

## Πρόλογος

Οι οδηγίες που δίνονται σε αυτό το βιβλίο είναι επιστημονικές μέθοδοι για να βελτιώσουμε την ανθρώπινη φύση μας και τις ιδιότητές της μέσω της ανάπτυξης των ικανοτήτων του πνεύματός μας. Στα πρόσφατα χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά η γνώση μας στην τεχνολογία και ως αποτέλεσμα είμαστε μάρτυρες αξιοθαύμαστης υλικής προόδου, αλλά δεν έχει σημειωθεί αντίστοιχη αύξηση της ανθρώπινης ευτυχίας. Δεν υπάρχει λιγότερη δυστυχία στον κόσμο σήμερα, και ούτε υπάρχουν λιγότερα προβλήματα. Πράγματι, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι τώρα υπάρχουν περισσότερα προβλήματα και μεγαλύτεροι κίνδυνοι παρά ποτέ. Αυτό δείχνει ότι η αιτία της ευτυχίας και η λύση των προβλημάτων μας δε βρίσκεται στη γνώση των υλικών πραγμάτων. Η ευτυχία και η δυστυχία είναι καταστάσεις του πνεύματος και έτσι οι κύριες αιτίες τους δεν μπορούν να βρεθούν έξω από το πνεύμα. Εάν θέλουμε να είμαστε αληθινά ευτυχισμένοι και ελεύθεροι από τη δυστυχία, θα πρέπει να μάθουμε πώς να ελέγχουμε το πνεύμα μας.

Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά στη ζωή μας και συναντάμε δύσκολες καταστάσεις, έχουμε την τάση να θεωρούμε την ίδια την κατάσταση ως ένα δικό μας πρόβλημα, αλλά στην πραγματικότητα οποιαδήποτε προβλήματα και εάν βιώνουμε προέρχονται από τη μεριά του πνεύματος. Εάν επρόκειτο να ανταποκριθούμε στις δύσκολες καταστάσεις με ένα θετικό ή ειρηνικό πνεύμα δε θα ήταν προβλήματα για μας, πράγματι, ίσως ακόμα και να τις θεωρούσαμε ως προκλήσεις ή ευκαιρίες για να ωριμάσουμε και να εξελιχθούμε. Τα προβλήματα εμφανίζονται μόνο εάν ανταποκριθούμε στις δυσκολίες με ένα αρνητικό πνεύμα. Γι' αυτό λοιπόν, εάν θέλουμε να είμαστε ελεύθεροι από τα προβλήματα, θα πρέπει να μεταμορφώσουμε το πνεύμα μας.

Ο Βούδας δίδαξε ότι το πνεύμα έχει τη δύναμη να δημιουργεί όλα τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα αντικείμενα. Ο κόσμος είναι το αποτέλεσμα του κάρμα, ή των πράξεων, των όντων που κατοικούν σε αυτόν. Ένας αγνός κόσμος είναι αποτέλεσμα αγνών πράξεων και ένας μη-αγνός κόσμος είναι αποτέλεσμα μη-αγνών πράξεων. Από τη στιγμή που όλες οι πράξεις δημιουργούνται από το

πνεύμα, τελικά τα πάντα, συμπεριλαμβανομένου και του ίδιου του κόσμου, δημιουργούνται από το πνεύμα. Δεν υπάρχει άλλος δημιουργός πέρα από το πνεύμα.

Συνήθως λέμε «δημιούργησα αυτό και αυτό» ή «αυτός ή αυτή δημιούργησαν αυτό και αυτό», αλλά ο πραγματικός δημιουργός των πάντων είναι το πνεύμα. Είμαστε σαν υπηρέτες του πνεύματός μας, όποτε θέλει να κάνει κάτι, πρέπει να το κάνουμε χωρίς καμία επιλογή. Από το χρόνο χωρίς αρχή μέχρι τώρα είμαστε κάτω από τον έλεγχο του πνεύματός μας χωρίς καμία ελευθερία, αλλά εάν ασκηθούμε με ειλικρίνεια στις οδηγίες που δίνονται σε αυτό το βιβλίο, μπορούμε να αντιστρέψουμε αυτήν την κατάσταση και να αποκτήσουμε τον έλεγχο του πνεύματός μας. Μόνο τότε θα έχουμε πραγματική ελευθερία.

Μέσα από τη μελέτη πολλών βουδιστικών κειμένων ίσως γίνουμε ένας ξακουστός λόγιος, αλλά όμως εάν δε βάλουμε σε εφαρμογή τις διδασκαλίες του Βούδα η κατανόησή μας του Βουδισμού θα παραμένει κούφια, χωρίς δύναμη να λύσει τα προβλήματά μας ή τα προβλήματα των άλλων. Προσδοκώντας ότι η διανοητική κατανόηση των βουδιστικών κειμένων από μόνη της θα λύσει τα προβλήματά μας, είμαστε σαν κάποιον ή κάποιαν που είναι άρρωστοι και ελπίζουν να θεραπεύσουν την αρρώστια τους απλά και μόνο διαβάζοντας τις ιατρικές οδηγίες, χωρίς να παίρνουν πραγματικά το φάρμακο. Όπως λέει ο Βουδιστής Δάσκαλος Σαντιντέβα:

Χρειάζεται να βάλουμε τις διδασκαλίες του Βούδα, το Ντάομα, σε εφαρμογή  
Επειδή τίποτα δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο με το να διαβάζουμε τα λόγια.  
Ένας άρρωστος δε θα θεραπευτεί ποτέ από την αρρώστια του  
Απλά και μόνο διαβάζοντας τις ιατρικές οδηγίες.

Κάθε έμβιο ον έχει την ειλικρινή ευχή να αποφεύγει διαρκώς όλη τη δυστυχία και τα προβλήματα. Συνήθως προσπαθούμε να το κάνουμε αυτό χρησιμοποιώντας εξωτερικές μεθόδους. Ανεξάρτητα όμως από το πόσο επιτυχημένοι είμαστε από μια κοσμική άποψη –από το πόσο υλικά πλούσιοι, δυνατοί ή αξιοσέβαστοι έχουμε γίνει– δε θα βρούμε ποτέ μόνιμη απελευθέρωση

από τη δυστυχία και τα προβλήματα. Στην πραγματικότητα, όλα τα προβλήματα που βιώνουμε κάθε μέρα απορρέουν από τη φιλαυτία μας και το αυτο-άδραγμά μας –παρανοήσεις που μεγαλοποιούν τη σημαντικότητά μας. Όμως, επειδή δεν το καταλαβαίνουμε αυτό, συνήθως κατηγορούμε τους άλλους για τα προβλήματά μας, και αυτό ακριβώς τα κάνει απλώς χειρότερα. Από αυτές τις δύο βασικές παρανοήσεις εμφανίζονται όλες οι άλλες πλάνες, όπως ο θυμός και η προσκόλληση, κάνοντάς μας να βιώνουμε ατελείωτα προβλήματα.

Προσεύχομαι ώστε καθένας που θα διαβάσει αυτό το βιβλίο να βιώσει βαθιά εσωτερική ειρήνη, ή πνευματική γαλήνη, και να επιτύχει το αληθινό νόημα της ανθρώπινης ζωής. Πιο συγκεκριμένα θα ήθελα να ενθαρρύνω καθέναν να διαβάσει κυρίως το κεφάλαιο *Η Εξάσκηση στην Τελική Μποντισίτα*. Μέσα από προσεκτική ανάγνωση και στοχασμό αυτού του κεφαλαίου ξανά και ξανά με ένα θετικό πνεύμα, θα αποκτήσετε πολύ περισπούδαστη γνώση, ή σοφία, η οποία θα δώσει μεγάλο νόημα στη ζωή σας.

Γκέσε Κέλσανγκ Γκιάτσο