

ΜΑΧΑ ΜΟΥΝΤΡΑ

Η Γιόγκα του Μεγάλου Συμβόλου

[Από το βιβλίο *Θιβετανική Γιόγκα*. Βλέπε αγγλική έκδοση:
<http://selfdefinition.org/tibetan/Evans-Wentz-Tibetan-Yoga-and-Secret-Doctrines.pdf>]



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΠΑΚΟΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: Προκαταρκτικές Οδηγίες

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: Το Βασικό Θέμα

Οι Συνηθισμένες Ασκήσεις

1. *Η γιόγκα της Εστίασης*

2. *Η γιόγκα του αδημιούργητου*

Οι Ασυνήθιστες Ασκήσεις

1. Η γιόγκα της μετατροπής των φαινομένων και του νου σε ταύτιση

2. Η γιόγκα του μη διαλογισμού

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Το Συμπέρασμα

Η ΚΟΡΩΝΙΔΑ

ΜΑΧΑ ΜΟΥΝΤΡΑ

Η Γιόγκα του Μεγάλου Συμβόλου



Υπακοή και Πρόλογος

Υπακοή

Υπακοή στην πολύτιμη Λευκή Δυναστεία (των Γκουρού)!

Πρόλογος

Μέσα εδώ, στις σελίδες αυτού του οδηγού που ονομάζεται 'Γιόγκα του Αιφνίδια Γεννώμενου Μεγάλου Συμβόλου',¹ που σχεδιάστηκε για να φέρει την συνηθισμένη συνέχεια του γνώστη πρόσωπο με πρόσωπο με την αγνή θεία σοφία,² υπάρχουν οι Προκαταρτικές Οδηγίες, το Βασικό Θέμα και το Συμπέρασμα.

Μέρος I: Οι Προκαταρτικές Οδηγίες

Οι προκαταρτικές οδηγίες είναι προσωρινές και πνευματικές.

Οι προσωρινές οδηγίες, που προηγούνται, ξεκαθαρίζονται αλλού.³

Στις πνευματικές οδηγίες που ακολουθούν τα πρώτα βήματα πρέπει να αρχίσουν με την Καταφυγή και την Απόφαση και να προχωρήσουν στην Επικοινωνία με τους Γκουρού.⁴

¹ Όταν χάρη στην άσκηση γιογκικού διαλογισμού έχει εγκαθιδρυθεί επικοινωνία ανάμεσα στον ανθρώπινο νου και στον θείο νου, ή ανάμεσα στην κανονική ανθρώπινη συνείδηση και στην υπερφυσική κοσμική συνείδηση, ο άνθρωπος φθάνει στην αληθινή κατάσταση του εαυτού του· αναγνωρίζει διαισθητικά ότι ο γνώστης και όλα τα αντικείμενα γνώσης, ή όλη η γνώση, αποτελούν μια αδιαχώριστη ενότητα και ταυτόχρονα με αυτήν την αναγνώριση γεννιέται το Μεγάλο Σύμβολο, που αποκρυφιστικά υποδηλώνει αυτήν την πνευματική φώτιση. Όπως η φιλοσοφική λίθος, το Μεγάλο Σύμβολο καθαρίζει το μίasma της άγνοιας (*άβιντια*) και το ανθρώπινο ον μετατρέπεται σε θείο με την πνευματική αλχημεία της γιόγκα.

² Το παρόν κείμενο ονομάζεται «Οδηγός», γιατί κατευθύνει τον αναζητητή στην Ατραπό που οδηγεί στην πλήρη νιρβανική φώτιση και απελευθέρωση. Μόνο όταν ο κατώτερος εαυτός απορροφηθεί στον ανώτερο εαυτό, μπορεί να σπάσει η πλάνη της προσωπικότητας και μόνο τότε μπορεί να αναγνωριστεί ότι η συνέχεια του γνώστη δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος, αλλά βρίσκεται αιώνια σε ταύτιση με την παντογνωσία. Έτσι, ο άνθρωπος ανυψώνεται στο θείο και βρίσκεται πρόσωπο με πρόσωπο με την αγνή θεία σοφία.

³ Οι προσωρινές οδηγίες είναι εκείνες που μας μεταβιβάζονται με τελεουργίες που έχουν σκοπό να κατευθύνουν τους λαϊκούς προς έναν ανώτερο τρόπο ζωής. Μόλις πάρει την απόφαση να κάνει το πρώτο βήμα πάνω στην Ατραπό, ο μαθητής δεν χρειάζεται πια τις προσωρινές ή εξωτερικές οδηγίες και αρχίζει να αποκτά εκείνες που είναι πνευματικές ή, σε σχέση με το αφώτιστο πλήθος που είναι νοητικά ανίκανο να τις κατανοήσει, εσωτερικές.

⁴ Το μέρος αυτό των οδηγιών μπορεί να προστεθεί, αν χρειάζεται, στις θρησκευτικές επικλήσεις του μαθητή. Για παράδειγμα ένας ινδουιστής γιόγκι προφανώς θα αντικαταστήσει την βουδική τελεουργία, που εφαρμόζεται εδώ, με μια παρόμοια τελεουργία του δικού του δόγματος ή δεν θα χρησιμοποιήσει καμιά. Όντας το πιο γνωστό ιστορικό παράδειγμα ενός που πέτυχε την υπέρτατη νίκη, ο Βούδας Γκαουτάμα σωστά θεωρείται από τους βουδιστές σαν η καταφυγή και ο Οδηγός, στον οποίο πρέπει να εναποθέτει την πίστη του ο μαθητής στην αρχή της Ατραπού που βάδισε ο ίδιος. Για τον αρχάριο η πίστη είναι το πρώτο απαραίτητο. Χωρίς πίστη ότι υπάρχει ένας σκοπός που μπορεί να επιτευχθεί, το αρχικό βήμα πάνω στην ατραπό είναι αδύνατο. Επομένως ο προκαταρτικός κανόνας είναι ότι ο αρχάριος πρέπει από την αρχή του πνευματικού ταξιδιού να δώσει κατάλληλη μορφή στην έκφραση αυτής της πίστης. Συμμορφούμενοι με αυτόν τον κανόνα οι βουδιστές του Θιβέτ εφαρμόζουν μια πενταπλή τελεουργία, την ακόλουθη.

(α) Η Καταφυγή στην εκτεταμένη θιβετανική μορφή της. Το πρώτο και ουσιαστικό μέρος της που αντιπροσωπεύει την σύντομη τριπλή Καταφυγή των Νότιων Βουδιστών λέει τα εξής:

«Μέσω της διαδοχής των γκουρού εμείς (δηλαδή όλα τα όντα) στρεφόμαστε για καταφυγή στον Βούδα.

Στρεφόμαστε για καταφυγή στο Δόγμα του Βούδα.

Στρεφόμαστε για καταφυγή στην συνέλευση των Λάμα.

(β) Την απόφαση στη συντομειωμένη μορφή της: «Αποφασίζω να γίνω ένας Βούδας προκειμένου να μπορέσω να βοηθήσω όλες τις αισθανόμενες υπάρξεις να φτάσουν στην βουδότητα».

Οι Επτά Σωματικές Στάσεις⁵

Έπειτα όπως έχει γραφεί στο έργο «Αντίληψη του Βαϊροτσάνα»:⁶

«Ευθυγράμμισε το σώμα και κάθισε σε *ντόρτζε ασάνα*.⁷
Η εστίαση του νου είναι η Ατραπός που οδηγεί στο Μεγάλο Σύμβολο».

Έτσι τοποθέτησε τα πόδια στην βουδική στάση.⁸ Τα χέρια ίσια και ισοσταθμισμένα κάτω από τον αφαλό.⁹ Ίσιωσε την σπονδυλική στήλη. Βγάλε προς τα έξω το διάφραγμα.¹⁰ Λύγισε τον λαιμό σε σχήμα αγκιστριού, ώστε το σαγόκι να πιέζει το μήλο του Αδάμ.¹¹ Τοποθέτησε την γλώσσα προς τα πίσω πάνω στον ουρανίσκο.¹²

Ο νους ελέγχεται συνήθως από τις αισθήσεις. Κυρίως τον ελέγχει η όραση. (Γι' αυτό) χωρίς να παίζεις ή να κινείς τα βλέφαρα, εστίασε το βλέμμα σε απόσταση περίπου 170 εκατοστών.¹³

(γ) Τον διαλογισμό πάνω στον Ντιάνι Βούδα Βάτζρα Σάτβα (Θιβέτ. Ντόρτζε Σέμπα) και την απαγγελία του *μάντρα* των Εκατό Συλλαβών, για την εξάλειψη του κακού *κάρμα*.

(δ) Την προσφορά του σύμπαντος σε μουσική θυσία, που στο σημείο αυτό συμβολίζει την απάρνηση του κόσμου και του *Σαμσάρα* σαν σύνολο.

(ε) Την επικοινωνία με τους γκουρού, με τον οραματισμό των γκουρού σαν να κάθονται σε γιογκική στάση και σε κάθετη γραμμή, ο ένας πάνω ακριβώς από τον άλλον, ο ανθρώπινος γκουρού πάνω από το κεφάλι του μαθητή και οι άλλοι με την κατάλληλη σειρά της αποστολικής διαδοχής, με τον ουράνιο γκουρού, Βάτζρα Ντάρα (Θιβέτ. Ντόρτζε Τσάνγκ), στην κορυφή.

⁵ Στα Σανσκριτικά αυτά είναι γνωστά σαν *άσανα*. Σταματούν ή βραχυκυκλώνουν ορισμένες σωματικές δυνάμεις ή ρεύματα και έτσι βοηθούν πολύ στην άσκηση της γιόγκα. Χαρίζουν επίσης στο σώμα ευλυγισία και μεγάλη αντοχή, απομακρύνουν ανεπιθύμητες φυσικές καταστάσεις, θεραπεύουν ασθένειες και ηρεμούν τα όργανα λειτουργίας του νου.

⁶ Στο κείμενο: *Ναμ-νανγκ γγκον-τζανγκ*, ο τίτλος μιας θιβετανικής πραγματείας πάνω στην γιόγκα, που έχει σκοπό να οδηγήσει στην αντίληψη ότι όλα τα φαινόμενα είναι απατηλά. Ο Βαϊροτσάνα είναι ο Ντιάνι Βούδας του Κέντρου. Εδώ συμβολίζει τον *Ντάρμα Ντάτου* ή Θεμελιώδη Σοφία. Μπαίνοντας σε πνευματική επικοινωνία με τον Βαϊροτσάνα, πραγματώνεται η αληθινή φύση της ύπαρξης.

⁷ Το *ντόρτζε* είναι το λαμαϊκό σκήπτρο και το *ντόρτζε άσανα* είναι μια στάση ισορροπίας, νοητικής και σωματικής, που συμβολίζεται από την ισορροπία του *ντόρτζε*.

⁸ Στην κυριολεξία «Τοποθέτησε τα πόδια στην στάση του *ντόρτζε*», δηλαδή η στάση με σταυρωμένα πόδια στην οποία συνήθως απεικονίζεται ο Βούδας και που από τους ινδουιστές ονομάζεται στάση του λωτού (σανσ. *παντμάσανα*).

⁹ Σ' αυτήν την στάση που είναι η στάση διαλογισμού, τα χέρια κρατιούνται ανοιχτά, με τις παλάμες προς τα πάνω και οριζόντιες, ακριβώς κάτω από το επίπεδο του αφαλού και το μεσαίο δάκτυλο του ενός χεριού αγγίζει το μεσαίο δάκτυλο του άλλου χεριού και τους αντίχειρες διπλωμένους στην βάση του δείκτη.

¹⁰ Η «Ρίξε το στήθος προς τα εμπρός με τους ώμους προς τα πίσω».

¹¹ Στην κυριολεξία «ο κόμπος», δηλαδή το «μήλο του Αδάμ».

¹² Ο σβάμι Σατιανάντα θεωρεί ότι το απόσπασμα αυτό είναι ελλιπές στις οδηγίες του. Στην κριτική του γράφει: «Η γλώσσα πρέπει στην πραγματικότητα να τοποθετηθεί όχι πάνω στον ουρανίσκο, αλλά να γυρίσει προς τα πάνω με τέτοιο τρόπο ώστε η άκρη της να φτάνει στον σχηματισμό που μοιάζει με αγκίστρι στην αρχή των εσωτερικών ανοιγμάτων των ρουθουνιών και πιεζόμενη πάνω τους να κλείσει τα ανοίγματα. Η άσκηση αυτή είναι γνωστή σαν *κετσάρι μούντρα*. Χωρίς αυτήν ο γιόγκι δεν μπορεί να πραγματώσει την κατάσταση ηρεμίας την στιγμή που κάνει το *άσανα*, αλλά μέχρι ο αρχάριος να κάνει κάποια πρόοδο στην γιόγκα η *κετσάρι μούντρα* δεν πρέπει να χρησιμοποιείται». Για την εκτέλεση της *κετσάρι μούντρα* η ίδια η γλώσσα πρέπει να ασκηθεί και στις περισσότερες περιπτώσεις βαθμιαία να επιμηκυνθεί. Η επιμήκυνση προκαλείται με μασάζ και τέντωμα της γλώσσας. Είναι επίσης συνήθως αναγκαίο για τους περισσότερους γιόγκι που θέλουν να ασκήσουν αυτήν την *μούντρα*, να κόβουν λίγο-λίγο, μέσα σε περίοδο μηνών, την μεμβράνη της κάτω επιφάνειας της γλώσσας που συγκρατεί την γλώσσα στο κέντρο, γνωστή σαν 'χαλινός' της γλώσσας. Μ' αυτόν τον τρόπο οι γιόγκι, όπως τα ζώα που πέφτουν σε χειμερία νάρκη, κλείνοντας τα εσωτερικά ανοίγματα των ρουθουνιών με την γλώσσα τους αποκτούν την δύναμη να ανακόπτουν την ζωτική λειτουργία του σώματος. Αυτό καταλήγει στην διατήρηση της ενέργειας και στην μακροζωία, αλλά από μόνο του δεν οδηγεί σε πνευματική επίτευξη. Το γιογκικό βραχυκύκλωμα των καθαρά φυσικών και ζωτικών λειτουργιών του σώματος θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σαν ένα βοήθημα για την κατάκτηση του κατώτερου εαυτού.

¹³ Στην κυριολεξία «σε απόσταση ενός *γίογκε*». Το *γίογκε* είναι ένα ινδικό μέτρο βασισμένο στο φάρδος ενός ζυγού για ένα ζευγάρι αγελάδες, η απόσταση επομένως είναι περίπου εκατόν εβδομήντα εκατοστά.

Αυτά (δηλαδή οι επτά στάσεις που περιγράφηκαν πιο πάνω) ονομάζονται οι επτά μέθοδοι του Βαίροτσάνα (δηλαδή επτά μέθοδοι κατανόησης της ψυχο-φυσικής διαδικασίας). Συνιστούν την πενταπλή μέθοδο της πρόσκλησης βαθιού διαλογισμού με φυσικά μέσα.¹⁴

Η στάση των σταυρωμένων ποδιών ρυθμίζει την εισπνοή.¹⁵ Η στάση της ισορροπίας εξισώνει την ζωτική θερμότητα του σώματος.¹⁶ Η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης μαζί με την έκταση του διαφράγματος ρυθμίζει το νευρικό ρευστό που διαχύνεται στο σώμα.¹⁷

Το λύγισμα του λαιμού ρυθμίζει την εκπνοή.¹⁸ Η τοποθέτηση της γλώσσας στον ουρανίσκο μαζί με την εστίαση του βλέμματος αναγκάζει την ζωτική δύναμη¹⁹ να εισέλθει στο μεσαίο νεύρο.²⁰

Έτσι, αφού οι πέντε «αέρες» έχουν αναγκαστεί να εισέλθουν στο μεσαίο νεύρο, οι άλλοι «αέρες» που ελέγχουν τις λειτουργίες²¹ εισέρχονται επίσης σ' αυτό και εκεί προβάλλει η Σοφία της Μη-Αναγνώρισης, αλλιώς γνωστή σαν σωματική ηρεμία ή ακινησία του σώματος ή διαμονή του σώματος στην φυσική του κατάσταση.²²

Η παρατήρηση της σιωπής, αφού έχει εκδιωχθεί η νεκρή πνοή (της εκπνοής), ονομάζεται ηρεμία ή ακινησία της ομιλίας ή διαμονή της ομιλίας στην φυσική της κατάσταση.

Μη σκέπτεσαι το παρελθόν. Μη σκέπτεσαι το μέλλον. Μη σκέπτεσαι ότι είσαι απασχολημένος με τον διαλογισμό. Μη θεωρείς το κενό σαν τίποτε.²³

Σ' αυτό το στάδιο μην προσπαθείς να αναλύσεις καμιά από τις εντυπώσεις που έρχονται στις πέντε αισθήσεις λέγοντας: «Είναι, δεν είναι».²⁴ Αλλά τουλάχιστον για λίγο μείνε σε αδιάσπαστο διαλογισμό, κρατώντας το σώμα τόσο ήρεμο όπως το σώμα ενός κοιμισμένου μωρού και τον νου στην φυσική του κατάσταση (δηλαδή ελεύθερο από σκεπτοδιαδικασίες).

Η Ηρέμηση του Νου

Έχει ειπωθεί:

«Με την ολοκληρωτική αποχή από τον σχηματισμό σκέψεων και νοητικών οραματισμών, διατηρώντας την σωματική γαλήνη ενός κοιμισμένου μωρού και προσπαθώντας με ταπεινότητα και ζήλο να ακολουθήσεις τις αυθεντικές διδασκαλίες του γκουρού, αναμφίβολα θα εμφανιστεί η αιφνίδια γεννώμενη κατάσταση».²⁵

Ο Τιλόπα έχει πει:

«Μη φαντάζεσαι, μη σκέπτεσαι, μην αναλύεις, μη διαλογίζεσαι, μη συλλογίζεσαι, κράτησε τον νου στην φυσική του κατάσταση».

¹⁴ Η παράγραφος που ακολουθεί αναφέρεται στην πενταπλή μέθοδο και η επόμενη παράγραφος αναφέρεται στα αποτελέσματα που πετυχαίνονται.

¹⁵ Στην κυριολεξία «τον προς τα κάτω κινούμενο αέρα».

¹⁶ Στην κυριολεξία «τον αέρα που ισοσταθμίζει την θερμότητα».

¹⁷ Στην κυριολεξία «τον αέρα που ονομάζεται διαποτίζων».

¹⁸ Στην κυριολεξία «τον προς τα πάνω κινούμενο αέρα».

¹⁹ Στην κυριολεξία «τον αέρα που συγκρατεί την ζωή». Σε καθεμιά από αυτές τις πέντε αναφορές, ο «αέρας» αναφέρεται σε μια ενέργεια του σώματος που ελέγχει την λειτουργία για την οποία δεν υπάρχει ακριβές αντίστοιχο στην γλώσσα της ευρωπαϊκής φυσιολογίας. Στα Σανσκρικά είναι γνωστή σαν *πρανά*.

²⁰ Αυτό είναι το κύριο κανάλι για την ροή της ζωτικής δύναμης. Εκτείνεται μέσα από το κέντρο της σπονδυλικής στήλης. Δευτερεύοντα ψυχικά νεύρα προβάλλουν και μεταφέρουν σε καθένα από τα ψυχικά κέντρα (σανσ. *τσάκρα*) την ζωτική ή πρανική δύναμη πάνω στην οποία στηρίζεται τελικά ολόκληρη η ψυχο-φυσική διαδικασία.

²¹ Αυτοί είναι «αέρες» που ελέγχουν την διαδικασία της πέψης, των εκκρίσεων και την κυκλοφορία, την μεταβίβαση των νοητικών ώσεων, αισθημάτων κ.λπ.

²² Η φυσική κατάσταση του σώματος όπως και όλων των πραγμάτων είναι η κατάσταση της τέλει ηρεμίας.

²³ Το κενό (Θιβέτ. *τονγκ-πα νυίντ*, Σανσκρ. *σουνιάτα*) δεν είναι το κενό του τίποτα, αλλά η ταυτότητα, το πρότυπα του Όντος, η αιτία και η αρχή όλων όσων αποτελούν το πεπερασμένο. Επειδή δεν μπορεί να περιγραφεί με όρους φαινομενικής ή σαμαρικής εμπειρίας, μόνο οι αφώτιστοι το θεωρούν σαν να είναι τίποτε.

²⁴ Η μποντική Ατραπός είναι η «Μέση Ατραπός», απαλλαγμένη από άκρα τέτοια όπως θετικότητας και αρνητικότητας, όπως αυτές οι δυο υποθέσεις.

²⁵ Αυτή είναι η πραγμάτωση που έχει σαν σκοπό η άσκηση της γιόγκα του Μεγάλου Συμβόλου, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω.

Ο Δάσκαλος των δογμάτων, η «Σεληνιακή Ακτινοβόλα Νεότητα»,²⁶ έχει πει:

«Αταραξία, είναι η Ατραπός που ακολουθήθηκε απ' όλους τους Βούδες».

Αυτό είναι εκείνο που ονομάζεται νοητική ηρεμία, ακινησία του νου ή διαμονή του νου στην φυσική του κατάσταση.²⁷

Ο Ναγκαρτζούνα²⁸ έχει πει:

«Ω ισχυρέ,²⁹ οι Τέσσερις Περισυλλογές³⁰ έχουν αποδείξει ότι αλάνθαστη είναι η μόνη Ατραπός που βάδισαν οι Βούδες.³¹ Διατήρησε έντονη προσεκτικότητα πάνω τους όλες τις στιγμές. Αν τις παραμελήσεις, όλες οι πνευματικές προσπάθειες αποβαίνουν άκαρπες».

Η νοητική κατάσταση αυτής της περισυλλογής είναι μη-περισπασμός. Στον *Αμπιντάρμα* ορίζεται ως εξής: «Περισυλλογή είναι να μην ξεχνά κανείς τα πράγματα με τα οποία ήταν κάποτε οικείος».

Μέρος II: Το Βασικό Θέμα

Αυτό έχει δυο μέρη: τις Συνηθισμένες Ασκήσεις (ή Διδασκαλίες) και τις Ασυνήθιστες Ασκήσεις.³²

Οι Συνηθισμένες Ασκήσεις

Το πρώτο μέρος, δηλαδή οι συνηθισμένες ασκήσεις, έχει επίσης δυο μέρη: (α) την Αναζήτηση της Εμπειρίας της Κατάστασης της Ηρεμίας (Σώματος, Ομιλίας και Νου) που είναι ο σκοπός του διαλογισμού, μέσω της άσκησης της γιόγκα της εστίασης,³³ και (β) την Ανάλυση της

²⁶ Οι τίτλοι αυτοί, όπως περιέχονται στο κείμενό μας, αναφέρονται στον Γκαμπόπα, γνωστό και σαν Ντβάγκπο Λαρτζέ, τον σπουδαιότερο μαθητή του Μιλαρέπα και άμεσο πνευματικό του διάδοχο.

²⁷ Στην κυριολεξία «διαμένων στο δικό του μέρος». Η αταραξία προϋποθέτει τέλεια ηρεμία σώματος, ομιλίας και νου, γιατί σύμφωνα με αυτήν την γιόγκα το σώμα, η ομιλία και ο νους είναι πλήρως αλληλεξαρτώμενα. Σε σχέση μ' αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι η λέξη *ναλντζόρ*, το θιβετανικό αντίστοιχο της σανσκριτικής λέξης *γιόγκα*, αντίθετα με την λέξη *γιόγκα* δεν σημαίνει «ένωση», αλλά «τέλεια νοητική ηρεμία» και επομένως «επίτευξη της ενατένισης».

²⁸ Σύμφωνα με την λαμαϊστική παράδοση, ο Ναγκαρτζούνα πιστεύεται ότι γεννήθηκε κατά τον πρώτο αιώνα π.Χ. ή περίπου τέσσερις αιώνες μετά το *παρινιρβάνα* του Βούδα και ότι έζησε εξακόσια χρόνια. Το έργο του στον κόσμο διάρκεσε μέχρι τον δεύτερο και τρίτο αιώνα π.Χ. Έπειτα λέγεται ότι πήγε σε ένα μυστικό ερημητήριο στην νότια Ινδία απ' όπου καθοδηγούσε πνευματικά σαν γκουρού τον αγαπημένο φίλο και προστάτη του, τον βασιλιά της Ινδίας για τον οποίο δόθηκαν αρχικά οι συμβουλές στους στίχους που ακολουθούν. Ο Ναγκαρτζούνα ήταν ο πρώτος μεγάλος σχολιαστής της μαχαγιανικής φιλοσοφίας που επηρέασε βαθιά τον θιβετανικό βουδισμό και τελικά αποκρυσταλλώθηκε στο μεγάλο έργο του Βόρειου βουδισμού γνωστό σαν *Πραγκνιά Παραμίτα*.

²⁹ Ο Ναγκαρτζούνα απευθύνεται στον Ινδό βουδιστή βασιλιά Βικραμαντίγια (γνωστό στο Θιβέτ σαν Ντοτσόντ Ζάνγκπο), με σκοπό να του εντυπώσει την σημασία της διατήρησης του νου σταθερά πάνω στις «Τέσσερις Περισυλλογές» (συγκρινόμενες με τις «Τέσσερις *Σμρίτι*» των ινδουιστών), που μπορούν να ταξινομηθούν σαν περισυλλογή της ανάγκης για κυριαρχία (1) του σώματος, (2) των αισθήσεων, (3) του νου και (4) της ανάγκης για διατήρηση αδιάκοπης επιφυλακής πάνω σε αυτά τα μέσα δράσης που ονομάζονται «οι πύλες της δράσης».

³⁰ Στην κυριολεξία «η περισυλλογή της γνώσης του σώματος», σε σχέση με τις «Τέσσερις Περισυλλογές».

³¹ Στην κυριολεξία «εκείνοι που πέρασαν στην Ευτυχία». Θιβετανικά *ντε-σάι*, Σανσ. *σουγκάτα*.

³² Ο σκοπός των συνηθισμένων ασκήσεων είναι πνευματική ευδαιμονία μέσα στον *σαμσάρα*, στους ουράνιους κόσμους. Ο σκοπός των ασυνήθιστων ασκήσεων είναι το *Νιρβάνα*, πέρα από όλους τους ουράνιους κόσμους και καταστάσεις σαμσαρικής ύπαρξης.

³³ Στο κείμενο, *τσε-τσιγκ*, Σανσ. *εκαγκράτα*, που σημαίνει «εστίαση (του νου)», δηλαδή έντονη νοητική συγκέντρωση πάνω σε ένα μόνο αντικείμενο ή σκέψη.

Ουσιαστικής Φύσης της «Κίνησης» και της «Ακινήσιος»,³⁴ μέσω της άσκησης της γιόγκα του Αδημιούργητου,³⁵ πραγματώνοντας έτσι την υπερκοσμική συνείδηση.

1. Η Γιόγκα της Εστίασης

Το πρώτο από αυτά τα δυο μέρη, δηλαδή η αναζήτηση της εμπειρίας της κατάστασης της ηρεμίας, που είναι ο σκοπός του διαλογισμού μέσω της άσκησης της Γιόγκα της Εστίασης, μπορεί να ασκηθεί με αντικείμενο ή χωρίς αντικείμενο. Αν χρησιμοποιηθεί αντικείμενο, αυτό μπορεί να είναι η αναπνοή, ή ένα αντικείμενο άσχετα με την αναπνοή.

Περιγράφονται δύο τάξεις αντικειμένων άσχετων με την αναπνοή: Συνηθισμένα αντικείμενα, όπως μια μικρή σφαίρα ή ένα μικρό κομμάτι ξύλου³⁶ και ιερά αντικείμενα, όπως (σύμβολα) της σωματικής μορφής, της ομιλίας (ή λόγων) και του νου (ή σκέψης) του Βούδα.

Ακολουθεί τώρα ή μέθοδος της χρησιμοποίησης αντικειμένων της πρώτης τάξης, δηλαδή μιας μικρής σφαίρας ή ενός μικρού κομματικού ξύλου.

Τοποθέτησε μια μικρή σφαίρα ή ένα μικρό κομμάτι ξύλο³⁷ μπροστά σου σαν αντικείμενο πάνω στο οποίο θα συγκεντρώσεις την σκέψη σου. Μην επιτρέπεις στον «γνώστη» να πλανιέται ή να προσπαθεί να ταυτιστεί με αυτό, αλλά σταθεροποίησε εστιασμένα το βλέμμα σου πάνω στο αντικείμενο.

Σκέψου τον γκουρού σαν να κάθεται στην κορυφή της κεφαλής σου.³⁸ Θεώρησε τον σαν να είναι στην πραγματικότητα ο Βούδας. Προσευχήσου σ' αυτόν χρησιμοποιώντας την επίκληση *μανακάμα*.³⁹ Και αυτό το αίτημα στην προσευχή σου: «Διασφάλισέ μου τα «κύματα της χάρης» σου ώστε να μπορέσω να πετύχω το ύψιστο δώρο του Μεγάλου Συμβόλου».⁴⁰

³⁴ Η «Ακινήσια» είναι ο υπερκόσμιος Νους, ο παρατηρητής των φαινομένων της φύσης, που είναι η «Κίνηση» ή η Μεταβλητότητα. Όπως θα φανεί αργότερα σε αυτήν την πραγματεία η «Κίνηση» αντιπροσωπεύεται από τις σκέψεις που εμφανίζονται και εξαφανίζονται.

³⁵ Στο κείμενο, *το-νταλ* που σημαίνει «χωριστό από την δημιουργία», δηλαδή το Αδημιούργητο ή *Νιρβάνα*, σαν αντίθετο από το *Σαμσάρα*, ή σύμπαν της ύλης και των φαινομένων. Η γιόγκα του Αδημιούργητου είναι η μέθοδος πραγμάτωσης του Αδημιούργητου *Νιρβάνα*.

³⁶ Η σφαίρα μπορεί να είναι από διάφορα υλικά, μαλλί, οστό, μέταλλο, πηλό, γυαλί ή κρύσταλλο και το κομμάτι ξύλο μπορεί να έχει οποιοδήποτε σχήμα.

³⁷ Πολύ συχνά αυτό είναι ένα κοινό ραβδί με μυτερό άκρο που τοποθετείται στο δάπεδο της σπηλιάς ή του τόπου διαλογισμού.

³⁸ Στην κορυφή της κεφαλής, ακριβώς στην ένωση των βρεγματικών οστών του κρανίου, βρίσκεται το «Ανοιγμα του Μπράχμα» (σανσ. *Μπραχμαράντρα*), απ' όπου σύμφωνα με τις γιογκικές διδασκαλίες, το στοιχείο της συνείδησης βγαίνει κανονικά από το σώμα, είτε μόνιμα κατά την στιγμή του θανάτου είτε προσωρινά κατά την διαλογιστική έκσταση. Ο οραματισμός του γκουρού σαν να στέκεται πάνω στην κορυφή της κεφαλής, έχει επομένως εσωτερική σημασία για τον γιόγκι.

³⁹ Στο κείμενο, *Μα-ναμ κα-μα*. Αυτό αναφέρεται στις μητέρες που είναι τόσο άπειρες σε αριθμό όσο είναι ο ουρανός σε έκταση. Οι μητέρες θεωρούνται έτσι, εξαιτίας της πίστης ότι κάθε αισθανόμενη ύπαρξη υπήρξε μητέρα σε κάποια στιγμή στην διάρκεια των αμέτρητων κύκλων γεννήσεων και θανάτων. Η ίδια η επίκληση είναι η ακόλουθη :

*«Εμείς οι μητέρες, που σε απειροσύνη αριθμού είμαστε ίσες
με την άπειρη έκταση των ουρανών, όλες οι αισθανόμενες υπάρξεις,
Καταφεύγουμε στον γκουρού, στον Βούδα ως Νταρμακάγια.
Καταφεύγουμε στον γκουρού, σαν τον Σαμπογκακάγια.
Καταφεύγουμε στον γκουρού, σαν τον ευσπλαχνικό Νιρμανακάγια.
Καταφεύγουμε στον Βούδα, τον Πολύτιμο.
Είθε ο νους όλων των αισθανόμενων όντων να στραφεί στον Ντάρμα
και είτε η πνευματική αναζήτηση καθεμιάς να στεφθεί με επιτυχία.
Είθε τα λάθη στην Ατραπό να εξαφανιστούν,
και τα ίδια τα λάθη να μετατραπούν σε Σοφία».*

Τα «Τρία Θεία Σώματα» αποτελούν τρία στάδια στην πνευματική εξέλιξη από την ανθρώπινη κατάσταση στη θεία κατάσταση.

⁴⁰ Τα «κύματα της χάρης» είναι κύματα ψυχικής ενέργειας που διεγείρουν την πνευματική ανάπτυξη και βοηθούν πολύ τον ζηλωτή στην αναζήτηση της νιρβανικής φώτισης, το ανώτερο δώρο των γιογκικών ασκήσεων του Μεγάλου Συμβόλου. Αυτά τα «κύματα χάρης» στέλλονται τηλεπαθητικά από τους γκουρού, μερικοί από τους οποίους υπάρχουν στην Γη, ενώ άλλοι σε υπερανθρώπινες περιοχές. Η αληθινή πνευματική μύηση συνίσταται στην μεταβίβαση αυτών των «κυμάτων χάρης» που είναι αλλιώς γνωστά σαν «μεταβίβαση δύναμης».

Έπειτα, έχοντας προσευχηθεί για τα ευεργετικά «κύματα χάρης», απορρόφησέ τα στον εαυτό σου. Σκέψου ότι ο νους σου συγχωνεύεται με τον θείο νου (των γκουρού)⁴¹ και μείνε σ' αυτήν την κατάσταση της νοητικής ταύτισης όσο περισσότερο είναι δυνατόν.

Οποιοσδήποτε εμπειρίες έχει ο νους σου από στιγμή σε στιγμή, να τις αναφέρεις στον γκουρού σε κανονικά διαστήματα και συνέχισε να διαλογίζεσαι.

Αν νιώθεις υπνηλία, σταθεροποίησε το βλέμμα σου διαλογιζόμενος σε ένα μέρος απ' όπου να φαίνεται μια εκτεταμένη θέα. Αν ο νους σου είναι οκνηρός, εφάρμοσε επίσης την ανωτέρω μέθοδο για να τον ζωογονήσεις και πειθάρχησε τον με αδιάσπαστη συγκέντρωση.⁴² Αν ο νους σου είναι ανήσυχος ή περιπλανιέται, κάθισε μέσα στο ερημητήριο, χαμήλωσε το βλέμμα και κάνε προσωρινά κύριο αντικειμενικό στόχο σου την σωματική και νοητική χαλάρωση.

Οι παραστάσεις που χρησιμοποιούνται για την δεύτερη τάξη αντικειμένων άσχετων με την αναπνοή, δηλαδή οι συμβολισμοί της σωματικής μορφής, της ομιλίας και του νου του Βούδα, είναι οι εξής: για την σωματική μορφή, μια εικόνα του Βούδα. Για την ομιλία, συλλαβές. Για τον νου, μια μικροσκοπική μορφή ή μια κηλίδα.

Κατά την χρήση του πρώτου από τα αντικείμενα, της σωματικής μορφής, μπορεί κανείς να προμηθευτεί είναι μεταλλικό ή άλλο αγαλματίδιο ή μια εικόνα του Βούδα. Ή μπορεί να οραματίζεται την σωματική μορφή του Βούδα, κίτρινη σαν γυαλισμένο χρυσάφι, στολισμένη με όλα τα σημάδια και τις χάρες της πνευματικής τελειότητας, με λαμπρή ακτινοβολία και ντυμένη με τα τρία ενδύματα του Τάγματος, σαν να βρίσκεται πάντα, μπροστά σου.

Κατά την χρήση του δεύτερου από τα αντικείμενα, μιας συλλαβής, που συμβολίζει το στοιχείο της ομιλίας του Βούδα, οραματίσου μπροστά σου μια εικόνα σεληνιακού δίσκου, μεγέθους ενός νυχιού και πάνω σ' αυτόν τη συλλαβή HUM ($\frac{5}{3}$), λεπτογραμμένη σαν τρίχα.⁴³

Κατά την χρήση του τρίτου απ' αυτά τα αντικείμενα, μιας μικροσκοπικής μορφής σαν το συμβολισμό του νου του Βούδα, οραματίσου έναν σπόρο με ωειδές σχήμα στο μέγεθος ενός μπιζελιού που ακτινοβολεί ακτίνες φωτός και είναι θαυμάσιος στην θέα και συγκεντρώσου νοητικά πάνω σ' αυτόν.⁴⁴

Στην δεύτερη μέθοδο της επίτευξης νοητικής συγκέντρωσης μέσω της χρησιμοποίησης της αναπνοής σαν αντικείμενο, εφαρμόζεται η επανάληψη του *Ντόρτζε*⁴⁵ και ο «Σχηματισμός του Κυπέλλου».⁴⁶

⁴¹ Ο μαθητής πρέπει να φθάσει σε ταύτιση τόσο με τον ανθρώπινο γκουρού του όσο και, μέσω αυτού, με τους υπερανθρώπινους γκουρού της αποστολικής διαδοχής, προκειμένου να διασχίσει την Ατραπό με ασφάλεια και επιτυχία. Ο ανθρώπινος νους πρέπει να εξαγνιστεί με την πνευματικότητα των Διδασκάλων και να ενωθεί μυστικιστικά με τον έναν Νου, ή μια Συνειδηση, προκειμένου να φτάσει στο ύψιστο Στόχο.

⁴² Ο πολύωρος διαλογισμός μπορεί να προκαλέσει κούραση σώματος και νου, οδηγώντας σε υπνηλία και νωθρότητα. Σαν αντιπερισπασμό και για να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, ο γιόγκι καθοδηγείται εδώ να πάει σε ένα μέρος, όπως μια απομονωμένη βουνοκορυφή, απ' όπου κοιτάζοντας σε ένα εκτεταμένο τοπίο το βλέμμα σταθεροποιείται και ο νους ζωογονείται έτσι ώστε να μπορεί να συνεχίσει τον διαλογισμό.

⁴³ Ο σεληνιακός δίσκος συμβολίζει την βαθμιαία απομάκρυνση της άγνοιας (*άβιντια*), όπως ο δίσκος της αυξανόμενης σεληνης βαθμιαία διώχνει την σκοτεινιά της νύκτας. Κανονικά το HUM συμβολίζει το στοιχείο του νου, αλλά γίνεται το σύμβολο του στοιχείου της ομιλίας, που είναι συνήθως το ΑΗ, γιατί αυτή η άσκηση οραματισμού είναι απλώς στοιχειώδης. Το HUM σημαίνει «Είναι» ή «Υπάρχει». Εδώ, όπως και στις περισσότερες περιπτώσεις στο κείμενο όπου περιγράφονται οραματισμοί συλλαβών, ο Δυτικός σπουδαστής που έχει σκοπό την πρακτική εφαρμογή αυτών των γιογκικών τεχνικών, κάτω από σοφή καθοδήγηση, μπορεί να χρησιμοποιήσει τις μεταγραφές των λέξεων αντί για τις αρχικές θιβετανικές μορφές. Η κατάλληλη νοητική συγκέντρωση είναι το ουσιαστικό πράγμα και αυτή μπορεί να επιτευχθεί με σωστά αποτελέσματα, χρησιμοποιώντας σύμφωνα με τις οδηγίες, οποιαδήποτε από τις δυο μορφές των συλλαβών. Είναι όμως σημαντικό να συνδυάζει μαζί με τις μεταγραφόμενες μορφές και την ορθή φωνητική προφορά τους σαν μάντραμ.

⁴⁴ Αυτός ο σπόρος (*πικλέ*) λέγεται ότι έχει το θιβετανικό του πρότυπο σε έναν κόμβο σαν μαργαρίτι που βρέθηκε στις στάχτες της νεκρικής πυράς μετά την αποτέφρωση ενός μεγάλου Γιόγκι. Αυτά θεωρούνται υλική απόδειξη της εκδήλωσης μέσα σε υλική μορφή της θείας δύναμης του βουδικού Νου, ή του *Νταρμακάγια* καθρεπτιζόμενου μέσα από τις δυο αντανάκλασεις του, τον *Σαμπογκακάγια* και τον *Νιρμανακάγια*. Έτσι πρέπει να τον οραματίζεται κανείς σαν να περιβάλλεται από θεία ακτινοβολία.

⁴⁵ Στο κείμενο, *Ντόρτζε-γι ντάι-πα*, στα Σανσ. *Βάτζρα τζάπα*: «*Ντόρτζε* (ή Μυστική) Απαγγελία», που είναι η αθόρυβη παρακολούθηση των αναπνοών, όπως θα διευκρινίσουν οι οδηγίες που ακολουθούν.

⁴⁶ Στο κείμενο *μπουμ-σαν*, που αναφέρεται στην θιβετανική γιογκική άσκηση που αναγκάζει την κοιλιά να παίρνει το σχήμα ενός πλήνιου δοχείου, όπως εξηγεί παρακάτω το κείμενο.

Η πρώτη μέθοδος στην χρησιμοποίηση της επανάληψης του Ντόρτζε, είναι η εξής: Εφόσον διατηρείς σωματική και νοητική ηρεμία, συγκέντρωσε τον νου σου σε κάθε εισπνοή και εκπνοή, αποκλείοντας οτιδήποτε άλλο. Μέτρησε σιωπηλά από ένα μέχρι είκοσι μια χιλιάδες εξακόσιες αναπνοές. Αυτό θα σε κάνει έμπειρο στην γνώση του αριθμού των εισπνοών και των εκπνοών κάθε μέρα.⁴⁷

Έπειτα παρατήρησε πότε αρχίζει η αναπνοή, δηλαδή πόσα δευτερόλεπτα μετά την εκπνοή και με ποιον τρόπο εισέρχεται ο αέρας. Και πρόσεξε αν η εισπνοή εισέρχεται σε περισσότερα από ένα μέρη του σώματος.

Με την βοήθεια αυτών των ασκήσεων ο νους ακολουθεί την είσοδο και την έξοδο της αναπνοής και συντονίζεται ρυθμικά με την αναπνοή. Έτσι αποκτά κανείς πλήρη γνώση της φύσης της αναπνευστικής διαδικασίας.⁴⁸

Έπειτα κρατώντας τον νου συγκεντρωμένο πάνω στην αναπνευστική διαδικασία, παρατήρησε πώς η αναπνοή περνάει από την άκρη της μύτης μέσα από το άνοιγμα των ρουθουνιών μέχρι το βάθος των πνευμόνων, πώς αρχίζει ή εισέρχεται και πόση ώρα κατακρατείται πριν αρχίσει η εκπνοή.⁴⁹

Με αυτήν την άσκηση αρχίζει κανείς να αναγνωρίζει όπως ακριβώς είναι, τα χρώματα, την διάρκεια και την περίοδο κατακράτησης κάθε αναπνοής.⁵⁰

Έπειτα παρατηρώντας την κατάσταση των πέντε θεμελιωδών στοιχείων στο σώμα, δηλαδή γη, νερό, φωτιά, αέρα και αιθέρα, το καθένα ξεχωριστά, απομονωμένο από τα άλλα, πρέπει να σημειώνεται η αύξηση ή η μείωση των αναπνοών.⁵¹

Τώρα, οραματιζόμενος κάθε εκπνοή σαν την συλλαβή ΑUM (ή ΩM), λευκή στο χρώμα και κάθε εισπνοή σαν την συλλαβή HUM, μπλε στο χρώμα, και την κατακράτηση της αναπνοής σαν την συλλαβή AH, κόκκινη στο χρώμα, θα φθάσει κανείς να μάθει διαισθητικά, ή χωρίς νοητική διαδικασία τον απαιτούμενο χρόνο για κάθε μέρος της αναπνευστικής διαδικασίας.⁵²

⁴⁷ Οι Θιβετανοί που κατοικούν στα υψίπεδα του Θιβέτ, από 3.600 μέχρι 4.500 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, έχουν πολύ μεγαλύτερη χωρητικότητα πνευμόνων από τον κοινό Ευρωπαίο. Επειδή ο αέρας στα μεγάλα ύψη περιέχει αναλογικά λιγότερο οξυγόνο από τον αέρα των χαμηλών περιοχών, οι Θιβετανοί εισπνέουν μεγαλύτερη ποσότητα αέρα απ' ό,τι εμείς, προκειμένου να απορροφήσουν αρκετό οξυγόνο. Η φύση τους έκανε να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους. Ίσως χρειάζεται ένα τεστ για να διαπιστωθεί αν ο αριθμός των αναπνοών τους σε μια ορισμένη χρονική περίοδο είναι κανονικά μεγαλύτερος ή μικρότερος από τον δικό μας. Όπως και να είναι, οι Θιβετανοί γκουρού, όπως και οι ινδουιστές, υποθέτουν ότι κάτω από κανονικές συνθήκες πρέπει να γίνονται περίπου 21.600 αναπνοές - όπου μια αναπνοή μετριέται σαν μια εισπνοή και μια εκπνοή - σε μια μέρα 24 ωρών, 900 την ώρα και 15 το λεπτό. Ο σκοπός της μέτρησης των αναπνοών είναι να κάνει την αναπνοή κανονική και ρυθμική, με σκοπό την γιογκική εναρμόνιση του σώματος.

⁴⁸ Ο Θιβετανός μαθητής κανονικά δεν έχει καθαρή αντίληψη του πώς γίνεται η αναπνευστική διαδικασία και γι' αυτό αναλαμβάνει το έργο να την αναλύσει.

⁴⁹ Είναι καλό για τον μαθητή να θυμάται ότι σύμφωνα με την γιόγκα το μέρος του εισπνεόμενου αέρα που χαρίζει ζωή δεν είναι βασικά το οξυγόνο, που απορροφάται στο αίμα μέσω της λειτουργίας των πνευμόνων, αλλά ο *πρανά* που αναφέρθηκε παραπάνω σαν ουσιώδης για όλες τις ψυχοσωματικές λειτουργίες του σώματος.

⁵⁰ Για τον εισερχόμενο αέρα της εισπνοής που είναι καθαρός και διάφανος, λέγεται ότι το χρώμα του είναι καθαρό, για τον εξερχόμενο αέρα της εκπνοής που είναι ακάθαρτος και μη διαφανής, λέγεται ότι το χρώμα του δεν είναι καθαρό.

⁵¹ Ο κανονικός στοχασμός θα οδηγήσει το άτομο να αντιληφθεί τον ρόλο των πέντε στοιχείων στην σύσταση και στην λειτουργία των διαφόρων σωματικών οργάνων και στις εκδηλώσεις και εστιάσεις των πρानικών και άλλων ζωτικών δυνάμεων στο σώμα. Τα καθαρά φυσικά συστατικά αντιπροσωπεύουν το στοιχείο γη. Τα σωματικά ρευστά, το στοιχείο νερό. Η ζωτική θερμότητα, το στοιχείο φωτιά. Τα αεριώδη μέρη, το στοιχείο αέρα και η πιο λεπτή ψυχική (ή πρानική) ζωτικότητα, το στοιχείο του αιθέρα. Στην άσκηση αυτή ο γιόγκι πρέπει να έχει έντονη συνείδηση της κυκλοφορίας του αίματος και του *πρανά*, της λειτουργίας κάθε σωματικού οργάνου και της εμφάνισης και εξαφάνισης κάθε σκέψης. Ακόμα και από τις στοιχειώδεις ασκήσεις που μέχρι τώρα έχουν αναφερθεί, ο Δυτικός αναγνώστης θα αντιληφθεί ότι η γιόγκα είναι μια επιστήμη που για την κυριαρχία της απαιτείται όχι μόνο δύναμη νου και πνεύματος, αλλά και βαθιά γνώση του σώματος, με σκοπό όλα τα μέρη και οι λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού να μπορούν σφά να ελεγχθούν και να χρησιμοποιηθούν ορθά.

⁵² Όπως η καρδιά ή οι πνεύμονες λειτουργούν χωρίς συνειδητή προσπάθεια, έτσι πρέπει και η γιογκική χρονομέτρηση της αναπνοής να συνεχίζεται αυτόματα. Μέχρι το τέλος της προηγούμενης παραγράφου οι πιο πάνω οι διδασκαλίες αναφέρονται στις προκαταρκτικές ή λιγότερο δύσκολες μεθόδους, που όλες είναι όμως απαραίτητες για να προετοιμάσουν τον αρχάριο γι' αυτή την εξελικτική πορεία. Εδώ το ΑUM είναι το σύμβολο της Πνευματικής Δύναμης του Βούδα. Η λευκότητά του συμβολίζει την αγνότητα. Έτσι η εκπνοή,

Έπειτα στην εφαρμογή του σχηματισμού του κυτέλλου η μέθοδος είναι να εκδιώξεις πλήρως τον νεκρό αέρα από μέσα κάνοντας τρεις προσπάθειες. Είσπνευσε απαλά τον εξωτερικό αέρα μέσω των ρουθουνιών. Κατεύθυνε τον αέρα που έχεις εισπνεύσει με τέτοιο τρόπο ώστε να πάρει τη μορφή κυτέλλου και κράτησε τον όσο περισσότερο είναι δυνατό. Έπειτα βγάλε όλο τον αέρα με τρεις προσπάθειες εκπνοής.

Με την βοήθεια αυτών των ασκήσεων, αυτό που ονομάζεται νους και που ελέγχεται τόσο δύσκολα, εξαιτίας της ανικανότητάς του να λειτουργεί κανονικά ξέχωρα από την αναπνευστική διαδικασία που τον αναγκάζει συνεχώς να πετά από την μια σκέψη στην άλλη, πειθαρχείται και ελευθερώνεται από την εξάρτησή του από την αναπνοή.⁵³

Κατά την εφαρμογή της δεύτερης μεθόδου συγκέντρωσης του νου, δηλαδή εκείνης στην οποία δεν χρησιμοποιούνται αντικείμενα, υπάρχουν τρεις διαδικασίες: (α) Η στιγμή και αστραπιαία αποκοπή της σκέψης από την ρίζα της, την ίδια στιγμή που εμφανίζεται. (β) Το να αφήνεις ασχημάτιστη οποιαδήποτε έννοια ή ιδέα εμφανίζεται και (γ) η τέχνη του να αφήνεις τον νου να παίρνει την φυσική κατάσταση της απόλυτης ηρεμίας, απαλλαγμένος από την ενοχλητική διαδικασία της σκέψης.

Η αστραπιαία αποκοπή της σκέψης από την ρίζα της, την ίδια στιγμή που εμφανίζεται, ασκείται με τον ακόλουθο τρόπο.

Διαλογιζόμενος, όπως εξηγείται παραπάνω, βρίσκει κανείς ότι επειδή ο νους ανταποκρίνεται στα ερεθίσματα, οι σκέψεις ξεπετάγονται συνεχώς. Γνωρίζοντας ότι πρέπει να εμποδιστεί η γέννηση έστω και μιας απλής σκέψης, πρέπει να προσπαθήσεις να εμποδίσεις αυτό το συνεχές ξεπέταγμα σκέψεων, με την άσκηση της νοητικής επαγρύπνησης. Έτσι, μόλις μια σκέψη ξεφυτρώσει, προσπάθησε να την αποκόψεις και την ρίζα της πλήρως και να συνεχίσεις τον διαλογισμό.

Παρατείνοντας, κατά την διάρκεια του διαλογισμού, την περίοδο του χρόνου όπου γίνεται η προσπάθεια να εμποδιστεί η εμφάνιση σκέψεων, τελικά φθάνει κανείς στο σημείο να αντιλαμβάνεται τις σκέψεις που ακολουθούν στενά η μια πίσω από την άλλη, τόσο αναρίθμητες ώστε φαίνονται ατέλειωτες. Αυτή η αναγνώριση των σκέψεων ισούται με την γνώση του εχθρού. Ονομάζεται το «Πρώτο Ήσυχο Μέρος», το πρώτο στάδιο νοητικής ηρεμίας που επιτεύχθηκε και ο γιόγκι παρατηρεί έπειτα νοητικά ατάραχος την ατέλειωτη ροή των σκέψεων, σαν να αναπαύεται ήρεμα στην όχθη ενός ποταμού παρατηρώντας το νερό που κυλάει.

Όταν ο νους φθάσει στην κατάσταση ηρεμίας έστω και για μια ελάχιστη στιγμή,⁵⁴ κατανοεί την εμφάνιση και κατάπαυση των σκέψεων. Αυτή η κατανόηση τον κάνει να νομίζει ότι οι σκέψεις γίνονται όλο και πιο αναρίθμητες, αλλά στην πραγματικότητα, οι σκέψεις

μετατρέπόμενη στον μουσικό ήχο του AUM και εξαγινζόμενη, στέλνεται στον κόσμο ψυχικά φορτισμένη με επιρροές που ενισχύουν την ευσπλαχνία και το καλό. Παρόμοια, οι Θιβητανοί, πιστεύουν ότι με την εισπνοή του αέρα που εκπνέει ένας μεγάλος γιόγκι, θεραπεύονται οι ασθένειες και το κακό *κάρμα* διαλύεται. Το HUM, το σύμβολο της ενσωμάτωσης της ζωτικής δύναμης των Θείων Όντων, όπως είναι οι Βούδες και μποντισιάττβα, πρέπει να το οραματίζεται κανείς σαν την ζωτική δύναμη του Βούδα. Όταν η εισπνοή, που έχει μετατραπεί στην συλλαβή HUM τελειώνει και ενώ διαρκεί η περίοδος κατακράτησης, το HUM πρέπει να μετατραπεί στην συλλαβή AH, που συμβολίζει το στοιχείο της φωνής ή ομιλίας του Βούδα, σαν Παγκόσμιος Θεός Ήχος ή Κραδασμός. Ύστερα, οποιοσδήποτε λέξεις και αν πει ο γιόγκι, θα μεταφέρουν σε εκείνον που θα τις ακούσει πνευματική ευεργεσία και την δύναμη της αλήθειας. Το μπλε χρώμα του HUM, σαν το μπλε της άπειρης έκτασης του ουρανού, συμβολίζει την σταθερότητα και την αιωνιότητα και το κόκκινο του AH την Θεία Αγάπη.

⁵³ Το απόσπασμα στο αρχικό θιβητανικό κείμενο είναι εντελώς ακατανόητο. Η έννοιά του μπορεί με διαφορετικό τρόπο να εκφραστεί ως εξής: Η κανονική διάρκεια μιας σκέψης ισούται με την διάρκεια μιας αναπνοής. Συνακόλουθη με την αλλαγή της αναπνοής είναι και η αλλαγή σκέψης. Αλλά όταν – με την πετυχημένη εφαρμογή αυτών των ασκήσεων – πετυχαίνεται το πολύ δύσκολο έργο της πειθάρχησης του νου, τότε αυτή η εξάρτηση του νου από την αναπνοή ξεπερνιέται. Οσοδήποτε και να προσπαθήσει κανείς να διατηρήσει μια σκέψη αμετάβλητη, η αλλαγή της αναπνοής προκαλεί κανονικά κάποια αλλαγή, όσοδήποτε ελαφριά και αν είναι, στην σκέψη, ή μια εντελώς καινούργια σκέψη μπορεί να αντικαταστήσει την παλιά. Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι να εκπαιδεύσουν τον νου να λειτουργεί ανεξάρτητα από την αναπνοή και έτσι να μην επηρεάζεται από την σκεπτοδιαδικασία. Οι ιδέες εμφανίζονται στον νου εξαιτίας ερεθισμάτων. Απομάκρυνε ή ουδετεροποίησε τα ερεθίσματα και η σκεπτοδιαδικασία σταματάει και ο νους φθάνει στην φυσική κατάσταση. Υπάρχει αρκετό υλικό στις *Ουπανισάντ* σχετικά με αυτή την αλληλεξάρτηση νου και αναπνοής.

⁵⁴ Οι ινδουιστές γιόγκι περιγράφουν αυτό (το συντομότερο μέτρο χρόνου που κατανοούν) σαν ίσο με τον χρόνο που περνάει ανάμεσα στον κόψιμο του πρώτου και του δεύτερου από τριακόσια φύλλα μπανανιάς, τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο, όταν ένα σπαθί τα κόβει όλα με ένα μόνο χτύπημα.

εμφανίζονται πάντα και δεν υπάρχει ούτε αύξηση ούτε ελάττωση τους, οι σκέψεις γεννιούνται στιγμιαία. Αυτή που είναι ξέχωρη και ικανή να σταματήσει αμέσως την γέννηση των σκέψεων είναι η Πραγματικότητα.⁵⁵

Στην επόμενη άσκηση, στο να αφήνει κανείς ασχημάτιστη οποιαδήποτε σκέψη ή ιδέα εμφανίζεται, η διαδικασία είναι να παραμένεις αδιάφορος στην σκέψη επιτρέποντάς της να κάνει ό,τι θέλει, χωρίς να πέφτεις κάτω από την επιρροή της ούτε και να προσπαθείς να την εμποδίσεις.⁵⁶ Άφησε τον νου να δρα σαν βοσκός ή φύλακας της και συνέχισε τον διαλογισμό. Έτσι, οι σκέψεις θα πάψουν να εμφανίζονται και ο νους θα φθάσει στην κατάσταση της παθητικής ηρεμίας και εστίασης.

Και πάλι οι σκέψεις τείνουν να έχουν κίνηση, σαν εκείνη ενός μετεωρίτη που αστράφτει στον ουρανό στιγμιαία και όμως αδιάσπαστα.

Διαλογιζόμενος όπως πριν, η διάρκεια της κατάστασης ηρεμίας παρατείνεται. Αυτό ονομάζεται «Μέση Κατάσταση Ηρεμίας» και στην αδιάσπαστη ηρεμία του νου παρομοιάζεται με ένα σιγαλό ποτάμι.

Η άσκηση της διατήρησης του νου σε αυτήν την χαλαρωμένη κατάσταση, επισπεύδει το καταλάγιασμα του νου.

Ο Δάσκαλος των Δογμάτων έχει πει:

«Αν ο νους χαλαρωθεί, πετυχαίνετε ηρεμία. Αν το νερό μείνει αδιατάραχτο, πετυχαίνεται καθαρότητα».

Και ο Μεγάλος Κύριος των Γιόγκι (ο Μιλάρεπα) έχει πει:

«Όταν ο νους μένει στην πρωταρχική, απροποποίητη κατάσταση, προβάλλει η Γνώση. Όταν αυτή η κατάσταση διατηρείται, συγκρινόμενη στην γαλήνη της με την ηρεμία ενός σιγαλού ποταμιού, πετυχαίνεται η Γνώση στην πληρότητά της. Εγκατέλειψε ολότελα κάθε κατεύθυνση και διαμόρφωση των σκέψεων. Να διατηρείς πάντα την ηρεμία του νου, ω γιόγκι!»

Ο Μεγάλος Σαράχα έχει συνοψίσει την ουσία των διδασκαλιών που αφορούν αυτήν την διπλή διαδικασία που είναι συνακόλουθη με τον διαλογισμό, με τους ακόλουθους στίχους:

«Όταν είναι δέσμιος (ή χαλαρωμένος) ο νους προσπαθεί να περιπλανηθεί στις δέκα κατευθύνσεις.

Όταν ελευθερώνεται παραμένει σταθερός και ακίνητος.

Κατάλαβα ότι είναι πεισματάρης όπως μια καμήλα».

Η Τρίτη διαδικασία, η τέχνη του να αφήνεις τον νου να παραμένει στην φυσική του κατάσταση, αποτελείται από τέσσερα μέρη.

α. Η Παρομοίωση του Γνεσίματος του Μπραχμανικού Νήματος

Το πρώτο μέρος αφορά την διατήρηση της ομαλότητας του νου τόσο προσεχτικά, όσο χρειάζεται για την ομαλότητα στο γνέσιμο του μπραχμανικού νήματος.⁵⁷ Το νήμα δεν πρέπει να

⁵⁵ Στο κείμενο *τσο-νυίντ*. Η πραγματικότητα δεν είναι ο ανθρώπινος νους, αλλά εκείνο που αντιλαμβάνεται το συνεχές ρεύμα της σκέψης. Μόνο στην αληθινή κατάσταση γίνεται αντιληπτή η Πραγματικότητα και εκεί, αν ο γιόγκι είναι συντονισμένος με την Πραγματικότητα, την πηγή των Νοουμένων, η εμφάνιση των σκέψεων μπορεί να εμποδιστεί, ακριβώς όπως ένας που ελέγχει έναν διακόπτη μπορεί να ανοίξει ή να κλείσει το ηλεκτρικό ρεύμα.

⁵⁶ Αυτό είναι διαμετρικά αντίθετο με την διαδικασία που περιέχεται στις παραπάνω παραγράφους. Δεν υπάρχει όμως ασυμφωνία για έναν που είναι εξοικειωμένος με τις προκαταρκτικές γιογκικές ασκήσεις, που όλες τους είναι κυρίως μέσα για τον σκοπό της πειθάρχησης του νου, ακριβώς όπως είναι συχνά για έναν μαθητή η μελέτη των Λατινικών. Με την προηγούμενη άσκηση ο γιόγκι φτάνει να αντιληφθεί ότι η σκεπτοδιαδικασία είναι τόσο φυσική όσο και η αναπνοή και δεν μπορεί να σταματήσει όσο το σώμα είναι βιολογικά φυσιολογικό και ο νους ενεργός, όπως δεν μπορεί να σταματήσει καμιά από τις άλλες διαδικασίες τις συνακόλουθες με την ενσαρκωμένη ύπαρξη. Η τελευταία άσκηση που εξετάζουμε τώρα οδηγεί στον πραγματικό σκοπό όπου ο Γνώστης, απολαμβάνοντας υπερκόσμια συνείδηση, στέκεται παράμερα και κοιτάζει χωρίς προσκόλληση την μηχανική ροή των σκέψεων.

⁵⁷ Το μπραχμανικό νήμα, που οι μπραχμάνοι φορούν σαν σύμβολο της κάστας τους, πρέπει να γνεστεί σύμφωνα με την παράδοση από μια παρθένα και με μεγάλη προσοχή, γιατί αν σπάσει κατά το γνέσιμο θα επέλθει δυστυχία. Ο Σαράχα ήταν εκ γενετής μπραχμάνος και σ' αυτό οφείλεται και η χρησιμοποίηση της παρομοίωσης.

γνέθεται ούτε πολύ σφιχτά ούτε πολύ χαλαρά, αλλά κανονικά. Παρόμοια στον διαλογισμό δεν πρέπει να καταπιέζει κανείς το νου πάρα πολύ, αλλιώς θα επακολουθήσει το χάσιμο του ελέγχου πάνω στις σκέψεις.

Με την πολλή χαλαρότητα πέφτει κανείς σε οκνηρία. Γι' αυτό πρέπει να διαλογίζεται κανείς κανονικά.

Στην αρχή ο αρχάριος έχει την τάση να καταπιέζει τον νου του με την χρησιμοποίηση της διαδικασίας της στιγμιαίας αποκοπής της σκέψης. Αλλά όταν κουραστεί με αυτήν την διαδικασία, ας χαλαρώσει αφήνοντας τις σκέψεις να περιφέρονται ελεύθερες.

Αυτή η μέθοδος εναλλαγής της διαδικασίας έντασης με την διαδικασία χαλάρωσης που εφαρμόζεται στην σχολή μας, έχει τώρα μελετηθεί. Η ένταση και η χαλάρωση του νου, όντας σαν το τέντωμα και την χαλάρωση κατά την διάρκεια του γνεσίματος του μπραχμανικού νήματος, έφθασε να ονομάζεται «Διατήρηση του νου στην κατάσταση του γνεσίματος του μπραχμανικού νήματος».

β. Η Παρομοίωση της Απόσπασης ενός κομματιού Αχυρένιου Σχοινοῦ

Το δεύτερο μέρος, που ονομάζεται τέχνη της διατήρησης του νου τόσο αποσπασμένου από σκέψεις, όπως ένα κομμάτι αχυρένιου σχοινοῦ που όταν σπάει αποσπάται από το υπόλοιπο σχοινί, εξαρτάται από την άκαμπτη απόφαση να διατηρήσεις απερίσπαστη επαγρύπνηση. Γιατί οι προηγούμενες προσπάθειες για την αναστολή των σκέψεων έχουν δημιουργήσει σκέψεις.⁵⁸

Επειδή οι παραπάνω περιγραφόμενες διαδικασίες αναστολής των σκέψεων δεν έχουν εφαρμοστεί χωρίς την χρησιμοποίηση της ιδιότητας της αναγνώρισης και έτσι δημιουργήθηκαν νέες σκέψεις, ο διαλογισμός φυσικά διαταράσσεται.⁵⁹

Η εγκατάλειψη και των δυο, της αναγνωρίζουσας ιδιότητας και του αναγνωρίζοντος, και το να επιτρέψεις στον νου να αναπαύεται στην παθητική κατάσταση ηρεμίας, είναι γνωστή σαν η τέχνη να κρατάς τον νου αποσπασμένο από κάθε νοητική λειτουργία και προσπάθεια και η διαδικασία της απόσπασης συγκρίνεται με την αποκοπή ενός κομματιού αχυρένιου σχοινοῦ.

γ. Η Παρομοίωση του Νοητικά Άγρυπνου Παιδιοῦ

Το τρίτο μέρος ονομάζεται «Διατήρηση του νου σαν τον νου ενός μικρού παιδιοῦ που κοιτάζει με έντονη νοητική εγρήγορση τις εικόνες ενός ναοῦ».

Δένοντας τον ελέφαντα του νου στην στήλη της γνωστικής λειτουργίας και του αναγνωρίζοντος, καθένας από τους ζωτικούς αέρες διατηρείται στο δικό του κανάλι.⁶⁰

Με τα αποτελέσματα που παράγονται απ' αυτήν την άσκηση παρουσιάζονται διάφορες ομιχλώδεις ή αιθερικές μορφές και εκστατική ευδαιμονία, από την οποία κανείς σχεδόν λιποθυμεί.⁶¹

⁵⁸ Μέχρι τώρα οι προσπάθειες που έγιναν για να σταματήσει η εμφάνιση σκέψεων ή για τον έλεγχο ή μη έλεγχό τους, αναπόφευκτα δημιούργησαν άλλες σκέψεις. Τώρα ο σκοπός είναι να φθάσει κανείς στην ανώτερη κατάσταση ηρεμίας. Κάθε άχυρο του αχυρένιου σχοινοῦ παριστάνει μια σκέψη. Το αχυρένιο σχοινί παριστάνει την συνέχεια των σκεπτοδιαδικασιών η οποία, όπως το ίδιο σχοινί, πρέπει να σπάσει.

⁵⁹ Τώρα δείχνεται στον γιόγκι, όπως θα έπρεπε να είχε ανακαλύψει ο ίδιος, ότι δεν έχει ακόμα προοδεύσει. Ο σκοπός βρίσκεται ακόμη μακριά. Παρ' όλα αυτά, όπως θα φθάσει να μάθει, οι γιογκικές ασκήσεις του ήταν τόσο απαραίτητες στην ανάπτυξή του, όπως οι μουσικές ασκήσεις είναι απαραίτητες στην ανάπτυξη ενός αθλητή.

⁶⁰ Ο νους στην ανάποδη και επίμονη όψη του παρομοιάστηκε προηγούμενα με μια καμήλα. Εδώ, θεωρούμενος σαν δυσκίνητος και βαρύς, παρομοιάζεται με έναν ελέφαντα. Στο σώμα διαμένει η ζωτική δύναμη (Σανσ. *πρανά*) που διαιρείται σε δέκα ζωτικούς αέρες (Σανσ. *βαγιού*). Αυτοί οι *βαγιού*, που αποτελούνται από αρνητικό *πρανά*, ελέγχουν τις σωματικές λειτουργίες και έτσι ο καθένας έχει τον δικό του χώρο και καθήκον.

⁶¹ Αυτά οφείλονται στους «ζωτικούς αέρες» που βρίσκουν τον δρόμο τους στο μεσαίο νεύρο, που είναι το κύριο κανάλι για την ροή των ψυχικών δυνάμεων, που οι πράκτορες τους είναι οι *βαγιού*. Εκτός από αυτήν την ψυχοσωματική αιτία υπάρχει μια πνευματική αιτία που είναι παράλληλη μ' αυτήν, δηλαδή η πρώτη αδύναμη αντίληψη που έχει ο γιόγκι της κατάστασης του νου ατροποποίησης από τις σκεπτοδιαδικασίες. Δεν είναι πια ανθρώπινος, αλλά θείος. Είναι εναρμονισμένος με την αληθινή κατάσταση. Ο επόμενος στόχος του πρέπει να είναι να αποκτήσει την γιογκική ικανότητα να μπαίνει σε αυτήν την κατάσταση όποτε θέλει και να παραμένει για όλο και μεγαλύτερες περιόδους. Ο τελικός στόχος του πρέπει να είναι να μπει σε αυτήν μόνιμα κατά τον θάνατο, ή διαφορετικά να διαλέξει την ανώτερη Ατραπό του μποντισάτβα και να απαρνηθεί την απελευθέρωσή του, προκειμένου με την καθοδήγησή του να μπορέσουν παρόμοια να απελευθερωθούν και άλλες υπάρξεις.

Δοκιμάζοντας την μη γνωστική κατάσταση του σώματος και του νου και έχοντας ένα αίσθημα σαν να επιπλέεις στον αέρα, οτιδήποτε οράματα ή φασματικές εμφανίσεις εκδηλωθούν δεν πρέπει ούτε να προσκολληθείς δείχνοντας ευχαρίστηση γι' αυτά ούτε να τα εμποδίσεις μέσω της δυσaréσκειας. Έτσι, η μη προσκόλληση και η παρεμπόδιση οποιουδήποτε οράματος έχει ονομαστεί «Διατήρηση του νου σαν το νου ενός μικρού παιδιού που κοιτάζει (με έντονη νοητική εγρήγορση) τις εικόνες ενός ναού».⁶²

δ. Η Παρομοίωση της Αδιαφορίας του Ελέφαντα

Το τέταρτο μέρος αφορά την διατήρηση του νου στην κατάσταση που έχει παρομοιαστεί με εκείνη ενός ελέφαντα όταν καρφώνεται από αγκάθια.⁶³

Όταν συμβαίνουν αναγνωρίσεις, ενώ ο νους είναι ήρεμος, η συνειδητοποίησή τους είναι συνακόλουθη με την εμφάνισή τους. Ο «Εμποδίζων» (δηλαδή η συνείδηση που έχει γιογκική εκπαιδευτεί σε αυτήν την έντονη εγρήγορση που περιγράφηκε πιο πάνω και που ελέγχει τις σκέψεις) και το πράγμα που πρέπει να εμποδιστεί (δηλαδή η διαδικασία του σχηματισμού σκέψεων) έχουν έλθει πρόσωπο με πρόσωπο και η μια σκέψη εμποδίζεται να κάνει τόπο σε άλλη σκέψη.⁶⁴

Επειδή ο «Εμποδίζων» προβάλλει από μόνος τους χωρίς να χρειάζεται να το ζητήσει κανείς επίμονα, η κατάσταση ονομάζεται «Κατάσταση στην οποία το αδιάσπαστο, ρεύμα της συνειδητής λειτουργεί αυτόματα».

Η τέχνη να διατηρείς το νου σε αυτήν την κατάσταση όπου δεν υπάρχει ούτε παρεμπόδιση ούτε αντίδραση στις σκέψεις όταν συλλαμβάνονται, συγκρίνεται με την κατάσταση αδιαφορίας που δείχνει ένας ελέφαντας όταν τρυπιέται από αγκάθια και έχει έτσι παρομοιαστεί.⁶⁵

Η κατάσταση αυτή έχει θεωρηθεί σαν η τελική κατάσταση ηρεμίας και παρομοιάζεται ως προς την ηρεμία της με έναν Ωκεανό χωρίς κύματα.

Αν ενώ ο νους είναι ήρεμος, υπάρχει αναγνώριση της κίνησης των σκέψεων που εμφανίζονται και χάνονται και παρ' όλα αυτά ο νους πετυχαίνει την δική του κατάσταση ησυχίας ή ηρεμίας και αδιαφορεί για την κίνηση, τότε αυτή η κατάσταση ονομάζεται «Κατάσταση όπου πέφτει το χώρισμα που χωρίζει την κίνηση από την ακινησία».⁶⁶

Μ' αυτήν πραγματώνει κανείς την εστίαση του νου.

Εκείνο που αναγνωρίζει την «Κίνηση» και την «Ακινησία» ή την κίνηση και την ανάπαυση σαν κάτι αξεχώριστο, όταν κατανοηθεί ορθά ονομάζεται «Η Τα Πάντα Διακρίνουσα Σοφία ή Υπερκόσμια Νόηση».⁶⁷

⁶² Το παιδί κοιτάζοντας πρώτα σε μια εικόνα και ύστερα σε μια άλλη, χωρίς προσκόλληση σε καμιά, διατηρεί συνέχεια την πιο έντονη νοητική εγρήγορση, μη γνωρίζοντας τι είδους εικόνα θα δει ύστερα και ακριβώς αυτό το είδος της χωρίς προσκόλληση νοητικής εγρήγορσης πρέπει να ασκήσει ο γιόγκι στο παρόν στάδιο της διαλογιστικής διαδικασίας.

⁶³ Η διαδικασία αυτή συνίσταται στο να διατηρεί κανείς τον «Γνώστη» εντελώς απαθή στα ερεθίσματα των ασταμάτητα εμφανιζόμενων και εξαφανιζόμενων σκέψεων, ακριβώς όπως ο ελέφαντας, εξαιτίας του χοντρού του δέρματος, δεν αντιδρά στα ερεθίσματα των σιμπημάτων από τα αγκάθια.

⁶⁴ Με την επίτευξη της νοητικής γαλήνης, η κρίση ή συνείδηση που τότε λειτουργεί υποσυνείδητα ή με αυτόματο τρόπο, όπως ο χτύπος της καρδιάς, προβάλλει ταυτόχρονα ή συνακόλουθα με την γέννηση μιας σκέψης. Σαν αποτέλεσμα η σκέψη συλλαμβάνεται στην ανάπτυξή της και εμποδίζεται να μετατραπεί σε άλλη σκέψη.

⁶⁵ Αυτή η γιογκική τέχνη μπορεί να οριστεί σαν υπέρτατη πνευματική αδιαφορία στα φυσικά και νοητικά αποτελέσματα των ερεθισμάτων. Είναι ένα από τα πρώτα βήματα με το οποίο ουδετεροποιούνται οι σαμσαρικές πλάνες, προκειμένου να μπορέσει να πραγματοποιηθεί η αληθινή κατάσταση. Αυτή η πραγμάτωση όμως δεν είναι ο τελικός σκοπός. Στο τέλος πρέπει να κατανοηθεί ότι τόσο το *Σαμσάρα* (ή το Δημιουργημένο) όσο και το *Νιρβάνα* (ή το Αδημιούργητο), αποτελούν, σε τελική ανάλυση του φωτισμένου Νου, το αδιαχώριστο Ένα. Με άλλα λόγια, η κατάσταση σκέψης και η κατάσταση μη-σκέψης δεν είναι παρά το δυο άκρα μιας δυαδικότητας που, όταν κυριαρχηθεί η Γιόγκα του Μεγάλου Συμβόλου, θα φανούν σαν μια ενότητα.

⁶⁶ Τώρα ο γιόγκι έχει προετοιμαστεί, για να φθάσει στην μεγάλη αντίληψη ότι όλες οι δυαδικότητες δεν είναι παρά αρνητικές και θετικές όψεις ενότητων, μια από τις οποίες είναι και η κίνηση και η ακινησία.

⁶⁷ Ο νους στον άνθρωπο είναι αδιαχώριστος από τον Ένα Νου. Ο αντικειμενικός σκοπός της γιόγκα είναι να επιφέρει την ένωση ή ταύτιση των ανθρώπινων και θείων όψεων του νου. Η Τα Πάντα Διακρίνουσα Σοφία είναι η Σοφία της βουδικής (ή υπερκόσμιας) συνειδητής (ή διάνοιας) της νιρβανικής κατάστασης, απ' όπου προέρχεται η θεία δύναμη της γνώσης κάθε πράγματος χωριστά και όλων των πραγμάτων σαν ένα.

Όπως αναφέρεται στο *Θαυμάσιο Σούτρα*: «Η κατάσταση που έχει τώρα επιτευχθεί, εξαιτίας του ότι το σώμα και ο νους έχουν έξοχα εκπαιδευτεί μ' αυτές τις ασκήσεις, ονομάζεται «Κατάσταση Στοχασμού και Ανάλυσης».

2. Η Γιόγκα Του Αδημιούργητου

Το δεύτερο μέρος των Συνηθισμένων Ασκήσεων – Η ανάλυση της ουσιαστικής φύσης της «κίνησης» και της «ακινήσιας» με την άσκηση της Γιόγκα του Αδημιούργητου και η πραγμάτωση με αυτό τον τρόπο της υπερκόσμιας Συνείδησης – έχει τρεις διαιρέσεις: (α) την Ανάλυση της «Κίνησης» και της «Ακινήσιας», (β) την Πραγμάτωση της Υπερκοσμικής Συνείδησης και (γ) τον Διαλογισμό πάνω στην Γιόγκα του Αδημιούργητου.

Στην πρώτη άσκηση, την ανάλυση της «κίνησης» και της «ακινήσιας», απαιτούνται οι ακόλουθες αναλυτικές διαδικασίες.

Με την Νόηση της τα Πάντα Διακρίνουσας Σοφίας, γεννημένης από την ήρεμη κατάσταση της μη αναγνώρισης ή της αδιαφορίας στην εμφάνιση και εξαφάνιση των σκέψεων παρατηρείς:

Ποια είναι η πραγματική Φύση της «κίνησης» ή του νου όταν ο νους είναι ακίνητος;
 Πώς παραμένει ακίνητος;
 Πώς κινείται από την κατάσταση της ακινήσιας;
 Όταν κινείται, αν διατηρεί την ηρεμία της ακινήσιας του.
 Αν κινείται καθόλου, ενώ διατηρεί την κατάσταση της ακινήσιας.
 Αν η «κίνηση» είναι κάτι άλλο από την «ακινήσια».
 Ποια είναι η πραγματική φύση της «κίνησης» ή σκέψης
 Πώς η «κίνηση» γίνεται «ακινήσια».

Φθάνει κανείς να αντιληφθεί ότι ούτε η «κίνηση» είναι κάτι άλλο από την «ακινήσια» ούτε η «ακινήσια» είναι κάτι άλλο από την «κίνηση».

Αν με αυτές τις αναλύσεις δεν αποκαλυφθεί η πραγματική φύση της «κίνησης» και της «ακινήσιας», τότε πρέπει κανείς να παρατηρήσει:

Αν η νόηση που παρατηρεί είναι κάτι άλλο από την «κίνηση» και την «ακινήσια».
 Ή αν είναι ο πραγματικός εαυτός της «κίνησης» και της «ακινήσιας».

Αναλύοντας κανείς με τα μάτια της αυτογνωστικής νόησης δεν ανακαλύπτει τίποτε. Ο παρατηρητής και το αντικείμενο της παρατήρησης αποκαλύπτεται ότι είναι αδιαχώριστα.

Και επειδή η πραγματική φύση αυτού του αδιαχώριστου δεν μπορεί να αναγνωριστεί, η κατάσταση που πετυχαίνεται με αυτόν τον τρόπο ονομάζεται «Στόχος πέρα από τον νου». Επίσης ονομάζεται «Στόχος πέρα από όλες τις θεωρίες».⁶⁸

Ο Κύριος των κατακτητών έχει πει: «Οι νοητικοί στόχοι οσοδήποτε ευγενείς, τελειώνουν σε απογοήτευση. Και η ταυτότητα που ξεπερνάει τον νου δεν μπορεί έτσι να ονομαστεί

⁶⁸ Για την αληθινή Κατάσταση, όπου ακόμα και η έσχατη δυαδικότητα, ο *Σαμσάρα* και το *Νιρβάνα*, αναγνωρίζονται σαν μια αδιαχώριστη ενότητα, δεν μπορούν να εφαρμοστούν ιδέες του νοητικού κόσμου. Βρίσκεται πέρα από κάθε δόγμα και θεωρία. Η διδασκαλία αυτή είναι όμοια με την απόκρυφη, δυσνόητη διδασκαλία που περιέχεται στην *Πραγκνιά Παραμίτα*. «Η *Σουνιάτα* (το άμορφο, μη υλικό), δεν είναι κάτι άλλο από την μορφή, ούτε η ύλη είναι χωριστή από την *Σουνιάτα*». Όπως έχουν ήδη ανακαλύψει οι Δυτικοί φυσικοί, κατά την ανάλυση της ύλης φθάνουν σε ένα ορισμένο στάδιο όπου η ύλη διαλύεται σε ηλεκτρόνια και αυτά σε ηλεκτρική ενέργεια. Και χωρίς αμφιβολία θα φθάσουν τελικά στην απόδειξη της αρχαίας υπόθεσης της γιόγκα ότι η ύλη και ο νους δεν είναι παρά οι δύο όψεις μιας ενότητας. Επίσης στην χημεία μπορεί να φτάσουν σε ένα σημείο όπου όλα τα χημικά συστατικά να μετατρέπονται στο ένα μη-σύνθετο μητρικό στοιχείο. Παρόμοια, ο γιόγκι στις ψυχο-φυσικές έρευνές του για την φύση του νου βρίσκει ότι δεν είναι ούτε αυτό ούτε εκείνο, ούτε φαινόμενα ούτε νοούμενα, αλλά και τα δυο. Καμιά από τις διάφορες όψεις του νου ή της νοητικής δραστηριότητας δεν μπορεί να ειπωθεί ότι είναι χωριστή από μια άλλη. Αποτελούν μια ενότητα, ακριβώς όπως όλες οι διάφορες εκδηλώσεις ζωής και ύλης. Ο γκουρού θα πει στον μαθητή: «Η φλόγα ενός λυχναριού δίνει φως και θερμότητα και καταναλώνει λάδι. Η φλόγα, το φως, η θερμότητα και η κατανάλωση του λαδιού είναι τέσσερα χωριστά πράγματα;» Έτσι, ο μαθητής βήμα με βήμα οδηγείται στην αντίληψη ότι παρόμοια όλες οι αναρίθμητες όψεις του νου και της νόησης δεν είναι παρά ακτίνες του ενός Νου και της μιας Διάνοιας. Η επίτευξη αυτή όμως δεν είναι η τελική, αλλά απλώς η γνώση του νου στο μικρό κοσμικό χαρακτήρα του. Μόνο όταν ο πεπερασμένος νους γίνει άπειρος Νους και η «δροσοσταλίδα γλιστρήσει στην λαμπερή θάλασσα», στην κατάσταση της υπερκόσμιας Συνείδησης, μόνο τότε φθάνει κανείς στο νιρβανικό Τέρμα.

Σκοπός.⁶⁹ Πάντα αδιαχώριστος είναι ο παρατηρητής και το αντικείμενο παρατήρησης. Με την ευγενική καθοδήγηση του Γκουρού που οι μαθητές κατανοούν αυτήν την αλήθεια».

Αυτή η μέθοδος ανάλυσης, όπως περιγράφηκε πιο πάνω, αναφέρεται από τον Παντίτ Σαντιντέβα ως εξής:

«Ενώ παραμένεις σταθερά στην κατάσταση του σαμάντι σε τέλεια ηρεμία, χωρίς να αποσπάσαι κατά κανέναν τρόπο ούτε για μια στιγμή και ενώ ασκείς τις αναλυτικές δυνάμεις του νου, κάθε νοητική διαδικασία πρέπει να εξετάζεται χωριστά».

Για την παρομοίωση της φωτιάς και του καύσιμου, στο *σούτρα* που έχει τον τίτλο *Τα Ερωτήματα του Κασιάπα*, αναφέρεται:

«Με την τριβή της μιας ράβδου πάνω στην άλλη παράγεται φωτιά,
με αυτήν την φωτιά και οι δυο ράβδοι καίγονται.
Παρόμοια και η Υπερνόηση γεννιέται
από την ένωση της «κίνησης» και της «ακινήσιας»,
και από Εκείνο που γεννούν και οι δυο αναλύσκονται».

Αυτή η ενδοσκοπική ανάλυση που εκτελείται από την Υπερνόηση, είναι γνωστή σαν «Αναλυτικός Διαλογισμός του Ερημίτη». Δεν είναι σαν τον αναλυτικό διαλογισμό του διανοούμενου, γιατί η ανάλυση του διανοούμενου είναι εξωτερική ή εξαρτάται από αισθητηριακές εμπειρίες.⁷⁰

Η δεύτερη άσκηση, η πραγμάτωση της υπερκοσμικής συνείδησης, έχει ως εξής.

Οποιοσδήποτε σκέψεις ή ιδέες ή σκοτεινά και ενοχλητικά πάθη παρουσιάζονται, δεν πρέπει ούτε να παραμελούνται ούτε να τα αφήνεις να σε κυριεύουν. Πρέπει να τα αφήνεις να εμφανίζονται χωρίς να προσπαθείς να τα κατευθύνεις ή να τα μορφοποιήσεις. Αν δεν κάνεις τίποτε άλλο από το να τα αναγνωρίζεις μόλις εμφανίζονται⁷¹ και επιμένεις σ' αυτό, τότε με το να μην τα παραμελείς⁷² θα γίνουν αντιληπτά ή θα προβάλουν στην αληθινή τους κενή μορφή.

Με αυτήν την μέθοδο όλα τα πράγματα που ίσως φαίνονται σαν εμπόδια στην πνευματική ανάπτυξη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν βοηθήματα στην Ατραπό. Και γι' αυτό η μέθοδος ονομάζεται «Η χρησιμοποίηση των εμποδίων σαν βοηθήματα στην Ατραπό».⁷³

⁶⁹ Στο κείμενο *τα-βα*, Σανσ. *ντρίσι*: «μεσουράνημα», «προορισμός του οράματος», απ' όπου και η έννοια «σκοπός». Αφού η Ταυτότητα βρίσκεται πέρα από την αντίληψη του σαμσαρικού νου, καμιά ιδιότητα κατασκευασμένη από τον σαμσαρικό νου δεν μπορεί να της αποδοθεί. Οι σκοποί που ο σαμσαρικός νους αντιλαμβάνεται, δεν μπορούν να οδηγήσουν πέρα από τον *Σαμσάρα* και πρέπει επομένως, αν επιτευχθούν, να καταλήξουν σε απογοήτευση. Η αναζήτηση γίνεται για το μη-σαμσαρικό *Νιρβάνα* που όντας υπερκόσμιο, δεν μπορεί στην πραγματικότητα να αποκληθεί σκοπός, γιατί είναι μια πραγμάτωση εκείνου που ήδη υπάρχει.

⁷⁰ Η με άλλα λόγια ο ερημίτης γιόγκι δεν βασίζεται στην γνώση των βιβλίων για να κάνει την ανάλυσή του, αλλά αναζητάει γνώση μέσα στον εαυτό του. Σχετικά με αυτό ο Μιλάρεπα λέει: «Ποτέ δεν εκτίμησα ούτε μελέτησα την απλή σοφιστεία της λεκτικής γνώσης που υπάρχει στα βιβλία... Αυτό δεν οδηγεί παρά μόνο σε νοητική σύγχυση και όχι σε μια πρακτική σαν αυτή που φέρνει η αληθινή πραγμάτωση της Αλήθειας».

⁷¹ Εδώ επίσης, όπως περιγράφηκε προηγούμενα, ο γιόγκι πρέπει να κοιτάξει τις σκέψεις και τα πάθη χωρίς να επηρεάζεται στο ελάχιστο απ' αυτά. Αν και αποσπασμένος απ' αυτά, όπως ένας θεατής από τους ηθοποιούς στην σκηνή, η απόσπαση πρέπει να είναι η γιογκική απόσπαση της αδιαφορίας.

⁷² Ένας βοσκός έχοντας συνείδηση του ακατανίκητου ελέγχου πάνω στα πρόβατα και στα αρνιά μπορεί να κοιτάξει την ευθυμία του κοπαδιού του, χωρίς κατά κανέναν τρόπο να προσκολλάται ή να επηρεάζεται απ' αυτήν και χωρίς να την σχηματίζει ή να την κατευθύνει. Και αν και τους επιτρέπει να περιφέρονται ελεύθερα όταν βοσκούν, ποτέ δεν τα χάνει από τα μάτια του ούτε τα εγκαταλείπει.

⁷³ Μπορεί κανείς να φανταστεί τον γκουρού να την εκφράζει με τον ακόλουθο τρόπο: «Ένας ταξιδιώτης προχωράει νύχτα σε ένα στενό μονοπάτι. Ξαφνικά σταματάει και πηδάει στο πλάι κατατρομαγμένος φωνάζοντας: "Μια κόμπρα!" Ξαναβρίσκοντας σε λίγο την ψυχραιμία του αρπάζει γερά το ραβδί του, ανάβει ένα φως και βλέπει μια κουλούρα σχοινί πεσμένη στον δρόμο. "Α!", λέει, "αυτό είναι ό,τι πρέπει για την ζώνη που χρειάζομαι", το μαζεύει, το δένει γύρω από την μέση του και συνεχίζει τον δρόμο του ντροπιασμένος για την άγνοια του». Το ίδιο συμβαίνει με όλες τις διαδικασίες του πεπερασμένου νου. Ίδιωμα μέσα στο σκοτάδι της *αβίνια* εκείνο που είναι αβλαβές και χρήσιμο, φαίνεται να είναι ακριβώς το αντίθετο. Όταν οι σαμσαρικές σκέψεις και τα πάθη που γεννιούνται απ' αυτές μεταμορφώνονται με την αληθεία του Μεγάλου Συμβόλου, συγχωνεύονται σε ταύτιση με τον Νου του *Ντάρμα-Κάγια*. Όταν έρχεται η αντίληψη, ο γιόγκι γνωρίζει ότι οι σκέψεις αντί να είναι εχθρικές, όπως τις θεώρησε στην αρχή, είναι όπως τα φαινόμενα, δηλαδή υπαρκτά πράγματα που είναι αδιαχώριστα ενωμένα με τις σκέψεις του συμπαντικού Νου.

Αυτή η τέχνη επίτευξης της ελευθερίας απλώς μέσω της αναγνώρισης των σκέψεων, με την οποία αποκτάει κανείς την αντίληψη της αδιαχώριστης φύσης αυτού που εγκαταλείπει (δηλαδή του νου) και του πράγματος που εγκαταλείπεται (δηλαδή της σκέψης), ονομάζεται «Η Ουσία της Άσκησης της Ανυπέμβλητης Ατραπού», ή η «Ανάστροφη Μέθοδος Διαλογισμού».

Όταν πετύχεις την απελευθέρωση εμφανίζεται η άπειρη ευσπλαχνία για όλες τις αισθανόμενες υπάρξεις που δεν έχουν ακόμα αναγνωρίσει την αληθινή φύση του νου τους.⁷⁴

Αν και ο χρόνος σου πρέπει να αφιερώνεται ολότελα στην άσκηση της νοητικής αφιέρωσης του σώματος, της ομιλίας και του νου για το καλό όλων των αισθανόμενων υπάρξεων, παρ' όλα αυτά ξέροντας ότι με την δύναμη των παραπάνω νοητικών διαδικασιών η πίστη στην πραγματικότητα των πραγμάτων έχει διορθωθεί, δεν μπορείς να επηρεαστείς άσχημα (από μια τέτοια φαινομενικά εγωιστική αφιέρωση) ακριβώς όπως δεν βλάπτεται ένας που πίνει φιλτραρισμένο δηλητήριο.⁷⁵

Από την μελέτη αυτού του είδους της άσκησης (της φαινομενικά εγωιστικής αφιέρωσης) έχει δημιουργηθεί η προσευχή, της οποίας η πρώτη στροφή είναι η ακόλουθη:

«Οτιδήποτε εμφανίζεται στην Ατραπό είτε να μην τον παραμελώ, ούτε να το υιοθετώ».⁷⁶

Η τρίτη άσκηση, ο Διαλογισμός πάνω στην Γιόγκα του Αδημιούργητου, έχει τρεις διαιρέσεις: την ανάλυση από την Σκοπιά των Τριών Χρόνων (Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον), την ανάλυση από την Σκοπιά της Ουσίας και της μη-Ουσίας (ή της ύλης και της μη-ύλης) και την Ανάλυση από την Σκοπιά της Απλότητας και της Πολλαπλότητας (ή του Ενός και των πολλών).

Οι Διαλογισμοί Πάνω στο Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον

Η πρώτη, η Ανάλυση από την Σκοπιά των Τριών Χρόνων γίνεται (σύμφωνα με τους ακόλουθους διαλογισμούς):

Η περασμένη σκέψη έχει χαθεί.

Η μελλοντική σκέψη, αφού είναι ακόμα αγέννητη, δεν έχει έρθει σε ύπαρξη.

Η παρούσα σκέψη δεν μπορεί να σταθεροποιηθεί (ή να αναγνωριστεί) αφού είναι στο παρόν.⁷⁷

⁷⁴ Μέχρι το στάδιο αυτό η πρόοδος που έχει γίνει είναι από τον περιορισμένο, προσωπικό κοσμικό νου στον απεριόριστο, απρόσωπο κοσμικό νου. Τώρα έρχεται η αντίθετη μέθοδος. Ο γιόγκι από την μη μερική, απρόσωπη, αδιάφορη σκοπιά του κοσμικού νου, αναλύει τον νου στην ανθρώπινη όψη του. Το μακροκοσμικό μετράει το μικροκοσμικό. Τότε προβάλλει η μεγάλη ευσπλαχνία για όλα τα αισθανόμενα όντα που δεν έχουν αντιληφθεί την αληθινή φύση του περιορισμένου νου τους που δημιουργεί την πλάνη.

⁷⁵ Αν την αφιέρωση την οραματιστεί σαν μια πράξη γεννημένη από τον προσωπικό εαυτό, θα προβάλλει η λαθεμένη ιδέα του εαυτού σαν χωριστή οντότητα. Πρέπει κανείς να εμμένει ακλόνητα στην αλήθεια ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα είναι αδιαχώριστα ένα. Η αφιέρωση πρέπει να θεωρείται σαν κάτι φυσικό που πρέπει να γίνει, χωρίς την σκέψη του εαυτού. Πέρα από αυτήν την φιλοσοφική άποψη, μπορούμε εδώ να προσθέσουμε ότι υπάρχει μια ιδιαίτερη άσκηση στην *χάτα γιόγκα*, με την οποία κάθε είδους δηλητήριο μπορεί να ληφθεί χωρίς άσχημο αποτέλεσμα. Τα δηλητήρια αυτά λέγεται ότι μαγεύονται, δηλαδή εμποτίζονται με ψυχικές δυνάμεις που εξουδετερώνουν τον καταστροφικό τους χαρακτήρα και τα μετατρέπουν σε μη-δηλητήρια, με ένα είδος νοητικής ή γιογκικής αλχημείας.

⁷⁶ Η πλήρης επίκληση στους Θεούς Γκουρού είναι η ακόλουθη: «Οτιδήποτε εμφανίζεται στην Ατραπό είτε να μην το παραμελώ, ούτε να το υιοθετώ, αλλά παραχωρήστε μου τα "κύματα χάρης", ω Γκουρού, ώστε το φαινομενικό και υπαρκτό να γίνει αντιληπτό σαν οι Τρεις Αρχές του Κοσμικού Όλου».

Τα «κύματα χάρης», όπως εξηγήθηκε αλλού, είναι οι επιβοηθητικές πνευματικές ή ψυχικές επιρροές που μεταβιβάζονται τηλεπαθητικά, όπως συμβαίνει στις μνήσεις, από τους γκουρού στις θείες και μποντισατβικές περιοχές, στους μαθητές πάνω στην Γη. Οι Τρεις Αρχές του Κοσμικού Όλου (Θιβ. *Κου-σουμ*, Σανσ. *Τρικάγια*), είναι οι τρεις όψεις του Σώματος της Αλήθειας, του *Ντάρμα-Κάγια* που μπορούν να εξηγηθούν ως εξής: (α) το Παγκόσμιο Σώμα, η ενοποιημένη έκφραση όλων των μορφών, από το σώμα του κατώτερου αισθανόμενου όντος μέχρι το ένδοξο σώμα ενός Βούδα. (β) Η Παγκόσμια Ομιλία, η ενοποιημένη έκφραση του ήχου, από τον απλούστερο στοιχειώδη ήχο στην φύση μέχρι την θεία ομιλία του Βούδα. (γ) Ο Παγκόσμιος Νους, η ενοποιημένη έκφραση του νου, από την κατώτερη ενστικτώδη λειτουργία ή ανταπόκριση από τα έμβια όντα, μέχρι τον αναπτυγμένο νου ενός πλήρως Φωτισμένου.

⁷⁷ Η τωρινή σκέψη δεν έχει παρά μια στιγμιαία ύπαρξη, μέχρι να γεννηθεί έχει κιάλας πεθάνει. Δεν μπορεί επομένως να σταθεροποιηθεί ή να αναγνωριστεί ως παρούσα· είναι στην πραγματικότητα αδιαχώριστη τόσο από το μέλλον απ' όπου εμφανίστηκε σαν παρόν, όσο και από το παρελθόν στο οποίο χάνεται. Ο σκοπός αυτού του διαλογισμού είναι να κάνει τον γιόγκι να αντιληφθεί ότι παρελθόν, μέλλον και παρόν είναι επίσης μια αδιαχώριστη ενότητα και ότι η σαμσαρική όψη του χρόνου είναι λαθεμένη, γιατί ο ίδιος ο χρόνος, σαν όλα τα άλλα σαμσαρικά πράγματα ή ιδέες, είναι πλάνη.

Προχωρώντας στις παρατηρήσεις με αυτόν τον τρόπο, ο χαρακτήρας όλων των (σαμσαρικών) πραγμάτων γίνεται αντιληπτός ότι είναι της φύσης των Τριών Χρόνων.⁷⁸

Όλα τα πράγματα καθ' αυτά δεν έχουν ύπαρξη, ο νους είναι που τους δίνει ύπαρξη.

Η αντίληψη ότι η γέννηση, ο θάνατος και ο χρόνος δεν έχουν ύπαρξη καθ' αυτά, αναφέρεται από τον Σαράχα ως εξής:

«Όταν η γέννηση στην ύλη έχει γίνει ουδέτερη σαν τον ουρανό,
τι απομένει να γεννηθεί όταν η ύλη έχει παραμεριστεί!
Η φυσική κατάσταση από τον άναρχο χρόνο ήταν η αγέννητη Κατάσταση.
Σήμερα η αλήθεια γίνεται αντιληπτή,
αφού μου την υπέδειξε ο γκουρού, ο προστάτης μου».

Η διαλογιστική ανάλυση πρέπει να προχωρήσει σύμφωνα μ' αυτήν την αναφορά του Σαράχα).

Η δεύτερη μέθοδος, η ανάλυση από την σκοπιά της ουσίας και της μη ουσίας, γίνεται σύμφωνα με τους ακόλουθους διαλογισμούς:

Ο νους είναι ένα πράγμα που «υπάρχει» γιατί συντίθεται από ύλη ή είναι ένα πράγμα που «δεν υπάρχει» γιατί δεν συντίθεται από ύλη;

Αν είναι υλικός, από τι υλική ουσία αποτελείται;

Αν είναι ένα αντικειμενικό πράγμα, τι σχήμα και τι χρώμα έχει;

Αν είναι μια γνωστική λειτουργία, είναι απλώς ένα εφήμερο πράγμα όπως μια σκέψη;

Αν δεν υλικός, πως παίρνει διάφορες μορφές;

Και ποιος τον κατασκεύασε;

Αν ο νους ήταν ένα πράγμα, θα μπορούσε κανείς, αφού διαλογιστεί πάνω του με αυτόν τον τρόπο, να τον θεωρεί σαν κάτι ουσιαστικό. Αλλά από την σκοπιά της παρατήρησης της Υπερνόησης βρίσκεται ότι είναι κάτι που δεν μπορεί να οριστεί. Έτσι δεν μπορεί κανείς να τον ταξινομήσει σαν πράγμα που συντίθεται από ύλη. Σαν αντικείμενο ανάλυσης για την Υπερνόηση, δεν μπορεί να ταξινομηθεί ούτε σαν μη υλικός ούτε σαν μη υπαρκτός, επομένως αφού δεν είναι ούτε κάτι υλικό ούτε μη υλικό, δεν μπορεί να τοποθετηθεί σε κανένα από αυτά τα δυο άκρα και έτσι αυτή η μέθοδος ονομάζεται «Μέση Ατραπός».⁷⁹

Σε αυτήν την αποδεκτή πεποίθηση δεν έφθασε κανείς απλώς με την διαδικασία της αφαίρεσης και της επαγωγής, αλλά ουσιαστικά εξαιτίας των διδασκαλιών του γκουρού, που τον έκαναν να δει τον πολύτιμο λίθο που βρίσκεται απαρατήρητος κοντά του. Έτσι, αυτές οι διδασκαλίες ονομάζονται επίσης «Η Μεγάλη Αλήθεια».⁸⁰

Έχει ειπωθεί:

«Αυτός που οι διδασκαλίες του γκουρού έχουν μπει στην καρδιά του,

⁷⁸ Όλα τα πράγματα που συλλαμβάνει ο αφώτιστος νους γίνονται ορατά μόνο με την απατηλή ή ψεύτικη όψη τους, αλλά από τον πετυχημένο γίογκι γίνονται αντιληπτά στην αληθινή τους κατάσταση σαν αδιαχώριστα μέρη του παγκόσμιου Όλου. Όπως εξηγεί η επόμενη παράγραφος, τα πράγματα έχουν την απατηλή τους ύπαρξη, γιατί ο νους τους δίνει ύπαρξη και χαρακτηριστικά.

⁷⁹ Στο κείμενο *Ουμάι-Λαμ*, Σανσ. *Μαντιαμικά Μάργκα*: Μέση Ατραπός. Η βουδιστική σχολή Μαντιαμικά που είναι γνωστή σαν «Μέση Ατραπός», αποφεύγει τα δυο άκρα του «υπάρχει» και «δεν υπάρχει». Στο *Νιντάνα Σαμιούτα XV* του *Σαμιούτα Νικάγια* του Κανόνα της Πάλι αναφέρεται: «Το 'όλα υπάρχουν' είναι το ένα άκρο. Το 'όλα δεν υπάρχουν' είναι το άλλο άκρο. Ο Ταταγκάτα αποφεύγοντας αυτά τα δύο άκρα, διδάσκει την δοξασία της Μέσης Ατραπού».

⁸⁰ Εδώ μπορεί να γίνει μια περίληψη με τον τρόπο του γκουρού:

Ποιος είναι ο Θεατής; Είναι η Υπερνόηση, η υπερκόσμια Συνείδηση.

Πάνω σε ποιο πράγμα κοιτάζει; Πάνω στην ηρεμία και μη ηρεμία, την «ακινήσια» και την «κίνηση».

Από πού προβάλλει η Υπερνόηση; Από τον έναν Νου, όπου όλοι οι νόες βρίσκονται σε ταύτιση.

Τι είναι νους; Δεν είναι ένα ορατό, υλικό πράγμα. Γι' αυτόν δεν μπορεί να εφαρμοστεί καμιά ιδέα του πεπερασμένου νου. Βρίσκεται πέρα από χαρακτηρισμό, όντας αγέννητος, αδημιούργητος. Είναι η Πραγματικότητα. Ούτε ακόμα και οι Βούδες, που τον έχουν πραγματώσει δεν τον έχουν δει ή αντιληφθεί με κάποια από τις αισθήσεις. Είναι μη υπαρκτός, γιατί είναι η βάση και η κατοικία τόσο του *Σαμσάρα* (σωματική ύπατη στην περιοχή των έξι κόσμων της αισθητηριακής ζωής) όσο και του *Νιρβάνα* (ύπαρξη στην κατάσταση τέλει Φώτισης ή Βουδότητας). Δεν είναι ένα ξεχωριστό πράγμα, δεν είναι ένα σύνθετο πράγμα. Είναι μια υπερβατική Ενότητα και αυτή η Ενότητα γίνεται αντιληπτή στην «Μέση Ατραπό» με την άσκηση των διδασκαλιών του γκουρού όπως αναφέρονται εδώ.

είναι σαν έναν που έχει φτάσει να δει έναν θησαυρό που βρίσκονταν απαρατήρητος δίπλα του».⁸¹

Η τρίτη μέθοδος, η ανάλυση από την σκοπιά της απλότητας και της πολλαπλότητας, γίνεται σύμφωνα με τους ακόλουθους διαλογισμούς:

Είναι ο νους ένα απλό πράγμα;
Ή είναι ένα πολλαπλό πράγμα;
Αν είναι ένα μόνο πράγμα, πώς γίνεται αυτό, αφού εκδηλώνεται πολύμορφα;
Αν είναι ένας αριθμός πραγμάτων, πώς γίνεται αυτό, αφού το καθένα απ' αυτά πρέπει να είναι αδιαχώριστο στην αληθινή του φύση;⁸²

Προχωρώντας έτσι βρίσκει κανείς ότι ο νους δεν είναι ένας αριθμός πραγμάτων και επειδή είναι απαλλαγμένος από τα δύο άκρα της απλότητας και πολλαπλότητας ονομάζεται «Το Μεγάλο Σύμβολο», εκείνο που δεν διαμένει σε απόλυτη ηρεμία.⁸³

Στην ήρεμη κατάσταση του *σαμάντι*, για τον γιόγκι που πετυχαίνει την πραγμάτωση με αυτόν τον τρόπο, προβάλλει μόνο η Τα Πάντα Διακρίνουσα Σοφία της Υπερβατικής Νόησης και τίποτα άλλο. Έτσι, το Μεγάλο Σύμβολο, η Πραγματικότητα, ονομάζεται «Εκείνο που στερείται χαρακτηριστικών».

Σαν αποτέλεσμα αυτών των διαλογισμών αποβάλλεται κάθε προσκόλληση στην πίστη για την πραγματικότητα των πραγμάτων κι το καθετί εμφανίζεται απατηλό, σαν μια μαγικά δημιουργημένη φαντασμαγορία.

Επειδή αυτό είναι έτσι, έχει ειπωθεί:

«Μπροστά μου και πίσω μου και στις δέκα κατευθύνσεις,
οπουδήποτε κοιτάζω, βλέπω μόνο την Ταυτότητα.
Σήμερα, ω Προστάτη και γκουρού, η πλάνη έχει σπάσει.
Από δω και πέρα δεν θα ζητήσω τίποτε από κανέναν».

⁸¹ Ο νους μέσα στον εαυτό που είναι η πηγή κάθε αληθινού πλούτου· παραμένει άγνωστος σε εκείνους που έλκονται από την εγκόσμια ζωή. Ο άνθρωπος δεν γνωρίζει τον εαυτό του και σκλαβωμένος από την άγνοια (*αβίνια*) περνά ασταμάτητα από την μια κατάσταση απατηλής ύπαρξης στην άλλη. Μέσω των διδασκαλιών του γκουρού βρίσκεται ο δρόμος προς την ελευθερία. Για καιρό ο θησαυρός είχε μείνει απαρατήρητος. Ο Γκουρού αποκαλύπτει τον θησαυρό, τον πολύτιμο λίθο και μπαίνοντας στην Ατραπό φθάνει στο νιρβανικό Τέρμα.

⁸² Ο νους όπως τον γνωρίζει ο άνθρωπος, είναι ένα σύνθετο μίγμα αποτελούμενο από διάφορες αισθήσεις ή αισθήματα, ιδέες ή πεποιθήσεις, συλλογισμούς, μνήμες, συνείδηση. Αν αυτές οι όψεις του νου ή της νοητικότητας είναι χωριστά ή ξέχωρα πράγματα από την σκοπιά του ανθρώπου, παρ' όλα αυτά από την βουδική σκοπιά είναι γνωστό ότι στην πραγματικότητα είναι της φύσης της κενότητας και έτσι μια αδιαχώριστη ενότητα σε σχέση με τον έναν Νου. Με άλλα λόγια ο μικροκοσμικός νους δεν είναι παρά μια αντανάκλαση του μακροκοσμικού Νου, με τον οποίο είναι ενωμένα όλα τα πράγματα.

⁸³ Στο κείμενο, *ραμπτού-μι να-πα*: «μη διαμένον στην απόλυτη ανάπαυση (στην ευδαιμονική κατάσταση του *Νιρβάνα*)». Η κατάσταση που συμβολίζεται με το μεγάλο Σύμβολο είναι, σύμφωνα με την σχολή της Μέσης Ατραπού (Θιβ. *Ούμα-πα*, Σανσ. Μαντιαμικά) ισάξια με την ανώτερη κατάσταση της Πραγματικότητας, την *Σουνιάτα* ή Κενότητα. Η Σχολή υποστηρίζει ότι η *Σουνιάτα* δεν είναι ούτε κατάσταση μη οντότητας ή μηδενισμού, ούτε κατάσταση ατομικοποιημένης ύπαρξης, αλλά κάτι ξέχωρο και από τα δυο, μια κατάσταση ύπαρξης απερίγραπτη με οποιουδήποτε γνωστούς όρους έκφρασης, γιατί η έκφραση εξαρτάται από ιδέες που προέρχονται από εμπειρίες σε ένα αισθητηριακό σύμπαν και η Πραγματικότητα είναι μη αισθητηριακή. Οι γκουρού της σχολής του Μεγάλου Συμβόλου δέχονται αυτά τα βασικά δόγματα της Μαντιαμικά. Αυτοί, παρόμοια, διδάσκουν ότι το *Νιρβάνα* δεν πρέπει να θεωρείται σαν μια τελική ανάπαυση και ευδαιμονία. Δηλαδή, το *Νιρβάνα* δεν είναι μια κατάσταση που πρέπει να πραγματωθεί μόνο για το καλό του ατόμου, αλλά για χάρη του μεγαλύτερου καλού που θα προκύψει για κάθε αισθανόμενο ον, απλώς και μόνο εξαιτίας της πραγμάτωσής του. Έτσι, στο Θιβέτ όλοι οι ζηλωτές της θείας σοφίας, της πλήρους φώτισης, γνωστής σαν *Νιρβάνα*, παίρνουν τον όρκο να φθάσουν στην κατάσταση του μποντισάττβα ή Μεγάλου Δασκάλου. Ο όρκος συνεπάγεται ότι αυτός που τον παίρνει δεν θα εισέλθει τελικά στην νιρβανική κατάσταση, μέχρις ότου όλα τα όντα, από τα κατώτερα υπανθρώπινα βασίλεια σ' αυτόν και σε κάθε άλλον πλανήτη, μέχρι τους ανώτερους αφώτιστους θεούς στους πολλούς ουράνιους κόσμους, καθώς και εκείνα που έχουν πέσει στους κόσμους των κολάσεων, οδηγηθούν με ασφάλεια πέρα από τον ωκεανό του *Σαμσάρα*, στην Άλλη όχθη. Οι Νότιοι Βουδιστές έχουν την τάση να θεωρούν το *Νιρβάνα*, τουλάχιστον όταν πετυχαίνεται από τους *πρατιέκα* (ή μη-διδάσκοντες) Βούδες, σαν μια τελική κατάσταση. Οι μαχαγιανιστές όμως λένε ότι το *Νιρβάνα* είναι μια κατάσταση του νου που την φθάνει κανείς σαν αποτέλεσμα εξελικτικής πνευματικής διεύρυνσης και ότι δεν μπορεί επομένως να θεωρηθεί σαν μια τελική κατάσταση, εφόσον η εξέλιξη δεν έχει δεν έχει νοητό τέλος, όντας μια αιώνια πρόοδος.

Οι Ασυνήθιστες Ασκήσεις

Το δεύτερο τμήμα του Μέρους II, οι ασυνήθιστες ασκήσεις, αποτελείται από δύο μέρη: (α) την Γιόγκα της Μετατροπής όλων των Φαινομένων και του Νου, που είναι αδιαχώριστα, σε Ταυτότητα (ή Ενότητα) και (β) την Γιόγκα του Μη-Διαλογισμού,⁸⁴ με την οποία όλα τα πράγματα μετατρέπονται σε *Νταρμακάγια* μέσω του Αιφνίδια γεννώμενου Αμόλυντου Νου (ή Μεγάλου Συμβόλου).

(α) Η Γιόγκα της Μετατροπής Όλων των Φαινομένων και του Νου σε Ταυτότητα

Πρώτα έρχεται η άσκηση της Γιόγκα της Μετατροπής όλων των φαινομένων και του νου, που είναι αδιαχώριστα, σε Ταυτότητα (ή Ενότητα).

Μέσω της παρομοίωσης του ύπνου και των ονείρων αναγνωρίζεις, ότι όλα τα φαινόμενα είναι νους. Μέσω της παρομοίωσης του νερού και του πάγου αναγνωρίζεις ότι όλα τα φαινόμενα και νοούμενα είναι μια ενότητα. Μέσω της παρομοίωσης του νερού και των κυμάτων μετατρέπεις όλα τα πράγματα όλα τα πράγματα στην μια κοινή κατάσταση της ταυτότητας.

Διαλογισμός Πάνω στον Ύπνο και στα Όνειρα

Από τα τρία, το πρώτο, η αναγνώριση ότι όλα τα φαινόμενα είναι νους, μέσω της παρομοίωσης του ύπνου και των ονείρων, γίνεται σύμφωνα με τον ακόλουθο διαλογισμό:

Οτιδήποτε εμφανίζεται κατά την διάρκεια του ύπνου δεν είναι κάτι ξεχωριστό από τον νου.

Παρόμοια όλα τα φαινόμενα της κατάστασης εγρήγορσης δεν είναι παρά ονειρικό περιεχόμενο του ύπνου της συσκοτίζουσας άγνοιας. Ξέχωρα από τον νου που τους δίνει απαιτηλή οντότητα δεν έχουν ύπαρξη.

Επιτρέποντας στον χαλαρωμένο νου να αναπαύεται σε οτιδήποτε ιδέες ή εικόνες εμφανίζονται, όλα τα εξωτερικά φαινόμενα και ο ίδιος ο νους σου με όλα τα εσωτερικά του φαινόμενα γίνονται αντιληπτά ως αδιαχώριστα το ένα από το άλλο και μετατρέπονται σε ταυτότητα.

Ο Κύριος των Γιόγκι, Μιλαρέπα, έχει πει:

«Το όνειρο που ονειρεύτηκες την περασμένη νύχτα, όπου τα φαινόμενα και ο νους φαίνονταν σαν ένα, ήταν ένας δάσκαλος, δεν το αντιλαμβάνεσαι (ω μαθητή);»

Επίσης έχει ειπωθεί: «Μετάτρεψε τις τρεις Περιοχές, δίχως να παραλείψεις τίποτε στην ουσία του Ενός Μεγάλου Πάθους, δηλαδή σε Θεία Αγάπη που αγκαλιάζει το Σύμπαν».⁸⁵

⁸⁴ Στο κείμενο, *γκομ-μεντ-κνι ναλ-τζόρ*: «Γιόγκα του μη διαλογισμού» αναφορικά με ένα ανώτερο στάδιο της γιόγκα, στο οποίο υπάρχει εκείνο που μπορεί να ονομαστεί μετατροπή του διαλογισμού, συνακόλουθη με μια κατάσταση υπερβατικής συνειδησης προκαλούμενης από τον διαλογισμό. Μόλις επιτευχθεί αυτή η κατάσταση της διαισθητικής ενόρασης, ο διαλογισμός που είναι απλώς ένα μέσον για την επίτευξη της καθίσταται περιττός, ακριβώς όπως ένας ταξιδιώτης που έφτασε στο λιμάνι δεν χρειάζεται πια το πλοίο που τον μετέφερε μέχρις εκεί.

⁸⁵ Η μεταμόρφωση είναι μια μυστικιστική διαδικασία, που εξαρτάται από τον οραματισμό. Σκοπός της είναι να βοηθήσει τον γιόγκι, στην επίτευξη της πλήρους ανιδιοτέλειας της μποντισαττικής κατάστασης. Ο γιόγκι καθοδηγείται από τον γκουρού κάπως έτσι: «Το σύμπαν, πρέπει να το οραματίζεσαι σαν μια δυαδικότητα σε ενότητα. Οραματίσου την ενεργητική όψη του σύμπαντος σΘείο Πατέρα (Θιβ. Γιαμπ) και την νοητική όψη του σαν Θεία Μητέρα (Θιβ. Γιούμ). Σκέψου τες σαν να βρίσκονται σε ένωση (Θιβ. Γιόμπ-Γιούμ) και να είναι αδιαχώριστα ένα. Η πραγμάτωση αυτής της θείας ταύτισης είναι ο Σκοπός, το Μεγάλο Σύμβολο».

Οι διδασκαλίες μπορούν τώρα να συνοψιστούν από τον γκουρού έτσι: «Πραγματώνοντας την αληθινή Κατάσταση, πέρα από ζωή και θάνατο, πέρα από παροδικότητα και θλίψη, όπου νους και ύλη, φαινόμενα και νοούμενα και όλες οι δυαδικότητες είναι γνωστές σαν να είναι αδιαχώριστα μια ενότητα, φτάνει κανείς στην ευδαιμονία της τέλειας Φώτισης. Χάρη στην πραγμάτωση της αληθινής Κατάστασης εμφανίζεται σε εκείνον με τον μποντισαττικό νου μια πλημμυρίζουσα, ευσπλαχνική αγάπη για όλα τα αισθανόμενα όντα που είναι ακόμα βυθισμένα στην άγνοια (*αβίντια*) και η επιθυμία να τα ανυψώσει στο φως της Αλήθειας».

Η δεύτερη άσκηση, η αναγνώριση ότι τα φαινόμενα είναι νοούμενα, μέσω της παρομοίωσης του νερού και του πάγου, γίνεται σύμφωνα με τον ακόλουθο διαλογισμό:

Αφού όλα τα φαινόμενα ή φαινομενικά εμφανιζόμενα πράγματα που παρουσιάζονται δεν έχουν πραγματικότητα από μόνα τους, λέγεται ότι είναι νοούμενα. Αν και δεν συγκροτούνται σε κάτι, όμως δίνουν σχήμα στα πάντα. Αυτό σημαίνει ότι τα φαινόμενα και τα νοούμενα είναι πάντα σε ένωση και λέγεται ότι είναι μιας και της ίδιας φύσης. Είναι, για παράδειγμα, σαν τον πάγο και το νερό, δηλαδή δυο όψεις ενός μόνο πράγματος.

Μέσω αυτών φθάνει κανείς να αντιληφθεί ότι οι τρεις δυαδικότητες, (α) η Ευδαιμονία και η Κενότητα, (β) το Καθαρό Φως και η Κενότητα, (γ) η Σοφία και η Κενότητα, είναι ενότητες και αυτό ονομάζεται η πραγμάτωση της ενοποίησης κάθε πνευματικής εμπειρίας.

Έχει ειπωθεί:

«Αν έχεις κατανοήσει πλήρως ότι όλα τα πράγματα είναι Ταυτότητα, δεν θα ανακαλύψεις τίποτα άλλο από την Ταυτότητα. Ό,τι διαβάζεις είναι Ταυτότητα, ό,τι αναπολείς είναι Ταυτότητα και ό,τι αποτελεί αντικείμενο διαλογισμού είναι Ταυτότητα».

Η τρίτη διαδικασία, δηλαδή η μετατροπή όλων των πραγμάτων στην μια κοινή κατάσταση ταυτότητας, μέσω της παρομοίωσης του νερού και των κυμάτων, γίνεται σύμφωνα με τον ακόλουθο διαλογισμό:

Όπως τα κύματα παράγονται από το ίδιο το νερό, έτσι κατά τον ίδιο τρόπο πρέπει να κατανοηθεί πως όλα τα πράγματα είναι προϊόντα του νου, που στην ίδια του την φύση είναι Κενότητα.

Ο Σαράχα έχει πει: «Αφού όλα τα πράγματα γεννιούνται από το νου, επομένως ο νους ο ίδιος είναι ο γκουρού».⁸⁶

Αυτή η διδασκαλία ονομάζεται « Η μια Αλήθεια που διαπερνά την περιοχή της Αλήθειας»,⁸⁷ (119) και επομένως είναι γνωστή σαν Μοναδικότητα εκδηλούμενη σε πολλά. Ο γιόγκι που την έχει κυριαρχήσει, αντιλαμβάνεται την κενότητα συνειδητά, ως ύψιστο καρπό της Γνώσης.

(β) Η Γιόγκα του Μη-Διαλογισμού

Στην συνέχεια έρχεται η άσκηση της γιόγκα του μη διαλογισμού, με την οποία όλα τα πράγματα μετατρέπονται σε *Νταρμακάγια* μέσω του Αιφνίδια γεννώμενου αμόλυντου Νου ή Μεγάλου Συμβόλου:

Όταν η Άγνοια που έπρεπε να υπερνικηθεί έχει διαλυθεί, η προσπάθεια για την υπερνίκηση της σταματάει, η Ατραπός φθάνει σε ένα τέλος και το Ταξίδι ολοκληρώνεται.

Αφού το ταξίδι έχει τελειώσει, δεν υπάρχει τόπος πέρα από το τέρμα της Ατραπού για να εξερευνηθεί. Έτσι αποκτάς το υπέρτατο δώρο του Μεγάλου Συμβόλου, την κατάσταση της μη διαμονής του Νιρβάνα.⁸⁸

⁸⁶ Είναι μια θεμελιώδης δοξασία όλων των σχολών του βουδισμού ότι ο ανθρώπινος Γκουρού είναι απλώς ένας οδηγός όπως ήταν ο μεγάλος γκουρού, ο Βούδας Γκαουτάμα. Κάθε ζηλωτής για την νιρβανική Φώτιση πρέπει να είναι ο νόμος για τον εαυτό του, αυτός ο ίδιος και όχι ο γκουρού πρέπει να βαδίζει την Ατραπό. Πρέπει κανείς να μασήσει ο ίδιος την τροφή του και όπως δίδαξε ο Βούδας κάθε προσκυνητής στο μεγάλο προσκύνημα πρέπει πράγματι να είναι φως και καταφυγή του εαυτού του. Το *Νιρβάνα* πρέπει να πραγματωθεί όχι με την εκπροσώπηση ενός γκουρού, αλλά από τον ίδιον τον γιόγκι.

⁸⁷ Η *Ντάρμα-Ντάτου* (Θιβ. *Τσο και-ίνγκ*) που σημαίνει στην κυριολεξία το «Σπέρμα» (ή Δυνατότητα) της Αλήθειας».

⁸⁸ Στο κείμενο, *Μινάι πάι-μιάν νγκαν-λάι ντάι-πα*: *Μινάι πάι* = «μη διαμονή», *Μιάν-νγκαν-λάι ντάι-πα* = «πέρασμα πέρα από την θλίψη», που είναι η καθιερωμένη θιβετανική απόδοση της σανσκριτικής λέξης *Νιρβάνα*. Η Ατραπός μέσω του *Σαμσάρα* καταλήγει στην πραγμάτωση του *Νιρβάνα*. Δεν υπάρχει τόπος πέρα από το *Νιρβάνα* για να εξερευνηθεί, γιατί το *Νιρβάνα* δεν είναι ένας τόπος, αλλά μια κατάσταση του νου. Για τους πλήρως Φωτισμένους δεν υπάρχει διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο *Σαμσάρα* και στο *Νιρβάνα*.

Στους τέλειους στίχους της Μετουσίωσης⁸⁹ ο Ναρόπα παραθέτει τους εξής στίχους του ένδοξου Γκουρού του, Τιλόπα:

«Χαρείτε όλοι! Αυτή είναι η σοφία του Νου
εκείνου που γνωρίζει τον εαυτό του.
Είναι απεριγράπτη με τα λόγια
και δεν είναι ένα αντικείμενο του νου.
Εγώ, ο Τιλόπα, δεν έχω πέρα απ' αυτό
τίποτε άλλο να αποκαλύψω.
Δράσε έτσι, ώστε να γνωρίσεις τον εαυτό σου
μέσω των συμβόλων μέσα στον δικό σου νου.⁹⁰
Χωρίς φαντασία, χωρίς σκοπιμότητα,
χωρίς ανάλυση, χωρίς διαλογισμό, χωρίς ενδοσκόπηση,
κρατώντας τον νου στην φυσική του κατάσταση».

Μέσα εδώ, σ' αυτούς τους στίχους περιέχεται η ουσία όλων των προαναφερθέντων.

ΜΕΡΟΣ III Το Συμπέρασμα

Το Μέρος III, το Συμπέρασμα, συνίσταται στην Αναγνώριση του Μεγάλου Συμβόλου και την τοποθέτησή σου πρόσωπο με πρόσωπο μ' Αυτό,⁹¹ από την ανάλυση των εμποδίων ή προσκομμάτων και των σφαλμάτων ή παρεκκλίσεων από την Αλήθεια στην πορεία πάνω στην Ατραπό· στην διαφοροποίηση των εμπειριών και της πρακτικής γνώσης ή των πεποιθήσεων που προέρχονται από γιογκικές πρακτικές από την θεωρητική γνώση ή απλή νοητική κατανόηση λεκτικών ορισμών.

Στο πρώτο, την αναγνώριση του Μεγάλου Συμβόλου και την τοποθέτησή σου πρόσωπο με πρόσωπο με Αυτό, η διαδικασία είναι τετραπλή: (α) να πετύχεις την κατάσταση της ηρεμίας,⁹² (β) να χρησιμοποιήσεις τις εμπειρίες στην Ατραπό, (γ) να διαμορφώσεις τις διάφορες εμπειρίες και στον βαθμό του ζήλου και τα στάδια που πετυχαίνεις στην Ατραπό,⁹³ και (δ) να αναγνωρίσεις ότι έχεις πραγματώσει τους καρπούς της καθεμιάς από αυτές τις επιτεύξεις.

Στο δεύτερο, στην ανάλυση των εμποδίων⁹⁴ και των σφαλμάτων κατά το βάδισμα στην Ατραπό, η διαδικασία είναι η ακόλουθη:

Τα εμπόδια που εμφανίζονται από φαινόμενα που γίνονται εχθρικά ή προκαλούν νοητική ταραχή ή σύγχυση, ξεκαθαρίζονται με την γνώση της ενότητας των φαινομένων και του νου. Τα εμπόδια που εμφανίζονται από σκέψεις που γίνονται εχθρικές, ξεκαθαρίζονται με την

⁸⁹ Αυτό αναφέρεται σε μια πραγματεία στα Θιβετανικά, που περιγράφει την γιογκική μέθοδο μεταμόρφωσης και μεταφοράς του σώματος, μαζί με το στοιχείο της συνείδησης, σε άλλα πεδία ύπαρξης. Το απόσπασμα μας απ' αυτήν περιγράφει την κατάσταση του τελειωμένου γιόγκι που έχει κυριαρχήσει την Γιόγκα του Μεγάλου Συμβόλου.

⁹⁰ Αυτό αναφέρεται σε κίνες τις διδασκαλίες που μεταβιβάζονται ολοκληρωτικά μέσω συμβόλων και στις οποίες έχει μνηθεί πιθανόν ο γιόγκι, έτσι ώστε έχουν γίνει μέρος της νοητικής του περιεχομένου.

⁹¹ Δηλαδή πρέπει να υπάρχει όχι μόνο νοητική κατανόηση ή αναγνώριση των διδασκαλιών, αλλά και πραγματική υπερβατική πραγμάτωσή τους.

⁹² Στην κυριολεξία «τοποθέτηση του θεμελίου». Πάνω στην κατάσταση της ηρεμίας, σαν θεμέλιο, πρέπει να χτίσει ο γιόγκι.

⁹³ Σε ένα ορισμένο στάδιο της γιογκικής άσκησης ο γιόγκι δοκιμάζει τέσσερις συμπληρωματικούς βαθμούς θέρμης που ονομάζονται «Θερμότητα», «Αποκορύφωση», «Σθεναρότητα» και «Καλύτερη Αλήθεια». Ο πρώτος βαθμός, η «Θερμότητα», ονομάζεται έτσι γιατί παρομοιάζεται με μια φωτιά που κατακαίει τις κοινές ιδέες σχετικά με τα φαινόμενα και τον νου και έτσι βοηθάει τον γιόγκι να αντιληφθεί την Αλήθεια. Είναι συνακόλουθη με την εμπειρία της πρώτης αναλαμπής της Πραγματικότητας. Ο δεύτερος βαθμός, η «Αποκορύφωση», είναι η αποκορύφωση των αναλαμπών, που προηγούνται της πλήρους εμφάνισης της Πραγματικότητας. Το φως της Αλήθειας εξαφανίζει το σκοτάδι της Νύχτας της Άγνοιας. Μετά από αυτό το στάδιο καμιά αμφιβολία ή αβεβαιότητα σχετικά με την Ατραπό, που τώρα φωτίζεται από θεία σοφία, δεν μπορεί να προβάλλει. Ύστερα με την «Σθεναρότητα» ο προσκυνητής συνεχίζει τον δρόμο του μέχρις ότου φθάνει στην «Καλύτερη Αλήθεια», το *Nirbána*.

⁹⁴ Τα εμπόδια είναι εμπόδια, μόνο όταν ο νους τα θεωρεί σαν εμπόδια. Μόνο όταν ο αφώτιστος νους του αρχάριου θεωρεί ένα πράγμα σαν εμπόδιο από το οποίο πρέπει να απαλλαγεί, μόνο τότε το πράγμα γίνεται εχθρικό για την ειρήνη του σώματος και του νου.

γνώση της ενότητας των σκέψεων και του Σώματος της Αλήθειας ή *Νταρμακάγια*).⁹⁵ Τα εμπόδια που εμφανίζονται από νοούμενα που γίνονται εχθρικά, ξεκαθαρίζουν με την γνώση της ενότητας νοουμένων και φαινομένων.

Τα τρία σφάλματα που εμφανίζονται από υπέρμετρο ζήλο για την ηρεμία την γεννημένη από διαλογισμό,⁹⁶ πρέπει να υπερνικηθούν ή να αποφευχθούν με το να κατευθύνεις την πνευματική σου ανάπτυξη προς την κατάσταση όπου δοκιμάζεται το υπερβατικό Όραμα.⁹⁷

Υπάρχουν τέσσερις καταστάσεις στις οποίες μπορεί να περιπλανηθείς στην Ατραπό:

Η περιπλάνηση στην κατάσταση της Κενότητας υπερνικάται με τον διαλογισμό πάνω στην Κενότητα σαν Ευσπλαχνία.⁹⁸ Η περιπλάνηση στην κατάσταση του σφραγίσματος⁹⁹ του νου σε περαιτέρω είσοδο της αλήθειας υπερνικάται με τον διαλογισμό πάνω στην αληθινή φύση των πραγμάτων όπως είναι. Η περιπλάνηση στην κατάσταση του «Εμποδίζοντος» που προσπαθεί να εμποδίσει την εμφάνιση των σκέψεων υπερνικάται με την αντίληψη της αδιαχώριστης ενότητας του «Εμποδίζοντος» και εκείνου που ο «Εμποδίζων» προσπαθεί να εμποδίσει.¹⁰⁰ Η περιπλάνηση στην ίδια την Ατραπό υπερνικάται με την αντίληψη του Αιφνίδια γεννώμενου Μεγάλου Συμβόλου¹⁰¹ και την επίτευξη της Απελευθέρωσης.

Στο τρίτο, την διαφοροποίηση των εμπειριών και της πρακτικής από την θεωρητική γνώση, η διαδικασία είναι η ακόλουθη:

Η νοητική κατανόηση της αληθινής κατάστασης του νου – γι αυτόν που έχει ακούσει και σκεφτεί πάνω σ' αυτήν – είναι θεωρητική γνώση. Το να το κατανοήσεις με όρους Ενιαίου είναι Εμπειρία.¹⁰² Η ενεργός κυριαρχία του στο Αδημιούργητο είναι Πεποίθηση. Αλλά ο όρος πλήρης γνώση, δεν είναι εσφαλμένος όταν χρησιμοποιείται για την πλήρη του Αντίληψη.

⁹⁵ Με την αντίληψη του Σώματος ή Κατάστασης της Αλήθειας, της αληθινής κατάστασης ή Πραγματικότητας, πετυχαίνεται η εννοιακή πεποίθηση ότι η εμφάνιση και η εξαφάνιση των σκέψεων είναι μια φυσική διαδικασία, εναρμονισμένη με τον ρυθμικό νόμο όλων των πραγμάτων και σαν τέτοια είναι αδιαχώριστη από το ένα Σώμα της Αλήθειας στο οποίο το καθετί συγχωνεύεται μυστικιστικά σε θεία ταύτιση.

⁹⁶ Αυτά τα τρία λάθη είναι: υπερβολική έλξη για αναλυτικές σκέψεις και σκεπτοδιαδικασίες. Υπερβολική έλξη για συλλογισμό πάνω στην ανάλυση και υπερβολική έλξη για την ήρεμη κατάσταση του νου. Οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις, όταν ο γιόγκι συνηθίζει και προσκολλάται σ' αυτές, εμποδίζει την παραπέρα πρόοδο πάνω στην Ατραπό.

⁹⁷ Δηλαδή η Πραγματικότητα στην οποία κανένα λάθος δεν υπάρχει ή δεν μπορεί να εμφανιστεί, αντίθετα απ' ό,τι συμβαίνει στην κατάσταση του *νιάνια* ή διαλογισμού.

⁹⁸ Αυτή η περιπλάνηση στην κατάσταση της Κενότητας προκαλείται από εγωιστικές σκέψεις όπως: «Εγώ ποτέ δεν θα ξαναγυρίσω σε ανθρώπινη γέννηση, εγώ ζω στην Γη για τελευταία φορά, εγώ θα εγκαταλείψω την σαμσαρική ύπαρξη για πάντα, εγώ θα φθάσω στο Τέρμα, εγώ θα πραγματώσω το Νιρβάνα». Μόνο όταν όλη η αυτοσυνείδηση εκριζωθεί, μεταμορφωθεί σε ανιδιοτέλεια, σε αλτρουισμό που αγκαλιάζει τα πάντα με τόσο μεγάλη ανιδιοτέλεια ώστε να μην έχει μείνει καμιά σκέψη αυτού, μόνο τότε μπορεί να υπάρξει εναρμόνιση με την μποντισατβική κατάσταση, που είναι ο σκοπός του Μεγάλου Συμβόλου.

⁹⁹ Στο κείμενο, *γκιάι-ντεμπ*: «σφράγισμα», «τοποθέτηση της σφραγίδας». Αναφέρεται στο πολύ σοβαρό λάθος του εγωιστικού δογματισμού ή στην πλάνη ότι οι επιτεύξεις και κατανοήσεις κάποιου είναι πλήρεις και αλάνθαστες. Αυτό το κλείσιμο των πυλών του νου στην καινούργια αλήθεια αυτόματα σταματάει την περαιτέρω πνευματική ανάπτυξη. Ονομάζεται 'αδιέξοδο του *παντίτ'*, ή διανοούμενου και αποδείχτηκε πάντα ότι ήταν η μεγαλύτερη πτώση των εκκλησιαστικών οργανισμών και η αιτία της παρακμής των θρησκειών που είναι βασισμένες πάνω σε γραφές που γίνονται αποδεκτές ότι παρουσιάζουν την αλήθεια στην πληρότητα και την τελειότητά της.

¹⁰⁰ Στην αρχή ο μαθητής καθοδηγήθηκε να προσπαθήσει να εμποδίσει την εμφάνιση σκέψεων και έφθασε να αντιληφθεί ότι οι σκέψεις δεν μπορούν να εμποδιστούν, αλλά ότι οι προσπάθειες για κάτι τέτοιο απλώς προκαλούν περισσότερες σκέψεις. Το επόμενο βήμα ήταν να σταματήσει κάθε προσπάθεια παρεμπόδισης των σκέψεων. Το να παραμένει στην κατάσταση του «Εμποδίζοντος» είναι σαν ένα παιδί που παραμένει στο νηπιαγωγείο, ενώ όφειλε να προχωρήσει σε μια ανώτερη τάξη.

¹⁰¹ Το Αιφνίδια γεννώμενο Μεγάλο Σύμβολο μπορεί να οριστεί επίσης σαν η πάντα υπάρχουσα κατάσταση του πρωταρχικού και άπειρου Νου, η οποία όταν πραγματωθεί χαρίζει την Απελευθέρωση. Την κατάσταση αυτή ο κανονικός άνθρωπος νους την έχει λησμονήσει. Μόλις επιτευχθεί η Απελευθέρωση τα λάθη πάνω στην Ατραπό σταματούν. Υπάρχει όμως σε μερικούς γιόγκι μια δυνατή τάση να αναθεωρούν ή να ξαναπερνούν τα στάδια πάνω στην Ατραπό μετά την επίτευξη του Σκοπού. Αυτό οφείλεται σε μια ιδιαίτερη έλξη για τις ίδιες τις γιογκικές ασκήσεις. Ξεπερνιέται με την συνεχή διαμονή στην κατάσταση της Ελευθερίας.

¹⁰² Αυτό προϋποθέτει την γιογκική αντίληψη ότι ο μικροκοσμικός νους στην φυσική ή αληθινή του κατάσταση είναι ένα αμόλυντο, αδιατάρακτο συνεχές ρεύμα συνείδησης, αδημιούργητο και ακατάστρεφτο, που προβάλλει και επιστρέφει στον πρωταρχικό Νου.

ΚΟΡΩΝΙΔΑ

Τώρα ακολουθεί, στο δεύτερο μισό του έβδομου και τελευταίου φύλλου του πρωτοτύπου μας, η παρακάτω ενδιαφέρουσα ιστορία, σχετικά με την καταγωγή του κειμένου.

Ο βασιλιάς του Ζανγκάρ, ονόματι Ζανπάν Ζάνγκπο, επιθυμώντας να μπει σε καθορισμένες συλλογές το κείμενο αυτής της πραγματείας του Μεγάλου Συμβόλου και εκείνης των Έξι Διδασκαλιών πρόσφερε πάνω από είκοσι μεζούρες σαφράν σ' εμένα, τον συντάκτη, που ήμουν γκουρού του, ονόματι Πάντμα Κάρπο. Βλέποντας ότι οι ανεύθυνες παρεμβολές, που θεωρούνταν ότι ήταν αποσπάσματα από διάφορα μέρη των Γραφών που είχαν παρεισφρήσει στο κείμενο ήταν στις περισσότερες περιπτώσεις, αναξιόπιστες, εγώ ο Πάντμα Κάρπο τις περιέκοψα και σαν αποτέλεσμα των κόπων μου αφήνω αυτό το βιβλίο για το καλό των μελλοντικών αφοσιωμένων. Το σύνταξα ενώ ζούσα με ασκήσεις αφοσίωσης στα νότια βουνά του Καρτσού,¹⁰³ σε ένα μέρος γνωστό σαν «Ουσία της Τελείωσης».

Είθε να αποδειχτεί ελπιδοφόρα ευεργετικό.

(Τέλος μετά την Κορωνίδα προστέθηκε το ακόλουθο σχόλιο) :

Με σκοπό να πολλαπλασιάσει το δώρο της θρησκείας ο Τσογκιάλ Σοντνάμ Γκιάλτσάν χάρισε ένα ασημένιο νόμισμα για το σκάλισμα κάθε κόπιας (αυτού του Βιβλίου).

¹⁰³ Αυτή η οροσειρά βρίσκεται στο νότιο τμήμα του Θιβέτ, ακριβώς νότια της Λάσα και ενώνει την ανατολική γωνιά του Μπουτάν με την επαρχία του Λομπράνγκ Τσάνγκπο, μέσα από την οποία κυλάει ο ομώνυμος ποταμός.