

Βρίσκοντας ένα **ΠΕΤΡΑΔΙ**
που Εκπληρώνει Κάθε Ευχή



Βουδική Φύση

Μία παρουσίαση της Φύσης του Νου



Online Πρόγραμμα Μάρτιος 2022 - Jim Scott

Βρίσκοντας ένα Πετράδι που Εκπληρώνει κάθε Ευχή

Εισαγωγικές Παρατηρήσεις	3
1. Προσφορά Φωτός	7
2. Μποντισίτα	7
3. Η έγερση της Μποντισίτα	7
Απαγγελία.....	8
4. Απόσπασμα από τα Οκτώ Αστραφερά Δόρατα	9
5. Απόσπασμα από το Έξι Λέξεις που τα Συνοψίζουν Όλα	9
6. Η Ισότητα Εκδήλωσης-Κενότητας.....	9
Απόσπασμα από το Πολύτιμο Πετράδι της Απελευθέρωσης του Κύριου Γκαμπόπα	10
Απόσπασμα από το “Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos” (Η Ύψιστη στο Συνεχές των	
Διδασκαλιών της Μαχαγιάννα)	10
7. Ο Σπόρος	11
8. Το Αυθεντικό Πορτραίτο της Μέσης Οδού.....	11
Από το σχόλιο του Τζάμγκοεν Κόνγκκτρυλ στο κείμενο του Μαϊτρέγια σχετικά με τη Βουδική Φύση, το	
Gyu Lama	12
9. Η Αληθινή Φύση του Νου	12
10. Άφησε τη Συνείδηση να Καλπάσει	13
11. Η Προσευχή της Επίσημης Δέσμευσης.....	13
12. Βάτζρα Ντόχα από τον Ωκεανό.....	14
13. Έξι λέξεις που τα συνοψίζουν όλα	14
14. Πως αφαιρούνται τα εμπόδια και ενισχύεται η άσκηση.....	16
15. Το Βαθύ Οριστικό Νόημα	17
16. Οι Δώδεκα Γιογκικές Χαρές.....	18
17. Τα Οκτώ Καθαρά από την Φύση τους που δεν Απορρίπτεις	19
18. Το Φρούριο των Οκτώ Ευδαιμονιών.....	21
19. Αμερόληπτη Προσευχή	22
20. Η Αφιέρωση του Μιλαρέπα	22
21. Φίλοι.....	23
22. Κάθε Μορφή.....	23
23. Προσευχή μακροζωίας για τον Κυέτσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε	24
24. Προσευχή Μακροζωίας για τον Κέντσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίμποτσε.....	24
25. Προσευχή μακροζωίας που Συσσωρεύει Νέφη Ευλογίας για τον Jim Scott.....	25
Σύνδεσμος για την ομιλία του Ρίνποτσε στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη (Θιβετανικά με Αγγλική μετάφραση)	26

Βρίσκοντας ένα Πετράδι που Εκπληρώνει κάθε Ευχή

Εισαγωγικές Παρατηρήσεις

Σε προηγούμενα σεμινάρια αυτού της του προγράμματος, **αναζητούσαμε**. Συγκεκριμένα, στο δεύτερο σεμινάριο ψάχναμε για ένα πετράδι που εκπληρώνει τις επιθυμίες μας. Τώρα **το βρίσκουμε**. Και τι είναι αυτό το πετράδι που εκπληρώνει τις επιθυμίες; Αποδεικνύεται ότι είναι η ίδια μας η φύση, η Βουδική φύση.

Κατά τη διάρκεια αυτού του Σαββατοκύριακου θα εξετάσουμε γιατί ονομάζεται έτσι, τι είναι και πώς να την κάνουμε να αναδυθεί.

Όπως μπορείτε να δείτε στην εικόνα στο εξώφυλλό μας, η Βουδική Φύση εδώ απεικονίζεται όχι πλέον κρυμμένη μέσα, όπως ήταν στο δεύτερο σεμινάριο, αλλά φανερή, έτσι ώστε όποιος έχει μάτια μπορεί να τη δει.

Είναι σημαντικό ότι εδώ συμβολίζεται από μια καρδιά. Αυτό δείχνει ότι είναι η καρδιά της φώτισης. Το ότι η φύση μας απεικονίζεται ως καρδιά σημαίνει επίσης ότι είναι αδιαχώριστη από την στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια.

Η καρδιά συμβολίζει επίσης ότι η φύση μας είναι αυτό που θέλει κάθε καρδιά. Ευτυχία. Ένας από τους όρους για τη Βουδική φύση στα Σανσκριτικά είναι Σουγκαταγκάρμπα, που σημαίνει: "Η ουσία αυτή καθ' εαυτή εκείνου που έχει περάσει στην ευδαιμονία", υποδεικνύοντας ότι η φύση του νου είναι ουσιαστικά ευδαιμονία, όπως ακριβώς και η φύση εκείνου που πραγματώνει αυτή την ευδαιμονία, δηλαδή του Βούδα.



Στο δεύτερο σεμινάριό μας, με τίτλο "Αναζητώντας το Πετράδι που Εκπληρώνει κάθε Ευχή", η καρδιά αυτή απεικονιζόταν να βρίσκεται μέσα σε αυτόν που ψάχνει, δηλαδή τη Lady Sherlock, η οποία κοιτούσε προς τα έξω. Αυτό συμβόλιζε την κατάστασή μας ως συνηθισμένα, μπερδεμένα όντα. Η ίδια μας η φύση είναι η ευτυχία που αναζητούμε. Αλλά εμείς δεν τη βλέπουμε. Γιατί δεν τη βλέπουμε; Επειδή ψάχνουμε σε λάθος μέρος.

Ο Κένπο Ρίνποτσε έχει πει πολλές φορές: "Η ευτυχία δεν έρχεται από έξω".

Πώς να τη βρούμε;

Ο συνδυασμός των τραγουδιών Προσφορά Φωτός και Μποντιτσίτα απαντά σε αυτό το ερώτημα. Την βρίσκουμε μέσα από την ένωση της σοφίας και της μποντιτσίτα. Η επακριβής γνώση και η σοφία απομακρύνουν το σκοτάδι της άγνοιας και τα επιδέξια μέσα που παρέχει η μποντιτσίτα μας επιτρέπουν να ωφελούμε τους άλλους και τον εαυτό μας. Εν συντομία, η σοφία και η συμπόνια ενωμένες αποκαλύπτουν την αληθινή μας φύση.

Η μποντιτσίτα είναι η απόφασή μας να πραγματώσουμε τη κατάσταση του Βούδα για να ωφελήσουμε τον εαυτό μας και όλους τους άλλους.

Μην ξεγελαστείτε. Η μποντιτσίτα δεν είναι απλώς μια γενική κι αόριστη επιθυμία να ξυπνήσουμε από το λήθαργο του εγώ και να βοηθήσουμε. Οι αόριστες ευχές δεν φέρνουν αποτέλεσμα. Η ανάπτυξη της μποντιτσίτα προϋποθέτει να πετάξουμε τα άνετα σκεπάσματα του λήθαργου του εγώ, να βγούμε από το ζεστό κρεβάτι της εγωπάθειας και να εμπλακούμε στην απελευθερωτική δραστηριότητα της γενναιοδωρίας, της ηθικής συμπεριφοράς και της υπομονής. Δεν υπάρχει τίποτα ασαφές σχετικά με την μποντιτσίτα. Είναι δύναμη. Είναι η αδυσώπητη κινητήρια δύναμη πίσω από κάθε μας απόφαση και κάθε μας πράξη κάθε μέρα, όλη μέρα και όλη νύχτα.

Είθε η δύναμη να είναι μαζί μας!!!

Όταν η δύναμη της μποντιτσίτα ενώνεται με τη σοφία και την επακριβή γνώση, εκδηλώνεται η Βουδική φύση.

Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε; Να εξασκηθούμε και στις **έξι παραμίτα**.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι διδασκαλίες που εξηγούν τα Προοδευτικά Στάδια Διαλογισμού στην Κενότητα δεν αναφέρονται σε μια "κενότητα" που είναι απλώς ανυπαρξία ή έλλειψη επίγνωσης. Αφορούν το ποιοι πραγματικά είμαστε σε αντίθεση με το ποιοι νομίζουμε ότι είμαστε.

Για να κατανοήσουμε αυτές τις οδηγίες, είναι ζωτικής σημασίας να διακρίνουμε μεταξύ του νου και της φύσης του νου.

Ο νους αποτελείται από τις σχετικές διαδικασίες της αντίληψης και τις έννοιες και τους όρους που σχετίζονται με αυτές τις αντιλήψεις. Με άλλα λόγια, "νους" είναι ένας όρος που αφορά τη φαινομενική πραγματικότητα. Οι εκδηλώσεις και οι έννοιές μας γι' αυτές είναι κενές από το να είναι πράγματι αυτό που φαίνεται να είναι. Είναι κενές εκδηλώσεις, σαν τις μαγικές ψευδαισθήσεις. Δεν είναι αληθινά υπαρκτές ως αυτά που φαίνεται να είναι. Αλλά, όσο δεν εξετάζουμε τα πράγματα προσεκτικά, συνεχίζουμε να τα βιώνουμε ως αληθινά. Εφόσον τα πράγματα φαίνονται στο μπερδεμένο νου ως πραγματικά, δεν μπορούμε να αρνηθούμε ότι έχουν κάποιο είδος πραγματικότητας. Αυτήν την ονομάζουμε φαινομενική πραγματικότητα.

Αλλά η φύση του νου είναι η αυθεντική πραγματικότητα, η αληθινή φύση αυτών που βιώνονται και αυτού που τα βιώνει. Η φύση του νου, όπως διευκρινίζουν οι διδασκαλίες για τη Βουδική Φύση, δεν είναι μια απλή κενότητα. Περιγράφεται με σαφήνεια σε αυτές τις διδασκαλίες ως η αέναα παρούσα επίγνωση, κενή από εννοιολογικές κατασκευές, αλλά όχι κενή από τις αυθόρμητα παρούσες άριστες ιδιότητες.

Έτσι, οι διδασκαλίες με τις οποίες έχουμε ασχοληθεί στη διάρκεια του ταξιδιού μας δεν είναι θεωρητικές εικασίες αποσυνδεδεμένες από την πραγματικότητα. Είναι μέθοδοι για τη διόρθωση των λανθασμένων απόψεών μας σχετικά με το ποιοι είμαστε και τι συμβαίνει. Και αυτό σημαίνει ότι αφορούν ολόκληρη την πορεία μας, ολόκληρο τον σκοπό της ύπαρξής μας σε αυτόν τον κόσμο. Και το πώς να είμαστε εδώ με τον πιο επιδέξιο, τον πιο ωφέλιμο τρόπο.

Και αυτό περιλαμβάνει ολόκληρο το μονοπάτι που διδάχθηκε από τον Αφυπνισμένο, τον Βούδα, και μας παρουσιάστηκε από τον δάσκαλό μας, τον Κένπο Τσούλτριμ Γκυάμτσο

Ρίνποτσε. Συγκεκριμένα, πρόκειται για το Μεγάλο Μονοπάτι, τη Μαχαγιάννα. Και αυτό περιλαμβάνει και τις έξι παραμίτα.

Γιατί τα λέω όλα αυτά; Μερικές φορές όταν οι άνθρωποι ακούνε τη λέξη, "κενότητα", κάνουν βουτιά με τη μύτη. Καταλαβαίνετε, όπως όταν η μύτη του αεροπλάνου στρέφεται προς τα κάτω και το αεροπλάνο αρχίζει να πέφτει ευθεία προς τα κάτω. Όσο περισσότερο πέφτει, τόσο πλησιάζει να συντριβεί.

Με άλλα λόγια, το κενό μπορεί να παρεξηγηθεί με πολλούς τρόπους. Ένα λάθος είναι να νομίζουμε ότι σημαίνει ένα τίποτα, έναν μηδενισμό. Αυτό είναι μια βουτιά με τη μύτη. Μια μορφή που παίρνει είναι η ιδέα: "Τα πάντα είναι κενά. Επομένως, δεν έχει σημασία ότι και να κάνω". Αυτού του είδους ο μηδενιστικός τρόπος παρανόησης της κενότητας είναι εξαιρετικά επικίνδυνος. Μεταξύ άλλων κακών, θα σήμαινε ότι δεν θα υπήρχαν οι συνέπειες των αρνητικών πράξεων και τίποτα που να επιτυγχάνεται μέσω θετικών πράξεων. Κάθε είδους δράση θα ήταν άχρηστη, εφόσον οι πράξεις δεν θα χρησίμευαν ως αιτίες και δεν θα έφερναν τα αντίστοιχα αποτελέσματα. Και, χωρίς την αρχή αιτίου - αποτελέσματος να λειτουργεί στο σύμπαν, δεν θα υπήρχε καμία συναφής εξήγηση για τίποτα.

Είναι επίσης σημαντικό ότι η σοφία που πραγματώνει την αληθινή φύση των πραγμάτων δεν υφίσταται μόνη της. Για να υπηρετήσει πλήρως και πρακτικά τον σκοπό της, η σοφία πρέπει να ενωθεί με επιδέξια μέσα. Αυτά αποτελούνται κυρίως από τις έξι τελειότητες (paramitas), οι οποίες επιτελούν το έργο της στοργικής καλοσύνης και της συμπόνιας, των δύο κύριων συστατικών της μποντισιτά.

Πολύ συνοπτικά, αυτό σημαίνει ότι τα επιδέξια μέσα που παρέχουν οι τρεις παραμίτα της γενναιοδωρίας, της ηθικής συμπεριφοράς και της υπομονής πρέπει να συνδυαστούν με την παραμίτα της σοφίας που κατανοεί την αληθινή φύση των πραγμάτων, και αυτή η φύση πρέπει να βιωθεί και να σταθεροποιηθεί μέσω της παραμίτα του διαλογισμού. Όσο τελειοποιούμε αυτές τις έξι απελευθερωτικές δραστηριότητες (παραμίτα), τόσο η ζωή μας γίνεται ουσιαστική και ωφελούμε τον εαυτό μας και τους άλλους.

Αυτό σημαίνει ο όρος το Μεγάλο Μονοπάτι, Μαχαγιάννα. Χωρίς αυτό, απλώς να μιλάμε για την κενότητα δεν μας φέρνει και πολύ πιο κοντά στην ευτυχία, που είναι και το ζητούμενο.

Έτσι, τόσο η σοφία όσο και η επιδέξια δραστηριότητα είναι ουσιώδεις για το Μεγάλο Επιχειρησιακό Σχέδιο, τη Μαχαγιάννα. Ο Ρίνποτσε τα είπε όλα αυτά πολύ απλά με τη φράση: "Η ευτυχία των άλλων όντων είναι εξίσου σημαντική με τη δική μου". Αυτό συνοψίζει τον ρόλο των έξι παραμίτα πολύ δυναμικά.

Είναι προφανές πώς η γενναιοδωρία και η υπομονή παίζουν κεντρικό ρόλο στην επίτευξη και την επικοινωνία της ευτυχίας.

Αλλά πώς εντάσσεται σε αυτό η ηθική συμπεριφορά; Το θέμα είναι ότι η ηθική συμπεριφορά έχει να κάνει με το να μην βλάπτεις τους άλλους. Η αρχή για να ωφελησουμε τους άλλους είναι να σταματήσουμε να τους βλάπτουμε. Αυτό σχετίζεται με την κοινωνική πτυχή ενός ηθικού τρόπου ζωής. Εκτός από αυτή την κοινωνική πτυχή, υπάρχουν και προσωπικά προβλήματα που συνδέονται με την εσφαλμένη συμπεριφορά. Όπως λέει η

Σούτρα για τη Ορθή Συμπεριφορά: "Όσοι δεν έχουν σωστή συμπεριφορά δεν μπορούν να απελευθερωθούν". Με άλλα λόγια, χωρίς σωστή συμπεριφορά, δεν είναι δυνατόν να ξεπεράσουμε τον πόνο.

Και όχι μόνο αυτό, αλλά, όπως αναφέρεται στο Στολίδι της Απελευθέρωσης: "Αυτός που δεν έχει σωστή συμπεριφορά δεν μπορεί να πραγματώσει τη φώτιση, επειδή το μονοπάτι του προς την Αφύπνιση δεν είναι πλήρες". Εν συντομία, "φώτιση" σημαίνει την άμεση εκδήλωση της αληθινής φύσης του νου μέσω της κάθαρσης των ελαττωμάτων που τον καλύπτουν. Έτσι, η έλλειψη σωστής συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή μας στον κόσμο, μας εμποδίζει να είμαστε αυτό που πραγματικά είμαστε. Γινόμαστε μια καχεκτική και διαστρεβλωμένη εκδοχή του εαυτού μας.

Πώς ταιριάζουν εδώ οι διδασκαλίες για την απουσία εαυτού; Η προσήλωση στο εγώ, εμποδίζει την καθαρή όραση. Είναι κάπως σαν να οδηγείς ένα αυτοκίνητο με μια τεράστια εικόνα του εαυτού σου στο μπροστινό παρμπρίζ. Αν είναι μια πολύ μεγάλη η εικόνα, δεν μπορείς να δεις πού πηγαίνεις. Αν είναι μια μικρή εικόνα, αλλά την κοιτάζεις συνέχεια ενώ οδηγείς, μπορεί να πέσεις πάνω σε κάποιο δέντρο. Ή πάνω σε κάποιον που βγάζει βόλτα το σκύλο του. Όταν η προσήλωση στο εγώ απομακρύνεται, αποφεύγει κανείς να βλάψει τον εαυτό του και τους άλλους. Αυτό δείχνει ξεκάθαρα την άμεση σχέση μεταξύ της απουσία εαυτού και της ηθικής συμπεριφοράς.

Συνοψίζοντας, η ένωση της σοφίας και των επιδέξιων μεθόδων επιτρέπει στο Πετράδι που Εκπληρώνει τις Επιθυμίες, το οποίο είναι η αληθινή μας φύση με τις άριστες ιδιότητές της, να εκδηλωθεί. Και ποια είναι αυτή η φύση; Είναι το πετράδι που εκπληρώνει τις επιθυμίες και χαρίζει αυτό που ΟΛΟΙ αναζητούμε, αυτό που όλοι θέλουμε: την Ευτυχία.

Και αυτό συμβολίζεται εδώ από την ακτινοβόλο καρδιά πάνω από την υπέροχη ντακίνι που χορεύει. Η ευτυχία είναι αυτό που επιθυμεί η καρδιά μας. Και ο τρόπος για να βρούμε αυτή την ευτυχία είναι μέσα από τη καρδιά της σοφίας που χτυπά σε ένωση με την στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια.

Εξετάζοντας περαιτέρω τον συμβολισμό στην υπέροχη αυτή εικόνα, το ότι τα γράμματα που γράφουν τη λέξη 'πετράδι' συμβολίζει ότι η φύση του νου, το  Νταρμακάγια, έχει τόση δύναμη όσο τα πανάκριβα διαμάντια, τα οποία μπορούν να μας δώσουν ό,τι επιθυμεί η καρδιά μας λόγω της πολύ μεγάλης αξίας τους.

Το γεγονός ότι αυτά τα γράμματα λαμπυρίζουν συμβολίζει την ακτινοβόλο ομορφιά της φύσης του νου.

Το γεγονός ότι η κοπέλα δεν κρατάει πλέον τον μεγεθυντικό φακό που ήταν συνήθως εκεί στις προηγούμενες εικόνες του προγράμματός μας, συμβολίζει ότι τώρα πια δεν βλέπουμε τον κόσμο μέσα από τον φακό των κατασκευασμένων ιδεών.

Το γεγονός ότι το σώμα της αποτελείται από μικρές φιγούρες σε διαλογισμό δείχνει ότι η πραγματική κατανόηση της φωτεινής, κενής φύσης μας έρχεται, όχι μέσω της εννοιολογικής σκέψης, αλλά 1) μέσω του διαλογισμού shamatha (γαλήνια παραμονή) που επιτρέπει στον εννοιολογικό νου να χαλαρώσει και 2) μέσω του διαλογισμού vipashyana

(υπέρτατη ή βαθιά θεώρηση), όπου ο νους βλέπει επακριβώς αυτό που είναι υπέρτατο ή βαθύ, δηλαδή τη φύση των πραγμάτων.

Το γεγονός ότι το σώμα της έχει μια διάφανη ποιότητα συμβολίζει ότι, με τη δύναμη του διαλογισμού που μόλις αναφέρθηκε, τα φαινόμενα δεν την παρεμποδίζουν πλέον αλλά επιτρέπουν να τη διαπεράσει η λάμψη της καθαρής, φωτεινής φύσης του νου.

Το ότι χορεύει δείχνει πολλά σημαντικά πράγματα: Η πραγμάτωση αυτού που πραγματικά είναι την γεμίζει με τέτοια χαρά που ξεσπά σε αυθόρμητο χορό. Η πραγμάτωση της φύσης του νου δεν περιορίζεται στο μαξιλάρι του διαλογισμού αλλά αγκαλιάζει όλες τις πτυχές της ζωής. Τα φαινόμενα δεν είναι πλέον προβλήματα, είναι φίλοι της, οι παρτενέρ της στο χορό.

Τώρα ας δώσουμε σ' αυτόν τον χορό λίγη μουσική. Παρακαλώ τραγουδήστε την Προσφορά Φωτός και την Μποντισίτα.

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

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

3. Η έγερση της Μποντισίτα

απόσπασμα από τις 'Τριανταεπτά Ασκήσεις των Παιδιών του Βούδα'

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

Απαγγελία

Οι επόμενοι στίχοι είναι αποσπάσματα από το κεφάλαιο 18, η Εξέταση του Εαυτού και των Φαινομένων από το σύγγραμμα του Ναγκαρτζούννα 'Σοφία, Οι Θεμελιώδεις Στίχοι της Μέσης. Το σχόλιο που ακολουθεί είναι του Μίπαμ Ρίμποτσε από το σύγγραμμά του 'Το Στολίδι της Σκέψης του Κύριου Ναγκαρτζούννα που εξηγεί την Αληθινή Φύση'.

Το σταμάτημα των καρμικών πράξεων και των παθών
είναι η απελευθέρωση.

Το κάρμα και τα πάθη προέρχονται από τις σκέψεις.
Αυτές προέρχονται από τις επινοήσεις. Οι επινοήσεις
Παύουν τελείως μέσω της κενότητας. (5)

Οι καρμικές πράξεις και τα πάθη προέρχονται από τις σκέψεις που συνδέονται με λανθασμένες πεποιθήσεις.

Οι ίδιες οι σκέψεις αυτές προέρχονται από την επινόηση όρων, οι οποίοι με τη σειρά τους αποτελούν την ποικιλία των συμβάσεων. Όσον αφορά αυτή τη διαδικασία της επινόησης, θα τερματιστεί όταν πράγματι δούμε την κενότητα του "εγώ" και του "δικού μου" και όλων όσων τα συνοδεύουν. Εδώ, δεν θεωρούμε πλέον ότι οι όροι που σχετίζονται με τα αντικείμενα - τα οποία τα ίδια στερούνται ουσιαστικής φύσης, έχουν οποιαδήποτε αντικειμενική σημασία

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 τα πάθη, 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 διαπεράσουν και τα δύο αυτά, αποδεικνύοντας την απουσία και του εαυτού και της απουσίας του εαυτού επίσης.

4. Απόσπασμα από τα Οκτώ Αστροφερά 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

5. Απόσπασμα από το Έξι Λέξεις που τα Συνοψίζουν Όλα

Γνωρίζεις τι είναι οι εκδηλώσεις;
Αν δεν ξέρεις τι είναι οι εκδηλώσεις,
Ό,τι εμφανίζεται είναι εκδήλωση.
Αν δεν υπάρχει πραγμάτωση είναι σαρσάρα,
αν υπάρχει πραγμάτωση είναι το Νταρμακάγια.
Όταν οι εκδηλώσεις λάμπουν ως το Νταρμακάγια
τότε δεν χρειάζεται να αναζητήσεις κάποια άλλη θεώρηση,
δεν υπάρχει άλλη θεώρηση να βρεις

Sung to Loton Gendun, from the Tibetan text at page 664-5. Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield, Portland, Oregon, November 1999. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.

6. Η Ισότητα Εκδήλωσης-Κενότητας

Όταν μη γνωρίζοντας την ισότητα εκδήλωσης- κενότητας
προσκολληθείς μόνο στις εκδηλώσεις, είναι πλάνη
Αλλά το να προσκολληθείς στην κενότητα και μόνον είναι πλάνη επίσης
Όταν γνωρίζεις την ισότητα εκδήλωσης- κενότητας
Δεν υπάρχει λόγος να εμπλακείς ή να εγκαταλείψεις τα φαινόμενα,
Που είναι εκδήλωση - κενότητα
Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να χαλαρώσεις στην απεραντοσύνη
της ισότητας εκδήλωσης- κενότητας

Composed by Dechen Rangdrol. Tegchokling, Boudha, Nepal, 2010

Απόσπασμα από το Πολύτιμο Πετράδι της Απελευθέρωσης του Κύριου Γκαμπόπα

Όλα τα φαινόμενα μπορούν να συνοψιστούν σε δύο κατηγορίες: Σαμσάρα και Νιρβάνα.

Όσον αφορά τη σαμσάρα,

Η αληθινή της φύση είναι η κενότητα

Η μορφή που παίρνει είναι η σύγχυση

Και το βασικό χαρακτηριστικό της είναι η δυστυχία.

Όσον αφορά τη νιρβάνα:

Η αληθινή της φύση είναι η κενότητα

Η μορφή που παίρνει είναι η διάλυση και η εξαφάνιση της σύγχυσης

Και το βασικό χαρακτηριστικό της είναι η απελευθέρωση από τον πόνο.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζει κάθε άτομο με κριτική ικανότητα

είναι τα έξι βασικά χαρακτηριστικά της υπέρτατης φώτισης:

Αιτία, Βάση και η Ζωτική Συνθήκη,

Μέθοδοι, το Αποτέλεσμα και η Δραστηριότητα που επιτελείται.

Η υποκείμενη Αιτία της είναι η ουσία της που είναι ευδαιμονία, το Σουγκαταγκάρμπα

Η Βάση για να την πραγματώσουμε είναι η πολύτιμη ανθρώπινη ύπαρξη.

Η Ζωτική Συνθήκη για τη σωστή ανάπτυξή της είναι ένας εξαιρετικός φίλος

Οι Μέθοδοι για να γίνει αυτό βρίσκονται στις οδηγίες του φίλου αυτού

Το Αποτέλεσμα είναι οι τρεις ενσαρκώσεις της πλήρους αφύπνισης, τα Βουδικά Κάγια

Η Δραστηριότητα είναι η υπερβατική επιτέλεση της ωφέλειας των όντων

Απόσπασμα από το “Theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos” (Η Ύψιστη στο Συνεχές των Διδασκαλιών της Μαχαγιάννα)

“Οι τρεις λόγοι που όλα τα έμβια όντα έχουν πάντα τη Βουδική Φύση:

1. Επειδή το Τέλειο Βουδικό Κάγια διαπερνά τα πάντα
2. Επειδή η ‘αυτότητα’ είναι αδιαφοροποίητη
3. και επειδή όλα τα έμβια όντα έχουν το δυναμικό”

7. 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, quoted in the Ocean of Definitive Meaning

8. Το Αυθεντικό Πορτραίτο της Μέσης Οδού

Από την άποψη της τελικής αλήθειας
ούτε δαίμονες υπάρχουν μα ούτε Βούδες,
διαλογιζόμενος ή διαλογισμός,
δρόμος, επίπεδα ούτε σημάδια,
ούτε σώματα καρπού ούτε σοφίες.
Γι' αυτό ούτε Νιρβάνα υπάρχει εδώ, μα μόνο
προσδιορισμοί μ' ονόματα και λέξεις.

Ο κόσμος και τα όντα-τα τρία πεδία
μη υπάρχοντα, αγέννητα εξ αρχής,
χωρίς μια βάση, ούτε συνυπάρχουν,
ούτε κάρμα, ούτε κι η ωρίμανση του.
Γι' αυτό και τ' όνομα σαμσάρα δεν υπάρχει.

Στο τελικό επίπεδο έτσι είναι,
αν όμως δεν υπήρχαν τα όντα
πως θα'ρχονταν οι Βούδες των τριών χρόνων
αφού δεν γίνεται καρπός χωρίς αιτία;

Από την άποψη της σχετικής αλήθειας,
τόσο ο κύκλος της σαμσάρα μα κι η νιρβάνα
λέγεται, ότι υπάρχουν: αυτό διδάσκει ο Βούδας.
Αυτά που υπάρχουν ως φαινόμενα
κι η μη ύπαρξή τους, στη φύση τους κενά,
αδιαίρετα τα δυο αυτά, στην ουσία μια γεύση.
Γι' αυτό ούτε η επίγνωση εαυτού υπάρχει
ούτε η επίγνωση του άλλου πουθενά.

Όλα αποτελούν μια ένωση ανοικτή,
κι οι σοφοί που την πραγμάτωση κατέχουν,
αντί για συνείδηση, βλέπουν σοφία,
δεν βλέπουν κοινά όντα, βλέπουν Βούδες,
δεν βλέπουν τα φαινόμενα, βλέπουν ουσία.

Μέσα απ' αυτό, το έλεος ξεπροβάλλει
καθώς και δύναμη, αφοβία και συγκράτηση,
οι εξάισιες ιδιότητες όλων των Βούδα,
προβάλλουν σαν από ένα μαγικό πετράδι.
Εγώ ο γιόγκι, αυτό έχω πραγματώσει!

Από το σχόλιο του Τζάμγκοεν Κόνγκκρυλ στο κείμενο του Μαϊτρέγια σχετικά με τη Βουδική Φύση, το Gyu Lama

“Η διδασκαλία ότι η Βουδική Φύση είναι παρούσα μέσα σε κάθε έμβιο ον είναι
απαραίτητη, καθώς ο Βούδας την έδωσε για να μπορέσουν όσοι τυχαίνει να είναι
επιρρεπείς στο να κάνουν κάποιο από τα πέντε παρακάτω λάθη να τα αποφύγουν.

- 1) Λιποψυχία, που εμποδίζει κάποιον να προσπαθήσει να εξασκηθεί στο μονοπάτι και
στην αναζήτηση της φώτισης
- 2) Ασέβεια προς εκείνους που θεωρεί κανείς λιγότερο προχωρημένους, η οποία
μπορεί να εμποδίσει την στοργική καλοσύνη και τη συμπόνια
- 3) Προσκόλληση σε διαστρεβλωμένες απόψεις, η οποία εμποδίζει την αντίληψη των
πραγμάτων όπως ακριβώς είναι
- 4) Υποτίμηση της αληθινής φύσης λόγω αποτυχίας αναγνώρισης της Βουδικής Φύσης
- 5) Υπερβολική αίσθηση αυτό-σπουδαιότητας και προσκόλληση στο εγώ.”

9. Η Αληθινή Φύση του Νου

Η φύση του νου είναι φωτεινότητα
η οποία, όπως και το διάστημα, είναι εντελώς ελεύθερη από μεταβολή
Προσκόλληση και οτιδήποτε προέρχεται από εσφαλμένη σκέψη
είναι μόνο επιφανειακά ελαττώματα, που δεν διαταράσσουν τη φύση αυτή.

A quotation from the Gyu Lama

10. Άφησε τη Συνείδηση να Καλπάσει

Χωρίς γέννηση και παύση είναι ο νους ο ίδιος - η φύση του είναι φωτεινή διαύγεια
Άφησε τη συνείδηση να καβαλήσει τον άνεμο και να διαπεράσει κάθε κατεύθυνση.

Δίχως προσπάθεια, δίχως αγώνα, ούτε στόχο - όλα όσα χρειάζεσαι μέσα σου είναι
Ο νους δεν έχει σχήμα ή χρώμα - είναι πέρα από αυτό που οι αισθήσεις αντιλαμβάνονται

Γράμματα και λέξεις αυτό που είναι ο νους δεν περιγράφουν – είναι πέρα από έκφραση
Κανένας όρος δεν αρμόζει σ’ αυτό που είναι πραγματικά – είναι πέρα από έννοιες

Composed by the king of yogis, Milarepa. From the Tibetan text at page 666. Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield, Gampo Abbey, 1998. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.

11. Η Προσευχή της Επίσημης Δέσμευσης

Γιέ της γενεαλογίας του δρόμου της ελευθερίας του Κύριου Ναρόπα
Παρακαλώ ευλόγησέ με να παραμείνω σε ορεινή απομόνωση.

Χωρίς τη διάσπαση του δαίμονα των κοσμικών περισπασμών,
Είθε η διαλογιστική συγκέντρωση να αυξηθεί.

Χωρίς προσκόλληση στη λίμνη της γαλήνιας παραμονής (shamatha)
Είθε τα λουλούδια της βαθιάς θεώρησης (vipashyana) να ανθήσουν.

Χωρίς πίεση και ένταση από την ανάδευση των νοητικών επινοήσεων,
Είθε η φυλλωσιά της απλότητας να εξαπλωθεί.

Χωρίς το μικρόβιο της αμφιταλάντευσης στην απομόνωσή μου,
Είθε ο καρπός – εμπειρία και πραγμάτωση - να ωριμάσει.

Χωρίς την ικανότητα της οικογένειας των δαιμόνων να εμποδίζουν
Είθε να κερδίσω την απόλυτη βεβαιότητα της κατανόησης του νου.

Στο δρόμο των επιδέξιων μέσων, χωρίς να κάμπτεται από αμφιβολίες
Είθε ο γιός να βρει τον τρόπο να ακολουθήσει τα βήματα του πατέρα του

Συμπονετικές δάσκαλε, ουσία του Ακσόμπυα,
Παρακαλώ ευλόγησέ με να παραμείνω σε ορεινή απομόνωση.

12. Βάτζρα Ντόχα από τον Ωκεανό

Ενώ τίποτα ποτέ δεν μετακινείται από την έκταση της ισότητας
Τα φαινόμενα λάμπουν σε θαυμαστό μαγικό παιχνίδι
Πολλοί οι ποταμοί φθάνουν στην απέραντη θάλασσα
όπου τα διαφορετικά νερά τους έχουν την ίδια αλμυρή γεύση.
Όσοι πολλοί και να είναι, όλοι έχουν την ίδια γεύση.
Σε αυτό δεν υπάρχει καμία διαφοροποίηση
Και όλα όσα υπάρχουν στα πέρατα του υπαρκτού κόσμου
Έχουν όλα την χαρακτηριστική γεύση της φυσικής κατάστασης
Τι υπέροχο που είναι αυτό, τι υπέροχο πράγματι!
Τι ευτυχία είναι αυτή, τι ευτυχία πράγματι!

Composed by Shantarakshita, quoted in the Ocean of Definitive Meaning

13. Έξι λέξεις που τα συνοψίζουν όλα

Προσκυνώ όλους τους Λάμα
Ο Λότον κι όλοι εσείς ελάτε εδώ κι ακούστε καλά.

Γνωρίζεις τι είναι οι εκδηλώσεις;
Αν δεν ξέρεις τι είναι οι εκδηλώσεις,
ότι εμφανίζεται είναι εκδήλωση.
Αν δεν υπάρχει πραγμάτωση είναι σαμσάρα,
αν υπάρχει πραγμάτωση είναι το Νταρμακάγια.
Όταν οι εκδηλώσεις λάμπουν ως το Νταρμακάγια
τότε δεν χρειάζεται να αναζητήσεις κάποια άλλη θεώρηση,
δεν υπάρχει άλλη θεώρηση να βρεις.

Γνωρίζεις πως να χαλαρώνεις το νου σου;
Αν δεν γνωρίζεις πως να χαλαρώνεις το νου σου,
χωρίς τις σκέψεις να χοροπηδούν τριγύρω
άσε το νου να χαλαρώσει χωρίς κατασκευές.
Χαλάρωσε με παιδική αυτάρκεια,
Χαλάρωσε σαν τον ωκεανό χωρίς κύματα
Χαλάρωσε με την διαύγεια της φλόγας του καντηλιού,
Χαλάρωσε σαν το πτώμα, χωρίς υπεροψία,
Χαλάρωσε σαν το βουνό, τόσο αμετακίνητο.
Δεν μπορείς να πεις πως είναι ο νους πραγματικά.

Γνωρίζεις πως λάμπουν οι εμπειρίες;
Αν δεν γνωρίζεις πως λάμπουν οι εμπειρίες,
είναι σαν τον ήλιο που ξυπνά την νύχτα.
Δεν χρειάζεται να πετάξεις τις σκέψεις.
Δίχως βάση, όπως στο όνειρο,
Τίποτε χειροπιαστό, όπως το φεγγάρι στο νερό,
Χωρίς να υπάρχει κάτι εκεί, όπως το ουράνιο τόξο,
χωρίς κατεύθυνση, όπως το απέραντο διάστημα.
Έτσι λάμπουν οι εμπειρίες.

Γνωρίζεις πως να διορθώσεις τα πράγματα όταν πάνε στραβά;
Δες πως να διορθώσεις τα πράγματα όταν πάνε στραβά.
Ισχυροί άνεμοι, όλοι όμως μέσα στον ουρανό,
μεγάλα κύματα, όλα όμως μέσα στον ωκεανό,
πυκνά σύννεφα, όλα όμως μέσα στο μπλε,
ξέφρενες σκέψεις, όλες όμως μέσα στο αγέννητο.
Οι σκέψεις είναι ισχυρές, όμως η φύση τους είναι αγέννητη.
Ασχολήσου με την ισορροπημένη επίγνωση,
εφάρμοσε τις διδασκαλίες για το νου που καβαλάει τον άνεμο
κι όταν εμφανιστεί ο κλέφτης της σκέψης
εφάρμοσε τις διδασκαλίες για να τον αναγνωρίσεις
κι όταν χάσεις το νου σου σε κάτι εξωτερικό,
γίνε σαν τον καπετάνιο του πλοίου που βλέπει το κοράκι του να πετά.

Γνωρίζεις ποια είναι η συμπεριφορά;
Αν δεν γνωρίζεις ποια είναι η συμπεριφορά,
γίνε σαν τον μεγάλο λέοντα, πανίσχυρος και δυνατός,
στη λάσπη, γίνε ο ολάνθιστος λωτός,
γίνε σαν τον ελέφαντα, τρέχοντας ξέφρενα ελεύθερος,
γίνε σαν το γυαλισμένο κρύσταλλο, όμορφο και λαμπερό.

Γνωρίζεις πως προβάλει το αποτέλεσμα;
Να πως προβάλει το αποτέλεσμα.
Από τη μη-σκέψη προκύπτει το Νταρμακάγια.
Από την ίδια την ευδαιμονία, το Σαμπογκακάγια.
Από την διαύγεια, το Νιρμανακάγια.
Από τον εγγενή νου, το κάγια της Ουσίας.
Είμαι αυτός που έχει και τα τέσσερα κάγια.

Για τα οποία οι λόγιοι μόνον μιλούν -
Τα τέσσερα που ποτέ δεν μετακινούνται από το Νταρμαντάτου.

Αυτά είναι η θεώρηση, ο διαλογισμός και η εμπειρία,
οι μέθοδοι διόρθωσης, η συμπεριφορά και ο καρπός.
Έλαμψαν στην εμπειρία αυτού του γιόγκι.
Τώρα κι εσείς πρέπει να ασκηθείτε το ίδιο!

*Sung to Loton Gendun, from the Tibetan text at page 664-5.
Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield, Portland, Oregon, November 1999.
Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

14. Πως αφαιρούνται τα εμπόδια και ενισχύεται η άσκηση

Άκουσε αρχόντισσα Παλνταρμπούμ, πλούσια και πιστή κοπέλα.

Αν ο διαλογισμός με παράδειγμα τον ουρανό
είναι τόσο εύκολος όσο λες,
τα σύννεφα είναι το παιγνίδι του.
Γι' αυτό μείνε μέσα στα βάθη του ίδιου του ουρανού.

Αν ο διαλογισμός με παράδειγμα τον ήλιο και τη σελήνη
είναι τόσο εύκολος όσο λες,
τ' αστέρια κι οι πλανήτες είναι το παιγνίδι τους.
Καταλάγιασε στην κατάσταση του ήλιου και της σελήνης.

Αν ο διαλογισμός με παράδειγμα το βουνό
είναι τόσο εύκολος όσο λες,
τα φυτά και τα δέντρα δεν είναι παρά το παιγνίδι του.
Γι' αυτό μείνε στο ίδιο το βουνό.

Αν ο διαλογισμός με παράδειγμα τον ωκεανό
είναι τόσο εύκολος όσο λες,
τα κύματα είναι το παιγνίδι του ωκεανού.
Καταλάγιασε στα βάθη του ίδιου του ωκεανού.

Αν ο διαλογισμός στον ίδιο σου το νου
είναι τόσο εύκολος όσο λες,
οι σκέψεις δεν είναι παρά το παιγνίδι του νου.
Γι' αυτό μείνε στα βάθη του ίδιου του νου.

*Tibetan page 314. Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated & arranged by Birgit Scott, Karme Choling,
Vermont, 2003*

15. Το Βαθύ Οριστικό Νόημα

Τραγουδήθηκε στην χιονισμένη οροσειρά

Στο νου που θεωρεί, προβάλλει η κενότητα.

Σ' αυτό που θεωρείται, δεν υπάρχει ούτε ένα μόριο αληθινό.

Ο θεωρών και το θεωρούμενο, έχουν πέρα για πέρα διαλυθεί.

Αυτός ο τρόπος πραγμάτωσης της θεώρησης, είναι καλός.

Ο διαλογισμός σαν γίνεται ποταμός που ρέει καθαρού φωτός,

δεν υπάρχει λόγος για περιόδους και διαλείμματα.

Ο διαλογιζόμενος και το αντικείμενο του, έχουν πέρα για πέρα διαλυθεί.

Αυτή η πεμπτουσία του διαλογισμού, είναι καλή.

Όταν έρθει η βεβαιότητα ότι η συμπεριφορά είναι το έργο της φωτεινότητας,

κι ότι η αλληλεξάρτηση είναι κενότητα,

τότε ο δράστης και η δράση του, έχουν πέρα για πέρα διαλυθεί.

Αυτού του είδους η συμπεριφορά, είναι καλή.

Όταν η μεροληψία χάνεται στο διάστημα,

και παύουν η υποκρισία, τα οκτώ ντάρμα, οι ελπίδες και οι φόβοι,

αυτός που υπόσχεται κι η υπόσχεση του, έχουν πέρα για πέρα διαλυθεί.

Αυτός ο τρόπος τήρησης των σάμαγια, είναι καλός.

Όταν τελικά αναγνωρίσεις το πνεύμα σου ως Νταρμακάγια

και μπορείς έτσι να ωφελείς τον εαυτό σου και τους άλλους,

αυτός που πραγματώνει και η πραγμάτωση, έχουν πέρα για πέρα διαλυθεί.

Αυτός ο τρόπος επίτευξης του καρπού, είναι καλός.

Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott. The first two and last four verses translated by Ari Goldfield. From the Tibetan text at page 222.

16. Οι Δώδεκα Γιογκικές Χαρές

Σαν τον κατάδικο που λυτρώθηκε από τα δεσμά του
Ο γιόγκι που αφήνει το τόπο του, νοιώθει χαρά.

Σαν το άτι που τρέχει ελεύθερο χωρίς χαλινάρια
Ο γιόγκι πέρα από δύο, νοιώθει χαρά.

Σαν το ελάφι το πληγωμένο που αποτραβιέται
Ο γιόγκι που ζει μοναχικά, νοιώθει χαρά.

Σαν τον βασιλιά των πουλιών που στα ύψη φτερουγίζει
Κατέχοντας τη θεώρηση ο γιόγκι νοιώθει χαρά.

Σαν τον αέρα που το διάστημα διασχίζει
Ο γιόγκι χωρίς εμπόδια, νοιώθει χαρά.

Σαν τον βοσκό που φυλά τ' ασπρόμαλλο κοπάδι
Ο γιόγκι που το βίωμα [κενότητας-φωτεινότητας] φυλά, νοιώθει χαρά

Σαν το τεράστιο όγκο του βασιλιά όλων των βουνών
Ο γιόγκι που αλλαγές δεν ταραξουν, νοιώθει χαρά.

Σαν τη διαρκή ροή ενός μεγάλου ποταμού
Όταν ρέει η εμπειρία, ο γιόγκι νοιώθει χαρά.

Σαν το πτώμα που βρίσκεται ακίνητο στον τάφο
Ο γιόγκι χωρίς δραστηριότητα νοιώθει χαρά.

Σαν τη πέτρα που πετιέται σε βαθιά νερά
Ο γιόγκι που πίσω δεν γυρνά, νοιώθει χαρά.

Σαν τον ήλιο που από ψηλά τον ουρανό φωτίζει
Ο γιόγκι φωτίζοντας τα πάντα νοιώθει χαρά.

Σαν το φυτό που χωρίς τα φύλλα κορμό δεν έχει
Ο γιόγκι χωρίς επαναγέννηση νοιώθει χαρά.

Αυτή η μελωδία για τις δώδεκα χαρές του γιόγκι
Είναι δώρο νταρμικό για όλους εσάς.
Τέλεια απάντηση στην ερώτησή σας

Milarepa's response to concerned students' inquiry about his health. From the Tibetan text at page 388.

17. Τα Οκτώ Καθαρά από την Φύση τους που δεν Απορρίπτεις

Προσκυνώ τον Κύριο που χαρίζει υπέρτατη ευδαιμονία,
που θεραπεύει αρρώστιες και πόνους σε όλα τα όντα,
που είναι αμέτρητα όσο τα όρια του σύμπαντος,
μοιράζοντας το γιατρικό των Τριών Κάγια.

Όταν τα σύννεφα των αρνητικών μας έργων μαζεύονται
στον καθαρό ουρανό της φύσης του νου,
με τη μεγάλη δύναμη του άνεμου του πράνα της σοφίας,
μην τα απορρίψεις, είναι καθαρά από την φύση τους.

1. Η αρρώστια κι ο πόνος δεν έχουν θεμέλια και ρίζα.
Χαλάρωσε σ' αυτό με φρεσκάδα και χωρίς αντιλήψεις
και θα προβάλλουν ως Νταρμακάγια, πέρα από έκφραση και σκέψεις
Μην τα απορρίψεις, είναι καθαρά από την φύση τους.

2. Τα απατηλά φαινόμενα είναι μαγικές προβολές αρνητικότητας
αλλά όλα είναι ο νους σου ελεύθερος από επιπλοκές,
πέρα από γέννηση και θάνατο, απελπισία κι αγωνία.
Μην απορρίψεις θεούς - δαίμονες, είναι καθαροί από την φύση τους.

3. Όταν τα τέσσερα στοιχεία διαταραχθούν τους πόνους της αρρώστιας φέρνουν,
μην θυμώνεις αν δεν φτιάχνουν, μη θέλεις να τις αποφύγεις,
έχουν την γεύση της αμόλυντης ευδαιμονίας.
Μην απορρίψεις τα κλέσα, είναι καθαρά από την φύση τους.

4. Ευτυχία - δυστυχία, κάθε τι ευχάριστο ή δυσάρεστο,
τη φύση τους αν δεις δεν έχουν βάση, είναι φίλοι μας
Ελευθερώσου από αποδοχή, απόρριψη, φόβο κι ελπίδα.
Μην απορρίψεις τη σαμσάρα, είναι καθαρή από την φύση της.

5. Ακόμη κι αν βασανίζεσαι από αρρώστιες όλη τη ζωή σου,
μην τις βλέπεις σαν κακό, μην θέλεις να τις αποφύγεις,
κι έτσι απόδειξη θα γίνουν για τη συμπεριφορά της ίδιας γεύσης.
Μην απορρίψεις τα βάσανα, είναι καθαρά από την φύση τους.

6. Ακόμα κι αν ο νους σου είναι βυθισμένος σε θολούρα και νάρκη
είναι στ' αλήθεια το αμόλυντο το νταρματά.
Ελευθερώσου από την επιθυμία να καθαρίσεις το νου σου.
Μην απορρίψεις την βραδύνοια [της άγνοιας], είναι καθαρή από τη φύση της.

7. Τις συνήθειες που συσσωρεύτηκαν από την αρχή του κόσμου,
αν δεν τις παίρνεις γι' αληθινές- αυτές τις πόρτες στην ψευδαίσθηση,
τότε μη διαλογίζεσαι πάνω στην κενότητά τους.
Μην απορρίψεις τις έννοιες, είναι καθαρές από τη φύση τους.

8. Η σύμφυτη κατάσταση δεν γεννιέται ούτε πεθαίνει,
είναι πέρα από εμφάνιση, παραμονή κι εξαφάνιση.
Είν το απέραντο διάστημα, ακατασκεύαστο.
Μην απορρίψεις τον θάνατο, είναι καθαρός από την φύση του.

Αυτά τα οκτώ πράγματα μην τ' απορρίψεις, είναι καθαρά απ' τη φύση τους.
Χρειάζεται ο διαλογισμός που στην ίδια γεύση τα μετατρέπει.
Είναι η πραγμάτωση των Κυρίων που είναι θεός κι ανεψιός,
είν' το σφυρί που ισοπεδώνει τις ορδές του Μάρα.
Είναι η άσκηση εμένα του ζητιάνου. Είν' οι αιτίες και οι συνθήκες
που μας κρατούν σε ορεινά ερημητήρια
Είναι η υπέρτατη ευδαιμονία της πραγμάτωσης των δύο ωφελειών.

Composed by the lord Götsangpa

18. Το Φρούριο των Οκτώ Ευδαιμονιών

Νάμο Γκούρου

Στον θαυμαστό κύριο υποκλίνομαι με σεβασμό.

Είναι η ουσία του Σώματος, του Λόγου και του Νου
της σοφίας, των εξαίσιων ιδιοτήτων και της δραστηριότητας,
όλων των Νικητών, των Βούδα των τριών χρόνων.

Η θεώρηση, τέλεια απαλλαγμένη απ' όλα τα άκρα
παραμένει στην απεραντοσύνη της ένωσης.

Τα σημάρδια της δυαδικής σκέψης ελεύθερα στη βάση τους
πάει κι ο διαχωρισμός σε πλευρές, τι ευδαιμονία!

Ο διαλογισμός, απλά παραμονή στη φυσική κενότητα,
παραμένει στην απουσία αντιλαμβανόμενου και αντιληπτού.

Τα σημάρδια νωθρότητας ή αναταραχής ελεύθερα στη βάση τους,
διαρκής ευδαιμονία- κενότητα, Ω! τι ευδαιμονία!

Η συμπεριφορά χαλαρή μέσα στη φύση της
παραμένει εκεί που κανείς δεν κάνει κάτι.

Τα σημάρδια δράσης και μη δράσης ελεύθερα στη βάση τους
χωρίς σημεία αναφοράς να κρατηθείς, τι ευδαιμονία!

Το σάμαγια, από μόνα του φυσικά καθαρά,
παραμένει εκεί που δεν υπάρχει δυσφορία απ' τα πάθη.

Τα σημάρδια λαθών και παραπτωμάτων ελεύθερα στη βάση τους,
τα σάμαγια υπερβαίνουν κάθε τήρηση, τι ευδαιμονία!

Ο καρπός που απλά υπάρχει αυθόρμητα,
παραμένει στην ελευθερία από κάθε αλλαγή.

Τα σημάρδια παρεμπόδισης και παραγωγής ελεύθερα στη βάση τους
τίποτα πιά να επιτύχω, τι ευδαιμονία!

Το αυθεντικό Ντάρμα με την πληθώρα των όρων του
παραμένει εκεί που δεν υπάρχει τρόπος να εκφραστεί

Τα σημάρδια της εκμάθησης ελεύθερα στη βάση τους
Δεν υπάρχει τίποτα άλλο να μάθω, τι ευδαιμονία!

Η εμφάνιση ενδείξεων επιτυχίας στα μονοπάτια κι τα επίπεδα,
παραμένει εντελώς στην μη εμφάνιση.

Τα σημάδια ότι αναζητώ ενδείξεις ελεύθερα στη βάση τους
ξεπέρασα τα πράγματα ως αληθινά, τι ευδαιμονία!

Η αβίαστη επίτευξη του οφέλους των όντων
παραμένει στο ότι δεν υπάρχει κανένα ον.

Τα σημάδια του οφέλους των όντων ελεύθερα στη βάση τους
δεν υπάρχει κάποιος να δώσει ούτε να πάρει, τι ευδαιμονία!

Αυτό, το τραγούδι της παραμονής στο Φρούριο των Οκτώ Ευδαιμονιών
το ίδιο το φρούριο της κενής καθαρής φύσης,
αν σ' αυτό το φρούριο μπορέσεις να εγκατασταθείς
τότε την εμπειρία της ευδαιμονίας δεν πρόκειται να χάσεις!

Composed by the lord Gotsangpa

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

Το Τραγούδι Αυτών που είναι Γεμάτοι Αγάπη αλλά χωρίς Προσκόλληση

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 ψευδαίσθησης
Η συμπόνια δίχως εμμονή θε ν' απλωθεί

Η θεώρηση, χωρίς σημείο αναφοράς, κι αυτή θ' αναπτυχθεί
Και 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.

22. Κάθε Μορφή

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.

23. Προσευχή μακροζωίας για τον Κυέτσεν 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

This supplication for the long life of Khenpo Tsultrim Gyamtso, the unequaled 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

24. Προσευχή Μακροζωίας για τον Κέντσεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίμποτσε

Μέσω της δύναμης της ευλογίας όλων των Σούγκατα
όλων των γκουρού, των θεοτήτων της σοφίας και των προστατών
Καθώς και όλων των άλλων διαδόχων των νικητών
που ζουν στα βουδικά πεδία των δέκα κατευθύνσεων,
Αυθεντικέ πνευματικέ φίλε, είθε να μακροημερεύσεις
Και να γεμίσεις όλο το διάστημα με φωτισμένη δραστηριότητα.

Composed by the third Jamgön Rinpoche at Rumtek Monastery in October, 1983, at the request of students of Kagyü Thegchen Shedra

25. Προσευχή μακροζωίας που Συσσωρεύει Νέφη Ευλογίας για τον Jim Scott

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 / aparimita punye / aparimita
punye jana sambharo patsite / Om sawa samskara parishuddha dharmate gagana
samudgate sobhawa bishuddhe mahanaya paiware svaha*

Σύντομο μάντρα:

Om a mahrani dziwentiye svaha Recite as much as possible, then:

Παρακαλούμε τον Προστάτη Αμιτάγιους,
το Σίντι της Μακροζωίας που χαρίζει,
την ευλογία σου δώσε για τη μακροζωία του Τζιμ,
του δίγλωσσου δεξιότηχη με μάτια λαμπερά από βαθιά κατανόηση.

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.*

Σύνδεσμος για την ομιλία του Ρίνποτσε στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη (Θιβετανικά με Αγγλική μετάφραση)

- The Three Reasons Why All Beings Have Buddhanature
<http://ktgr.dscloud.me/moodle/mod/resource/view.php?id=4883>



Το εγχειρίδιο αυτό δημιουργήθηκε για το διαδικτυακό σεμινάριο του Jim Scott στις 19 και 20 Μαρτίου 2022

Παρουσίαση της φύσης του νου, που ονομάζεται Βουδική Φύση:

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΕΤΡΑΔΙ ΠΟΥ ΕΚΠΛΗΡΩΝΕΙ ΚΑΘΕ ΕΥΧΗ

Περιεχόμενο (εκτός από το τραγούδι 25): Jim Scott. Επίσης, εκτός εάν δηλώνεται διαφορετικά, όλα τα κείμενα και τα τραγούδια μεταφράστηκαν από τα Θιβετανικά και διαμορφώθηκαν σε στίχους από τον Jim Scott με την καθοδήγηση του Κέντρεν Τσούλτριμ Γκυάμτσο Ρίνποτσε (που επίσης ονομάζεται Ντέτσεν Ράνγκντρολ).

Για τα ελληνικά: Μαρία Πίτσιου και Μεταφραστική Ομάδα Μάρπα ©

Σχεδιασμός και Εξώφυλλο: Imanol Moreno και Esther Gimeno

Εικόνες: Ευχαριστούμε ιδιαίτερα το μέλος της Σάνγκα μας Sukhi Barber που μας επέτρεψε να χρησιμοποιήσουμε μια εικόνα του υπέροχου γλυπτού της, *Dynamic Equilibrium* (Δυναμική Ισορροπία), το οποίο μπορείτε να δείτε στην ιστοσελίδα της και να διαβάσετε για το πώς εμπνεύστηκε τη δημιουργία του: "Μέσα στη δίνη της σύγχρονης ζωής, μπορούμε να βρούμε ηρεμία μέσα στη δράση, γαλήνη στο κέντρο της καταιγίδας; Το γλυπτό 'Dynamic Equilibrium' απαντά - μια χορεύτρια, που αποτελείται από μικροσκοπικές φιγούρες σε διαλογισμό, ξέφρενα παραδομένη σε εκστατικό χορό, παραμένει γαλήνια επικεντρωμένη στην καρδιά.":

<https://sukhibarber.com/index.php/en/sculpture/dynamic-equilibrium/> /

Jewel: www.cleanpng.com / Victory banner: www.ziji.com