενότητας	14
19 Αμερόληπτη Προσευχή	15
20 Η Αφιέρωση του Μιλαρέπα	15
21 Φίλοι <i>Τραγούδι γι’ αυτούς που είναι γεμάτοι αγάπη αλλά χωρίς προσκόλληση</i>	15
22 Αυτό-προβάουσα Ψευδαίσθηση	16
23 Προσευχή μακροζωίας για τον Κιέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε	17
24 Προσευχή μακροζωίας που συσσωρεύει Νέφη Ευλογίας (για τον Τζιμ Σκοτ).....	18
Τα Βασικά της Σχολής Τσιταμάτρα.....	19
Παρουσίαση της Τσιταμάτρα σε στίχους από τον Κιέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε	26
Η Προσευχή της Τσιταμάτρα	27

Τα Παροδικά Σύνολα

Ο ορισμός του 'εαυτού' είναι αυτό που έχει τα τρία χαρακτηριστικά, να είναι μοναδιαίος, διαρκής και ανεξάρτητος. Παρόλα αυτά όλοι έχουμε μια ενστικτώδη αίσθηση εαυτού που δεν έχει κάποιο ιδιαίτερο ορισμό. Δεν είναι κάτι το οποίο έχουμε αμφισβητήσει. Είναι απλά αυτό που ονομάζουμε 'εγώ', 'εμένα', 'μου', 'δικό μου', χωρίς καν να το σκεφτόμαστε. Και πάντα μπερδεύουμε αυτήν την ενστικτώδη αίσθηση του εαυτού με τα σκάντα ή 'σωρούς'.

Για να το ξεκαθαρίσουμε αυτό πρέπει να διαχωρίσουμε τον εαυτό από το άτομο. Το άτομο είναι το συνεχές των σκάντα τα οποία υπάρχουν στο σχετικό επίπεδο ως απλές εκδηλώσεις. 'Εαυτός' είναι μία ταμπέλα που σχετίζεται με το άτομο.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο εαυτός αποτελείται από τρία σκάντα: το σώμα, τις νοητικές μορφές (παράγοντες) και τις συνειδήσεις, παρόλο που συνήθως αναφέρονται πέντε. Ο Βούδας διαπιστώνοντας πόσο σημαντικά ήταν δύο είδη νοητικών μορφών, η αίσθηση και οι χαρακτηρισμοί, αποφάσισε να τα ξεχωρίσει, για να τονίσει την αναγκαιότητα να τους δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή.

Η αίσθηση, που συνήθως αναφέρεται ως το δεύτερο σκάντα, είναι η κύρια πηγή δυστυχίας για τους λαϊκούς. Ενώ οι χαρακτηρισμοί, το τρίτο σκάντα, είναι η κύρια πηγή δυστυχίας για τους μοναχούς, οι οποίοι έχοντας παραιτηθεί από τη λαϊκή ζωή, δεν εκτίθενται σε συναισθήματα σχετικά με ρομαντικές σχέσεις και την οικογένεια αλλά, σε χαρακτηρισμούς σχετικά με τις διάφορες θεωρίες των φιλοσοφικών σχολών κλπ. Έτσι έχουμε σε σύνολο πέντε σκάντα που είναι: σώμα, αίσθηση, χαρακτηρισμοί, νοητικοί παράγοντες και συνειδήσεις.

Όσον αφορά τα **Παροδικά Σύνολα**, είναι το όνομα που δίνεται στις είκοσι διαφορετικές παρανοήσεις που μπορούν να συμβούν σε σχέση με τον εαυτό και τα σκάντα. Αποτελούνται από τέσσερις παρανοήσεις σε σχέση με το κάθε ένα από τα πέντε σκάντα, σύνολο είκοσι θεωρήσεις. Οι τέσσερις αυτές παρανοήσεις είναι οι εξής:

- i. Ο εαυτός είναι το ίδιο με κάποιο από τα σκάντα.
- ii. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από τα σκάντα.
- iii. Ο εαυτός είναι η βάση για τα σκάντα.
- iv. Τα σκάντα είναι η βάση για τον εαυτό

Παραθέτουμε εδώ παραδείγματα για κάθε λανθασμένη άποψη σχετικά με κάθε σκάντα, που αποτελούν τις είκοσι θεωρήσεις των παροδικών συνόλων:

Το σκάντα του **σώματος**

1. Ο εαυτός είναι το σώμα, π.χ. *Πονάω (εγώ).*
2. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από το σώμα, π.χ. *Έχω πονοκέφαλο.*
3. Ο εαυτός είναι η βάση για το σώμα, π.χ. *όταν σκεφτόμαστε ότι έχουμε αυτό το συγκεκριμένο σώμα λόγω αυτού του συγκεκριμένου ξεχωριστού εαυτού: Είμαι καλός, γι' αυτό έχω αυτό το ωραίο σώμα.*
4. Το σώμα είναι η βάση για τον εαυτό, π.χ. *όταν σκεφτόμαστε ότι ο εαυτός βρίσκεται κάπου στο σώμα, όπως ο εγκέφαλος ή πίσω από τα μάτια ή όταν δείχνουμε το στήθος μας, όταν αναφερόμαστε στον εαυτό μας.*

Το σκάντα της **αίσθησης**

5. Ο εαυτός είναι το ίδιο με την αίσθηση, π.χ. *Είμαι ευχαριστημένος*
6. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από την αίσθηση, π.χ. *Αυτό μου είναι ευχάριστο.*
7. Ο εαυτός είναι η βάση για την αίσθηση, π.χ. *Είμαι καλός γι' αυτό αισθάνομαι ευχάριστα.*
8. Η αίσθηση είναι η βάση για τον εαυτό, π.χ. *Η ευχαρίστηση με διακρίνει.*

Το σκάντα των **χαρακτηρισμών**

9. Ο εαυτός είναι το ίδιο με τον χαρακτηρισμό, π.χ. *Είμαι άριστος αναλυτής.*
10. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από τον χαρακτηρισμό, π.χ. *έχω άριστη αναλυτική ικανότητα.*
11. Ο εαυτός είναι η βάση για τον χαρακτηρισμό, π.χ. *Είμαι έξυπνος και γι αυτό η αναλυτική μου ικανότητα είναι άριστη.*
12. Ο χαρακτηρισμός είναι η βάση για τον εαυτό, π.χ. *Η αναλυτική μου ικανότητά με κάνει Βουδιστή.*

Το σκάντα των **νοητικών παραγόντων**

13. Ο εαυτός είναι το ίδιο με τον νοητικό παράγοντα, π.χ. *Είμαι θυμωμένος.*
14. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από το νοητικό παράγοντα, π.χ. *Έχω πολύ θυμό μέσα μου.*
15. Ο εαυτός είναι η βάση για το νοητικό παράγοντα, π.χ. *Είμαι άνθρωπος γι αυτό και έχω ενοχλητικά συναισθήματα.*
16. Ο νοητικός παράγοντας είναι η βάση για τον εαυτό, π.χ. *Ο θυμός μου με έκανε αυτό που είμαι.*

Το σκάντα των **συνειδήσεων**

17. Ο εαυτός είναι το ίδιο με κάποια συνείδηση, π.χ. *Βλέπω τηλεόραση.* (ταυτίζουμε τον εαυτό μας με τη συνείδηση της όρασης ή τη νοητική συνείδηση που προσάπτει το όνομα 'τηλεόραση').
18. Ο εαυτός είναι κάτι διαφορετικό από τη συνείδηση, π.χ. *Έχω συνείδηση κάποιου ήχου.*
19. Ο εαυτός είναι η βάση για τη συνείδηση, π.χ. *Είμαι άνθρωπος, επομένως σκέφτομαι.* Ή όταν σκεφτόμαστε ότι η συνείδηση εδράζεται στο σώμα και ταυτόχρονα πιστεύουμε ότι ο εαυτός και το σώμα είναι το ίδιο.
20. Η συνείδηση είναι η βάση για τον εαυτό, π.χ. *Είμαι μια εκδήλωση της συνείδησης. Ή, Σκέφτομαι άρα υπάρχω.*

ΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

1 Προσφορά Φωτός

Το λαμπερό φως αυτού του καντηλιού,
που προσφέρουμε στους Νικητές και στα Παιδιά τους,
να καθαρίσει 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

2 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

3 Η έγερση της Μποντισίτα

απόσπασμα από τις 'Τριανταεπτά Ασκήσεις των Γιων του Βούδα'

Γί' 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.

4 Από τα Οκτώ Αστραφτερά Δόρατα

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 Wachendorf, Germany, 7 Aug. 1996

5 Τα Οκτώ που Πρέπει να Θυμάσαι

Στο παρόν οι μεγάλες ιδιοκτησίες σ' αρέσουν
περιβάλλεσαι από εδάφη και κτήματα.

Όταν η ώρα σου όμως έρθει πρέπει να τα αφήσεις
πίσω σου σαν άδεια όστρακα.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Στο παρόν σου αρέσει η δόξα κι η επιτυχία,
τον πολύ σπουδαίο κάνεις και τον δυνατό.
Όταν η ώρα σου όμως έρθει που θα στραφείς;
Στον θλιβερό αυτό κόσμο δεν έχεις καταφύγιο.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Στο παρόν τις συγγενικές σχέσεις αγαπάς,
περιβάλλεσαι από συγγενείς και φίλους.
Όταν η ώρα σου έρθει πρέπει ν' αφήσεις
όλους τους αγαπημένους σου.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Στο παρόν οι θαυμαστές κι οι βοηθοί σ' αρέσουν,
περιβάλλεσαι με παιδιά κι ωραία πράγματα.
Όταν η ώρα σου όμως έρθει, χωρίς αυτά θα φύγεις,
θα πεθάνεις μ' άδεια χέρια και γυμνός.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Στο παρόν σ' αρέσουν οι υλικές ανέσεις,
με την επιτυχία περιβάλλεσαι.
Σαν έρθει η ώρα όμως το σώμα σου θα προδώσει,
κι αλλού δεν θα ανήκει παρά μόνο μες τη γη.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Στο παρόν σ' αρέσει η κατάσταση σου,
το σώμα κι οι ικανότητες σου είναι έξοχα.
Όταν η ώρα σου όμως έρθει, τότε θα τα πούμε,
θα χάσεις μέχρι και τον έλεγχο του νου.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.
Στο παρόν του παλατιού η άνεση σ' αρέσει,
έχεις γύρω σου νόστιμα φαγητά.
Όταν η ώρα σου όμως έρθει, η όρεξη φεύγει
κι ούτε μια στάλα νερό δεν θα μπορείς να πιεις.
Το ξέρεις ότι αυτό θα σου συμβεί;
Καλά θα κάνεις μες το νου σου να το κρατάς.

Κρατώντας τα αυτά στο νου μου, ασκώ το Ντάρμα
κι ευδαιμονία νοιώθω χωρίς τα κοσμικά αγαθά.
Αυτή η μελωδία των οκτώ που πρέπει να θυμάσαι,
στο Karakache Inn τραγουδήθηκε, στο Tsang
το είπα εγώ, ο γιόγκι Μιλαρέπα,
είθε την ώθηση να δώσει για να ασκείσαι καλά.

Sung to the merchant Dawo Norbu at an inn in the northern part of Yeru. page 315. Translated and arranged by Jim Scott, KTC, New York City, Summer 1995

6 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.

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

7. Λόγια της Ντακίνι Νίγκουμα

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.

8 Το Τραγούδι των Έξι Ερωτήσεων

Οι εκδηλώσεις του νου είναι πιο πολλές από τα μόρια σκόνης στις ηλιακτίδες,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που βλέπει τις εκδηλώσεις των πραγμάτων γυμνές στην ίδια τους την κλίνη;

Η βάση, η αληθινή φύση των πραγμάτων δεν γεννιέται από αιτίες ή συνθήκες,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που το έχει ξεκαθαρίσει αυτό, αποφασιστικά;

Την ξαφνική εμφάνιση της σκέψης στο νου, δεν σταματούν
ούτε εκατό λογχοφόροι,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που γνωρίζει ότι η προσκόλληση διαλύεται από μόνη της;

Αυτός ο νους που κινείται συνεχώς, δεν μπορεί να κλειστεί σε σιδερένιο κουτί,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που γνωρίζει ότι οι σκέψεις είναι κενές από την φύση τους;

Τις απολαύσεις των αισθήσεων, ούτε οι θεότητες απορρίπτουν,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που χαλαρώνει στην εμπειρία των έξι συνειδήσεων;

Τις εκδηλώσεις των αντικειμένων των έξι συνειδήσεων
ούτε το χέρι του Νικητή δεν μπορεί να τις σταματήσει,
υπάρχει κανένας έξοχος γιόγκι ή γιογκίνι εδώ,
που ξέρει ότι δεν υπάρχει αντικείμενο πίσω από τις εκδηλώσεις;

Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 270

9 Τα Τρία Καρφιά

Στη Σπηλιά της Τίγρης, το Κάστρο του Λέοντα, Γυόλμο, Νεπάλ

Λάμα ευλογία δώσε, φυσικά να παραμένω
στη θεώρηση, διαλογισμό, συμπεριφορά που βίωσες.

Τα καρφιά ως προς τη θεώρηση είναι τρία.
Τα καρφιά ως προς τον διαλογισμό είναι τρία.
Τα καρφιά ως προς τη συμπεριφορά είναι τρία.
Τα καρφιά ως προς το αποτέλεσμα είναι τρία.

Η εξήγηση των τριών καρφιών της θεώρησης:
Τα φαινόμενα είναι δημιουργήματα του νου,
η φύση του νου είναι φωτεινότητα
και είναι πέρα από προσδιορισμούς.

Η εξήγηση των τριών καρφιών του διαλογισμού:
Οι σκέψεις απελευθερώνονται ως Νταρμακάγια,
είναι επίγνωση, φωτεινότητα-ευδαιμονία,
παραμονή δίχως επινοήσεις στην ισότητα.

Η εξήγηση των τριών καρφιών της συμπεριφοράς:
Οι δέκα ενάρετες πράξεις πηγαία εκδήλωση,
οι δέκα μη ενάρετες από φύση καθαρές
την διαυγή κενότητα αντίδοτα δεν φτιάχνουν.

Η εξήγηση των τριών καρφιών του καρπού:
Τη Νιοβάνα δεν την φέρνεις από αλλού,

τη Σαμσάρα δεν την διώχνεις κάπου αλλού.
Σιγουρεύτηκα ότι ο ίδιος μου ο νους είναι Βούδας.

Απ' τα τρία καρφιά ένα πρέπει να καρφωθεί:
Το καρφί της κενότητας της αληθινής της φύσης.
Αυτός που το καρφώνει είναι ο αυθεντικός Λάμα
κι αν το αναλύσεις πολύ δεν θα καρφωθεί.

Όταν πραγματώσεις το σύμφυτο, καρφώνεται.
Ο πλούτος αυτός ο κοινός όλων των ασκητών
στου γιόγκι τον νου εκδηλώθηκε μ' ένα τραγούδι.
Είθε εσείς όλοι οι μαθητές να το χαρείτε!

Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 259

10 Είκοσι Επτά Περιπτώσεις Διάλυσης

Δάσκαλε, κρυμμένη Βούδα μ' ανθρώπινο σώμα
Λοτσάουα, το όνομα σου απερίσκεπτα δεν λέμε,
πατέρα ευγενικέ, στα πόδια σου υποκλίνομαι.

Το πνεύμα ζήτησε ένα τραγούδι να του πω,
κι αφού δεν τραγουδώ τραγούδια των Βεδών
της τελικής της φύσης, την μελωδία θα πω.

Οι αστραπές, οι κεραυνοί και τα σύννεφα
όταν προβάλουν, απ τον ουρανό προβάλουν
και πάλι σ' αυτόν τον ουρανό διαλύονται.

Ουράνια τόξα, χιονόνερο κι ομίχλη,
όταν αυτά προβάλουν, απ' το μπλε προβάλουν
κι πάλι σ' αυτό το μπλε διαλύονται.

Η γύρη, η σοδειά και οι καρποί,
όταν αυτά προβάλουν, απ τη γη προβάλουν
και πάλι σ' αυτήν διαλύονται.

Δάση, λουλούδια και φυλλάματα,
όταν αυτά προβάλουν, απ' τα βουνά προβάλουν
και πάλι στα βουνά, διαλύονται.

Ποτάμια, αφρίζοντα νερά και κύματα
όταν αυτά προβάλουν, απ' τον ωκεανό προβάλουν

και πάλι στον ωκεανό, διαλύονται.

Η προσκόλληση- ως τρόποι και ως αντίληψη
αυτά από την βάση των πάντων προβάλουν,
και στην βάση των πάντων, διαλύονται.

Αυτογνωσία, αυτόφωτη, αυτοαπελευθέρωση
όταν αυτά προβάλουν, απ' το νου προβάλουν
και πάλι μες το νου, διαλύονται.

Το αγέννητο, ακατάπαυστο κι ανέκφραστο,
αυτά απ την αληθινή φύση προβάλουν
και στην αληθινή φύση, διαλύονται.

Η εμφάνιση, η αντίληψη κι η σκέψη για το φάντασμα,
όταν αυτά προβάλουν, απ τον γιόγκι προβάλουν,
και πάλι μες τον γιόγκι, διαλύονται.

Τα πνεύματα του νου είν' μαγικές δημιουργίες,
κενές προβολές που αν δεν τις αναγνωρίσει,
αληθινές τις βλέπει ο γιόγκι, και στην πλάνη πέφτει.

Η ρίζα της πλάνης γεννιέται μες τον νου,
με την πραγμάτωση της ουσίας του νου
το καθαρό το φως δεν έρχεται ούτε φεύγει.

Ότι εξωτερικό μοιάζει, είν η πλάνη του νου,
με την εξέταση των χαρακτηριστικών τους,
εμφάνιση- κενότητα ως ένα, πραγματώνεις.

Όταν σκέφτεσαι 'διαλογισμός', αυτό είναι μια σκέψη
'κάνω μη διαλογισμό', κι αυτό μια σκέψη είναι
διαλογισμός και μη διαλογισμός, δεν είναι δύο.

Η θέαση με δυαδισμό, γεννά τη βάση της πλάνης,
καμιά θεώρηση μες στην αλήθεια δεν υπάρχει
αυτά τα παραδείγματα τον νου μας δείχνουν.

Στοχάσου αυτά που το διάστημα περιγράφουν
κι η αληθινή φύση θα ξεκαθαριστεί,
πέρα απ' τη σκέψη δες τον νου, αυτή είν η θεώρηση.

Στα βάθη του διαλογισμού, μείνε σταθερά
και κράτα διαρκώς φυσική συμπεριφορά,
τους φόβους, ελπίδες κι έννοιες, ο καρπός διαλύει.

Πνεύμα, αυτή η κληρονομιά του Ντάρμα είν δικιά σου,
το χρόνο για τραγούδια, να ξοδέψω, άλλο δεν έχω.
Στη γλώσσα σου να πάψει πες, κι άλλο τίποτα μη λες.

Το πνεύμα ζήτησε ένα τραγούδι κι αυτό είπα,
και του τρελού τα λόγια που βγήκαν απ' αυτό,
είναι η άσκηση σου, πνεύμα, αν μπορείς.

Τροφή τότε θα έχεις την μεγάλη ευδαιμονία,
ποτό, άσπιλο νέκταρ, τη δίψα σου να σβήνεις,
και για των γιόγκι την φροντίδα θα εργάζεσαι.

A Song of Dharma's Definitive Meaning Sung to a Female Spirit Translated and arranged by Jim Scott.

11 Ο σπόρος

Ο νους, αυτός και μόνον, είναι των πάντων ο σπόρος
Σαμσάρα και Νιρβάνα προβάλλουν από αυτόν
Προσκυνώ το νου που χαρίζει τους ποθητούς καρπούς
σαν το πετράδι που εκπληρώνει κάθε ευχή.

Composed by Saraha, translated and arranged by Dechen Gyalpo, Jim Scott, Dechen Choling, about 2003

12 Σύνοψη του κειμένου του Μαιτρέγια, Διαχωρίζοντας τα φαινόμενα από την αληθινή τους φύση

Την δυαδική εμφάνιση των εχθρών μας εκλαμβάνουμε ως αληθινή
Κι αυτό είναι που γεννά τη δυστυχία της οργής
Και τον πόνο των συνεπειών της.
Αλλά ο πόνος των συνεπειών των οργισμένων πράξεων μας
Είναι πολύ μεγαλύτερος από τον πόνο της οργής

Την δυαδική εμφάνιση των φίλων μας εκλαμβάνουμε ως αληθινή
Κι αυτό είναι που γεννά τη δυστυχία της αλλαγής
και της πληγωμένης μας καρδιάς.
Οι φίλοι μας μας κάνουν να υποφέρουμε,
Πολύ περισσότερο απ' όσο οι εχθροί.

Έτσι λοιπόν, αν γνωρίζεις την βαθιά αυτή άσκηση,
Να είσαι χωρίς προσκόλληση αλλά γεμάτος αγάπη,
Φίλοι κι εχθροί μετατρέπονται σε εφόδια για το ντάρμα
Οι αντίξοες συνθήκες γίνονται φίλοι σου.

Τα φαινόμενα είναι σαμσάρα, συγχυσμένες προβολές,
Η αληθινή φύση είναι νιρβάνα πέρα από κάθε θλίψη
Αυτά τα δύο δεν είναι το ίδιο ούτε είναι διαφορετικά
Το ένα είναι σαν τον πάγο, τ' άλλο σαν το νερό.

Σαν διαπεράσεις τα φαινόμενα, της σαμσάρα τις συγχυσμένες προβολές
Προβάλλει η αληθινή φύση, αυτό είναι μεταμόρφωση,
οι καθαρές εκδηλώσεις λάμπουν, αντανάκλασεις
πάνω στου λειωμένου πάγου το νερό.

Composed by Dechen Rangdrol, DCL July 2004 Translated and arranged by Jim Scott

13 Από τα Οκτώ Αστραφτερά Δόρατα

Εμπειρίες ανεμπόδιστα εκδηλώνονται,
χωρίς φόβο, ανησυχία και θλίψη,
χωρίς υποκείμενο-αντικείμενο.
Αυτά είν τα τρία σημεία της συμπεριφοράς
που σαν δόρου αστράφτει στο στερέωμα

Διαυγής γίνεται η λάσπη της προσκόλλησης,
αιτίες και συνθήκες- αντανάκλαση,
ξέροντας τι πρέπει και τι όχι.
Αυτά είν τα τρία σημεία των σχέσεων
που σαν δόρου αστράφτει στο στερέωμα.

Composed by Lord Gotsangpa. Trans. and arranged by Jim Scott

14 Η Ουσία της Λαμπρότητας του Καθαρού Φωτός: Σχόλιο πάνω στο νόημα των Τριών Καρφιών

Νάμο Γκούρου Χάσα Βάτζρα Γιε!
Όλες οι εκδηλώσεις εμπεριέχονται στο νου-ποιο το νόημα αυτού του καρφιού;
Της σύγχυσης οι εκδηλώσεις προέρχονται από τις κερτημένες τάσεις
κι όλες οι εκδηλώσεις είναι η ενέργεια και το παιγνίδισμα του καθαρού φωτός.
Γί αυτό τα πάντα εμπεριέχονται στον νου-αυτό είναι το πολύ βαθύ σημείο.

Ο ίδιος ο νους είναι το καθαρό φως-αυτό το βαθύ καρφί δύσκολα το πιάνεις.
Η αληθινή φύση του νου δεν μπορεί να περιγραφεί και η ουσία του ήταν πάντα τέλεια
καθαρή
αυτό είναι το καθαρό φως, το απερίγραπτο, τόσο βαθύ είναι το σημείο αυτό.

Composed by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche. Trans. and arranged by Jim Scott, March 12, 2021

15 Τραγούδι της Ισότητας

Όλες οι εκδηλώσεις, είναι ισότητα εκδήλωσης κενότητας.
Κάθε ήχος είναι ισότητα ήχου κενότητας.
Όλες οι αισθήσεις, είναι ισότητα, ευδαιμονίας κενότητας.
Γι αυτό με ισορροπία μείνε στην ισότητα, χωρίς πολυπλοκότητα.
Γύρνα μέσα στην πόλη κι έτσι να είσαι, ανοικτός και χαλαρός.
Με ισορροπία στην ισότητα χωρίς πολυπλοκότητα.

Composed by Dechen Rangdrol Translated and arranged by Dechen Gyalpo, Jim Scott, Tegchokling, Nepal, 2010

16 Οι Επτά Χαρές

Νάμο Ράτνα Γκούρου!
Όταν σκέψεις δυαδικές υποκειμένου αντικειμένου
παρασέρνουν και διασπούν τον νου
Δεν αποκόβομαι από τις αισθήσεις ν' ασκηθώ χωρίς αυτές,
αλλά βουτώ κατευθείαν στην ουσία τους.
Μοιάζουν με σύννεφα στον ουρανό που λαμπυρίζουν καθώς ταξιδεύουν,
Όταν σκέψεις προβάλουν, τί χαρά!

Όταν πάθη με βασανίζουν κι η φωτιά τους με καίει
δεν προσπαθώ να τα νικήσω με αντίδοτο.
Σαν ελιξίριο αλχημιστών που τα μέταλλα κάνει χρυσό,
έτσι τα πάθη τη δύναμη έχουν να χαρίσουν,
αμόλυντη ευδαιμονία, απόλυτα καθαρή,
όταν πάθη προβάλουν, τι χαρά!

Όταν θεοί και δαίμονες με βασανίζουν και με ενοχλούνε
δεν τους ξορκίζω με κατάρες και με τελετές.
Αυτό που πρέπει να ξορκίσω είναι ο εγωισμός
που στηρίζεται στην ιδέα του εαυτού.
Έτσι οι ορδές του μάρμα, θα γίνουν συμπαραστάτες,
όταν εμπόδια προβάλλουν, τι χαρά!

Όταν απ' τα βάσανα της σαμσάρα υποφέρω,
αντί στη δυστυχία να κυλιέμαι
σηκώνω το φορτίο μου στο μέγα μονοπάτι
κι αφήνω το έλεος να με γεμίζει
παίρνοντας πάνω μου τα βάσανα των άλλων
όταν κάρμα ωριμάζει, τι χαρά!

Όταν το σώμα μου λυγίσει από αρρώστιες κι από πόνο,
δεν τρέχω σε γιατρούς για θεραπεία.

Μα την αρρώστια άσκηση κάνω και με την δύναμη της
καθαρίζω τα πέπλα που με δεσμεύουνε,
οι ενάρετες ιδιότητες έτσι ενισχύονται,
όταν αρρώστιες προβάλουν, τι χαρά!

Όταν η ώρα έρθει να αφήσεις το απατηλό ετούτο σώμα,
μην έχεις θλίψη και ανησυχία.
Εμπιστέψου με κι ασκήσου σ' αυτό που θα σου πω:
Θάνατος στ' αλήθεια δεν υπάρχει.
Είναι απλά φως καθαρό, μάνα - παιδί που ανταμώνουν,
όταν το πνεύμα το σώμα αφήνει, τι χαρά!

Όταν τίποτα δεν πάει καλά κι όλα είναι ενάντια σου
να τα' αλλάξεις όπως μπορείς, μην προσπαθείς.
Ασκήσου με τρόπο αντίθετο απ' ότι νομίζεις
μην προσπαθείς να τα βελτιώσεις, να τα αποφύγεις.
Αντίξοες συνθήκες έρχονται, τι χαρά,
φτιάχνουν αυτό το μικρό τραγούδι για τη χαρά.

*Composed by the lord Götsangpa. Translated and arranged by Jim Scott in collaboration with Anne Buchardi, Karmê Choling, Vermont,
August, 1996*

17 Τι είναι νους

Η καραμέλα έχει γεύση τόσο γλυκιά
Μα δεν θα την γευτείς ακούγοντας γι αυτήν
Κι όσο και να σκεφτείς, πάλι δεν θα την γευτείς.
Αν θες να την γευτείς, την γλώσσα σου να βάλεις.

Το ίδιο και με τη φύση του νου:
Κάποιος μπορεί να στην δείξει
Και να το κατανοήσεις, αλλά ακόμη δεν θα την δεις.
Γι' αυτό, με την κατανόηση αυτή, κοίτα ο ίδιος.

Όταν με τη φύση του νου γνωριστείς
Πάρε ότι έμαθες και κοίτα ο ίδιος,
Εάν κοιτάξεις, σίγουρα θα δεις,
Νεαρέ βοσκέ, εξασκήσου έτσι.

*Sung by Milarepa to the shepherd boy Sangye Kyap during the Jetsun's later visit to Rag-ma.
This translation by Jim Scott done March 12, 2021*

18 Ισότητα Εκδήλωσης Κενότητας

Όταν δεν γνωρίζεις την ισότητα

Η προσκόλληση στις εκδηλώσεις και μόνον είναι σύγχυση
Αλλά και η προσκόλληση στην κενότητα και μόνον είναι σύγχυση επίσης
Όταν γνωρίζεις την ισότητα εκδήλωσης κενότητας

Δεν χρειάζεται να δεσμευτείς ή να απορρίψεις τα φαινόμενα,
εκδήλωση κενότητας
Πρέπει να χαλαρώσεις στην ευρυχωρία
Της ισότητας εκδήλωσης κενότητας

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

19 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.*

20 Η Αφιέρωση του Μιλαρέπα

Είθε υγεία και μακροζωία να' χουμε,
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.

21 Φίλοι

Τραγούδι γι' αυτούς που είναι γεμάτοι αγάπη αλλά χωρίς προσκόλληση

Φίλοι, κενές μορφές, σαν νερο-φέγγαρο.

Αν τους περνάς γι' αληθινούς
αυτό θα κάνει τα βάσανα σου πιο πολλά

Κενές μορφές, αν τους θεωρείς, σαν νερο-φέγγαρο
θα μεγαλώσει το σαμάντι της ψευδαίσθησης
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, Marpa House, England, August 1997.
Translated and arranged by Jim Scott. Translation copyright 2012, Jim Scott*

22 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 Garden of Translation near the Boudhanath stupa. Translated and arranged by Jim Scott,
March 1998.*

23 Προσευχή μακροζωίας για τον Κιέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε

Είσαι προικισμένος με την δόξα της Πειθαρχίας,
ένα πεδίο θετικών ιδιοτήτων,
για σένα, το νόημα του Ωκεανού του Ντάρμα
προβάλλει 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.

Αυτήν την παράκληση για την μακροζωία του Κένπο Τσούλτριμ Γκυάμτσο, του απαράμιλλου πνευματικού φίλου, την κάνω μέσα από την προσωπική μου αφοσίωση προς τον αυθεντικό δάσκαλο και ανταποκρινόμενος στην επανειλημμένη έκκληση πολλών ομάδων μαθητών από την Ανατολή, που είναι προικισμένοι με το πετράδι της πίστης. Στον τελευταίο όροφο του ναού Ράμοτσε του μοναστηριού Γκιούτο, στην ευγενή χώρα της Ινδίας, εκείνος που είναι καλότυχος καθώς λαμβάνει το θεραπευτικό νέκταρ της εξαιρετικής διδασκαλίας του, ο Κάρμαπα Οργκνεν Τρίνλε Ουάνγκι Ντόρτζε, κάνει αυτήν την παράκληση με καθαρό πνεύμα και είθε αυτή να εκπληρωθεί έτσι ακριβώς.

At the gracious bidding of Dzogchen Ponlob Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott, Warsaw, Poland, October 10, 2010. Translation copyright 2012, Jim Scott.

24 Προσευχή μακροζωίας που Συσσωρεύει Νέφη Ευλογίας (για τον Τζιμ Σκοτ)

Μέγα Αμιτάγιους, συ που μας βγάζεις από τη Σαμσάρα,
σώζεις αυτούς που απροστάτευτοι υποφέρουν,
κι απομακρύνεις τον πρόωρο θάνατο,
Βούδα της Απεριόριστης Ζωής, σε προσκυνούμε.

Εκτενές μάντρα:

Om namo bhagawate / aparamita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya / arhate samyak sambudhaya / teyatha / Om punye punye mahapunye / aparimta punye / aparimta punye jana sambharo patsite / Om sawa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawwa bishuddhe mahanaya paiware svaha

Σύντομο μάντρα:

Om a mahrani dziwentiye svaha Απάγγειλε όσο περισσότερο μπορείς και μετά:

Θεότητα, χορηγέ ζωής, με μάτια γεμάτα έλεος,
Λευκή Τάρα, τροχέ που εκπληρώνεις κάθε ευχή,
σε σένα προσευχόμαστε, χάρισε αμέτρητους αιώνες ζωής
στον Μεταφραστή που μεταδίδει τις Διδασκαλίες.

Θεότητα της σοφίας, που χαρίζεις την υπέρτατη ζωή,
στα πόδια σου προσευχόμαστε, νικήτρια Ναμγκυάλμα,
παρακαλούμε, ευλόγησε τον δίγλωσσο κήρυκα του Ντάρμα,
πηγή οφέλους και χαράς, ουσία του Βάτζρα.

Με νου γεμάτο πίστη και λαχτάρα προσφεύγουμε
στο καταφύγιο των τριών πετραδιών και τις απέραντες τρεις ρίζες.
Δεχόμενοι τον θησαυρό του Ντάρμα σαν την αυγή,
ζητάμε ο Μεταφραστής να είναι πάντα καλά στην υγεία του.

Με τις ευλογίες του καταφυγίου, του ωκεανού του ελέους,
τη δύναμη της αναλλοίωτης πραγματικότητας της αληθινής φύσης,
και τη δύναμη της αγνής μας πρόθεσης,
είθε οι ευχές αυτές γρήγορα και ανεμπόδιστα να εκπληρωθούν.

Upon request by the students of the Rigpe Dorje Institute to write a long-life prayer for the revered senior translator Jim Scott, these supplication prayers and words of aspiration adorning the three deities of longevity were composed with virtue on February 27, 2011 by Lodrö Namgyal, who bears the title Khenpo in name only.

Η ΑΝΑΛΥΣΗ:
ΠΩΣ ΕΡΕΥΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΤΡΑΔΙ ΠΟΥ ΕΚΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΙΣ ΕΥΧΕΣ

Τα Βασικά της Σχολής Τσιταμάτρα

α) Η άσκηση που περιλαμβάνει αντικείμενο εστίασης, το οποίο είναι ότι όλα τα φαινόμενα είναι μόνον νους.

Όλα τα φαινόμενα είναι νους:

- i. Επειδή είναι συγχυσμένες προβολές των κερτημένων τάσεων των συνηθειών, και
- ii. Επειδή είναι η αυθόρμητη έκφραση της αληθινής φύσης, του νταρματά, φωτεινότητα-κενότητα

Το πρώτο αποτελεί τη φαινομενική πραγματικότητα, τον σχετικό νου, ενώ το δεύτερο την αυθεντική πραγματικότητα, τη φύση του νου.

i. Όσον αφορά τον πρώτο από αυτούς τους λόγους:

Η κατά λέξη μετάφραση από τα θιβητανικά για τον όρο “συγχυσμένες προβολές” είναι “παραπλανητικές εκδηλώσεις”.

Ο γενικός ορισμός της “εκδήλωσης” είναι: οτιδήποτε παράγεται από αιτίες και συνθήκες.

Συγκεκριμένα παραδείγματα “εκδήλωσης” είναι: μορφές, ήχοι, οσμές, γεύσεις και απτά αντικείμενα. Αυτά είναι επίσης και παραδείγματα φαινομένων.

Ορισμός των **φαινομένων**: “τα χαρακτηριστικά της ίδιας της σαμσάρα, που εδώ ονομάζονται ‘φαινόμενα’, ορίζονται ως το βασίλειο των προβολών, που αποτελείται από εκδηλώσεις που εμπεριέχουν τη δυαδικότητα αντιληπτού και αντιλαμβανόμενου, και επί πλέον την άποψη ότι το κάθε τι υπάρχει ακριβώς όπως εμφανίζεται. Επιπλέον αυτό διατυπώνεται δίνοντάς του μια ονομασία.”

Αυτό μπορεί να συγκριθεί με έναν καλοζωγραφισμένο πίνακα στον οποίο μοιάζουν να υπάρχουν κάποια αντικείμενα πολύ μακρινά σε σχέση με άλλα που μοιάζουν να είναι κοντινά, παρόλο που όλα βρίσκονται στην ίδια επίπεδη επιφάνεια. Και επίσης μπορεί να συγκριθεί με κάποιο όνειρο στο οποίο δεν γνωρίζουμε ότι ονειρευόμαστε. Τα “αντικείμενα” που βλέπουμε, δεν υπάρχουν ως κάτι εξωτερικό του νου που τα βιώνει. Ο νους όταν ονειρεύεται βιώνει τον εαυτό του, το ίδιο του το περιεχόμενο. Το αντικείμενο και το υποκείμενο της εμπειρίας – το αντιληπτό και το αντιλαμβανόμενο -, δεν είναι δύο ξεχωριστά πράγματα, παρόλο που έτσι φαίνεται. Το ότι μοιάζει να είναι δύο είναι απλά μια πλάνη – στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν δύο.

Το γεγονός ότι το αντιληπτό αντικείμενο εμφανίζεται ως κάτι ξεχωριστό από τον αντιλαμβανόμενο νου, “είναι απλά η ίδια μας η λανθασμένη νοητική διεργασία, εφόσον αυτό που εμφανίζεται στον νου, δηλαδή το αντικείμενο είναι μη-υπαρκτό, παρόλο που εμφανίζεται. Αυτό επεξηγείται με διάφορα παραδείγματα, όπως [τα “αντικείμενα” που

βιώνουμε στα όνειρα] ή οι τρίχες που **εμφανίζονται** σε κάποιον που έχει καταρράκτη, παρόλο που δεν **υπάρχουν** ως τα αντικείμενα που φαίνεται να είναι. ”

“Επομένως, οτιδήποτε του οποίου η εμφάνιση εμπεριέχει αυτήν τη δυαδικότητα, παρόλο που **υπάρχει φαινομενικά**, δεν θα μπορούσε να ήταν αληθινά υπαρκτό. Για τον λόγο αυτόν, ούτε ποτέ έχουν υπάρξει αυτά στα οποία αναφέρονται οι όροι, και στα οποία θα μπορούσε ο εννοιολογικός νους να προσδώσει κάποιο πειστικό όνομα βασισμένο στη δυαδική εμφάνιση. Εφόσον, απλά και μόνον προσάπτεται από τις ίδιες μας τις διανοητικές απόψεις, το πολύπλοκο συννοθύλευμα στο οποίο αναφερόμαστε ως φαινόμενα αποτελείται αποκλειστικά και μόνον από αυτήν τη διανοητική διαδικασία. ”

“Συνοψίζοντας αυτά που είπαμε, όλα τα φαινόμενα, τα οποία αποτελούνται από δυαδικές εκδηλώσεις στις οποίες προστίθενται δυαδικές απόψεις, δεν είναι παρά εξ ολοκλήρου αποδόσεις που δεν υπάρχουν με κάποια πραγματική δική τους ουσία, παρόλο που εμφανίζονται. ”

ii. Όσον αφορά τον δεύτερο λόγο:

Όλα τα φαινόμενα είναι νους, επειδή η φύση τους είναι το νταρματά, η φωτεινή φύση του νου:

“Ο άλλος παράγοντας είναι η αληθινή φύση, η οποία ορίζεται ως το αντίθετο από το ανωτέρω, δηλαδή δεν περιέχει διαφοροποίηση ανάμεσα σε αντιληπτό και αντιλαμβανόμενο τα οποία να εμφανίζονται ως δύο και ανάμεσα σε αυτό στο οποίο αποδίδεται η σημασία και σε αυτό που την αποδίδει με τη μορφή συμβάσεων βασισμένων στη δυαδική άποψη. Είναι αυτότητα. ”

Εν συντομία, αυτό το οποίο εκλαμβάνεται ως το αντικείμενο, είναι το καθαρό φως του νου που “φιλτράρεται” μέσα από τις κερτημένες τάσεις του νου. Ένα παράδειγμα που το επεξηγεί αυτό μερικά, θα ήταν τα αποτυπώματα πάνω σε ένα φιλμ το οποίο περνά μπροστά από το λαμπερό φως ενός προβολέα, έτσι ώστε αυτά να προβάλλονται πάνω στην οθόνη και να εμφανίζονται ως δένδρα, αυτοκίνητα, φιγούρες κτλ μπροστά στους θεατές.

Όλα τα παραπάνω είτε αποτελούν απευθείας αποσπάσματα από το Διαχωρίζοντας τα Φαινόμενα από την Αληθινή τους Φύση, κείμενο του Μαϊτρέγια με σχόλιο του Μίπαμ Ρίμποτσε, είτε βασίζονται σε αυτό.

Βοηθητικές Συμβουλές από τον Κένπο Ρίμποτσε

Όταν η σχολή Τσιταμάτρα δηλώνει ότι όλες οι εκδηλώσεις είναι προβολές του νου, δεν σημαίνει ότι αυτό πρέπει να το εκλάβουμε σε ένα χονδροειδές επίπεδο ή να το κατανοήσουμε με απλοϊκό και κυριολεκτικό τρόπο. Για παράδειγμα, δεν σημαίνει ότι μπορείς να κάνεις να προβάλλει ένα αυτοκίνητο ή ένα εκατομμύριο δολάρια. Και επίσης δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να σε πατήσει κάποιο λεωφορείο εφόσον είναι απλά μια προβολή του νου σου. Αυτές οι ιδέες διαστρεβλώνουν τι σημαίνει εδώ ο όρος “προβολή”.

Για να το κατανοήσουμε σωστά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η Τσιταμάτρα δεν αρνείται το κάρμα, που σημαίνει ότι δεν αρνείται την αιτία και το αποτελέσματα. Αντίθετα, λέγοντας ότι όλες οι εκδηλώσεις είναι νους, εννοείται ότι είναι αποτελέσματα μιας αιτιώδους διαδικασίας. Το γεγονός ότι τα πράγματα είναι νους δεν παρακάμπτει τις αιτίες

και τις συνθήκες με τις οποίες είμαστε εξοικειωμένοι. Τουναντίον, βασίζεται σε αυτές. Ο λόγος που ο κόσμος λειτουργεί, είναι μόνον επειδή είναι νοητικά μοτίβα των κεκτημένων τάσεων των συνθηθειών.

Η εξέταση των συμβουλών αυτών

Όταν κάποιος ακούσει “όλες οι εκδηλώσεις είναι νους”, τότε μπορεί να πει: “Και τι γίνεται με τους μακρινούς γαλαξίες, άγνωστους έως τώρα σε μας ; Πώς θα μπορούσαν να είναι νους όταν μέχρι πρόσφατα κανένας στο πλανήτη μας δεν ήξερε ότι υπήρχαν;”

Πρώτα απ’ όλα, το να είναι κάτι προηγουμένως άγνωστο για ένα είδος παρατηρητή, δεν σημαίνει ότι ήταν προηγουμένως άγνωστο για όλους. Ο Βούδας περιέγραψε άλλα κοσμικά συστήματα και τα όντα σε αυτά με μεγάλη λεπτομέρεια πάνω από 2000 χρόνια πριν από την ανακάλυψη του τηλεσκοπίου.

Και δεύτερον, “μόνον νους” δεν σημαίνει “μόνον ο νους μου”. Αυτός είναι ένας από του λόγους που αυτά τα βαθμιαία στάδια ξεκινούν με την ανακάλυψη ότι δεν υπάρχει εαυτός. Όπως είδαμε στο πρώτο στάδιο, εφόσον δεν υπάρχει αληθινά υπαρκτό “εγώ”, δεν μπορεί να υπάρχει αληθινά υπαρκτό “[δικό] μου”.

Και τρίτον, εφόσον οι εκδηλώσεις είναι μόνον νους επειδή παράγονται από αιτίες και συνθήκες, ένας πλανήτης που δεν θα ήταν μια απλή εκδήλωση, θα έπρεπε να είναι ένα αληθινά υπαρκτό αντικείμενο. Αυτό θα σήμαινε ότι θα είχε τη δύναμη να υπάρχει αφ’ εαυτού χωρίς κάποια αιτία. Εάν υπήρχε χωρίς αιτία, δεν θα μπορούσε ποτέ να αρχίσει, να εξελιχθεί ή να αποσυντεθεί. Με άλλα λόγια, δεν θα είχε τα χαρακτηριστικά ενός πλανήτη ή οποιουδήποτε άλλου σύνθετου αντικειμένου, πόσο μάλλον ενός ολόκληρου γαλαξία.

Κάποιος άλλος θα μπορούσε να πει: “Περιβαλλόμαστε από εξωτερικά υλικά αντικείμενα, όπως αυτοκίνητα. Πώς μπορείς λοιπόν να λες ότι αυτά είναι μόνον νους;”

Ας το εξετάσουμε λοιπόν αυτό **προσεκτικά**.

Η απόκτηση ενός αυτοκινήτου είναι δυνατή μόνον μέσω των αιτιών και συνθηκών που έχουν ως αποτέλεσμα ένα αυτοκίνητο. Εφόσον βασίζεται σε αιτίες και συνθήκες είναι εκδήλωση. Και λόγω του ότι είναι εκδήλωση η οποία συμβαίνει βασιζόμενη στις τάσεις των συνθηθειών, είναι μόνον νους.

Όμως ας το κοιτάξουμε αυτό ακόμη πιο προσεκτικά. Μία από τις αιτίες της απόκτησης αυτοκινήτου θα ήταν τα χρήματα. Αυτό από μόνον του είναι απλή εκδήλωση, γιατί και τα χρήματα επίσης χρειάζονται τις κατάλληλες αιτίες, όπως για παράδειγμα ένα χρηματοοικονομικό σύστημα που να λειτουργεί κανονικά. Τι μελετούν οι φοιτητές οικονομικών επιστημών; Εκπαιδεύονται σε έννοιες που έχουν αποδειχθεί επιτυχείς ή μη στο να δημιουργήσουν κάποιο από τα πολλά συστήματα συναλλαγών που συναντούμε στην ιστορία.

Υπάρχει κάποιο σύστημα συναλλαγών που να μην βασίζεται σε έννοιες; Εάν νομίζεται ότι υπάρχει, ποια είναι η τιμή της πατάτας;

Δεν υπάρχει μια αληθινά υπαρκτή τιμή ενός πράγματος. Αλλάζει με την αλλαγή των αποδεκτών προτύπων, με την αλλαγή των συνθηκών.

Επίσης, τι είναι χρήμα για σένα; Πληρώνεις με χρωματιστές χάντρες, με προσωπικές υπηρεσίες όπως το κούρεμα του γκαζόν ή χαρτονομίσματα, πιστωτική κάρτα ή δανεικά, την υπόσχεση να πληρώσεις αργότερα; Ποια θα είναι η έννοια του “χρήματος” αυτή τη φορά; Εάν προσπαθήσεις να πληρώσεις σε φράγκα ή μάρκα, αυτά ούτε καν θεωρούνται πια έγκυρα νομίσματα, παρόλο που προηγουμένως ήταν. Τα χρήματα είναι μια εκδήλωση της οποίας το περιεχόμενο εξαρτάται από έναν προσωρινό τρόπο σκέψης.

Προφανώς οι έννοιες είναι νοητικές από τη φύση τους. Εάν κάτι πάει στραβά στο σύστημα και αποτύχουν οι τράπεζες εξαιτίας κάποιας διακοπής στην αλυσίδα των αιτιών, δεν μπορείς να πάρεις δάνειο. Και το ξέρουν όλοι ότι τα ίδια τα χρήματα είναι μια έννοια και η επιθυμία γι αυτά είναι επίσης ένας νοητικός παράγοντας. Έτσι, όταν αναλύεις με τη λογική, αντιλαμβάνεσαι ότι τα χρήματα σε πάνε πίσω στο νου.

Μια άλλη αιτία για ένα αυτοκίνητο είναι ένα εργοστάσιο και το εργοστάσιο το ίδιο βασίζεται σε απίστευτα πολλές άλλες αιτίες, όπως για παράδειγμα τα εργαλεία. Αλλά ακόμη και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στο εργοστάσιο οδηγούν πίσω στην τεχνογνωσία. Η γνώση της κατασκευής ενός συγκεκριμένου εργαλείου που θα κάνει μια συγκεκριμένη δουλειά είναι μια νοητική δραστηριότητα. Και το να γνωρίζεις πώς θα χρησιμοποιήσεις το εργαλείο, πάλι βασίζεται στις τάσεις των συνηθειών της συμπεριφοράς. Είναι βασικά νοητικοί παράγοντες, όχι επιφανειακά χωρίς εξέταση, αλλά όταν εξεταστούν **προσεκτικά**.

Ποιος είναι ο ρόλος των προβολών σ’ αυτήν την ιστορία; Βρίσκονται παντού.

Για παράδειγμα, το “τέλειο αυτοκίνητο” για σένα εξαρτάται από ένα συνδυασμό συνθηκών όπως ποιο αυτοκίνητο αντέχει η τσέπη σου και ποιο σε ξετρελαίνει. Εδώ η προβολή παίζει μεγάλο ρόλο. Έννοιες όπως ελκυστικό και απωθητικό είναι προσωπικές προβολές.

Αλλά και σε ένα ακόμη πιο βασικό επίπεδο, το όνομα “αυτοκίνητο” είναι μια ονομασία που προβάλλεται πάνω σε μια μορφή. Παρόμοια, η οθόνη του κομπιούτερ που γίνεται αντιληπτή αυτήν τη στιγμή από μια συνείδηση όρασης δεν είναι μια οθόνη κομπιούτερ. Αυτό που γίνεται αντιληπτό είναι απλά μια μορφή, όχι το όνομα. Το όνομα είναι μια ταμπέλα που προβάλλεται πάνω στη μορφή. Η ονομασία είναι ένα “σύμβολο”, μια περιγραφική έννοια. Έτσι λοιπόν, τα “οθόνη κομπιούτερ”, “αυτοκίνητο” και οποιαδήποτε άλλη ταμπέλα οδηγούν πίσω στη νοητική τους υπόσταση.

Όμως, εξαιτίας της καταναγκαστικής τάσης που έχουμε να αναμειγνύουμε την ταμπέλα με αυτό στο οποίο αναφέρεται, νομίζουμε ότι αυτά τα δύο είναι το ίδιο. Όσο απίστευτο και να ακούγεται, θεωρούμε και δρούμε σαν το όνομα να ήταν το πράγμα το οποίο περιγράφει. Όταν με τον συνηθισμένο καθημερινό τρόπο σκέψης μας ούτε καν διακρίνουμε το όνομα κάποιου πράγματος από το ίδιο το πράγμα, δεν είναι περίεργο που είμαστε σε σύγχυση σχετικά με το τι είναι “πράγμα”!

Ούτως ή άλλως, εφόσον η ταμπέλα “αυτοκίνητο” είναι μια εννοιολογική περιγραφή, είναι νοητική. Τι συμβαίνει όμως με αυτό στο οποίο αναφέρεται, το πράγμα που βλέπουμε?

Δεν είναι αυτό ένα στερεό αντικείμενο που υπάρχει εξωτερικά του παρατηρητή? Εάν δεν το εξετάσουμε προσεκτικά και βέβαια φαίνεται να είναι. Όμως, όταν το εξετάσουμε πιο προσεκτικά και βέβαια δεν είναι. Η νοητική ταμπέλα προβάλλεται πάνω σε μια μορφή, η οποία είναι μια εκδήλωση. ΟΜΩΣ η μορφή που εμφανίζεται είναι μια νοητική εικόνα. Το

ίδιο ισχύει όταν η μορφή εμφανίζεται ως ανάμνηση. Εάν η μορφή υπήρχε αληθινά εκτός σου, τότε δεν θα ήταν δυνατόν να γίνει αντιληπτή από τον νου. Εάν βρισκόταν έξω από την επικράτεια του νου, ο νους δεν θα μπορούσε να την αντιληφθεί. Δεν θα μπορούσε να γίνει ορατή, απτή ή να αξιολογηθεί ως ωραία, προσιτή οικονομικά ή ακόμα ως κάτι που μπορεί να οδηγήσει κανείς. Η αξιολόγηση πραγμάτων είναι μια νοητική διαδικασία.

Αυτό σχετίζεται παραπέρα και με την όλη συζήτηση για προβολές όπως ωραίο, άσχημο, επιθυμητό, μη-επιθυμητό κλπ. Αυτό που αρέσει στον έναν παρατηρητή, δεν αρέσει στον άλλο, ή τίποτε από τα δύο. Αυτές οι νοητικές αντιδράσεις πηγάζουν από την κατάσταση του νου (δηλαδή των κεκτημένων τάσεων) του παρατηρητή. Όσο δεν τα ξεετάζουμε με την πράτξνια, τα χαρακτηριστικά που κάνουν κάτι να μοιάζει επιθυμητό φαίνεται να ανήκουν στο παρατηρούμενο αντικείμενο. Όμως για να είναι αυτό αλήθεια, θα έπρεπε το ίδιο το αντικείμενο να υπαγόρευε τι είναι και όλοι οι παρατηρητές θα βίωναν αυτό το αντικείμενο με τον ίδιο τρόπο, εφόσον το αντικείμενο θα καθόριζε τι βλέπει ο παρατηρητής.

Το γεγονός ότι κάποιοι παρατηρητές βιώνουν επιθυμητά, ενώ άλλοι ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά σε σχέση με το “ίδιο” αντικείμενο αποδεικνύει ότι τα χαρακτηριστικά προσδίδονται στο αντικείμενο από τον παρατηρητή. Σημαίνει επίσης ότι οι δύο παρατηρητές δεν βλέπουν το ίδιο αντικείμενο. Πρόχειρα μιλώντας, και βέβαια βλέπουν το ίδιο πράγμα. Όμως, όταν κοιτάξουμε πιο προσεκτικά τι είναι ένα “πράγμα”; Κάλι που αποτελείται από τα καθοριστικά του χαρακτηριστικά. Ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά δεν είναι το ίδιο με τα επιθυμητά. Είναι αντίθετα. Οι δύο παρατηρητές βλέπουν δύο διαφορετικά αντικείμενα και τα λένε το ίδιο.

Το ότι αυτή είναι μια διαδικασία προβολής γίνεται ακόμη πιο προφανές όταν το ίδιο αντικείμενο που εκλαμβάνεται ως επιθυμητό, μπορεί στη συνέχεια να θεωρηθεί ως ανεπιθύμητο από τον ίδιο παρατηρητή. Αντικείμενα που έχουν αντικειμενική ύπαρξη, δεν συμπεριφέρονται έτσι. Ένα επιθυμητό αντικείμενο που θα υπήρχε αντικειμενικά, δεν θα μπορούσε να αλλάξει στο αντίθετό του. Και εάν το έκανε, δεν θα είχε αντικειμενική ύπαρξη. Θα έπρεπε να είναι μια προβολή της κατάστασης του νου μας τη στιγμή εκείνη.

Αυτά είναι κάποια παραδείγματα από την καθημερινή εμπειρία για το πώς να ανακαλύψεις μέσω της ανάλυσης ότι όλα τα φαινόμενα της εμπειρίας μας είναι μόνον νους.

Τι έχουμε να περιμένουμε εάν δεν κάνουμε τον διαλογισμό αυτό; Σύγχυση. Αυτό που βιώνουμε θα συνεχίσει να βασίζεται στις συγχυσμένες κεκτημένες τάσεις. Ο συγχυσμένος νους βιώνει την ίδια του τη σύγχυση. Αυτό είναι η σαμσάρα. Αυτή είναι η τροφή που θρέφει τη δυστυχία.

Η πραγματική ερώτηση εδώ είναι: Πώς διορθώνουμε τη σύγχυση;

Η Τσιταμάτρα μάς προσφέρει μια πολύ επακριβή και λεπτομερή περιγραφή για το πώς εμφανίζεται αυτή η σύγχυση και για την άσκηση του νου (δηλαδή τον διαλογισμό) που την καθαρίζει. Περιγράφεται εν συντομία ως οι τρεις όψεις της εμπειρίας:

- 1) Η προσαρτώμενη ή φανταστική όψη
- 2) Η εξαρτημένη όψη
- 3) Η πλήρως υπαρκτή όψη

1) Η **προσαρτώμενη** ή φανταστική όψη αποτελείται από όλες τις ονομασίες που προσάπτουμε σε οτιδήποτε γίνεται αντιληπτό. Εφόσον το αντικείμενο δεν έχει το ίδιο όνομα, το ονομάζουμε με διαφορετικά ονόματα σε διαφορετικές γλώσσες.

Διόρθωση εδώ δεν σημαίνει ότι σταματάμε να ονομάζουμε τα πράγματα. Σημαίνει ότι σταματάμε να πιστεύουμε ότι υπάρχει μια εγγενής σύνδεση ανάμεσα στο όνομα και το πράγμα, στο οποίο αυτό αναφέρεται και σταματάμε την προσκόλληση στην ταμπέλα ως να ήταν το πράγμα το ίδιο.

Ως αποτέλεσμα, όταν κάποιος μας αποκαλέσει με κάποιο υποτιμητικό επίθετο, μπορούμε να κάνουμε λίγο πίσω, να αναπνεύσουμε ελεύθερα και να μην το χάσουμε τελείως. Αυτό δημιουργεί χώρο για να αισθανθούμε συμπόνια για το άτομο που μας πρόσβαλε. Έτσι, η προσβολή γίνεται ευκαιρία για να ασκηθούμε στην εξαιρετική συμπεριφορά αντί να πέσουμε στη δυστυχία.

Η **προσαρτώμενη όψη** περιλαμβάνει επίσης την άποψή μας ότι τα αντικείμενα υπάρχουν εξωτερικά. Αυτό είναι κάτι το οποίο το φανταζόμαστε. Αυτό ακούγεται περίεργο, αλλά εξαιτίας αυτής της κεκτημένης τάσης που έχουμε, ακόμη και στα όνειρα φανταζόμαστε ότι τα αντικείμενα βρίσκονται εξωτερικά. Επειδή το αντικείμενο **φαίνεται** να βρίσκεται εξωτερικά, νομίζουμε ότι είναι εξωτερικά. Πρέπει να κοιτάξουμε με περισσότερη προσοχή.

2) Η **εξαρτημένη όψη** αποτελείται από την ίδια την εκδήλωση. Εφόσον προβάλλει σε εξάρτηση από τις κεκτημένες τάσεις του νου μας, η εκδήλωση χρωματίζεται από τον συνήθη τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε την εντύπωση μας σε σχέση με το αντιληπτό από την ίδια την εκδήλωση, που σημαίνει ότι αυτό που βλέπουμε διαμορφώνεται ισχυρά από τις προκατασκευασμένες μας ιδέες. Αυτό βλέπουμε, αυτό παίρνουμε.

Αυτό είναι πιο προφανές στο όνειρο, πράγμα που καθιστά τις εκδηλώσεις του ονείρου καλό παράδειγμα για το πώς τα αντιληπτά αντικείμενα είναι μόνον νους. Η εικόνα που εμφανίζεται στο όνειρο είναι στην πραγματικότητα μια σκέψη. Στον νου που ονειρεύεται, φαίνεται να είναι “κάτι που αντιλαμβάνομαι”, που θα σήμαινε την ορατή εικόνα κάποιου αντικειμένου. Όμως δεν είναι. Η συνείδηση της όρασης δεν λειτουργεί κατά τη διάρκεια του ονείρου. Τα μάτια είναι κλειστά. Αυτός που βλέπει είναι η νοητική συνείδηση, η έκτη συνείδηση που είναι εννοιολογική. Αυτές οι σκέψεις εκλαμβάνονται από τον νου που ονειρεύεται ως αντικείμενα.

Ονομάζονται “η εξαρτημένη όψη”, γιατί εμφανίζονται **εξαρτώμενες** από τις κεκτημένες τάσεις του νου. Στον ύπνο μας βλέπουμε λουλούδια γιατί τα έχουμε δει και στον ξύπνιο μας. Έχουμε τις κεκτημένες τάσεις για αυτό. Τα εκλάβαμε ως αληθινά και ξέχωρα από τον αντιλαμβανόμενο νου στον ξύπνιο μας, έτσι τα εκλαμβάνουμε ως αληθινά και στο όνειρο. Είναι μια συνήθεια. Μερικές φορές στο όνειρο τα μοτίβα διαταράσσονται και βλέπουμε συνδυασμούς που δεν συναντούμε στον ξύπνιο μας, όπως το κεφάλι ενός λιονταριού στο σώμα ενός άνδρα. Αλλά αυτά είναι απλά τα μοτίβα που αναδιατάσσονται από τον κοιμισμένο νου, του οποίου ο διανοητικός έλεγχος δεν είναι τόσο σταθερός, όσο όταν είναι ξύπνιος.

Αυτή η διαδικασία είναι παρόμοια και στην ξυπνητή κατάσταση. Και σ' αυτήν οι εικόνες που βιώνονται **εξαρτώνται** από τις κεκτημένες τάσεις του νου. Παρόλο που η πρώτη στιγμή της

συνείδησης της όρασης είναι μη-διανοητική, γρήγορα αναλαμβάνει ο εννοιολογικός νους. Οι ταμπέλες που προσάπτει στις εικόνες προέρχονται από τα αρχεία του νου μας, τις κεκτημένες τάσεις. Από κει και πέρα δεν διαχωρίζουμε αυτό που σκεφτόμαστε από αυτό που βλέπουμε. Η εικόνα έχει μεταμορφωθεί σε σκέψη.

Συνοψίζοντας τις δύο αυτές όψεις, η έννοια την οποία βιώνουμε ως αντικείμενο περιλαμβάνει και τις δύο. Η ίδια η έννοια αποτελεί την εξαρτημένη όψη της εμπειρίας. Αυτό που νομίζουμε ότι είναι ένα εξωτερικό αντικείμενο είναι η προσαρτώμενη ή φανταστική όψη.

3) **Η πλήρως υπαρκτή όψη** θα εξηγηθεί παρακάτω (δ).

Στο σημείο αυτό του διαλογισμού που κάνουμε εδώ, έχουμε ολοκληρώσει την εξήγηση των βασικών του κύριου σημείου, δηλαδή ότι όλα τα φαινόμενα είναι μόνον νους. Η εξήγηση για το πρώτο από τα τέσσερα βήματα του διαλογισμού είναι η πιο μακροσκελής, γιατί κατά κάποιον τρόπο είναι και το πιο δύσκολο στην κατανόηση. Όταν αυτό γίνει ξεκάθαρο, τα επόμενα τρία βήματα ακολουθούν φυσικά.

β) Εδώ φτάσαμε στο δεύτερο από τα τέσσερα βήματα αυτού του διαλογισμού Τσιταμάτρα. Αυτό το βήμα ονομάζεται, “η άσκηση που δεν περιλαμβάνει αντικείμενο εστίασης”.

Η εξήγηση είναι πολύ σύντομη. Με βάση αυτό που είδαμε, δηλ. ότι τα φαινόμενα είναι μόνο νους, μπορούμε να δούμε ότι δεν υπάρχει αντιληπτό αντικείμενο εστίασης.

γ) Με αυτό ως βάση, ασκούμεστε στον διαλογισμό που δεν περιλαμβάνει υποκείμενο εστίασης.

Εφόσον δεν υπάρχει αντιληπτό αντικείμενο, δεν υπάρχει και το υποκείμενο που το αντιλαμβάνεται.

δ) Με αυτό ως βάση, ασκούμεστε στον διαλογισμό πάνω στο νταρματά, την αυτότητα.

Αυτή είναι η ίδια η φύση του νου, στην οποία δεν υπάρχει αντιληπτό και αντιλαμβανόμενο για να εστιάσει κανείς.

Αυτό το τέταρτο βήμα του διαλογισμού αντιστοιχεί στην τρίτη όψη που αναφέρθηκε παραπάνω, **την πλήρως υπαρκτή όψη**, που περιγράφεται ως εξής:

Κάθε φορά που βιώνουμε κάτι, είναι **αυτό** που πραγματικά **βιώνουμε**. Αυτό είναι που είναι πάντοτε τέλεια παρόν, δηλαδή φωτεινότητα και κενότητα αδιαχώριστα, η φύση του νου. Όμως, επειδή έχουμε υπνωτιστεί από τις εκδηλώσεις και νομίζουμε ότι είναι εξωτερικά αντικείμενα, δεν αναγνωρίζουμε τι πραγματικά είναι. Δεν σκεφτόμαστε καθαρά και ως αποτέλεσμα έχουμε κλειδωθεί μέσα στον σχετικό νου που βρίσκεται σε φαινομενικά ατέλειωτη σύγχυση και όπου περιπλανιόμαστε στα έξι περίεργα βασίλεια της σαμσάρα ψάχνοντας για ευτυχία “εκεί έξω”. Και όλα αυτά εξαιτίας του απλού μα τραγικού γεγονότος

ότι βιώνουμε μόνον αυτό που νομίζουμε ότι βιώνουμε, όχι αυτό που πράγματι βιώνουμε, το οποίο είναι η τέλεια παρούσα φωτεινή αληθινή φύση, το νταρματά, κενό από όλη τη σύγχυση και τη δυστυχία της δυαδικότητας.

Ποια είναι λοιπόν η επακριβής σύνδεση ανάμεσα στη φύση του νου και τις εκδηλώσεις; Είναι ότι η φύση του νου είναι φωτεινότητα κενότητα: Οι **εκδηλώσεις** που αποτελούν την καθημερινή εμπειρία μας στο σχετικό νου σχετίζονται με τη **φωτεινότητα**. Η **ελευθερία τους από δυαδικότητα** αντιληπτού και αντιλαμβανόμενου είναι η **κενότητά** τους.

Όταν αποκτήσουμε βεβαιότητα σε σχέση με αυτό, αυτό είναι η θεώρηση. Όταν δεν αποσπώμαστε από αυτό, αυτό είναι ο διαλογισμός. Όταν έχουμε συμπόνια για όλους όσους δεν το βλέπουν, αυτό είναι η συμπεριφορά. Η ενθύμηση των οδηγιών στην καθημερινή εμπειρία είναι μετα-διαλογιστική [επίτευξη].

Παρουσίαση της Τσιτταμάτρα σε στίχους από τον Κιέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε

Για τα έξι είδη όντων με τα έξι είδη σωμάτων που προέρχονται από το κάρμα
Έξι είδη εκδηλώσεων προβάλλουν μέσω της δύναμης των κεκτημένων τάσεων
Και για τους ανθρώπους που έχουν έξι είδη αισθητηρίων δυναμικών
Έξι είδη εκδηλώσεων προβάλλουν μέσω της δύναμης των κεκτημένων τάσεων.

Το ίδιο άτομο γίνεται αντιληπτό με τόσους διάφορους τρόπους
Ως φίλος ή εχθρός κ.ο.κ. – που τόσο γρήγορα μεταβάλλονται
Εφόσον το ίδιο αλλάζει σε τόσα πολλά και τόσο γρήγορα,
Βλέπουμε ότι όλα αυτά είναι απλά προβολές των τάσεων μας.

Όλες οι αλλαγές είναι αλλαγές που συμβαίνουν στις προβολές μας
Όλες οι αλλαγές είναι αλλαγές που συμβαίνουν στις σκέψεις μας
Η ρίζα όλων των αλλαγών είναι οι αλλαγές στις τάσεις.
Για να καθαρίσουμε τις τάσεις χρειάζεται διαλογισμός
Πάνω στην κενότητα από δυαδικότητα
Και αυτό είναι η ίδια η φύση τους, η ίδια η ουσία τους.

Δεν υπάρχουν εξωτερικά ως αντικείμενα αναφοράς
Εφόσον αυτά που γίνονται αντιληπτά είναι προβολές των τάσεων
Και επομένως ούτε αυτός που αντιλαμβάνεται είναι υπαρκτός,
Και αυτή είναι η φύση τους, η κενότητα και από τα δύο.

Η Προσευχή της Τσιτταμάτρα

Η αιτία όλου του κάρμα, των μολύνσεων και της δυστυχίας
Είναι οι τάσεις που προβάλλουν ως δυαδικές εκδηλώσεις
Για να καθαριστούν, ας ασκηθούμε στη μη-δυαδική τους φύση
Και ας διαλογιστούμε έτσι σ' αυτήν και κάθε επόμενη ζωή.

Για τα ελληνικά: Μεταφραστική Ομάδα Μάρπα ©