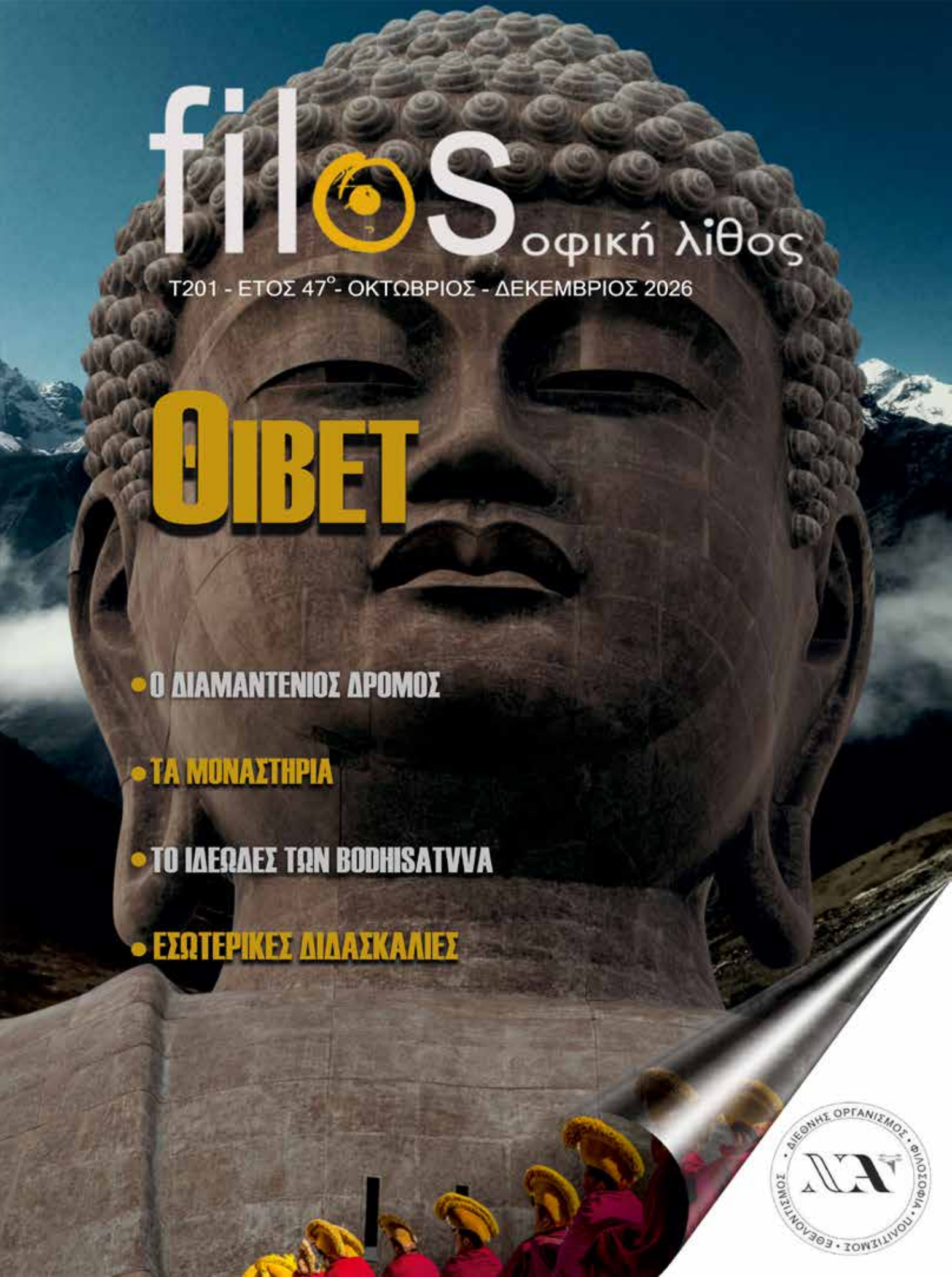
filos
οφική λίθος
Τ201 - ΕΤΟΣ 47° - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΘIBET

- Ο ΔΙΑΜΑΝΤΕΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ
- ΤΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ
- ΤΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΤΩΝ BODHISATVVA
- ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ



filosofική λίθος

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έκδοση του περιοδικού *filosofική λίθος* είναι αποτέλεσμα μη αμειβόμενης εργασίας. Αποτελεί μία εθελοντική προσφορά τόσο από πλευράς αρθρογράφων όσο και των υπολοίπων συνεργατών σε τεχνικά θέματα. Τα άρθρα που δημοσιεύονται είναι προϊόν έρευνας στους χώρους της επιστήμης, της τέχνης, της φιλοσοφίας και της μεταφυσικής.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ
ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 29,
ΑΘΗΝΑ 11361

Τηλ. 210 8231301

Πληροφορίες:
www.nea-acropoli.gr

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

Εκδότης
Ομάδα Ε. Ν. Α.

Διεύθυνση Σύνταξης
Κ. Φραντζικινάκης

Υπεύθυνος Ύλης
Γιώργος Χρόνης

Ατελιέ
Δ. Γακηλάζος

Στοιχειοθεσία - Διόρθωση
Γιώργος Βενέτης

Δημ. Σχέσεις - Διακίνηση
Π. Βεκρής

Μεταφράσεις
Ι. Αληζιώτη

Συνεργάτες

Ισμήνη Αληζιώτη, Γιώργος Βαρελάς, Παντελής Βεκρής, Γιώργος Βενέτης, Αγγελική Δανοπούλου, Χαράλαμπος Κόλλιας, Μαρία Κοντογιάννη, Ορέστης Παππάς, Γιάννης Πίτσικας, Θεοδώρα Τύμη, Γιώργος Χρόνης, Carlos Adelantado, Fernando Schwartz

ISSN: 2944-9367

περιεχόμενα



3. Από τον εκδότη

4. Ένα Ιδεώδες που ονομάζεται Νέα Ακρόπολη

6. Εσωτερικές διδασκαλίες του Θιβέτ

8. Τα μοναστήρια του Θιβέτ

14. Η Σιωπή που Μεταμορφώνει

16. Ο διαμαντένιος δρόμος του Θιβετανικού Βουδισμού

18. Bardo Thodol, η Θιβετανική Βίβλος των Νεκρών

26. Milarepa, ο Μεγάλος Μύστης του Θιβέτ

32. Θιβετανική Ιατρική

36. Το Θέατρο της Πόλης (μέρος Γ')

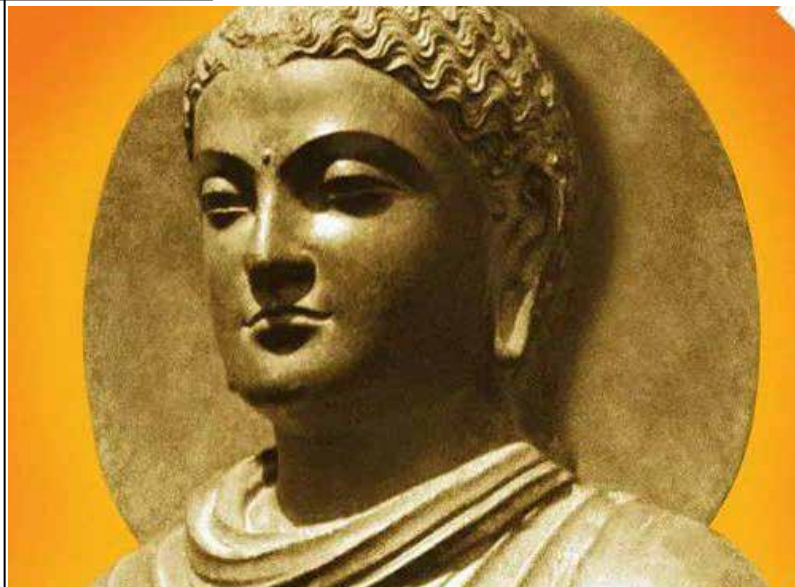
40. Οι 14 Δαλάι Λάμα

48. Το Ιδεώδες των Bodhisattva

50. Η θιβετανική Παράδοση Terma

54. Θιβετανικός Βουδισμός

58. Στο επόμενο τεύχος





editorial

Πέρα από τα επιβλητικά υψίπεδα των Ιμαλαΐων που το κράτησαν απομονωμένο από τον υπόλοιπο κόσμο για αιώνες, το Θιβέτ αντιπροσωπεύει πρωτίστως μια εσωτερική κατάσταση συνείδησης. Υπήρξε ένα πνευματικό κάστρο όπου διασώθηκαν και καλλιεργήθηκαν οι πιο βαθιές διδασκαλίες της Ανατολικής σοφίας.

Στην καρδιά της θιβετανικής παράδοσης βρίσκεται ο Διαμαντένιος Δρόμος (Vajrayāna), μια ατραπός που παρομοιάζει την ουσία του ανθρώπινου νου με διαμάντι: άφθαρτη, διαυγή και έμφυτα φωτεινή. Ο διαλογισμός δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως μια τεχνική χαλάρωσης, αλλά ως εργαστήριο μεταμόρφωσης. Μέσα από τη σταθερότητα της śamatha και την ενορατική σοφία της vipassanā, ο ασκούμενος μαθαίνει να αναγνωρίζει την παροδικότητα και την κενότητα των φαινομένων, διαλύοντας τις αυταπάτες του εγωκεντρισμού.

Αυτή η προσέγγιση διαπερνά όλες τις πτυχές του θιβετανικού βίου. Στο περίφημο Bardo Thodol (Η Θιβετανική Βίβλος των Νεκρών), ο θάνατος δεν είναι το τέλος, αλλά η τελική μύηση, μια ευκαιρία απελευθέρωσης από τον κύκλο των αναγεννήσεων μέσω της κατανόησης ότι όλα τα οράματα αποτελούν προβολές του ίδιου μας του νου. Παράλληλα, η παράδοση των Terma (κρυμμένοι θησαυροί), που καθιερώθηκε από τον Guru Padmasambhava, υπενθυμίζει ότι η ιερή γνώση παραμένει προστατευμένη στη φύση και στο πνεύμα, έτοιμη να αναδυθεί όταν η ανθρωπότητα τη χρειαστεί περισσότερο.

Ακόμη και η Θιβετανική Ιατρική (Sowa Rigpa) λειτουργεί ολιστικά. Θεωρεί ότι η πρωταρχική άγνοια και τα νοητικά δηλητήρια (επιθυμία, θυμός, νωθρότητα) αποτελούν τη βαθύτερη ρίζα των ασθενειών, ενώ ως υπέρτατο θεραπευτικό ελιξίριο προβάλλεται η καλλιέργεια της Bodhicitta — της δύναμης της καρδιάς και της ενεργού συμπόνιας προς όλα τα όντα.

Αυτή η αλτρουιστική στάση συμπυκνώνεται στο ιδεώδες του Bodhisattva, όπως το διατύπωσε ο Shantideva: η προσωπική τελείωση είναι αδιανόητη χωρίς την απελευθέρωση των άλλων. Μέσα από πρακτικές όπως το Tonglen, όπου ο ασκούμενος μετατρέπει συμβολικά τον πόνο σε ανακούφιση, η σοφία μετουσιώνεται σε βίωμα. Αυτή η πνευματική φωτιά αποτυπώνεται στην ιστορία του γιόγκι Μιλαρέπα, ο οποίος μεταμορφώθηκε από σκοτεινός μάγος σε φωτισμένο άγιο μέσα σε μία μόνο ζωή.

Τα μεγάλα μοναστήρια του Θιβέτ —όπως το Samye, το Drepung και το Sera— υπήρξαν πραγματικά ακαδημαϊκά πανεπιστήμια, βιβλιοθήκες και ζωντανά μαντάλα της κοσμικής τάξης. Σε μια εποχή ταχύτητας και θορύβου, το αφιέρωμα αυτό στο Θιβέτ αποτελεί μια ανοιχτή πρόσκληση: να ανακαλύψουμε ξανά τη σιωπή που μεταμορφώνει και να φέρουμε στο φως το άφθαρτο διαμάντι που κρύβεται μέσα μας.

Μετά από 40 συνεχόμενα χρόνια έκδοσης του περιοδικού Νέα Ακρόπολη συνεχίζουμε να αναζητούμε τη φιλοσοφική λίθο…

Όλα τα παραπάνω δεν αποτελούν πλέον για μας διανοητικές αλήθειες, αλλά έναν τρόπο ζωής, που βελτιώνει καθημερινά τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Το αλχημικό έργο βρίσκεται σε εξέλιξη…

Ένα Ιδεώδες που ονομάζεται Νέα Ακρόπολη

Κείμενο: Carlos Adelantado

Φέτος, στις 15 Ιουλίου, θα αρχίσουμε να διανύουμε το εβδομηκοστό έτος ζωής της Νέας Ακρόπολης. Όπως λέμε συνήθως, 70 χρόνια μπορεί να αντιπροσωπεύουν ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου, αλλά είναι πολύ λίγα όταν αναφέρονται στην ύπαρξη ενός Ιδεώδους πάνω στη Γη.

Η Νέα Ακρόπολη είναι ένα Ιδεώδες που ενσαρκώνεται στον 20ό αιώνα και αγωνίζεται να παραμείνει πιστό στις αρχές του μέχρι την τελευταία του πνοή. Είναι ένα Ιδεώδες σε κίνηση, που παρουσιάζεται στον κόσμο ως Σχολή Εσωτερικής Φιλοσοφίας. Και ο μεγάλος στόχος αυτού του Ιδεώδους μπορεί να συνοψιστεί σε μία μόνο φράση: να εργαστεί για την πνευματική αναγέννηση της ανθρωπότητας.

Γιατί πνευματική; Επειδή η ύλη δεν μπορεί να αναγεννηθεί. Η ύλη εμφανίζεται, υφίσταται τροποποιήσεις που προκαλούνται από την κίνηση, γερνάει και εξαφανίζεται. Αλλά το πνεύμα παραμένει και μπορεί να καταλάβει ξανά τη θέση που του αξίζει στην εξέλιξη της ανθρωπότητας. Αυτή η πνευματική αναγέννηση περνάει μέσα από τη «διόρθωση των ονομάτων», όπως δίδαξε ο Κομφούκιος, την εμβάθυνση και την ανύψωση αυτού που όλοι φέρνουμε μαζί μας κατά τη γέννησή μας. Συνίσταται στο να θερίζουμε τους άξιους καρπούς των συνειδητών προσπαθειών μας να γίνουμε καλύτεροι, καθώς και στο να μπορούμε να αποκαθιστούμε όσα έχουν εκφυλιστεί με το πέρασμα του χρόνου ή εξαιτίας της κακής χρήσης. Η μεγάλη της δύναμη ριζώνει στο εσωτερικό μας, επειδή η αναγέννηση έχει στενή σχέση με την παιδαγωγική διαμόρφωση, που βασίζεται στις αξίες της μάθησης και της εμπειρίας.

Ένα Ιδεώδες μάς μιλάει για Ιδέες και, στη δική μας περίπτωση, Ιδέες που έχουν επαφή με κάτι ανώτερο και μπορούν να τεθούν στην υπηρεσία των άλλων: ΑΚΡΟ-ΠΟΛΗ.

Εμπεριεχόμενες στις τρεις θεμελιώδεις αρχές μας, εκφρασμένες σε όλα τα γνωστικά αντικείμενα του προγράμματος σπουδών μας, εκδηλωμένες στις δράσεις του εθελοντισμού μας και διεισδύοντας σε όλες τις καλλιτεχνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες που προσφέρουμε, οι μεγάλες Ιδέες που τρέφουν το ακροπολιτανικό Ιδεώδες είναι το αγαθό, το όμορφο, το δίκαιο και το αληθινό. Το να προχωράμε προς αυτές, σχετίζεται με την πνευματική αναγέννηση της ανθρωπότητας. Επομένως το Ιδεώδες που υπηρετούμε είναι εξελικτικής φύσης, επειδή προσπαθεί να κινείται σύμφωνα με το νόημα της ζωής.

Δυστυχώς πολλοί ιδεαλιστές έχουν εξαπατηθεί ή απογοητευθεί από ορισμένα από τα λεγόμενα ιδεώδη που εμφανίστηκαν κατά καιρούς. Από φιλοσοφική άποψη, ό,τι δεν φέρνει την ανθρωπότητα πιο κοντά στον εξελικτικό της στόχο επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα· δηλαδή την απομακρύνει από τον στόχο της ή, στην καλύτερη περίπτωση, καθυστερεί την πορεία της προς αυτόν. Αυτά τα λόγια δεν αποτελούν ανοιχτή κατηγορία, αλλά έναν στοχασμό με την έννοια ότι, ενίοτε, αποκαλούμε ιδεώδη κάποιες μορφές σκέψης και δράσης που κατά βάθος δεν είναι τέτοια.

Επιπλέον, πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι, για την ενσάρκωσή της, μια Ιδέα χρειάζεται την ελεύθερη συμβολή των ανθρώπων. Όμως, δυστυχώς και λόγω της φύσης τους, οι άνθρωποι είναι αυτοί που έχουν απογοητεύσει άτομα και λαούς.

Παρ' όλ' αυτά, πάντα υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν ιδεαλιστές, για τον ίδιο λόγο που, γνωρίζοντας ότι υπάρχουν οι ερωτικές απογοητεύσεις και ο αναπόφευκτος πόνος που τις συνοδεύει, οι άνθρωποι εξακολουθούν να ερωτεύονται και να βαδίζουν αναζητώντας μια αληθινή αγάπη. Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τη φύση των Ιδεωδών και των ανθρώπων που τα υπηρετούν.

Τα Ιδεώδη, όταν είναι γνήσια, ασκούν από μόνα τους μια τεράστια δύναμη έλξης προς το ανώτερο. Είναι ικανά να δημιουργούν μια ενέργεια που ωθεί από κάτω και έλκει από πάνω, που παρακινεί και εμπνέει. Οι ιδεαλιστές φέρουν μέσα τους, έμφυτη, τη μεγάλη κλίση να υπηρετούν το Ιδεώδες που έχουν ελεύθερα αποδεχθεί στην καρδιά τους. Αντιλαμβάνονται τη δύναμη ενός Ιδεώδους ως μια ακατανίκητη επιθυμία συνεργασίας με τις αρχές του. Αυτή η επιθυμία για βοήθεια επεκτείνεται στους ανθρώπους που μπορούν να ωφεληθούν από την ύπαρξη του Ιδεώδους που εκπροσωπούν.

Όλοι γνωρίζουμε ότι η κλίση είναι μια βαθιά εσωτερική τάση προς μια συγκεκριμένη δράση, επάγγελμα ή τρόπο ζωής. Είναι ένα κάλεσμα ή κλήση (από το λατινικό ρήμα vocare) που προσδίδει νόημα και αυτοπραγμάτωση και παρέχει ένα κίνητρο δράσης που υπερβαίνει την απλή υποχρέωση. Όμως τις κλίσεις δεν αρκεί να τις διαθέτουμε. Πρέπει να είμαστε ικανοί να τις ανακαλύψουμε και αρκετά γενναίοι, ώστε να παλέψουμε για να τις βιώσουμε.

Το Ιδεώδες που ονομάζεται Νέα Ακρόπολη είναι ένα Ιδεώδες που προσφέρει τη δυνατότητα πνευματικής αναγέννησης, που προσφέρει επίσης τη δυνατότητα να ανακαλύπτουμε και να βιώνουμε την προσωπική μας κλίση, που μας βοηθάει να πλησιάζουμε τις κορυφές της γνώσης και να πορευόμαστε εναρμονισμένοι με το νόημα της ζωής.



Εσωτερικές Διδασκαλίες του Θιβέτ

Κείμενο: Ισμήνη Αλητζιώτη

ΘΙΒΕΤ: ένας τόπος γεμάτος μυστήριο, μακρινός και απρόσιτος για τον δυτικό άνθρωπο, που ακούγοντας το όνομά του, αφήνει ελεύθερη τη φαντασία του και ονειρεύεται λευκά όρη, σιωπηλούς μοναχούς, γιόγκι με ιδιαίτερες ικανότητες, μυστηριακά μοναστήρια. Δεν είναι λίγοι αυτοί που ονειρεύονται ένα ταξίδι σε αυτή τη μυστηριακή χώρα, νομίζοντας ότι και μόνο η παραμονή τους εκεί είναι αρκετή να τους μυήσει στις κρυμμένες αλήθειες του εσωτερισμού.

Η σκέψη και η νοοτροπία του θιβετανικού λαού επηρεάστηκε από έναν πολύ σημαντικό παράγοντα: τον γεωγραφικό, δηλαδή τα βουνά των Ιμαλαΐων. Αυτό το φυσικό σύνορο κράτησε τους Θιβετανούς χωρισμένους από τον υπόλοιπο κόσμο για ολόκληρους αιώνες. Η πρόσβαση εκεί ήταν πολύ δύσκολη, σ' έναν τόπο τόσο άγριο και με ένα κλίμα ξηρό και κρύο, που λίγοι θα μπορούσαν ν' αντέξουν. Στη φυσική απομόνωση προστέθηκε και η νοοτροπία ότι λίγα καλά είχαν να περιμένουν από τους γύρω λαούς. Έτσι, με μόνη εξαίρεση τον Βουδισμό, καμιά ξένη επίδραση δεν εισχώρησε, επί αιώνες, σ' αυτό το ακριτικό, πνευματικό κάστρο.

Ακόμη και σήμερα το Θιβέτ παραμένει τυλιγμένο σε μια ισχυρή αύρα μυστηρίου. Κάποιοι σοφοί ισχυρίζονταν ότι μέχρι πρόσφατα βρισκόταν εκεί ο «Ομφαλός του Κόσμου», το πνευματικό κέντρο από το οποίο προέρχεται ο άνθρωπος. Κι όμως το Θιβέτ είναι περισσότερο μια κατάσταση συνείδησης, μια προσπάθεια ανύψωσης του πνεύματος μέσα από τη γνώση αυτής της παλιάς Θρησκείας της Σοφίας, μέρος της οποίας κατάφερε να μεταβιβάσει σε εμάς η Έλενα Πέτροβνα Μπλαβάτσκυ, η μεγαλύτερη αυθεντία των τελευταίων χρόνων στο χώρο του Εσωτερισμού. Στο διάστημα μεταξύ 1856-1870, η Μπλαβάτσκυ επισκέφτηκε το Θιβέτ τρεις φορές και κατάφερε να απομνημονεύσει μέρη, ίσως από το πιο αρχαίο βιβλίο, έναν καλά κρυμμένο θησαυρό. Στη «Μυστική Δοξασία» της, αναφέρει: *«Αυτό το βιβλίο είναι η πρώτη πηγή, το αυθεντικό πρωτότυπο... γραμμένο σε Σενζάρ, τη μυστική, μυητική γλώσσα. Οι θεϊκές υπάρξεις το υπαγόρευσαν στους Γιους του Φωτός, στην κεντρική Ασία, κατά την αρχή της δικής μας πέμπτης φυλής.»*

Η ίδια κατάφερε να απομνημονεύσει δύο βιβλία από το αρχαίο αυτό κείμενο που ονομάζεται «Στάντζα των Ντζυάν» (Στάντζα = Λόγοι, Ντζυάν = από τη σανσκριτική λέξη Ντιάνα που σημαίνει Στοχασμός). Αργότερα κατέγραψε αυτά τα βιβλία που αποτελούν τον κορμό του τεράστιου έργου της με τίτλο «Μυστική Δοξασία» το οποίο εμπεριέχει πολύ σημαντικές εσωτερικές διδασκαλίες Ανθρωπογένεσης και Κοσμογένεσης, οι οποίες

Χώρα του θρύλου και του μυστηρίου, σ' αυτή βρήκαν καταφύγιο οι Μυητικές Γνώσεις μετά την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Σ' αυτά τα μέρη βασίλεψε κάποτε η Θρησκεία της Σοφίας. Οι Θιβετανοί δεν στοχάζονται τις αλήθειες: τις βιώνουν. Δεν μιλούν για θεούς προσπαθώντας να τους κατεβάσουν στη γη: επιχειρούν οι ίδιοι να ανυψωθούν στον ουρανό.

φωτίζουν κρυφές και σκοτεινές γωνίες που ούτε η σύγχρονη επιστήμη δεν έχει ανακαλύψει ακόμη.

Κοσμογένεση: Η πρώτη Στάντζα περιγράφει τη διαδικασία εκδήλωσης της πανταχού παρούσας, αιώνιας, απεριόριστης και αμετάβλητης Αρχής, Πνεύμα (ΜΑΧΑΠΟΥΡΟΥΣΑ = ΠΑΤΕΡΑΣ) που εισχωρεί στην απόλυτη υπόσταση (ΜΟΥΛΑΠΡΑΚΡΙΤΙ=ΜΗΤΕΡΑ), Ύλη. Από την ένωση αυτή γεννιέται το Σύμπαν.

Ανθρωπογένεση: Ο άνθρωπος πρώτα είναι πνεύμα και μετά ύλη. Αποτελείται από επτά φορείς, επτά σώματα. Τα τρία ανώτερα αποτελούν τον ανώτερο μέρος του, το πνεύμα ή ανώτερο Εγώ το οποίο περνά από διαδοχικές ενσαρκώσεις με σκοπό την ατομικοποίηση της ανθρώπινης ψυχής και επομένως την απελευθέρωσή της από το Κάρμα. Επίσης ο άνθρωπος, όσον αφορά στην εμφάνισή του στον πλανήτη, είναι προγενέστερος από κάθε άλλο θηλαστικό (σε αυτό συμφωνούν οι πρόσφατες μετρήσεις χρονολόγησης του ανθρώπινου DNA που δηλώνουν ότι είναι προγενέστερο

από αυτό των πιθήκων). Ακόμη ότι οι πρώτοι Οδηγοί-βασιλιάδες των ανθρώπων ήταν ενσαρκωμένοι Θεοί.

Θα δούμε τώρα ένα άλλο πολύ σημαντικό κείμενο που η Μπλαβάτσκυ μετέφερε στη Δύση από το Θιβέτ και είναι γνωστό με το παράδοξο όνομα «Φωνή της Σιγής». Αποτελεί απόσπασμα από το «Βιβλίο των Χρυσών Παραγγελμάτων», τα πρωτότυπα του οποίου είναι χαραγμένα πάνω σε ορθογώνιες πλάκες που φυλάσσονται μέσα σε ναούς. Η Μπλαβάτσκυ μας λέει ότι αυτά τα Χρυσά παραγγέλματα έχουν ίδια προέλευση με το μεγάλο μυστικιστικό έργο Paramartha. Λίγοι από αυτούς τους κανόνες-παραγγέλματα χρονολογούνται πριν την εποχή του γνωστού μας Βούδα και οι περισσότεροι μετά από αυτόν. Στο σύνολο τους είναι 90 μικρές πραγματείες από τις οποίες η Μπλαβάτσκυ απομνημόνευσε τις 39.

Στη «Φωνή της Σιγής» δίνονται πολύ σημαντικές οδηγίες για να μπορέσει ο άνθρωπος να έρθει σε επαφή με το ανώτερο Εγώ του, το υψηλότερο μέρος του εαυτού του, το πνευματικό κομμάτι μέσα του. Στο κείμενο, αυτό το μέρος ονομάζεται «Άφωνος Ομιλητής». Είναι το εσωτερικό ον του καθενός, το κομμάτι του θεού μέσα μας. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να επικοινωνήσει με το Ον, να το συνειδητοποιήσει και να ακούσει αυτή τη θεία φωνή, τη «Φωνή της Σιγής», πρέπει να ακολουθήσει την Ατραπό της Μαθητείας.

«Προτού η ψυχή μπορέσει να νιώσει και να θυμηθεί πρέπει να έχει ενωθεί με τον Άφωνο Ομιλητή, όπως ακριβώς η μορφή που πλάστηκε από πηλό έχει πρώτα συνδεθεί με τη διάνοια του αγγειοπλάστη». Για να ενωθεί ο άνθρωπος με αυτόν τον Άφωνο Ομιλητή, τον Εσωτερικό εαυτό του, χρειάζεται να μπει στην Ατραπό της αναζήτησης, της Σοφίας, της αυτογνωσίας, της ουσίας του εαυτού του και των όντων. Σ' αυτή την πορεία όμως καιροφυλακτούν κάποιοι κίνδυνοι που ο μαθητής οφείλει να γνωρίζει και να προσέχει. Τρεις είναι οι αίθουσες από τις οποίες θα περάσει ο μαθητής για να φτάσει στη Σοφία.

Η πρώτη ονομάζεται Αβίντυα, Άγνοια. Είναι ο εφήμερος κόσμος της πλάνης, των φαινομένων, των απατηλών γνώσεων, όπου όλοι είμαστε χαμένοι. Δεύτερη είναι η αίθουσα της Μαθητείας, όπου ο μαθητής αναζητά τον σωστό δρόμο αλλά μπορεί και να παρεκκλίνει, να ξεφύγει από αυτόν νομίζοντας ότι πια γνωρίζει, ότι είναι σοφός. Όμως η πορεία είναι μακριά και δύσκολη μέχρι την τρίτη αίθουσα, την αίθουσα της Σοφίας, Βίντυα. Εκεί πια ο μαθητής έχει φτάσει στη γνώση, είναι Σοφός. *«Να είσαι καρτερικός, ω υποψήφιε, σαν κάποιος που διαρκεί αιώνια. Οι ίσκιοι ζουν και αφανίζονται. Αυτό που μέσα σου είναι, θα ζει παντοτινά. Αυτό που μέσα σου είναι, γνωρίζει γιατί είναι η ίδια η Γνώση».*

Σ' αυτή τη δύσκολη πορεία ο μαθητής πρέπει να έχει υπομονή, επιμονή αλλά και να μην σταματά ποτέ παρά τις δυσκολίες και τον πόνο που θα αντιμετωπίσει. Το Θιβέτ, αυτό το μυστηριακό, πνευματικό κέντρο του κόσμου, με τα ψηλά και δύσβατα βουνά του, θυμίζει τη δύσκολη πορεία του ανθρώπου-αναζητητή, που πάντα θα αναρωτιέται, θα ψάχνει, θα πορεύεται προς την αλήθεια, προσπαθώντας να ανυψωθεί εκείνος προς τον θεό, αντί να τον κατεβάζει στη γη.

«Κάρφωσε το βλέμμα της ψυχής σου πάνω στο αστέρι που είσαι η αχτίδα του, το φεγγοβόλο αστέρι, που λάμπει μέσα στα σκοτάδια της αιώνιας ύπαρξης, μέσα στις ασύνορες πεδιάδες του αγνώστου».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. «Η Φωνή της Σιγής», Ε.Π. Μπλαβάτσκυ, Εκδ. Θεοσοφικής Εταιρείας
2. «Στάντζα των Ντζυάν», Ε.Π. Μπλαβάτσκυ, εκδ. Ερμητική Βιβλιοθήκη
3. «Θιβέτ», Η. Uhlig, εκδ. Κονιδάρη
4. «Ε.Π.Μπλαβάτσκυ, Απομνημονεύματα», Mary K. Neff, εκδ. Νέα Ακρόπολη
5. «Η Μύηση στο Θιβέτ», Αλεξάνδρα Ντάβιντ Νελ, εκδ. Πύρινος Κόσμος
6. «Τα τρία κέντρα του μυστηρίου», Γ.Α. Πλάνας, εκδ. Νέα Ακρόπολη

Τα Μοναστήρια του Θιβέτ:
Κέντρα πίστης, γνώσης και πολιτισμού

Κείμενο: Γιώργος Βαρελάς

Το Θιβέτ, ένα από τα υψηλότερα κατοικημένα οροπέδια του κόσμου, ανέπτυξε κατά τη διάρκεια της ιστορίας του έναν από τους σημαντικότερους μοναστικούς πολιτισμούς της Ασίας. Σε υψόμετρα που συχνά ξεπερνούν τα 3.500 μέτρα, δημιουργήθηκαν μοναστήρια τα οποία δεν υπήρξαν μόνο χώροι θρησκευτικής λατρείας, αλλά και πανεπιστήμια, βιβλιοθήκες, εργαστήρια τέχνης, κέντρα αντιγραφής χειρογράφων, σχολές ιατρικής, αστρονομίας και φιλοσοφίας. Για περισσότερους από δώδεκα αιώνες αποτέλεσαν την πνευματική και πολιτιστική καρδιά του Θιβέτ.

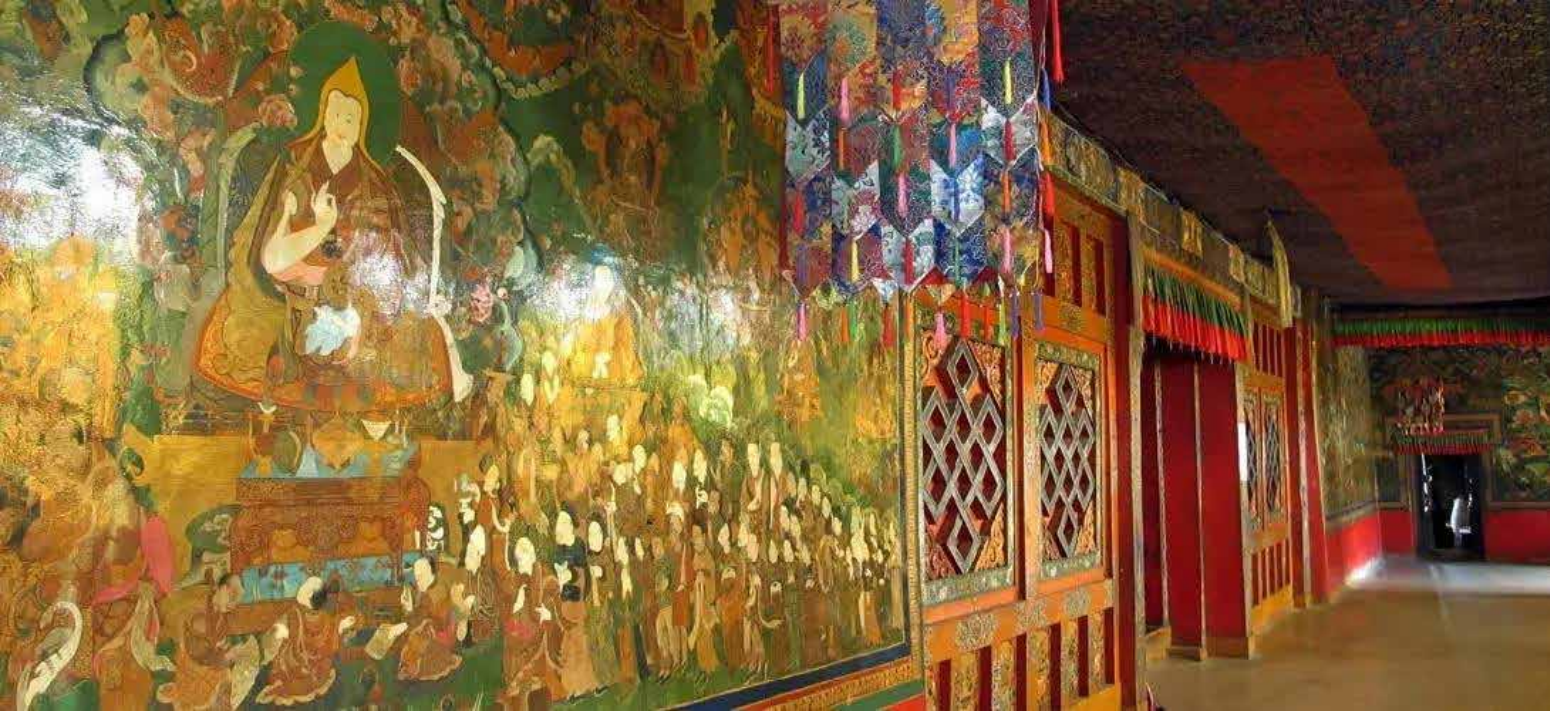
Η είσοδος του Βουδισμού στο Θιβέτ τοποθετείται στον 7ο αιώνα, κατά τη βασιλεία του Songtsen Gampo, ο οποίος συνέβαλε στην πρώτη επαφή της χώρας με τον ινδικό και τον κινεζικό βουδισμό. Ωστόσο, η πραγματική εδραίωση της νέας θρησκείας πραγματοποιήθηκε τον 8ο αιώνα, όταν ο βασιλιάς Trisong Detsen προσκάλεσε στο Θιβέτ τον μεγάλο λόγιο Śāntaraksita και τον δάσκαλο Padmasambhava. Η ίδρυση του μοναστηριού Samye αποτέλεσε το καθοριστικό γεγονός αυτής της περιόδου και σηματοδότησε την απαρχή της οργανωμένης μοναστικής ζωής.

Από τον 11ο έως τον 15ο αιώνα αναπτύχθηκαν οι μεγάλες σχολές του θιβετιανού βουδισμού – Nyingma, Kagyu, Sakya και Gelug – καθεμία με τη δική της φιλοσοφική παράδοση, εκπαιδευτική μέθοδο και μοναστική οργάνωση. Τα μεγάλα μοναστήρια που ίδρυσαν εξελίχθηκαν σε οργανωμένα εκπαιδευτικά ιδρύματα, όπου η φοίτηση μπορούσε να διαρκέσει περισσότερες από δύο δεκαετίες. Οι μοναχοί μελετούσαν λογική, φιλοσοφία, ψυχολογία, μεταφυσική, γλωσσολογία, ιατρική, τελετουργία και τέχνη, ενώ η δημόσια φιλοσοφική αντιπαράθεση αποτελούσε βασικό μέσο διδασκαλίας.

Η αρχιτεκτονική των θιβετιανών μοναστηριών δεν υπαγορεύτηκε μόνο από πρακτικές ανάγκες αλλά και από βαθύ συμβολισμό. Τα περισσότερα συγκροτήματα ανεγέρθηκαν σε κορυφές λόφων ή σε απόκρημνες πλαγιές, ώστε να δεσπόζουν στο τοπίο και να δημιουργούν έναν φυσικό διαχωρισμό από τον καθημερινό κόσμο. Οι κεντρικοί ναοί, οι αίθουσες συγκεντρώσεων, οι στούπες, οι βιβλιοθήκες και τα κελιά των μοναχών οργανώνονται σύμφωνα με μια αυστηρή λειτουργική και πνευματική ιεραρχία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως στο Samye, ολόκληρο το μοναστηριακό συγκρότημα σχεδιάστηκε ως τρισδιάστατη απεικόνιση της βουδιστικής κοσμολογίας.

Παράλληλα, τα μοναστήρια υπήρξαν ανεκτίμητα κέντρα διατήρησης της γνώσης. Στις βιβλιοθήκες τους φυλάχθηκαν χιλιάδες χειρόγραφα και ξυλογραφίες που περιλαμβάνουν θρησκευτικά κείμενα, φιλοσοφικές πραγματείες, ιστορικά χρονικά, ιατρικά συγγράμματα, λεξικά, αστρονομικούς πίνακες και μεταφράσεις έργων από τα σανσκριτικά. Πολλά από αυτά τα κείμενα σώθηκαν μόνο χάρη στη θιβετιανή παράδοση, καθώς τα πρωτότυπα ινδικά χειρόγραφα χάθηκαν στο πέρασμα των αιώνων.

Οι πολιτικές αναταραχές του 20ού αιώνα, και ιδιαίτερα τα γεγονότα μετά το 1959 και κατά την Πολιτιστική Επανάσταση, προκάλεσαν σοβαρές καταστροφές σε μεγάλο αριθμό μοναστηριών



και βιβλιοθηκών. Ωστόσο, από τη δεκαετία του 1980 ξεκίνησαν εκτεταμένες εργασίες αποκατάστασης και αρκετά ιστορικά μοναστήρια επαναλειτούργησαν, διατηρώντας μέχρι σήμερα τον ρόλο τους ως σημαντικά θρησκευτικά και πολιτιστικά κέντρα.

Πριν από το 1959, δηλαδή πριν από την κινεζική διοίκηση, οι ιστορικές μελέτες εκτιμούν ότι υπήρχαν στο Θιβέτ περίπου 2.500–2.700 ανδρικά μοναστήρια και περίπου 800 γυναικεία μοναστήρια (μονές). Συνολικά 3.300–3.500 μοναστικά ιδρύματα. Σε αυτά ζούσαν περισσότεροι από 110.000 μοναχοί, ενώ ορισμένες πηγές δίνουν ακόμη μεγαλύτερους αριθμούς όταν συμπεριλαμβάνονται όλες οι ιστορικές θιβετιανές περιοχές (Ü-Tsang, Kham και Amdo). Από αυτά τα μοναστήρια ξεχωρίζουν πέντε ως πολύ σημαντικά. Αυτά δεν είναι απλώς τα μεγαλύτερα ή τα πιο εντυπωσιακά του Θιβέτ. Ξεχωρίζουν επειδή, ως σύνολο, αποτυπώνουν την ιστορική εξέλιξη του θιβετιανού βουδισμού από την ίδρυσή του έως την περίοδο της ακμής του. Αυτά τα πέντε μοναστήρια αποτελούν τους σημαντικότερους πυλώνες της θρησκευτικής, εκπαιδευτικής, πολιτιστικής και αρχιτεκτονικής κληρονομιάς του Θιβέτ και προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της εξέλιξης του θιβετιανού πολιτισμού.

Το Μοναστήρι Samye (bsam yas)

Το Samye θεωρείται το λίκνο του θιβετιανού βουδισμού, το πρώτο πλήρως οργανωμένο βουδιστικό μοναστήρι που ιδρύθηκε στο Θιβέτ και σηματοδοτεί την απαρχή της οργανωμένης μοναστικής ζωής. Η κατασκευή του άρχισε περίπου το 775 μ.Χ. και ολοκληρώθηκε γύρω στο 779 μ.Χ., κατά τη βασιλεία του Trisong Detsen (742–797), του ηγεμόνα που καθιέρωσε τον βουδισμό ως τη σημαντικότερη θρησκευτική και πνευματική παράδοση της χώρας. Το έργο πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία δύο κορυφαίων μορφών του ινδικού βουδισμού: του μεγάλου λόγιου Śāntaraksita, ο οποίος οργάνωσε τη μοναστική κοινότητα, και του Padmasambhava (Guru Rinpoche), στον οποίο η θιβετιανή παράδοση αποδίδει την υπέρβαση των τοπικών αντιστάσεων και τη θεμελίωση της νέας θρησκείας.

Η επιλογή της θέσης δεν ήταν τυχαία. Το μοναστήρι οικοδομήθηκε στην εύφορη κοιλάδα του ποταμού Yarlung Tsangpo, περίπου 120 χιλιόμετρα νοτιοανατολικά της Λάσα, σε περιοχή που συνδέεται με τις απαρχές του θιβετιανού βασιλείου. Η θέση εξασφάλιζε εύκολη πρόσβαση, φυσική προστασία και ισχυρό συμβολισμό, καθώς η κοιλάδα θεωρούνταν η γενέτειρα της πολιτικής και πολιτιστικής ταυτότητας του Θιβέτ.

Η αρχιτεκτονική του Samye αποτελεί μοναδική περίπτωση στην παγκόσμια ιστορία της αρχιτεκτονικής. Ολόκληρο το συγκρότημα σχεδιάστηκε ως μια τρισδιάστατη αναπαράσταση του βουδιστικού σύμπαντος (Μαντάλα). Στο κέντρο βρίσκεται ο ναός Utse, που συμβολίζει το μυθικό Όρος Μερού, τον άξονα του κόσμου σύμφωνα με την ινδική και βουδιστική κοσμολογία. Γύρω του αναπτύσσονται τέσσερις ναοί που αντιστοιχούν στις τέσσερις ηπείρους της παραδοσιακής κοσμολογίας, ενώ η εξωτερική περίμετρος περιβάλλεται από τείχος με τέσσερις πύλες προσανατολισμένες στα σημεία του ορίζοντα. Η σύνθεση αυτή μετατρέπει το μοναστήρι σε ένα αρχιτεκτονικό

διάγραμμα του σύμπαντος και όχι απλώς σε ένα σύνολο θρησκευτικών κτηρίων.

Το Samye υπήρξε το πρώτο μεγάλο κέντρο μετάφρασης βουδιστικών κειμένων από τα σανσκριτικά στα θιβετιανά. Εδώ εργάστηκαν Ινδοί και Θιβετιανοί λόγιοι, δημιουργώντας ένα μεταφραστικό έργο που διαμόρφωσε τη θιβετιανή βουδιστική γραμματεία για περισσότερο από μία χιλιετία. Πολλά ινδικά έργα που σήμερα έχουν χαθεί σώζονται αποκλειστικά χάρη στις μεταφράσεις που πραγματοποιήθηκαν στο Samye.

Ιδιαίτερη ιστορική σημασία έχει και η περίφημη Σύνοδος του Samye (τέλη 8ου αιώνα), κατά την οποία συζητήθηκαν δύο διαφορετικές προσεγγίσεις προς τη φώτιση: η βαθμιαία, που εκπροσωπούσε η ινδική παράδοση, και η άμεση, που συνδεόταν με τον κινεζικό βουδισμό Chan. Σύμφωνα με τη θιβετιανή ιστοριογραφία, επικράτησε η ινδική προσέγγιση, γεγονός που επηρέασε αποφασιστικά τη μετέπειτα εξέλιξη του θιβετιανού βουδισμού.

Η αξία του δεν περιορίζεται στη θρησκευτική του σημασία· αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μνημεία της ασιατικής αρχιτεκτονικής και ένα από τα ελάχιστα παραδείγματα όπου η κοσμολογία, η φιλοσοφία και η αρχιτεκτονική συνυπάρχουν σε τόσο ολοκληρωμένη μορφή.

Το Μοναστήρι Drepung (’Bras spungs)

Το Drepung (θιβετιανά: ’Bras spungs, «Σωρός από Ρύζι») αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα μοναστικά συγκροτήματα του Θιβέτ και υπήρξε για αιώνες το μεγαλύτερο βουδιστικό μοναστήρι του κόσμου. Ιδρύθηκε το 1416 από τον Jamyang Chöjé Tashi Pelden (1379–1449), έναν από τους σημαντικότερους μαθητές του μεγάλου μεταρρυθμιστή Tsongkhapa, ιδρυτή της σχολής Gelug. Το μοναστήρι βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Gephel, περίπου πέντε χιλιόμετρα δυτικά της Λάσα, σε υψόμετρο σχεδόν 3.850 μέτρων.

Η ονομασία του προέρχεται από την εικόνα που δημιουργούν τα κατάλευκα κτήρια καθώς απλώνονται στην πλαγιά του βουνού, θυμίζοντας σωρούς από λευκούς κόκκους ρυζιού. Η θέση του επιλέχθηκε με ιδιαίτερη προσοχή: προστατευμένο από τους βόρειους ανέμους, με άμεση πρόσβαση στη Λάσα αλλά αρκετά απομονωμένο ώστε να ευνοεί τη μοναστική ζωή και τη μελέτη.

Από τον 15ο έως τον 20ό αιώνα το Drepung εξελίχθηκε στο σημαντικότερο εκπαιδευτικό ίδρυμα του Θιβέτ. Στην περίοδο της μεγαλύτερης ακμής του φιλοξενούσε 7.000 έως 10.000 μοναχούς, αριθμός που ξεπερνούσε τον πληθυσμό πολλών ευρωπαϊκών πόλεων της ίδιας εποχής. Η λειτουργία του θύμιζε οργανωμένη πανεπιστημιούπολη, με ανεξάρτητες σχολές (dratsang), βιβλιοθήκες, κατοικίες, ναούς, εργαστήρια και μεγάλες αίθουσες διδασκαλίας.

Το μοναστήρι αποτελούνταν αρχικά από επτά εκπαιδευτικά κολέγια, από τα οποία τα σημαντικότερα ήταν τα Gomang και Loseling, γνωστά για τη διδασκαλία της βουδιστικής φιλοσοφίας και λογικής. Οι σπουδές διαρκούσαν συνήθως είκοσι ή και περισσότερα χρόνια. Η εκπαίδευση βασιζόταν στην απομνημόνευση κλασικών κειμένων, στη συστηματική μελέτη και κυρίως στις δημόσιες φιλοσοφικές αντιπαραθέσεις, μέσα από τις οποίες οι μοναχοί όφειλαν να αποδείξουν τη βαθιά κατανόηση των διδασκαλιών.

Το Drepung συνδέεται άμεσα με την ιστορία των Δαλάι Λάμα. Στο εσωτερικό του βρίσκεται το Ganden Phodrang, η κατοικία που αποτέλεσε την επίσημη έδρα των Δαλάι Λάμα μέχρι την ανέγερση του Παλατιού Ποτάλα τον 17ο αιώνα. Από το μοναστήρι αυτό ασκήθηκε σημαντική πνευματική αλλά και πολιτική επιρροή σε ολόκληρο το Θιβέτ, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εδραίωσης της σχολής Gelug.

Οι βιβλιοθήκες του Drepung διατηρούσαν μία από τις σημαντικότερες συλλογές βουδιστικών χειρογράφων στο Θιβέτ. Εκτός από τα κλασικά κείμενα του Kangyur και του Tengyur, φυλάσσονταν ιστορικά χρονικά, βιογραφίες μεγάλων δασκάλων, φιλοσοφικές πραγματείες και ξυλογραφίες υψηλής καλλιτεχνικής αξίας. Το μοναστήρι λειτουργούσε επίσης ως σημαντικό κέντρο αντιγραφής και έκδοσης θρησκευτικών κειμένων.

Το Μοναστήρι Sera (Se ra)

Το Sera είναι ένα από τα τρία μεγάλα μοναστήρια της σχολής Gelug γύρω από τη Λάσα, μαζί με τα Drepung και Ganden. Ιδρύθηκε το 1419 από τον Sakya Yeshe (1354–1435), έναν από τους σημαντικότερους μαθητές του μεγάλου δασκάλου Tsongkhapa, και εξελίχθηκε σε ένα από τα σημαντικότερα κέντρα βουδιστικής φιλοσοφίας του Θιβέτ. Βρίσκεται περίπου πέντε χιλιόμετρα βόρεια της Λάσα, στις νότιες υπώρειες του όρους Pubuchok, σε υψόμετρο περίπου 3.700 μέτρων. Η θέση του εξασφαλίζει φυσική προστασία



από τους βόρειους ανέμους, ενώ παράλληλα επιτρέπει την άμεση επικοινωνία με την πρωτεύουσα.

Η ονομασία Sera αποδίδεται συνήθως στη θιβετιανή λέξη που σημαίνει «άγριο τριαντάφυλλο», καθώς σύμφωνα με την παράδοση η περιοχή ήταν γεμάτη από τέτοιους θάμνους όταν άρχισε η κατασκευή του μοναστηριού. Μέσα σε λίγες δεκαετίες από την ίδρυσή του, εξελίχθηκε σε ένα από τα σημαντικότερα εκπαιδευτικά ιδρύματα του Θιβέτ, φιλοξενώντας περισσότερους από 5.000 μοναχούς κατά την περίοδο της μεγαλύτερης ακμής του.

Το χαρακτηριστικό που έκανε το Sera παγκοσμίως γνωστό είναι η ιδιαίτερη μέθοδος διδασκαλίας της φιλοσοφίας. Οι μοναχοί εκπαιδεύονταν μέσα από δημόσιες αντιπαραθέσεις, κατά τις οποίες ένας μαθητής διατύπωνε ερωτήσεις και επιχειρήματα, ενώ ο συνομιλητής του όφειλε να απαντά άμεσα και με απόλυτη λογική συνέπεια. Η χαρακτηριστική κίνηση με το δυνατό χτύπημα των παλαμών, που συνοδεύει κάθε ερώτηση, δεν αποτελεί θεατρικό στοιχείο αλλά μέρος μιας αυστηρά καθορισμένης παιδαγωγικής διαδικασίας. Στόχος δεν είναι η νίκη σε μια συζήτηση, αλλά η βαθύτερη κατανόηση των φιλοσοφικών εννοιών και η εξάσκηση της λογικής σκέψης.

Το μοναστήρι οργανώθηκε γύρω από τρία μεγάλα εκπαιδευτικά κολέγια: το Sera Je, το Sera Me και το Ngakpa Dratsang, το οποίο ειδικευόταν κυρίως στις ταντρικές σπουδές. Κάθε κολέγιο διέθετε τους δικούς του ναούς, αίθουσες διδασκαλίας, βιβλιοθήκες και χώρους κατοικίας, λειτουργώντας σχεδόν ως αυτόνομη ακαδημαϊκή κοινότητα μέσα στο ευρύτερο μοναστηριακό συγκρότημα.

Ξεχωριστή θέση κατέχει η περίφημη Αυλή των Αντιπαραθέσεων, όπου μέχρι σήμερα πραγματοποιούνται καθημερινά οι φιλοσοφικές συζητήσεις των μοναχών, διατηρώντας μια εκπαιδευτική παράδοση ηλικίας άνω των πέντε αιώνων.

Οι βιβλιοθήκες του Sera περιείχαν σημαντικές συλλογές θρησκευτικών και φιλοσοφικών κειμένων, καθώς και πολυάριθμες ξυλογραφίες και χειρόγραφα που χρησιμοποιούνταν στην εκπαίδευση. Το μοναστήρι διακρίθηκε ιδιαίτερα για τη διδασκαλία της λογικής, της γνωσιολογίας και της βουδιστικής φιλοσοφίας, ενώ πολλοί από τους σημαντικότερους δασκάλους της σχολής Gelug δίδαξαν ή σπούδασαν στους χώρους του.

Το Μοναστήρι Ganden (Dga' ldan)

Το Ganden είναι ένα από τα σημαντικότερα μοναστήρια του Θιβέτ και κατέχει ιδιαίτερη θέση στην ιστορία του θιβετιανού βουδισμού, καθώς αποτελεί το πρώτο μοναστήρι της σχολής

Gelug. Ιδρύθηκε το 1409 από τον μεγάλο δάσκαλο Je Tsongkhapa (1357–1419), τον σημαντικότερο μεταρρυθμιστή του θιβετιανού βουδισμού κατά τον ύστερο Μεσαίωνα. Από το Ganden ξεκίνησε η πνευματική και εκπαιδευτική παράδοση που επηρέασε βαθιά την πολιτική, θρησκευτική και πολιτιστική ιστορία του Θιβέτ για περισσότερους από έξι αιώνες.

Το μοναστήρι βρίσκεται περίπου 40 χιλιόμετρα ανατολικά της Λάσα, σε υψόμετρο περίπου 4.300 μέτρων, επάνω σε μία επιμήκη κορυφογραμμή του όρους Wangbur, από όπου δεσπόζει στην κοιλάδα του ποταμού Kyichu. Η επιλογή της θέσης συνδυάζει φυσική οχύρωση, απομόνωση και εξαιρετική ορατότητα προς το γύρω τοπίο, στοιχεία που χαρακτηρίζουν πολλά από τα μεγάλα μοναστικά συγκροτήματα του Θιβέτ.

Η ονομασία Ganden προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη Tusita, τον ουράνιο κόσμο όπου, σύμφωνα με τη βουδιστική παράδοση, κατοικεί ο μελλοντικός Βούδας Μαϊτρέγια. Η επιλογή του ονόματος υποδηλώνει τον πνευματικό προσανατολισμό του μοναστηριού ως τόπου μελέτης, διαλογισμού και καλλιέργειας της σοφίας.

Από την ίδρυσή του, το Ganden εξελίχθηκε σε ένα από τα κορυφαία εκπαιδευτικά κέντρα του Θιβέτ. Η διδασκαλία οργανώθηκε γύρω από δύο μεγάλα κολέγια, το Jangtse και το Shartse, όπου οι μοναχοί εκπαιδεύονταν στη φιλοσοφία, τη λογική, τη μοναστική πειθαρχία και τις ταντρικές πρακτικές. Οι σπουδές διαρκούσαν πολλά χρόνια και κορυφώνονταν με αυστηρές δημόσιες εξετάσεις και φιλοσοφικές αντιπαραθέσεις, αντίστοιχες με εκείνες των μοναστηριών Drepung και Sera.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι στο Ganden βρίσκεται ο τάφος του Tsongkhapa, ο οποίος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους τόπους προσκυνήματος του θιβετιανού βουδισμού. Μετά τον θάνατό του, την ηγεσία της σχολής Gelug δεν ανέλαβε κάποιος διάδοχος με κληρονομικό δικαίωμα, αλλά ο Ganden Tripa («Κάτοχος του Θρόνου του Ganden»), ο οποίος μέχρι σήμερα θεωρείται ο ανώτατος θεσμικός επικεφαλής της σχολής Gelug. Ο θεσμός αυτός είναι διαφορετικός από εκείνον του Δαλάι Λάμα, ο οποίος αποτελεί την πλέον γνωστή πνευματική μορφή της ίδιας παράδοσης.

Οι βιβλιοθήκες του Ganden φιλοξενούσαν πολύτιμες συλλογές βουδιστικών χειρογράφων, φιλοσοφικών σχολίων και έργων του Tsongkhapa. Παράλληλα λειτουργούσαν εργαστήρια αντιγραφής και ξυλογραφίας, συμβάλλοντας σημαντικά στη διάδοση της γραπτής παράδοσης της σχολής Gelug.

Το Μοναστήρι Tashilhunpo

Το Tashilhunpo είναι ένα από τα σημαντικότερα μοναστήρια του Θιβέτ και το κύριο πνευματικό κέντρο της ιστορικής επαρχίας Tsang. Ιδρύθηκε το 1447 από τον Gendun Drub (1391–1474), ο οποίος αργότερα αναγνωρίστηκε ως ο Πρώτος Δαλάι Λάμα. Βρίσκεται στις δυτικές παρυφές της πόλης Shigatse, της δεύτερης μεγαλύτερης πόλης του Θιβέτ, περίπου 250 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά της Λάσα, σε υψόμετρο περίπου 3.850 μέτρων. Χάρη στη στρατηγική του θέση πάνω από την εύφορη κοιλάδα του ποταμού Nyang Chu, εξελίχθηκε γρήγορα σε ένα από τα σημαντικότερα θρησκευτικά, εκπαιδευτικά και πολιτιστικά κέντρα της χώρας.

Η ονομασία Tashilhunpo σημαίνει «Ο λόφος της ευλογίας και της ευημερίας», ενώ από τον 17ο αιώνα το μοναστήρι καθιερώθηκε ως η επίσημη έδρα των Πάντσεν Λάμα, των δεύτερων σε σημασία πνευματικών ηγετών της σχολής Gelug μετά τον Δαλάι Λάμα. Η στενή σχέση μεταξύ των δύο αυτών θεσμών διαμόρφωσε σε μεγάλο βαθμό τη θρησκευτική και πολιτική ιστορία του Θιβέτ κατά τους επόμενους αιώνες.

Κατά την περίοδο της μεγαλύτερης ακμής του, το Tashilhunpo φιλοξενούσε περισσότερους από 4.000 μοναχούς και λειτουργούσε ως οργανωμένο μοναστικό πανεπιστήμιο. Η εκπαίδευση περιλάμβανε φιλοσοφία, λογική, μοναστική πειθαρχία, ιατρική, αστρονομία και τελετουργικές σπουδές, ενώ οι βιβλιοθήκες του διατηρούσαν εκτεταμένες συλλογές χειρογράφων, ξυλογραφιών και ιστορικών χρονικών. Ιδιαίτερη έμφαση δινόταν επίσης στην καλλιέργεια της θιβετιανής ιατρικής και στη σύνταξη αστρονομικών ημερολογίων, τα οποία χρησιμοποιούνταν σε ολόκληρο το Θιβέτ.

Το πλέον γνωστό μνημείο του μοναστηριού είναι ο ναός του Μαϊτρέγια (Jampa Temple), όπου δεσπόζει ένα από τα μεγαλύτερα επιχρυσωμένα αγάλματα του Βούδα Μαϊτρέγια στον κόσμο. Το άγαλμα, ύψους περίπου 26 μέτρων, ολοκληρώθηκε το 1914 με πρωτοβουλία του 9ου Πάντσεν Λάμα και κατασκευάστηκε από χαλκό, χρυσό και πολύτιμους λίθους. Αποτελεί έως σήμερα το σημαντικότερο προσκύνημα του μοναστηριού και ένα από τα κορυφαία έργα της θιβετιανής μεταλλοτεχνίας.



Εξίσου σημαντικές είναι οι στούπες που φιλοξενούν τα λείψανα διαδοχικών Πάντσεν Λάμα, καθώς και οι αίθουσες που διακοσμούνται με τοιχογραφίες υψηλής καλλιτεχνικής ποιότητας, θάνγκα και ξυλόγλυπτα. Οι βιβλιοθήκες του μοναστηριού διατήρησαν πολύτιμα αντίγραφα του Kangyur και του Tengyur, αλλά και σημαντικά έργα ιστορίας, φιλοσοφίας και ιατρικής.

Συνοπτικά, το Samye σηματοδοτεί την απαρχή της οργανωμένης μοναστικής ζωής, το Ganden τη γέννηση της σχολής Gelug, τα Drepung και Sera την κορύφωση της μοναστικής εκπαίδευσης και της φιλοσοφικής σκέψης, ενώ το Tashilhunpo εκφράζει τον σημαντικό ρόλο των Πάντσεν Λάμα και της πνευματικής παράδοσης της περιοχής Tsang. Μαζί, τα πέντε αυτά μοναστήρια αποτελούν τους σημαντικότερους πυλώνες της θρησκευτικής, εκπαιδευτικής, πολιτιστικής και αρχιτεκτονικής κληρονομιάς του Θιβέτ και προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της εξέλιξης του θιβετιανού πολιτισμού.

Εκτός από τα παραπάνω εξίσου διάσημα είναι και τα:

Sakya Monastery έδρα της σχολής Sakya που κατά τον 13ο αιώνα αποτέλεσε ουσιαστικά την πρωτεύουσα του Θιβέτ υπό την προστασία των Μογγόλων. Διαθέτει μία από τις μεγαλύτερες βιβλιοθήκες της Ασίας αλλά το πιο εντυπωσιακό στοιχείο του είναι ένας τεράστιος τοίχος μήκους περίπου 60 μέτρων, πίσω από τον οποίο βρέθηκαν χιλιάδες άγνωστα χειρόγραφα.

Tsurphu Monastery έδρα των Karmapa. Είναι το κέντρο της παλαιότερης παράδοσης διαδοχικών μετενσαρκώσεων (Tulku), η οποία προϋπήρξε της παράδοσης των Δαλάι Λάμα. Έχει τεράστια σημασία για την ιστορία του θιβετιανού βουδισμού.

Mindrolling Monastery. Ένα από τα έξι μεγάλα μοναστήρια της σχολής Nyingma. Διάσημο για την άσκηση της καλλιγραφίας, της αστρονομίας, της θιβετιανής ιατρικής, της μουσικής και της τελετουργίας.

Sakya Dzong και Palcho Monastery (Gyantse), μοναδικό επειδή στεγάζει μοναχούς από διαφορετικές σχολές και ένα από τα σημαντικότερα αρχιτεκτονικά έργα του Θιβέτ.

Reting Monastery. Ένα από τα αρχαιότερα μοναστήρια της σχολής Kadam. Διάσημο για το αρχαίο δάσος αρκεύθων, τη σχέση του με τον μεγάλο δάσκαλο Atisha, τον ρόλο του στην αναγέννηση του βουδισμού τον 11ο αιώνα.

Rongbuk Monastery, Το υψηλότερο μοναστήρι του κόσμου. Βρίσκεται σε υψόμετρο περίπου 5.000 μέτρων, στους βόρειους πρόποδες του Έβερεστ.

Το μεγαλύτερο μυστήριο είναι ο ίδιος ο νους. Σύμφωνα με τη θιβετιανή φιλοσοφία, ο άνθρωπος ζει συνήθως μέσα σε μια συνεχή ροή σκέψεων, επιθυμιών και φόβων, χωρίς να αναγνωρίζει τη βαθύτερη φύση της επίγνωσής του. Η μακρόχρονη άσκηση στο μοναστήρι αποσκοπεί όχι στην απόκτηση «μαγικών» ικανοτήτων, αλλά στη σταδιακή κατανόηση αυτής της φύσης.

Η Σιωπή που Μεταμορφώνει

Ο Θιβετανικός Διαλογισμός ως Φιλοσοφική Πράξη

Κείμενο: Γιάννης Πίτσικας

Στη σύγχρονη εποχή ο διαλογισμός παρουσιάζεται συχνά ως μια τεχνική χαλάρωσης ή ως εργαλείο αντιμετώπισης του άγχους. Ωστόσο, η θιβετανική παράδοση τον αντιλαμβάνεται με εντελώς διαφορετικό τρόπο. Δεν πρόκειται για μια μέθοδο απομόνωσης από τον κόσμο, αλλά για μια βαθιά φιλοσοφική άσκηση που αποσκοπεί στη μεταμόρφωση της ανθρώπινης συνείδησης. Ο διαλογισμός αποτελεί τον πρακτικό δρόμο μέσα από τον οποίο ο άνθρωπος επιχειρεί να γνωρίσει τη φύση του νου, να υπερβεί τις ψευδαισθήσεις του εγώ και να καλλιεργήσει τη σοφία και τη συμπόνια.

Ο θιβετανικός βουδισμός αναπτύχθηκε μέσα από μεγάλες μοναστικές παραδόσεις, όπως οι σχολές Νίνγκμα, Κάγκιου, Σακιά και Γκελούγκ, καθώς και την αρχαία παράδοση Μπον. Παρότι κάθε σχολή διαθέτει τις δικές της μεθόδους και ιδιαίτερες διδασκαλίες, όλες συμφωνούν σε μια θεμελιώδη αρχή: ο ανθρώπινος νους μπορεί να αφυπνιστεί και να αναγνωρίσει την πραγματική του φύση. Ο διαλογισμός αποτελεί το εργαστήριο αυτής της εσωτερικής μεταμόρφωσης.

Η πρώτη και θεμελιώδης άσκηση είναι η śamatha, δηλαδή η ανάπτυξη της γαλήνης και της σταθερότητας του νου. Ο ασκούμενος στρέφει την προσοχή του στην αναπνοή ή σε ένα απλό αντικείμενο, όχι για να αποκλείσει τις σκέψεις, αλλά για να πάψει να παρασύρεται από αυτές. Σκοπός δεν είναι η καταστολή του νου, αλλά η σταδιακή εξοικείωση μαζί του. Όπως η ταραγμένη επιφάνεια μιας λίμνης δεν μπορεί να αντανακλάσει τον ουρανό, έτσι και ο ανήσυχος νους δεν μπορεί να γνωρίσει την πραγματικότητα.

Πάνω σε αυτή τη σταθερότητα οικοδομείται η vipassana, η διαλογιστική ενόραση. Εδώ ο στόχος δεν είναι πλέον η συγκέντρωση αλλά η κατανόηση. Ο ασκούμενος παρατηρεί ότι όλες οι σκέψεις, τα συναισθήματα και τα φαινόμενα εμφανίζονται και εξαφανίζονται αδιάκοπα. Μέσα από αυτή την άμεση εμπειρία γεννιέται η επίγνωση της παροδικότητας και της αλληλεξάρτησης όλων των πραγμάτων. Η σοφία δεν αποκτάται ως θεωρία, αλλά ως προσωπική εμπειρία.

Στον θιβετανικό βουδισμό, όμως, η σοφία δεν αρκεί. Οφείλει να συνοδεύεται από τη συμπόνια. Για τον λόγο αυτό αναπτύχθηκαν ιδιαίτερες πρακτικές, όπως το Tonglen και το Lojong, οι οποίες καλλιεργούν μια ριζικά διαφορετική στάση απέναντι στον πόνο. Στο tonglen ο ασκούμενος φαντάζεται ότι εισπνέει τον πόνο των άλλων και εκπνέει ανακούφιση, δύναμη και ελπίδα. Η πρακτική αυτή δεν αποτελεί κυριολεκτική μεταφορά πόνου, αλλά μια βαθιά ψυχολογική και φιλοσοφική άσκηση υπέρβασης του εγωκεντρισμού. Ο άνθρωπος μαθαίνει να αντιλαμβάνεται ότι η ευτυχία του δεν μπορεί να διαχωριστεί από την ευτυχία των άλλων.

Οι ανώτερες παραδόσεις του Θιβέτ, όπως η Μαχαμούδρα της σχολής Κάγκιου και το Ντζόγκτσεν της σχολής Νίνγκμα, οδηγούν ακόμη βαθύτερα. Εδώ ο διαλογισμός δεν είναι πλέον μια τεχνική συγκέντρωσης ή ανάλυσης, αλλά η άμεση αναγνώριση της ίδιας της φύσης του νου. Οι δάσκαλοι περιγράφουν αυτή την κατάσταση ως μια καθαρή, φωτεινή και απεριόριστη επίγνωση, η οποία υπάρχει πάντοτε αλλά παραμένει καλυμμένη από τις συνήθειες, τις επιθυμίες και τις αυταπάτες μας. Η αφύπνιση δεν θεωρείται

απόκτηση κάποιου νέου στοιχείου· είναι η αναγνώριση αυτού που υπήρχε εξαρχής.

Αυτές οι πρακτικές στηρίζονται σε μια βαθιά φιλοσοφική θεώρηση της πραγματικότητας. Κεντρική θέση κατέχει η έννοια της κενότητας (śūnyatā), όπως διαμορφώθηκε από τη φιλοσοφία της Madhyamaka. Η κενότητα δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει τίποτε. Σημαίνει ότι κανένα φαινόμενο δεν διαθέτει ανεξάρτητη και μόνιμη ουσία. Όλα υπάρχουν μόνο μέσα στις σχέσεις τους με τα υπόλοιπα. Από αυτή την κατανόηση γεννιέται μια διαφορετική αντίληψη για τον εαυτό: το «εγώ» δεν είναι μια αμετάβλητη οντότητα, αλλά μια δυναμική διαδικασία που μεταβάλλεται συνεχώς.

Εξίσου σημαντική είναι η διδασκαλία της Φύσης του Βούδα, σύμφωνα με την οποία κάθε άνθρωπος διαθέτει μέσα του τη δυνατότητα της αφύπνισης. Ο διαλογισμός, επομένως, δεν δημιουργεί κάτι νέο, αλλά αποκαλύπτει μια δυνατότητα που ήδη υπάρχει. Η αντίληψη αυτή προσδίδει αισιοδοξία στην ανθρώπινη προσπάθεια, καθώς η πνευματική εξέλιξη δεν αποτελεί προνόμιο λίγων, αλλά δυναμικό όλων.

Το ενδιαφέρον είναι ότι πολλές σύγχρονες επιστημονικές έρευνες επιβεβαιώνουν ορισμένα από τα αποτελέσματα των παραδοσιακών αυτών πρακτικών. Η συστηματική άσκηση στη śamatha φαίνεται να βελτιώνει τη συγκέντρωση και να μειώνει το άγχος, ενώ πρακτικές συμπόνιας, όπως το tonglen, ενισχύουν την ενσυναίσθηση και την αυτοσυμπόνια. Ωστόσο, η ίδια η θιβετανική παράδοση υπενθυμίζει ότι αυτά αποτελούν μόνο δευτερεύοντα οφέλη. Ο πραγματικός σκοπός δεν είναι η καλύτερη ψυχολογική λειτουργία, αλλά η βαθύτερη κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης.

Στις μέρες μας ο διαλογισμός έχει διαδοθεί παγκοσμίως μέσω της ενσυνειδητότητας (mindfulness) και διαφόρων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Αν και αυτές οι εφαρμογές έχουν συμβάλει σημαντικά στη γνωριμία του δυτικού κόσμου με τις ανατολικές πρακτικές, αρκετοί θιβετιανοί δάσκαλοι επισημαίνουν ότι ο κίνδυνος βρίσκεται στην αποσύνδεση των τεχνικών από το φιλοσοφικό και ηθικό τους υπόβαθρο. Όταν ο διαλογισμός περιορίζεται σε μια τεχνική προσωπικής ευεξίας, χάνει μεγάλο μέρος του αρχικού του νοήματος, που είναι η μεταμόρφωση της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο.

Ο θιβετανικός διαλογισμός δεν προτείνει μια φυγή από την πραγματικότητα. Αντίθετα, καλεί τον άνθρωπο να τη συναντήσει με μεγαλύτερη διαύγεια, σοφία και συμπόνια. Η φιλοσοφία του δεν περιορίζεται σε αφηρημένες έννοιες ούτε ο διαλογισμός σε μια απλή τεχνική χαλάρωσης. Οι δύο αυτές διαστάσεις συνυφαίνονται σε έναν ενιαίο δρόμο αυτογνωσίας, όπου η γνώση μετατρέπεται σε βίωμα και το βίωμα σε τρόπο ζωής.

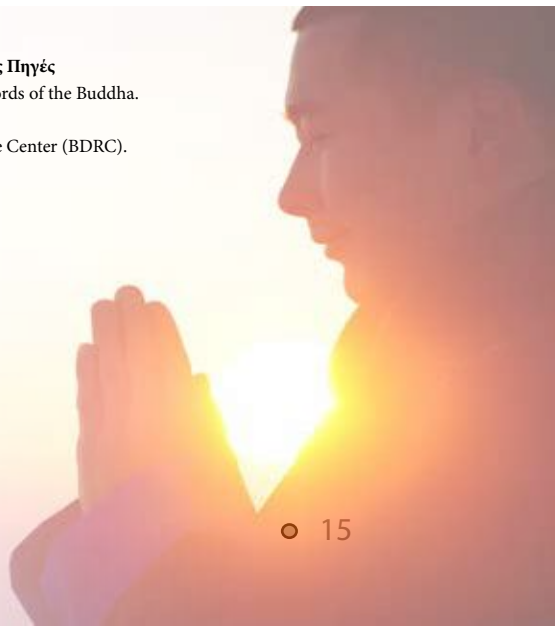
Ίσως γι' αυτό, ύστερα από περισσότερο από μία χιλιετία αδιάκοπης παράδοσης, οι θιβετανικές πρακτικές συνεχίζουν να εμπνέουν ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο. Σε μια εποχή θορύβου, ταχύτητας και διαρκούς διάσπασης της προσοχής, η σιωπή του διαλογισμού δεν αποτελεί μια απόδραση από τη ζωή· αποτελεί μια πρόσκληση να την ανακαλύψουμε εκ νέου.

Βιβλιογραφία

- Gampopa. (1998). The Jewel Ornament of Liberation (H. V. Guenther, Trans.). Shambhala.
- Tsongkhapa. (2000–2004). The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lamrim Chenmo) (3 vols.). Snow Lion Publications.
- Śāntideva. (1997). The Way of the Bodhisattva (Padmakara Translation Group, Trans.). Shambhala.
- Longchen Rabjam. (2001). The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena. Padma Publishing.
- Chödrön, P. (2001). Tonglen: The Path of Transformation. Shambhala.
- Dalai Lama XIV. (1995). The World of Tibetan Buddhism. Wisdom Publications.
- Dalai Lama XIV. (2001). An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life. Little, Brown.
- Thrangu Rinpoche. (2004). Essentials of Mahamudra. Shambhala.
- Wangyal Rinpoche, T. (1998). The Tibetan Yogas of Dream and Sleep. Snow Lion.
- Garfield, J. L. (1995). The Fundamental Wisdom of the Middle Way. Oxford University Press.
- Williams, P. (2009). Mahayana Buddhism: The Doctrinal Foundations (2nd ed.). Routledge.
- Harvey, P. (2013). An Introduction to Buddhism (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Lopez, D. S. Jr. (1998). Prisoners of Shangri-La. University of Chicago Press.
- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). Altered Traits. Avery.
- Ricard, M. (2007). Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill. Little, Brown.

Διαδικτυακές Ακαδημαϊκές Πηγές

- 84000: Translating the Words of the Buddha. https://84000.co
- Buddhist Digital Resource Center (BDRC). https://www.bdrc.io
- Rigpa Wiki. https://www.rigpawiki.org



Ο Διαμαντένιος Δρόμος του Θιβετανικού Βουδισμού

Κείμενο: Θεοδώρα Τύμη

Μεταξύ των πολυποίκιλων πνευματικών ατραπών (μονοπατιών) της Ανατολής, ο Βουδισμός κρατάει μια εξέχουσα θέση για την ποικιλομορφία του (1). Μεταξύ αυτών ο Διαμαντένιος Δρόμος (στα σανσκριτικά Vajrayāna/Βατζραγιάνα) κατέχει μια ιδιαίτερη και θα τολμούσα να πω σχεδόν μυστηριακή θέση. Πρόκειται για την παράδοση που ταυτίστηκε με το Θιβέτ και τα απομονωμένα μοναστήρια του. Εκεί διασώθηκε, οργανώθηκε σε σχολές και έφτασε στην πλήρη του ανάπτυξη.

Αναπτύχθηκε μέσα στα πλαίσια του Mahāyāna Βουδισμού, στην Ινδία μεταξύ του 5ου και του 8ου αιώνα μ.Χ. ως μια εκπαίδευση πιο εσωτερική, με προηγμένες τεχνικές διαλογισμού που επέτρεπαν την ταχεία μεταμόρφωση του μαθητή (αποκαλείται και το «σύντομο μονοπάτι»).

Τον 8ο αιώνα μ.Χ. ο βασιλιάς του Θιβέτ Trisong Detsen (Τρισόνγκ Ντέτσεν) προσκάλεσε από την Ινδία τον Βουδιστή δάσκαλο Padmasambhava (Παντμασαμπχάβα, γνωστός στο Θιβέτ ως Guru Rinpoche) ο οποίος μετέφερε τις διδασκαλίες του Βατζραγιάνα. Οι διδασκαλίες αυτές δεν έγιναν εύκολα δεκτές από την τοπική κουλτούρα της θρησκείας Bön. Υπήρξαν αντιστάσεις που όμως σταδιακά κάμφθηκαν, ενσωματώνοντας σιγά σιγά στοιχεία της τοπικής κουλτούρας και θρησκείας.

Όταν τον 12ο αιώνα μ.Χ. ο Βουδισμός υπέστη διώξεις και σχεδόν εξαφανίστηκε από την Ινδία λόγω ξένων εισβολών, το Θιβέτ όντας δυσπρόσιτο, λειτούργησε ως ένα πνευματικό καταφύγιο. Για σχεδόν χίλια χρόνια, οι Θιβετανοί μετέφρασαν, προστάτεψαν και εφάρμοσαν τις διδασκαλίες στα απομονωμένα μοναστήρια τους, μέσα από μια αλυσίδα προφορικής και βιωματικής μεταβίβασης από δάσκαλο σε μαθητή.

Από την είσοδο του Βουδισμού στο Θιβέτ μέχρι και τον 16ο αιώνα, ο Διαμαντένιος δρόμος υπέστη πολλές μεταλλάξεις. Η τελευταία μεγάλη και καθοριστική μετάλλαξη που έδωσε την τελική συστηματική μορφή στον Θιβετανικό βουδισμό και στον Διαμαντένιο δρόμο ξεκίνησε από μια μεγάλη προσωπικότητα, τον Je Tsongkhapa και την ίδρυση της σχολής Gelug (τέλη 14ου και αρχές 15ου αιώνα) μέχρι και τη γέννηση του τίτλου Δαλάι Λαμα (τον 16ο αιώνα).

Μετά την κινεζική εισβολή και στη συνέχεια τη δραματική εξέγερση του 1959, ο Δαλάι Λάμα και οι μεγάλοι Θιβετανοί δάσκαλοι αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους. Το γεγονός αυτό σήμανε το τέλος μιας ολόκληρης εποχής, κλείνοντας τον κύκλο του παραδοσιακού Θιβέτ ως της απομονωμένης «στέγης του κόσμου» και αποδυναμώνοντας από κάθε άποψη τη δύναμη των μεγάλων μοναστηριών του.

Όμως όπως συμβαίνει κάθε φορά στην ιστορία και στη φύση, μετά από μια καταιγίδα εμφανίζεται το ουράνιο τόξο έτσι και στο Θιβέτ μέσα από αυτή την τεράστια ιστορική αλλαγή στη φύση και στη πορεία του Θιβέτ γεννήθηκε μια νέα αρχή. Ο Διαμαντένιος Δρόμος πέρασε τα σύνορα των Ιμαλαΐων, όπου μεγάλωνε και ωρίμαζε για 1.000 ολόκληρα χρόνια και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Σήμερα, η αρχαία αυτή παράδοση δεν απευθύνεται μόνο σε μοναχούς,

αλλά προσφέρεται σε ανθρώπους της καθημερινότητας που αναζητούν εσωτερική ισορροπία, πνευματική διαύγεια και ουσιαστική ελευθερία

Αλλά τι ακριβώς σημαίνει «Διαμαντένιος Δρόμος»; Και ποιο είναι το διαχρονικό μήνυμα που προσφέρει στον σύγχρονο άνθρωπο;

Η λέξη Vajra (Βάτζρα) έχει μια διπλή συμβολική σημασία: Διαμάντι και Κεραυνός. Το Διαμάντι, ως απόλυτο σύμβολο του άφθαρτου, διαυγούς και ανθεκτικού, δηλώνει την πραγματική φύση του ανθρώπινου νου. Σκοπός της Βατζραγιάνα είναι να αναδείξει τη διαμαντένια φύση του νου. Την καθαρή, φωτεινή και ανεπηρέαστη από τις προσωρινές δυσκολίες ή τα αρνητικά συναισθήματα.

Ο Κεραυνός συμβολίζει τη δύναμη που σχίζει τα σκοτάδια της άγνοιας. Και κατά κάποιο τρόπο μας λέει ότι η αφύπνιση της συνείδησης δεν είναι απαραίτητα μια διαδικασία αιώνων, αλλά μπορεί - με τις κατάλληλες τεχνικές - να συμβεί άμεσα, όπως ένας κεραυνός που σε μια στιγμή φωτίζει τα σκοτάδια.

Το μήνυμα και οι κεντρικές ιδέες του Διαμαντένιου Δρόμου:

Ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τον νου είναι πολύ ιδιαίτερος και καθοριστικός. Υπάρχει η πεποίθηση ότι ο νους είναι εξ αρχής φωτισμένος. Υπό αυτή τη σκέψη, ο μαθητής υιοθετεί τη λεγόμενη «Βάτζρα Υπερηφάνεια» και το μόνο που κάνει, είναι να εστιάσει στην αφαίρεση της «σκόνης» που δημιουργούν οι αυταπάτες και καλύπτουν τη λάμψη του νου.

Ο τρόπος που αντιλαμβάνονται και χρησιμοποιούν τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμός, προσκόλληση, ζήλια) είναι επίσης ιδιαίτερος. Αντί να τα καταπιέζουν και να προσπαθούν να τα αποβάλουν ή να αντιστέκονται σθεναρά και να στέκονται απέναντι σε αυτά, τα χρησιμοποιούν - μέσα από ειδικές τεχνικές - ως «καύσιμη ύλη» για να αποκτήσουν σοφία.

Είναι σημαντικό επίσης να επιταχύνουν την κάθαρση της ψυχής τους. Χρησιμοποιούν μια τεχνική που συχνά παρομοιάζεται με το «τραινάκι του λούνα παρκ», καθώς η διαδικασία είναι γεμάτη έξαψη και δουλεύει άμεσα με τις ζωηρές ενέργειες των σκέψεων και των συναισθημάτων. Αυτές οι τεχνικές έχουν ως αποτέλεσμα να φέρουν γρήγορα μπροστά στον μαθητή τα αρνητικά καρμικά κατάλοιπα, για να αντιμετωπιστούν και να υπερπηδηθούν. Έτσι καταφέρουν μια ραγδαία κάθαρση.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν εμπλέκουν σώμα, λόγο και νου ταυτόχρονα. Χρησιμοποιούν Μάντρα (ιερούς ήχους), Οραματισμούς (εικόνες φωτός και μορφών) και Μαντάλα (ιερή γεωμετρία).

Και τέλος είναι πολύ σημαντική η σχέση δασκάλου (Lama) και μαθητή. Ένας άρρηκτος δεσμός, μια αλυσίδα μεταβίβασης της γνώσης. Μια γνώση που δεν είναι απλή πληροφορία αλλά βίωμα, εμπειρία και έμπνευση.

Ο Διαμαντένιος Δρόμος διένυσε μια εντυπωσιακή ιστορική διαδρομή: γεννήθηκε στην Ινδία, προστατεύτηκε σαν θησαυρός στα απομονωμένα μοναστήρια του Θιβέτ και μέσα από μεγάλες θύελλες και ιστορικές ανατροπές, μεταμορφώθηκε και απλώθηκε διατηρώντας ακέραια την πνευματική του ουσία.

Στην καρδιά αυτής της παράδοσης βρίσκεται μια βαθιά, και αισιόδοξη παραδοχή που αξίζει να την στοχαστούμε. Πίσω από όλα όσα φέρνει η ζωή, τις φωτεινές και τις σκοτεινές στιγμές, τις ομορφιές, τον θόρυβο και τις δοκιμασίες της καθημερινότητας, ο πυρήνας της ανθρώπινης ύπαρξης παραμένει άφθαρτος και ακτινοβόλος — ακριβώς όπως ένα διαμάντι.

Σημείωση:
(1) Ο Βουδισμός έχει 3 μεγάλα παρακλάδια που ονομάζονται και «οχήματα»:
- Mahāyāna (Μεγάλο Όχημα): Επικρατεί κυρίως σε Κίνα, Ιαπωνία και Κορέα.
- Theravāda (Τεραβάδα / Η Διδασκαλία των Πρεσβυτέρων): Παλαιότερα γνωστό και ως Χιναγιάνα (Μικρό Όχημα). Επικρατεί αυτή τη στιγμή κυρίως σε Ταϊλάνδη, Σρι Λάνκα και Μιανμάρ.
- Vajrayāna (Βατζραγιάνα ή ο Διαμαντένιος Δρόμος): Επικρατεί κυρίως στο Θιβέτ, το Μπουτάν και τη Μογγολία.»

Βιβλιογραφία & Πηγές

- Harvey, Peter (2001). Εισαγωγή στον Βουδισμό:Beatrice Lane Suzuki.Εκδόσεις Dharma
- Nydahl, Ole (2003). Διδάσκω πώς είναι τα πράγματα. Αθήνα: Εκδόσεις Διαμαντένιος Δρόμος.
- Nydahl, Ole (2007). Η Μεγάλη Σφραγίδα (Mahamudra). Αθήνα: Εκδόσεις Διαμαντένιος Δρόμος.
- Sogyal Rinpoche (2000). Η Βίβλος της Ζωής και του Θανάτου. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Drogchen Ponlop Rinpoche. (2019) Επιμέλεια Μάρθα Σούλη. Ο Νους πέρα από το Θάνατο . Εκδόσεις: Ιδιωτική έκδοση
- Έλενα Πέτροβνα Μπλαβάτσκυ Μυστική Δοξασ. Εκδόσεις: Πνευματικός Ήλιος

Συνδέσμοι (Links)
- Encyclopædia Britannica: Tibetan Buddhism britannica.com/topic/Tibetan-Buddhism
- Diamond Way Buddhism (Επίσημη Διεθνής Ιστοσελίδα): diamondway-buddhism.org
- Ελληνικά Κέντρα Διαλογισμού του Διαμαντένιου Δρόμου: https://www.diamondway-buddhism.gr/

Bardo Thodol: η Θιβετανική Βίβλος των Νεκρών

Κείμενο: Fernando Schwartz

Το Bardo Thodol, που το όνομά του σημαίνει «απελευθέρωση μέσω της κατανόησης του μετά τον θάνατο επίπεδου» είναι μια πραγματεία πάνω στον θάνατο που βασίζεται στο ανιμιστικό υπόβαθρο της Άπω Ανατολής. Συνελέγη την εποχή του Padmasambhava, τον 8ο αιώνα, με βουδιστικά στοιχεία που προστέθηκαν στην ανιμιστική βάση της θιβετανικής θρησκείας Bon.

Το Bardo Thodol πραγματεύεται λογικά τον κύκλο της φαινομενικής ύπαρξης που μεσολαβεί ανάμεσα στον θάνατο και στη γέννηση, σύμφωνα με τον νόμο της μετενσάρκωσης που είναι αποδεκτός ως θεμελιώδης φυσικός νόμος της ανθρώπινης ζωής. Σ' αυτό το έργο εκφράζονται με εκπληκτική ακρίβεια οι καταστάσεις από τις οποίες περνάει η συνειδητή αρχή του ανθρώπου μετά τον θάνατό του, καθώς διασχίζει τις τρεις καταστάσεις, τις λεγόμενες «ενδιάμεσες ή της Αβεβαιότητας» (Bardo) που είναι:

- Chi - Kai Bardo: ενδιάμεση κατάσταση ή της αβεβαιότητας κατά τη στιγμή του θανάτου.

- Cho - Nyid Bardo: ενδιάμεση κατάσταση ή της αβεβαιότητας της Πραγματικότητας.

- Sid - Pai Bardo: ενδιάμεση κατάσταση ή της αβεβαιότητας της εκ νέου ανάβασης του ρεύματος της σαμσαρικής ύπαρξης όταν ο «γνώστης» -ή η συνειδητή αρχή- επιδιώκει την αναγέννηση. Πρόκειται για ένα αληθινό έργο της Γιόγκα, που πραγματεύεται κατά κύριο λόγο την επιστήμη της γέννησης, του θανάτου και της αναγέννησης, των διαφόρων καταστάσεων ύπαρξης που πληρούν το σύμπαν και που διδάσκει επίσης τον δρόμο της απελευθέρωσης από αυτές τις ενδιάμεσες καταστάσεις. Το Bardo Thodol διευκρινίζει ότι υπάρχουν δύο δρόμοι:

- ο δρόμος των απελευθερωμένων, που έχουν επιτύχει την κατάσταση της αφύπνισης της συνείδησης και έχουν γίνει ένα με το κέντρο, το Boddhicitta τους και

- ο δρόμος των όντων που περιπλανώνται στον κύκλο των αναγεννήσεων σε έναν από τους έξι κόσμους (ή λόκας) και που περνούν από τη μία ζωή στην άλλη από τις ενδιάμεσες καταστάσεις.

Χάρη στη μεγάλη συμπάθεια της καρδιάς του Βούδα ή του Λαμπρού Πρωταρχικού Φωτός, είναι δυνατόν το κάθε ον να απελευθερωθεί από τον κύκλο των αναγεννήσεων, υπό τον όρο να συνειδητοποιήσει ότι ολόκληρο το σύμπαν είναι μία νοητική δημιουργία. Αν κατά τη διάρκεια της ύπαρξής του, ο άνθρωπος προετοιμάζεται με συνεχή συγκέντρωση στο να μην υποκύπτει στις επιθυμίες του και στους φόβους του, μπορεί να ταυτιστεί με αυτό το φως που παρουσιάζεται με διαφορετικές μορφές σε έναν κύκλο 49 ημερών. Αυτό που θα έχει πραγματώσει εσωτερικά σαν κατάσταση συνείδησης καθορίζει στην πραγματικότητα τη συνέχεια της εξέλιξής του και την ταχύτητα με την οποία θα απελευθερωθεί από την ενδιάμεση κατάσταση, καθώς και την επιλογή που θα κάνει για την επόμενη ύπαρξή του.

"Αν υποφέρεις, είναι εξαιτίας του ίδιου σου του κάρμα, αυτό δεν οφείλεται σε κανέναν άλλο παρά στο ίδιο του το κάρμα",

διαβεβαιώνει το Bardo Thodol, στη στιγμή της κρίσης. Αυτό επιβεβαιώνει τη βουδιστική θεώρηση, κατά την οποία οφείλουμε να είμαστε οι κατακτητές της ίδιας μας της απελευθέρωσης. Εξ ου και η σημασία της μύησης και της προετοιμασίας, ενώ είναι κανείς ζωντανός για να αντιμετωπίζει όλα τα ερεθίσματα που προέρχονται από το υποσυνείδητό του.

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΥΗΣΗ

"Πρέπει να καταλάβεις ότι το να μάθεις να πεθαίνεις είναι μια πολύ χρήσιμη επιστήμη, που ξεπερνάει όλες τις άλλες επιστήμες. Το ότι πρέπει να πεθάνεις, το ξέρουν όλοι, αλλά θα συναντήσεις πολύ λίγους που να έχουν την φρόνηση για να μάθουν να πεθαίνουν. Μάθε να πεθαίνεις και θα μάθεις να ζεις, επειδή αυτός που δεν έμαθε να πεθαίνει δεν θα μπορέσει να μάθει να ζει".

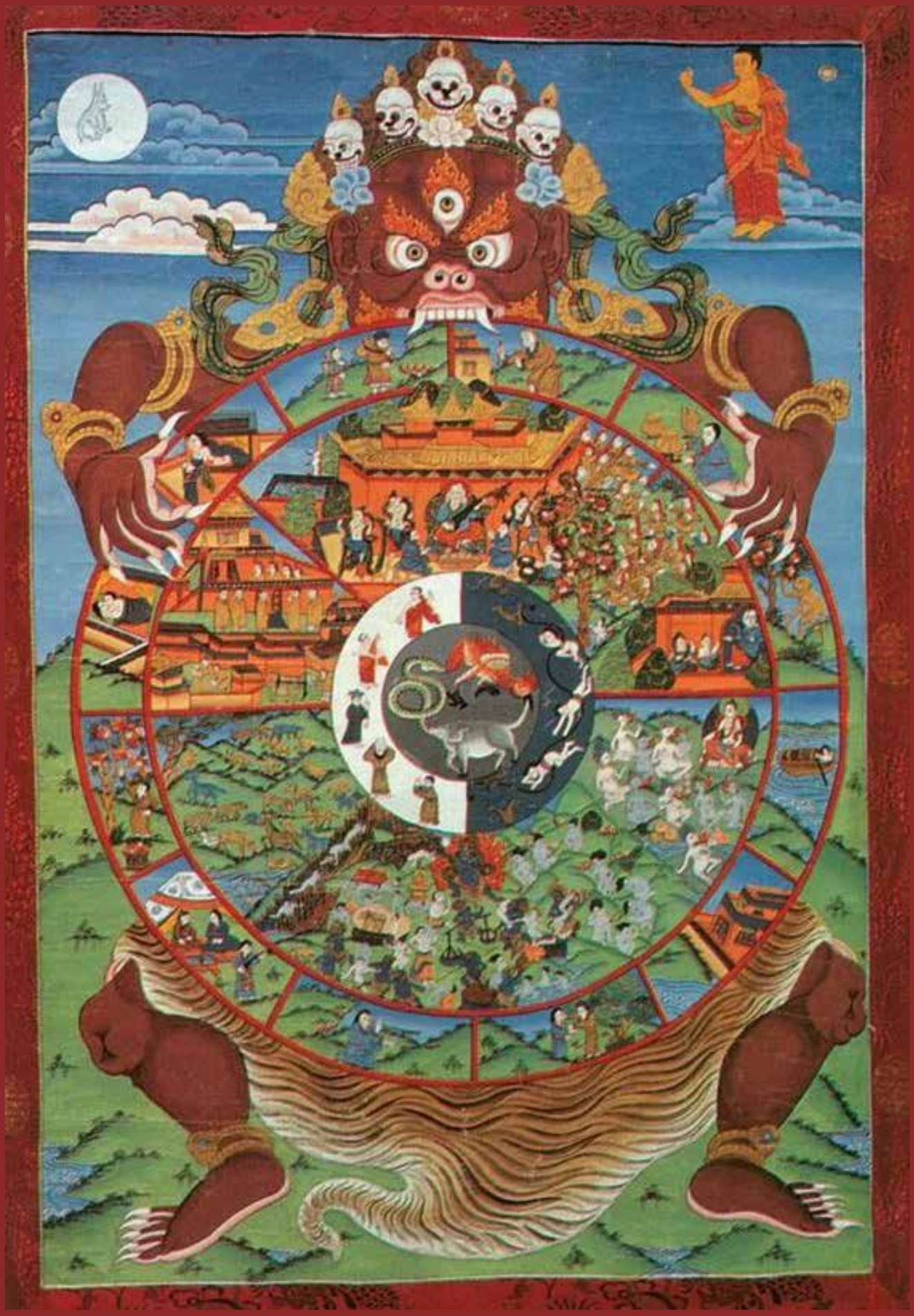
Αν σκοπός όλων των ταντρικών διδασκαλιών είναι να φθάσει κανείς στην κυριαρχία της ίδιας του της πραγματικότητας, άρα του νου του, είναι επειδή με αυτόν τον τρόπο, ο άνθρωπος μπορεί να αποσπαστεί από τον δυισμό ηδονή/πόνος και να μείνει αναλλοίωτος, ακλόνητος. Έτσι, η συνείδηση μπορεί να εγκατασταθεί στο επίπεδο του Vajra, "Συνείδηση – διαμάντι. Αυτή η εμπειρία απελευθέρωσης μπορεί επίσης να συμβεί τη στιγμή του θανάτου που γίνεται έτσι η τελευταία μύηση ενός κύκλου εκδήλωσης. Έτσι λοιπόν η ανάγνωση και το άκουσμα του Bardo Thodol μπορεί να βοηθήσει τον πεθαμένο να αναγνωρίσει τις εμπειρίες από τις οποίες περνάει και να απελευθερωθεί το ταχύτερο από την ενδιάμεση κατάσταση. Οι τελετές και οι νεκρώσιμες ακολουθίες προετοιμάζουν τον άνθρωπο για αυτήν την αναγέννηση στον αόρατο κόσμο. Για αυτό πρέπει να προσανατολίζεται η ψυχή προς την Δύση, προς τον παράδεισο του Αμιτάμπα, για να φτάσει στο υπερπέραν. Πρέπει να της δίνουν αποτελεσματική βοήθεια, δρώντας μέσω της μεγάλης συμπάθειας για την απελευθέρωσή της. Από την ημέρα του θανάτου ως την αναγέννηση, το σύμπαν, μέσω των πνευματικών δυνάμεων, καλεί τη συνείδηση να αποκολληθεί από τον κόσμο της πλάνης. Αν για μία στιγμή η συνείδηση έλεγε: «Είμαι έτοιμη», ο κύκλος της αναγέννησης θα σταματούσε ακαριαία. Αυτή είναι η έννοια της διδασκαλίας του Σιντάρτα Γκωτάμα Βούδα όταν έλεγε ότι «η Νιρβάνα είναι εδώ και τώρα». Η Νιρβάνα είναι μία πραγματικότητα που συνυπάρχει ταυτόχρονα και κατά παράδοξο τρόπο με τη Σαμσάρα. Η συνείδησή μας είναι αυτή που θεωρεί πραγματικότητα το ένα ή το άλλο επίπεδο εκδήλωσης. Το Bardo Thodol είναι μία μεγάλη μαντάλα του σύμπαντος που συνίσταται να μαθαίνεται και να διαβάζεται από τη γέννηση, για να εφελκύει προς τον οραματισμό όλων της των αρχών, που είναι μία οργάνωση της ίδιας μας της συνείδησης. Όλες οι θεότητες, ειρηνικές και οργισμένες, οτιδήποτε πρόκειται να συναντήσουμε, βρίσκεται μέσα μας, μέσα στην καρδιά μας. στον λαιμό μας ή στο κεφάλι μας, και από εκεί προβάλλεται σαν να ήταν εξωτερική πραγματικότητα.

Από τη στιγμή που συνειδητοποιούμε τη μη πραγματικότητα αυτό που φαίνεται πραγματικό, μπορεί να εγκαθιδρυθεί η μεγάλη κενότητα: η διαύγεια και η κενότητα που επιτρέπουν την επιστροφή στο Dharmadhatu (τη διάσταση της απόλυτης πραγματικότητας), στην πρωταρχική αλήθεια από την οποία προερχόμαστε.

"Αυτοί που ακούν, πραγματικά, αυτή τη δοξασία, είναι τυχεροί. (...) Ακόμη κι αν αυτή η διδασκαλία είναι ζωτική, είναι δύσκολο να την καταλάβει κανείς. Η απελευθέρωση επιτυγχάνεται απλά όταν δεν αμφιβάλλει κανείς γι' αυτή αφού την έχει ακούσει. Επομένως, πραγματώστε αυτή τη διδασκαλία με πολλή αγάπη, είναι η ουσία όλων των δοξασιών" (1).

Η ΝΕΚΡΩΣΙΜΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ

Όταν λαμβάνουν χώρα τα συμπτώματα του θανάτου, ρίχνουν πάνω στο πρόσωπο ένα λευκό σεντόνι. Κανείς δεν πρέπει πλέον να αγγίζει το σώμα για να μην διακόπτεται η



διαδικασία του θανάτου (που δεν τελειώνει παρά με τον πλήρη αποχωρισμό του σώματος του Bardo από το φυσικό σώμα). Αυτό απαιτεί κανονικά τρεισήμισι ημέρες ή τέσσερις, διάστημα κατά το οποίο ο νεκρός δεν είναι συνειδητός. Ενώ ο λάμα βοηθάει στην αναχώρηση της συνείδησης προς το νεκρικό πεπρωμένο με μία τελετή που επιτρέπει στο πνεύμα να εγκαταλείψει το σώμα από την κορυφή του κεφαλιού (το άνοιγμα του μπράχμα), ο αστρολόγος λάμα καλείται για το ωροσκόπιο του θανάτου, για να ορίσει ποια πρόσωπα πρέπει να αγγίξουν το σώμα, πώς να το τοποθετήσουν και ποιος θα είναι ο χρόνος και ο τρόπος της κηδείας, καθώς και τις ευεργετικές για το νεκρό τελετές. Το σώμα τοποθετείται καθιστό ή σε εμβρυακή στάση, που συμβολίζει τη γέννηση έξω από τον γήινο κόσμο.

Το βάζουν σε μία γωνιά του νεκρικού δωματίου. Από τη στιγμή που το πτώμα απομακρύνθηκε για την κηδεία, φτιάχνουν ένα ομοίωμα του νεκρού, και το τοποθετούν στη θέση που ήταν το πτώμα και συνεχίζουν να δίνουν προσφορές τροφής μέχρι το τέλος των 49 ημέρων του Bardo.

Στη διάρκεια των νεκρώσιμων ακολουθιών, οι λάμας ψάλλουν ημέρα και νύχτα για να βοηθήσουν το πνεύμα να φθάσει στον δυτικό παράδεισο του Αμιτάμπα. Για 49 ημέρες, το Bardo Thodol διαβάζεται συνέχεια, για να συνοδεύει τον νεκρό στο ταξίδι του και στα οράματά του.

Το ομοίωμα του πτώματος γίνεται από ένα κομμάτι ξύλο καλυμμένο με τα ρούχα του. Στη θέση του προσώπου, τοποθετείται ένα τυπωμένο χαρτί, η κεντρική μορφή του οποίου απεικονίζει τον θάνατο, τα πόδια είναι κολλημένα σε στάση λατρείας και το ομοίωμα περιβάλλεται από τα σύμβολα των πέντε εξαιρετικών για τις αισθήσεις πραγμάτων:

- έναν καθρέπτη, σύμβολο του σώματος που αντανακλά όλα τα φαινόμενα και τις αισθήσεις, σύμβολο της ζωής,

- ένα κοχύλι και μία λύρα, σύμβολα του ήχου,

- ένα βάζο γεμάτο με λουλούδια, σύμβολο της όσφρησης,

- ιερά γλυκά μέσα σε ένα αρτοφόριο, σύμβολο της ουσίας της τροφής και της γεύσης,

- ενδύματα και σύμβολα στολισμού, καλλωπισμού και αφής.

Μπροστά στο ομοίωμα συνεχίζονται οι προσφορές τροφής για το πνεύμα του νεκρού. Σ' αυτό απευθύνεται ο λάμα για την ανάγνωση του Bardo Thodol. Οι λάμας προσπαθούν να αποκαταστήσουν τη συνείδηση μετά από τη λιποθυμική κατάσταση που ακολουθεί αμέσως μετά τον θάνατο και να κάνουν τον νεκρό να συνηθίσει το άγνωστο περιβάλλον του άλλου κόσμου. Πράγματι, πρέπει να ολοκληρώσει αυτό το ταξίδι με πλήρη συνείδηση και όχι σε κατάσταση ύπνου.

Μετά από την κηδεία, η μορφή του χαρτιού καίγεται τελετουργικά στη φλόγα μιας λάμπας που διατηρείται με βούτυρο και απευθύνουν στο πνεύμα του νεκρού το τελικό αντίο.

Οι στάχτες του συγκεντρώνονται και αναμιγνύονται με άργιλο. Κάνουν από αυτό μικροσκοπικές στούπας, η μία από τις οποίες φυλάσσεται στον οικογενειακό βωμό και οι άλλες τοποθετούνται σε προφυλαγμένα μέρη. Αυτές οι τελετές φαίνονται να είναι προβουδιστικές και προέρχονται εν μέρει από τη θρησκεία Bon. Βρίσκουμε σ' αυτές αναλογίες με ορισμένες όψεις των αιγυπτιακών νεκρώσιμων ακολουθιών. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ταφής σε σχέση με τα τέσσερα στοιχεία: η αποτέφρωση, ο ενταφιασμός, η καταστροφή στο νερό ή η έκθεση στον αέρα όπου τα πουλιά καταβροχθίζουν το πτώμα.

Η αποτέφρωση είναι σε σχέση με τη φωτιά και τον Ντυάνι Βούδα Αμιτάμπα. Είναι η πιο διαδεδομένη μέθοδος, επειδή επιτρέπει στη συνείδηση να αποσπαστεί καλύτερα από το σώμα. "Στην αρχή της αποτέφρωσης, ο κύριος λάμα "οραματίζεται" την πυρά σαν τη μαντάλα του Αμιτάμπα και τη φωτιά, σαν τον Αμιτάμπα που προσωποποιεί τη φωτιά. Ενώ το ίδιο το πτώμα, που τοποθετείται στην πυρά, το οραματίζεται σαν το μαντάλα του Αμιτάμπα και την καρδιά του σαν την κατοικία του Αμιτάμπα. (...) Στο τέλος της αποτέφρωσης, οι ιερείς και οι παρευρισκόμενοι οραματίζονται *"το πνεύμα αυτού που έφυγε σαν να έχει καθαριστεί από όλες τις καρμικές σκιές από τη φωτιά που είναι ο Αμιτάμπα: το ακατανόητο Φως"* (2).

Η κατασκευή του ομοιώματος είναι μία συμβολική ανακατασκευή της προσωπικότητας του πεθαμένου, που πραγματοποιείται για να βοηθήσει την ψυχή να ξαναβρεί τον αρχικό της κόσμο. Πράγματι, μόνο το φυσικό σώμα δεν παρουσιάζεται σαν αρκετό στήριγμα ώστε η απελευθέρωση των πνευματικών ενεργειών να γίνει σωστά. Γι' αυτό το ίδιο το σώμα γίνεται κοσμικό με το πέρασμα στο ένα από τα στοιχεία του σύμπαντος, τη φωτιά, τον αέρα, το νερό ή τη γη. Επιπλέον, το ομοίωμα που συμβολίζει την ουράνια πραγματικότητα, τη μη εγκόσμια του νεκρού, βοηθάει στη μεταμόρφωση του πεθαμένου.



ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ BARDO

Η περίοδος των τρεισήμισι ή τεσσάρων ημερών που ακολουθεί τη στιγμή του θανάτου, κατά την οποία ο "γνώστης" ή η συνειδητή αρχή των συνηθισμένων ανθρώπων βρίσκεται σε κατάσταση ύπνου ή καταληψίας, χωρίς να γνωρίζει αν έχει χωριστεί από το σώμα του, ονομάζεται CHIKHAI BARDO, ή "μεταβατική κατάσταση της στιγμής του θανάτου".

Αυτό το Bardo διαρκεί περίπου σαράντα λεπτά: είκοσι λεπτά πριν και είκοσι λεπτά μετά τον θάνατο. Βιώνεται διαφορετικά ανάλογα με το άτομο. Αυτοί που έχουν φθάσει σε έναν υψηλό πνευματικό βαθμό απελευθερώνονται μόλις δουν το λαμπρό πρωταρχικό φως, που είναι η ίδια η κατάσταση του Dharmadhatu. Τους άλλους, πρέπει να τους βοηθήσουν στο πέρασμά τους οι προσευχές των ιερέων.

Αν το λαμπρό πρωταρχικό φως αναγνωριζόταν, αυτό αρκούσε για να επιτευχθεί η απελευθέρωση. Αλλά αν το φοβούνταν, τότε ήταν το δευτερεύον λαμπρό φως (σκοτεινή μορφή του λαμπρού φωτός) που έκανε την εμφάνισή του.

Όταν τελειώνει το πρώτο Bardo, ο “γνώστης" δοκιμάζει τον θάνατό του και φτάνει στο δεύτερο Bardo που ονομάζεται CHONYID BARDO ή “μεταβατική κατάσταση της Πραγματικότητας".

Σ' αυτό το στάδιο, ο πεθαμένος βλέπει ότι το φαγητό του μπαίνει κατά μέρος, ότι το πνεύμα του απογυμνώνεται από τα ρούχα του.

Ακούει κλάματα και θρήνους, αλλά δεν ακούγεται ο ίδιος. Ο ιερέας διαβάζει: *"Ω ευγενές τέκνο, αυτό που ονομάζεται θάνατος. επήλθε τώρα. Αφήνεις αυτό τον κόσμο, αλλά δεν είσαι ο μόνος. Ο θάνατος έρχεται σ' όλους. Μη μένεις προσκολλημένος σ' αυτή τη ζωή από συναίσθημα και αδυναμία (3).*

Από τώρα, δοκιμάζει την πραγματικότητα με τη μορφή διαφόρων οραμάτων, αλλά πρέπει να αναγνωρίζει ότι η κάθε οπτασία είναι μία αντανάκλαση της δικής του συνείδησης. Εφόσον ο νεκρός είναι υποχρεωμένος από το κάρμα του να διασχίσει τις 40 ημέρες της ύπαρξης του Bardo, του εξηγούν τις κρίσεις και τους κινδύνους που πρέπει να αντιμετωπίσει και στους οποίους πρέπει να θριαμβεύσει στη διάρκεια των 7 ημερών με τα οράματα των ειρηνικών θεοτήτων ενώ ακολουθούν οι 7 ημέρες των οργισμένων θεοτήτων. Η κατάσταση του θανάτου μπορεί να συγκριθεί με την κατάσταση του ονείρου: τα όνειρα δημιουργούνται από τον νου του ονειρευόμενου. Το Bardo Thodol, βασιζόμενο στις φυσιολογικές και ψυχολογικές ανθρώπινες εμπειρίες,

διαβεβαιώνει ότι στο επίπεδο του Bardo, όλα προέρχονται από το νοητικό περιεχόμενο αυτού που το αντιλαμβάνεται. Όλα τα οράματα των θεών, των δαιμόνων, των ουρανών ή των κολάσεων, είναι προβολές των σκεπτομορφών που αποτελούν την προσωπικότητα. Από μέρα σε μέρα, τα οράματα του Bardo αλλάζουν σύμφωνα με την έκρηξη των σκεπτομορφών αυτού που τα αντιλαμβάνεται, έως ότου η καρμική οδηγός δύναμη εξαντληθεί από μόνη της.

ΟΙ ΕΙΡΗΝΙΚΕΣ ΘΕΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ 1η ΕΩΣ ΤΗΝ 7η ΗΜΕΡΑ

Οι ειρηνικές θεότητες εμφανίζονται διαδοχικά, δημιουργώντας την έκτη ημέρα μία μαντάλα με 42 θεότητες. Τα οράματα με τον Vajrasattva, τον Akshobhya, τον Ratnasambhava, τον Amitabha και τον Amoghasiddhi, στις ημέρες που ακολουθούν, σε σχέση με κάθε σημείο του ορίζοντα, κάθε φως και κάθε συσσωμάτωμα, οδηγούν την ψυχή. Η απελευθέρωση είναι πάντα δυνατή, υπό τον όρο να μην ενδίδει στον τρόμο και στον φόβο. Την έκτη ημέρα, εμφανίζεται η μαντάλα των Ειρηνικών Θεοτήτων, που αποτελούν την μαντάλα που προέρχεται από το κέντρο της καρδιάς.

Την έβδομη ημέρα, εμφανίζονται με τη σειρά τους οι δέκα "Θεότητες που φυλάνε τη Γνώση". Συγκροτούν μία μαντάλα που προέρχεται από το κέντρο του λαιμού.

ΟΙ ΟΡΓΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ 8η ΕΩΣ ΤΗΝ 14η ΗΜΕΡΑ

Τώρα αρχίζει το Bardo των οργισμένων θεοτήτων. Ο νους γίνεται ακόμα πιο δειλός. Λένε ότι ακόμη και αυτοί που είναι πολυμαθείς, αν δεν έχουν προετοιμαστεί από τότε που ήταν ζωντανοί για να αντιμετωπίσουν τις δοκιμασίες του φόβου και του τρόμου, καταβάλλονται από τον φόβο και πέφτουν έτσι σε κατώτερους κόσμους. Το Bardo Thodol εξηγεί καθαρά ότι η απλή διανοητική γνώση δεν αρκεί καθόλου και ότι πρέπει να έχει δοκιμαστεί, ξεπεραστεί και πραγματοποιηθεί εν ζωή η σωστή συγκέντρωση για να προετοιμαστεί κάποιος για τις δοκιμασίες του υπερπέραν.

Η μαντάλα στο κέντρο της κεφαλής τελειώνει με την αυτοπραγμάτωση. *"Αυτή τη στιγμή, όταν οι πενήντα οκτώ αιμοδιψείς θεότητες που βγαίνουν από το ίδιο σου το κεφάλι έρχονται να λάμψουν επάνω σου, αν τις αναγνωρίσεις σαν ακτινοβολίες της ίδιας σου της διάνοιας, θα συγχωνευθείς ακαριαία με το σώμα αυτών των αιμοδιψών και θα φθάσεις στην κατάσταση του Βούδα. (...) Αν δεν το ξέρεις αυτό, οι αιμοδιψείς θεότητες θα σε κάνουν να φοβηθείς, θα μαγευτείς, θα τρομοκρατηθείς, θα εξαφανιστείς. Οι ίδιες σου οι σκεπτομορφές θα μεταβληθούν σε απατηλά οράματα και θα περιπλανηθείς στη Σαμσάρα" (4).*

Κάθε θεότητα ανυψούμενη από ένα ορισμένο φυσικό κέντρο αντιπροσωπεύει την έγερση της καρμικής δραστηριότητας της ώθησης ή του αντίστοιχου πάθους. Όπως στο μυστήριο της μύησης, οι ηθοποιοί εμφανίζονται την κάθε ημέρα του Bardo στη σκηνή του πνεύματος του πεθαμένου που είναι ο μόνος τους θεατής, και που σκηνοθέτης τους είναι το κάρμα. Το πιο υψηλό στοιχείο, αυτό που βρίσκεται πιο κοντά στο θείο στη συνειδητή αρχή του πεθαμένου, λάμπει αρχικά σε όλη του τη δόξα από το λαμπρό πρωταρχικό φως, και στη συνέχεια, καθώς η δόξα τους ελαττώνεται, τα οράματα είναι όλο και λιγότερο καλά. Οι Ειρηνικές θεότητες του κέντρου της καρδιάς, μετά του κέντρου του λαιμού, διαλύονται στις οργισμένες θεότητες του κέντρου της κεφαλής. Δεύτερον, οι καθαρά ανθρώπινες ή ζωτικές τάσεις, προσωποποιημένες από τις πιο τρομερές οργισμένες θεότητες, έρχονται στο πεδίο του νοερού οράματος, δημιουργώντας φασματικές παραισθήσεις και εντυπώσεις τρόμου. Βλέποντάς τις, ο νεκρός απομακρύνεται από αυτές -παρόλο που είναι οι ίδιες του οι σκέψεις- και καταφεύγει στο σπέρμα, γινόμενος έτσι παιχνίδι της μάγια και δούλος της άγνοιας. Με άλλους όρους, όπως συμβαίνει με το σώμα του γήινου επιπέδου που μεγαλώνει μέχρι την ωριμότητά του, έπειτα γερνάει και διαλύεται μετά τον θάνατο, έτσι και το νοητικό σώμα του Bardo περνάει από τις ουράνιες ημέρες της παιδικής ηλικίας στις λιγότερο τέλειες ημέρες της ωριμότητας, μετά εξασθενίζει και πεθαίνει στην ενδιάμεση κατάσταση όταν ο "γνώστης", αφού το έχει εγκαταλείψει, πρόκειται να ξαναγεννηθεί.

Το τρίτο Bardo είναι το SIDPAI BARDO, ή η "μεταβατική κατάσταση της αναζήτησης της αναγέννησης", το οποίο τελειώνει τη στιγμή όπου η συνειδητή αρχή γεννιέται στον ανθρώπινο κόσμο. Η γέννηση στην ενδιάμεση κατάσταση δημιουργεί ένα *"σώμα (σχήμα) χωρίς σάρκα, (παρόμοιο με το προηγούμενο και με αυτό που θα δημιουργηθεί" (5).*

Προικίζεται με τις ιδιότητες των αισθήσεων, την ικανότητα



της ελεύθερης κίνησης, και νοητικά είναι πολύ φωτεινό. *"Αυτό το σώμα (γεννημένο) από την επιθυμία είναι μία παραίσθηση σκεπτομορφής στην ενδιάμεση κατάσταση και ονομάζεται σώμα της επιθυμίας" (6).*

Αυτό το σώμα που μπορεί να μετακινείται κατά βούληση, να διασχίζει το βασίλεια χωρίς εμπόδια, είναι η απόδειξη ότι βρίσκεται στο SIDPAI BARDO. Θα δει επίσης τους φίλους του, τους συγγενείς του και θα τους μιλήσει χωρίς να πάρει απάντηση. Έτσι, αυτή τη στιγμή δοκιμάζει μεγάλο πόνο. Εκεί επίσης πρέπει να αποφύγει κάθε μορφή προσκόλλησης. Το σώμα της επιθυμίας όντας χωρίς νου, περιπλανάται ασταμάτητα και άθελά του σε αυτόν τον ενδιάμεσο κόσμο. Ταλαντευόμενος μέσα σε όλες τις αισθήσεις, ο "γνώστης" θα είναι αμυδρός κάποιες στιγμές και ασυνάρτητος. Θα αισθάνεται θλίψη και δυστυχία καθώς και παγερό κρύο ενώ θα διερωτάται: "τι πρόκειται να γίνω;" Τότε φθάνει η στιγμή για να παρουσιαστεί μπροστά στους Κυρίους του Θανάτου. Η στιγμή της κρίσης έχει έλθει και ένα Καλό Πνεύμα λογαριάζει τα λευκά χαλίκια των καλών πράξεων και ένα Κακό Πνεύμα τα μαύρα χαλίκια των κακών. Το σώμα της επιθυμίας προσπαθεί να δικαιολογηθεί λέγοντας: “δεν έκανα καμιά κακή πράξη". Αλλά ο Κύριος του Θανάτου συμβουλεύεται τον καθρέπτη του κάρμα όπου είναι γραμμένες οι πράξεις του πεθαμένου. Κανένα ψέμα δεν μπορεί εκεί να κρυφτεί.

Τότε, βλέπει ένα ξέσπασμα μανίας του Κυρίου του Θανάτου που βασανίζει το σώμα του πεθαμένου, κόβοντάς του το κεφάλι, τρώγοντάς του τη σάρκα, ξεριζώνοντάς την καρδιά του, τρώγοντας τα κόκαλά του. Αλλά, αυτό το νοητικό σώμα είναι ανίκανο να πεθάνει, ακόμα και όταν είναι κατακομματιασμένο. Αυτά τα βασανιστήρια συμβολίζουν τη φρίκη της συνείδησης. Η κρίση που περιγράφεται εδώ συμβολίζει το Καλό Πνεύμα που αντιπαρατίθεται στο κακό, δικαστής είναι η ίδια η συνείδηση στην αυστηρή όψη της, της αμεροληψίας και της αγάπης για τη δικαιοσύνη. Ο καθρέπτης συμβολίζει τη μνήμη. Ένα καθαρά ανθρώπινο στοιχείο της συνείδησης του νεκρού προχωρεί, και, προφέροντας φτηνές δικαιολογίες, επιδιώκει, δικαιολογούμενο, να ελαττώσει την ποινή. Άρα, η μόνη διέξοδος για τον "γνώστη" είναι να ακούει προσεκτικά και να καταλαβαίνει τα λόγια του Bardo Thodol:

"Το σώμα του της επιθυμίας είναι ένα σώμα τάσεων και κενού. Το Κενό δεν μπορεί να πληγώσει το κενό. Αυτό που είναι χωρίς ιδιότητα δεν μπορεί να πληγώσει αυτό που είναι χωρίς ιδιότητα. Έξω από τις προσωπικές του παραισθήσεις, πραγματικά δεν υπάρχει τίποτα έξω από τον εαυτό του όπως: ο Κύριος του Θανάτου ή ο Θεός ή ο Δαίμονας ή το Πνεύμα του Θανάτου με κεφάλι Ταύρου. Ενέργησε με τέτοιο τρόπο ώστε να το αναγνωρίσεις αυτό" (7).

Ο Βουδισμός διδάσκει άλλωστε ότι τη στιγμή της κρίσης, ο Γιάμα, θεός του θανάτου, ρωτάει: *"Είδες τους αγγελιοφόρους μου όταν ήσουν ζωντανός;"* Αυτοί οι αγγελιοφόροι είναι ένα παιδί που δεν περπατάει ακόμα. Ένας πολύ γέρος. Ένας άρρωστος που υποφέρει φρικτά. Ένας κλέφτης στα βάσανα της τιμωρίας του και ένα πτώμα σε αποσύνθεση. Το να δει κανείς αυτούς τους αγγελιοφόρους όσο είναι ζωντανός υπονοεί ότι κάνει ευγενικές πράξεις για την απελευθέρωση όλων των όντων κατανοώντας ότι η Σαμσάρα είναι πόνος και άγνοια. Το να μην τους έχει δει σημαίνει ότι έχει ενεργήσει με εγωισμό και χωριστικότητα και αυτό είναι που καθορίζει τις ποινές, δηλαδή το κάρμα, που χτυπάει τον καθένα σε σχέση με την αξία του και ποτέ με αυθαίρετο τρόπο.

Μετά από την κρίση του νεκρού, του δίνεται η ευκαιρία να βρεθεί μπροστά στα έξι φώτα που προέρχονται από τα έξι Λόκας ή επίπεδα εκδήλωσης του Κύκλου της σαμσαρικής ύπαρξης. Πάνω στο θέμα της αναγέννησης, επιβάλλεται μία διευκρίνηση. Παρόλο που τα εξωτερικά ινδουιστικά και

βουδιστικά δόγματα φαίνεται να αναγνωρίζουν στο ανθρώπινο ον τη δυνατότητα αναγέννησης σε άλλα επίπεδα εκδήλωσης (των ζώων ή των θεών), η εσωτερική διδασκαλία επεξηγεί ότι δεν μπορούμε παρά να ξαναγεννηθούμε στο ανθρώπινο βασίλειο και ότι οι υπαινιγμοί για τα άλλα βασίλεια έχουν σχέση με συμβολικές εικόνες ορισμένων ανθρώπινων ψυχολογικών χαρακτηριστικών.

Το τέλος του Sidpa Bardo συνίσταται στην εκλογή της μήτρας για την αναγέννηση. Μετά από πολλές δοκιμασίες και παραινέσεις δίνονται οι τελευταίες συμβουλές ώστε η εκλογή της μήτρας να γίνει με κάποια διάκριση και να μπορέσει να συνεχιστεί η πνευματική πρόοδος της συνείδησης.

Έτσι, το κοινό σημείο ανάμεσα στη γέννηση στο Bardo και την αναγέννηση στον ορατό κόσμο είναι: *"Να είσαι συνειδητός, μην αφαιρείσαι. Κράτησε την μνήμη των αρχών και προσανατόλισε τις σκέψεις σου, τα λόγια σου και τις πράξεις σου προς την κατεύθυνση του Πρωταρχικού Βούδα".*

ΤΟ BARDO THODOL, ΚΟΣΜΟΓΟΝΙΚΗ ΔΙΗΓΗΣΗ

Το πέρασμα από την ορατή ζωή στην αόρατη ζωή προκαλεί μία τεράστια απελευθέρωση ενέργειας, πολύ ανώτερη από μία απλή έκρηξη ή ακτινοβολία. Αυτό το πλεόνασμα ενέργειας προκαλεί μία ισχυρή επιτάχυνση, η οποία επιτρέπει στον πεθαμένο να ξεπεράσει όλα τα επίπεδα της εκδήλωσης και να φθάσει στον ίδιο τον κόσμο των αρχών, πέρα από κάθε διαφοροποίηση: στο σύμπαν που περιγράφεται σαν αυτό του "Λαμπρού Πρωταρχικού Φωτός". Αυτό το πλεόνασμα ενέργειας, που παράγεται χάρις στον φυσικό θάνατο, επιτρέπει στον άνθρωπο, τουλάχιστον για μία στιγμή, να γίνει εικόνα ανάλογη του Δημιουργού. Χάρη στον θάνατο, ο άνθρωπος γίνεται δημιουργός. Όπως στον μυθικό χρόνο της πρωταρχικής δημιουργίας, προσφέρεται θυσία και στερείται τα ίδια του τα διαφοροποιημένα μέσα για να απελευθερώσει την ενέργεια που αναδημιουργεί το σύμπαν από την αρχική στιγμή ως την τελευταία του εκδήλωση.

Όταν ο νεκρός βρίσκεται αντιμέτωπος με το Λαμπρό Πρωταρχικό Φως, μόνο μία πολύ αφυπνισμένη και φωτεινή συνειδητοποίηση μπορεί να του επιτρέψει να αναλάβει αυτή τη δημιουργική πράξη και να βυθιστεί στην ενότητα για να μην ξαναπέσει πια στην εκδήλωση. Αποδεχόμενος με τρόπο συνειδητό τον θάνατο σαν θυσία και αυτο-δημιουργία του επιτρέπεται να περάσει στην "άλλη πλευρά" των αρχών και να επιτύχει έτσι την απελευθέρωση από τα έξι Λόκας ή κόσμους (8). Εκεί που εδρεύει η κατάσταση του Βούδα.

Αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις, η εμπειρία του θανάτου βιώνεται σε ημι-συνειδητή κατάσταση γι' αυτό αυτή η επαφή με τις αρχές τρομάζει τον πεθαμένο, που αρχίζει την πτώση του μέσα από τα διάφορα επίπεδα της εκδήλωσης. Έτσι με την πείρα του, αναδημιουργεί όλα τα στάδια της δημιουργίας του κόσμου, που εκφράζονται στη μαντάλα. Βλέπει να αναδύονται από την ίδια του την ενέργεια και τον ίδιο του το νου όλα τα αρχετυπικά μοντέλα που σχημάτισαν το Σύμπαν.

Το Bardo Thodol δίνει με εικόνες τις σειρές που δομούν το σύμπαν και δίνουν μορφή στην κοσμική Μαντάλα, Έτσι ο άνθρωπος γίνεται συνδημιουργός του σύμπαντος χάρη στην αλληλοεπίδραση της ενέργειας και των νοητικών μορφών που φέρει μέσα του. Ο μικρόκοσμος του ανθρώπου είναι η ενσάρκωση του παγκόσμιου μακρόκοσμου. Το Bardo Thodol, που χαράσσει εκ νέου μέσω του περίπλου του θανάτου όλα τα στάδια της δημιουργίας, μπορεί επομένως να θεωρηθεί σαν κοσμογονική διήγηση και όχι μόνο απλώς σαν ένα βιβλίο που περιγράφει το υπερπέραν. Περιγράφει πράγματι τον κύκλο της ενσάρκωσης και της αποπεράτωσης της δημιουργίας και τους δρόμους της εκ νέου ολοκλήρωσης στην ενότητα, στη διάρκεια της οποίας ο θάνατος εμφανίζεται σαν "κοσμοσύνθεση". Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας με σφαιρικό και συνειδητό τρόπο επιτρέπει στον ίδιο τον άνθρωπο να γίνει μαντάλα του σύμπαντος.

Σημειώσεις

(1) Le Bardo Thodol, Livre des Morts Tibetain. Ed. Maisonneuve, 1975, σελ. 130
(2) Le Bardo Thodol, ο.π., σελ. 25
(3) Ο.π., σελ. 87
(4) Ο.π., σελ. 124-125
(5) Ο.π., σελ. 134
(6) Ο.π., σελ. 135
(7) Ο.π., σελ. 144
(8) Ο κόσμος της «Κόλασης» το έκτο Λόκα, είναι από μόνο του μια κατάσταση του Bardo, κατάσταση ενδιάμεση προορισμένη για αυτούς που δεν συμμορφώνονται με τους κοσμικούς νόμους, αλλά δεν έχουν ακόμα απελευθερωθεί μέσω της αυτοθυσίας. Αυτός ο κόσμος ονομάζεται "Χουνγκ (κάτω), και αντιπροσωπεύει συμβολικά το κατώτερο μέρος του ανώτερου κάθετου κόσμου των θεών. Κατά κάποιο τρόπο όλο το πέρασμα από το Bardo είναι ένα πέρασμα από την "Κόλαση", καθώς περιμένει η ψυχή να ξαναβρεί μία νέα μήτρα για να εκδηλωθεί ξανά.

Milarepa: ο Μεγάλος Μύστης του Θιβέτ

Κείμενο: Παντελής Βεκρής

Στο Θιβέτ, όσον αφορά στον βουδισμό υπάρχουν 4 κυρίαρχες σχολές:

1) Nyingma, οι αρχαίοι. Ιδρύθηκε από τον Padmasambhava (Guru Rinpoche) τον 8ο αι. μΧ, όταν έφερε τη διδασκαλία του Μαχαγιάνα.

2) Kagyu, η προφορική παράδοση. Ιδρύθηκε από τον Gampopa, μαθητή του Milarepa, που ήταν μαθητής του Marpa του μεταφραστή και του σχολαστικού Naropa.

3) Sakya, η χλωμή γη. Ιδρύθηκε το 1073 από τον Drogmi Shakya Yeshe και αργότερα επεκτάθηκε με τους 5 σεβάσμιους δασκάλους.

4) Gelug, η ενάρετη παράδοση. Ιδρύθηκε τον 15ο αι. από μεταρρύθμιση του Je Tsongkhapa με σκοπό να επαναφέρει τις ηθικές αρχές που είχαν παρεκκλίνει σε σκοτεινές μαγείες. Είναι οι ονομαζόμενοι κιτρινοσκούφηδες και ο Δαλάι Λάμα ανήκει σε αυτό το τάγμα.

Ο Milarepa (1052–1135), είναι ένας από τους πιο διάσημους Θιβετιανούς γιόγκι και ποιητές και θεωρείται άγιος από πολύ κόσμο. Οι κυριότερες πηγές για τη ζωή του βασίζονται σε παραδοσιακές βιογραφίες που συνδυάζουν ιστορικά στοιχεία με πνευματικές διδασκαλίες. Οι σημαντικότερες πηγές είναι:

«Η Ζωή του Milarepa» από τον Tsangnyon Heruka: Αυτή είναι η πιο διάσημη και κλασική βιογραφία, γραμμένη τον 15ο αιώνα (περίπου 400 χρόνια μετά τον θάνατό του). Αποτελεί τη βασική πηγή για τα νεανικά του χρόνια, την ενασχόλησή του με τη μαύρη μαγεία, τις τύψεις του, τη σκληρή μαθητεία δίπλα στον Marpa τον μεταφραστή και την τελική φώτισή του.

«Τα Άσματα του Milarepa»: Συλλογή πνευματικών ποιημάτων και τραγουδιών που αποδίδονται στον ίδιο τον Milarepa, τα οποία διδάσκουν το Ντάρμα μέσα από ιστορίες της καθημερινής του ζωής ως ερημίτη.

Προφορική Παράδοση και Θιβετανικές Αγιογραφίες: Η ιστορία του είναι βαθιά ριζωμένη στον Θιβετανικό βουδισμό, ειδικά στη σχολή Kagyu, και μεταφερόταν από γενιά σε γενιά πριν καταγραφεί.

Αναφορές σε Ιστορικά Έγγραφα της Σχολής Kagyu: Πληροφορίες για τον Milarepa βρίσκονται επίσης σε κείμενα που περιγράφουν τη γενεαλογία των δασκάλων της σχολής Kagyu (Marpa - Milarepa - Gampopa).

Ο Milarepa άφησε δύο κύριους μαθητές ως συνέχειας της γραμμής της διδασκαλίας του. Τον Gampopa που φαίνεται ως συνεχιστής της σχολής Kagyu, και τον Rigdzin Dorje Drak που διηγήθηκε τη ζωή του Milarepa και η διήγηση μεταφέρθηκε με προφορική παράδοση έως ότου την κατέγραψε ο Tsangnyön Heruka, ο επονομαζόμενος τρελός Heruka από το Tsang, (1452-1507). Αυτός, αφού διδάχτηκε την προφορική παράδοση της σχολής και απομονώθηκε σε διαλογισμό στο ιερό, για τη σχολή, βουνό Τσάρι, έγινε περιπλανώμενος μοναχός, με μακριά μαλλιά στολισμένα με κόκκαλα δαχτύλων νεκρών, καλυμμένος με στάχτες και αίμα, κρατώντας το σκήπτρο του Σίβα και ένα καπάλα, δοχείο από ανθρώπινο κρανίο, για να πίνει νερό. Οι άνθρωποι τον ονόμασαν ο τρελός της θεάς Χερούκα. Θεωρείται ένας από τους μεγάλους δασκάλους της σχολής Kagyu και κατέγραψε τις προφορικές

παραδόσεις, τη βιογραφία του Marpa και του Milarepa, καθώς και ποιήματα που θεωρούνται σημαντικά για την έμπνευση των μαθητών.

Για να ολοκληρώσουμε με τους πρωταγωνιστές της ιστορίας, να σημειώσουμε ότι ο Marpa, που θεωρείται ο θεμέλιος διδάσκαλος της σχολής Kagyu, πήγε στο Θιβέτ από την Ινδία, μεταφέροντας και μεταφράζοντας πολλές διδασκαλίες της Βατζραγιάνα (Διαμαντένιο όχημα), συμπεριλαμβανομένων και διδασκαλιών για την Μάχα Μούντρα ή τη Μεγάλη Σφραγίδα της απελευθέρωσης, με συγκεκριμένες ασκήσεις διαλογισμού με σκοπό τη φώτιση.

Το μυητικό όνομα του Milarepa ήταν Πελ Σέπα Ντόρτζε. Το κανονικό όνομα ήταν Jetsun Mila. Το επίθεμα –repa δηλώνει το λευκό βαμβακερό ύφασμα με το οποίο τύλιγε το σώμα του. Η εξάσκηση στον ειδικό γιόγκικο έλεγχο της αναπνοής (τούμο) προκαλεί θερμότητα στο σώμα και δεν χρειάζονται άλλα ενδύματα, ακόμα και στα κρύα υψίπεδα του Θιβέτ. Ας δούμε την ιστορία του Milarepa από το ομώνυμο βιβλίο:

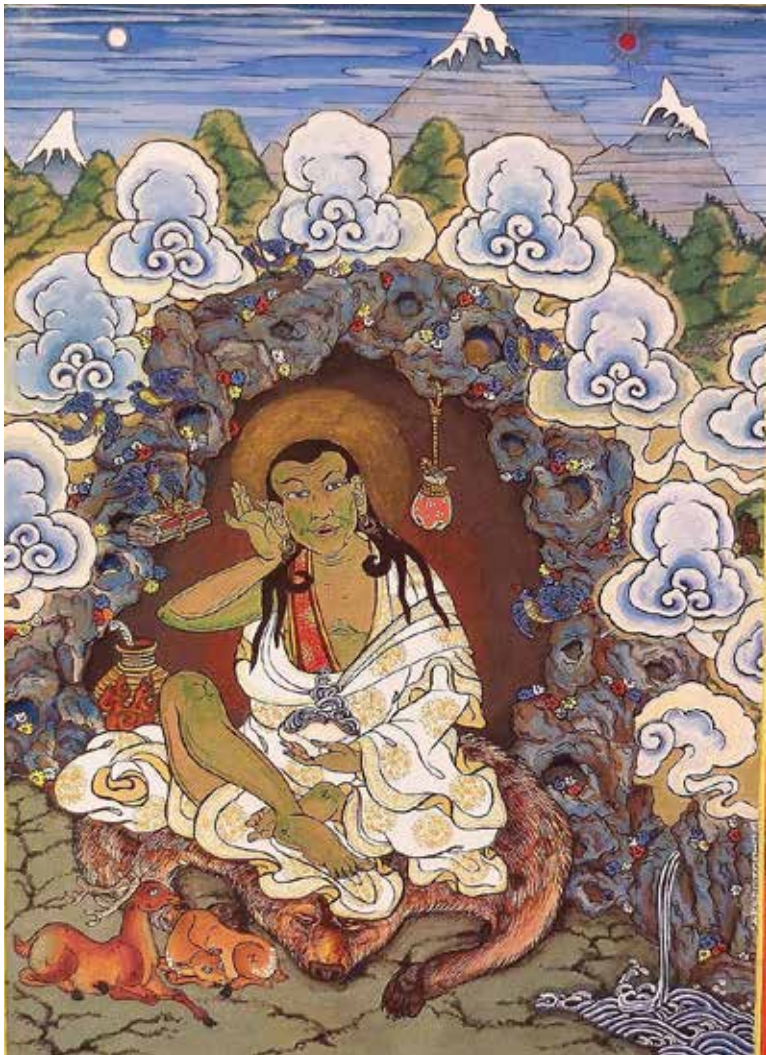
Πρώτο μέρος: Η Ατραπός του σκότους. Η γέννηση και η καταγωγή του Milarepa.

Γεννήθηκε από προγόνους καλής γενιάς και από τη μητέρα και από τον πατέρα, ο οποίος ήταν πλούσιος έμπορος. Το αρχικό του όνομα του ήταν Thopaga, που σημαίνει ο «ευχάριστος στην ακοή», γιατί ο πατέρας του χάρηκε όταν άκουσε την είδηση της γέννησης του. Αργότερα απέκτησε και μια αδελφή την Peta. Ήταν αρκετά πλούσιοι και τους ζήλευαν όλοι. Τότε, όταν ήταν 7 ετών, αρρώστησε ο πατέρας τους και πριν πεθάνει όρισε έναν θείο και μια θεία τους σαν διαχειριστές της περιουσίας δίνοντάς τους και τη φροντίδα της χήρας και των ορφανών. Οι θείοι του αποδείχτηκαν απαίσιοι άνθρωποι και βασάνιζαν τα παιδιά και τη χήρα, που υπέφεραν στα χέρια τους με εξαντλητική εργασία, λίγο φαγητό και ντυμένοι στα κουρέλια. Ακόμα και όταν ωρίμασαν οι συνθήκες για να πάρουν πίσω τη διαχείριση της περιουσίας, σύμφωνα με την προφορική διαθήκη του μακαρίτη, οι θείοι αρνήθηκαν και με δολοπλοκίες τους την στέρησαν.

Μετά από αυτά ο μικρός Thopaga μπήκε σε ένα τάγμα κοκκινοσκούφηδων υπό την επίβλεψη ενός Λάμα που λεγόταν Λουγκιεκέν. Η μητέρα και η αδελφή του ξενοδούλευαν ή ζητιάνευαν με κάποιο τρόπο. Ήταν η εποχή που ο Milarepa δοκίμασε την εμπειρία της δυστυχίας.

Η ζωή κυλούσε, ο μικρός προσαρμοζόταν στη ζωή και την άσκηση με τον δάσκαλό του αλλά η μάνα του δεν μπορούσε να ανεχτεί τη φτώχεια και το κακό που τους έκαναν οι θείοι, οπότε σε μια δεδομένη στιγμή ζήτησε από τον γιο της να εξασκηθεί στη μαύρη μαγεία με σκοπό να καταστρέψει αυτούς που τους έκαναν κακό.

Τελικά ο μικρός Thopaga με κάποιους συμμαθητές του πάνε σε έναν φοβερό μαύρο μάγο για να μαθητεύσουν. Οι συμμαθητές του έφυγαν σε έναν χρόνο αλλά ο Thopaga συνέχισε αφού είχε προσφέρει στον μάγο τον εαυτό του, σώμα, ψυχή και νου και δεν αισθανόταν ότι είχε μάθει ό,τι μπορούσε. Ο μάγος εκτίμησε το αγόρι και του δίδαξε τις μαύρες τέχνες, όπως να ελέγχει χαλαζοθύελλες και να προκαλεί τον θάνατο. Όταν έμαθε την τέχνη προκάλεσε μια καταστροφή, όπου έπεσε ένα σπίτι και σκότωσε 35 άτομα, από τους γιούς και συγγενείς των θείων του και από αυτούς που είχαν πάρει το μέρος τους στην αδικία. Η μητέρα του χάρηκε πολύ και καμάρωνε για τις δυνάμεις του γιού της με αποτέλεσμα να κινδυνεύει να σκοτώσουν αυτή και τον γιο της μαζί. Όταν το έμαθε ο Thopaga πήγε στο χωριό και



προκάλεσε μια χαλαζοθύελλα που κατέστρεψε όλο το κριθάρι της πλούσιας σοδειάς εκείνου του χρόνου. Αυτή ήταν η πρώτη κοσμική πράξη του Milarepa, η καταστροφή των εχθρών του.

Δεύτερο μέρος: Η Ατραπός του φωτός

Η ιστορία εδώ, ξεκινάει με την αναγνώριση της αθλιότητας της ύπαρξης από τον μαύρο μάγο και τις τύψεις του Thopaga για το κακό που είχε προκαλέσει. Ο συνδυασμός των δύο καταστάσεων οδηγεί τον Thopaga σε έναν μεγάλο δάσκαλο στο Λοντράκ, στο μοναστήρι που λέγεται Κόκκινη Κοιλάδα. Εκεί ζούσε ένας πιστός μαθητής του Naropa, του μεγάλου Ινδού μαχασίντα (βουδιστές έμπειροι στις ταντρικές πρακτικές και κάτοχοι ψυχικών δυνάμεων). Ο μαθητής αυτός ονομαζόταν Marpa ο μεταφραστής.

Ο Milarepa – Thopaga καταφέρνει και βρίσκει τον Marpa και του ζητά να γίνει μαθητής του. Αυτή θεωρείται η πρώτη από τις άξιες πράξεις του. Από την πλευρά του ο Marpa ξεκινάει όλες τις δυνατές δοκιμασίες, με σκοπό να δοκιμάσει τον μαθητή, την αξία του και να αφυπνίσει τις αρετές του. Κάποιες δοκιμασίες που φαίνονται εξωφρενικές έχουν ως σκοπό να σβήσουν το κακό κάρμα, να εξισορροπήσουν τις αντιθέσεις, μιας και ο Milarepa επιθυμούσε να απελευθερωθεί σε μια ενσάρκωση. Δοκιμασία και λύτρωση. Ο Milarepa έφθασε στο σημείο να μην αντέχει άλλο, στην απελπισία του ζήτησε άλλον δάσκαλο αλλά τελικά επέστρεψε στον Marpa. Η ιστορία με τις δοκιμασίες είναι η δεύτερη άξια πράξη του Milarepa που αναφέρεται στην πειθαρχία και τον εξαγνισμό του από τα αμαρτήματα με δοκιμασίες και βάσανα τόσο σωματικά όσο και νοητικά.

Το έκτο κεφάλαιο του δεύτερου μέρους αναφέρεται στην ολοκλήρωση της μαθητείας και την μύηση του Milarepa από τον Marpa. Η απόκτηση της μύησης είναι η τρίτη άξια πράξη. Στη συνέχεια ο Milarepa μυείται σε όλες τις απόκρυφες διδασκαλίες και αποκτά επαφή με τις Ντακίνι, τις θηλυκές θεότητες που τον συμβουλεύουν και είναι οι εκφράσεις των δυνάμεων των πολύ προχωρημένων μαθητών. Μέσα από τις συμβουλές του Naropa προς τον Marpa και ένα αποκαλυπτικό όνειρο του Milarepa, θα ανακηρυχτεί διάδοχος του Marpa στην γραμμή της σχολής των Καγκιούπα. Ο συνεχής διαλογισμός και η εξάσκηση των διδασκαλιών είναι η τέταρτη άξια πράξη.

Στη συνέχεια, ο Milarepa βλέπει σε όνειρο το σπίτι του, την μητέρα του που έχει πεθάνει και την αδελφή του να περιφέρεται έρημη στον κόσμο και ζητά από τον Marpa να τον αφήσει να γυρίσει στο σπίτι του. Ο Marpa τον «απελευθερώνει» και του προφητεύει ότι δεν θα συναντηθούν ξανά αλλά μέσα από τον Milarepa θα ακμάσει η διδασκαλία των Καγκιούπα. Είναι αξιοσημείωτη η αναφορά για την ύπαρξη και την συλλογή παπύρων ή κυλίνδρων που έχουν καταγραμμένες τεχνικές και μάντραμς με τα οποία μπορεί κάποιος μυημένος να εξασκήσει και να απελευθερώσει απόκρυφες δυνάμεις.

Αφού αποχαιρετίστηκαν εγκάρδια με τον Marpa και τη γυναίκα του Νταμέμα, ο Milarepa επιστρέφει στον τόπο καταγωγής του και βρίσκει τα ερείπια του παλιού του σπιτιού και τα οστά της πεθαμένης μητέρας του στην αυλή. Οι άνθρωποι που τον αναγνώρισαν θυμήθηκαν τις μαύρες μαγείες του και τον κυνήγησαν. Η θεία του προσπάθησε να του πάρει το χωράφι και το σπίτι, πάλι με πονηριά, αλλά και ο ίδιος υποχώρησε γιατί ήθελε να αποσυρθεί από τον κόσμο, για μοναξιά και διαλογισμό. Με τα γεγονότα αυτά ολοκληρώνεται και κλείνει κάθε κοινωνικό μέρος της ζωής του. Θα αποσυρθεί σε μια σπηλιά για να πετύχει τον μοναδικό στόχο της ζωής του, να πετύχει τη βουδική φύση σε μία ενσάρκωση.

Τελικά θα καταφέρει τον σκοπό του, θα συγχωνεύσει το φυσικό σώμα του με το νταρμακάγια και θα βυθιστεί στο σαμάντι, μέσα σε θαυμάσια φαινόμενα και χρώματα του ουράνιου τόξου. Υπολογίζεται ότι πέθανε το 1135 μ.Χ. σε ηλικία 84 ετών.

Τρίτο μέρος: Τραγούδια του Milarepa

Η βιογραφία του Milarepa είναι γεμάτη διδάγματα που μιλούν διαφορετικά ανάλογα με το ποιος τα διαβάζει. Αν είναι ένας απλός άνθρωπος θα χαρεί με το ιστορικό μυθιστόρημα, αν είναι ένας μαθητής θα βρει πάρα πολλά για να στοχαστεί και αφορμές για να διαλογιστεί. Τα τραγούδια του Milarepa είναι διάφορες σκόρπιες ιστορίες με σκοπό να διδάξουν την άσκηση του dharma, και να δώσει οδηγίες για την ανάβαση της ατραπού.

Βιβλιογραφία

- Milarepa, ο μεγάλος μύστης του Θιβέτ. Εκδόσεις DHARMA, Αθήνα 2016
- https://en.wikipedia.org/wiki/Tsangny%C3%B6n_Heruka
- https://en.wikipedia.org/wiki/Rechung_Dorje_Drakpa
- https://www.openbook.gr/oi-mythologies-tou-kosmou/



ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

Ποιοί είμαστε:

Η Νέα Ακρόπολη είναι ένας Διεθνής Πολιτιστικός και Φιλοσοφικός Οργανισμός που δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 55 χώρες στον κόσμο και έχει ως σκοπό να ενεργοποιήσει την εσωτερική δύναμη του ατόμου, προωθώντας τον ανθρώπινο πολιτισμό, τον αυθεντικό εθελοντισμό και την πρακτική φιλοσοφία.

Οι 3 αρχές μας



1 -Συναδελφοσύνη

Η προώθηση ενός Ιδεώδους παγκόσμιας συναδελφοσύνης βασισμένο στο σεβασμό της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, πέρα από τις διαφορές μας, φυλετικές, μορφωτικές, θρησκευτικές, κοινωνικές κ.ά.



2 - Γνώση

Η αγάπη για τη σοφία, η οποία μέσα από τη συγκριτική μελέτη των φιλοσοφιών, θρησκειών, επιστημών και τεχνών, προωθεί τη γνώση για το σύμπαν, τη φύση και τον άνθρωπο.

3 - Ανάπτυξη

Η ανάπτυξη των καλύτερων στοιχείων του ανθρώπου, με την προώθηση και την ένταξή του στη φύση και την κοινωνία, όχι ως απλό παρατηρητή αλλά ως ενεργό συμμετέχοντα σ' έναν κόσμο που χρειάζεται βελτίωση.

Ο στόχος μας

Προτείνουμε ένα Νέο Ανθρωπισμό, μια νέα Φιλοσοφική προσέγγιση του κόσμου και του Εαυτού μας. Νέα και συγχρόνως αρχαία, βασισμένη στη Σοφία του παρελθόντος αλλά προσαρμοσμένη στο σήμερα, στις σύγχρονες ανάγκες μας και με οραματισμό για το μέλλον.



…η αναζήτηση της Σοφίας που γίνεται τρόπος ζωής και δίνει νόημα στην ύπαρξή μας

Τι είναι για μας η φιλοσοφία

Η φιλοσοφία είναι η **σοφία της καθημερινής ζωής**. Το να φιλοσοφείς είναι πολύ απλά να είσαι «παρών» στη ζωή, στους άλλους και στον εαυτό σου.

Δεν είναι μια διανοητική προσέγγιση αλλά πάνω απ' όλα ένας τρόπος ζωής προσιτός σε όλους και αποτελείται από την εφαρμογή των διδασκαλιών των σοφών όλων των εποχών.

Γιατί Φιλοσοφία σημαίνει να συνδιαλεγόμαστε με τον εαυτό μας, να ερχόμαστε σε επαφή με ιδέες κι όχι με απόψεις και να κάνουμε **σωστές επιλογές ελεύθερα**.



προσφέρει το οξυγόνο της ψυχής, ένα Όραμα για να Είσαι

Τι είναι για μας ο πολιτισμός

Στη Νέα Ακρόπολη αναγνωρίζουμε την ανάγκη να διασώσουμε και να αναπτύξουμε, μέσα από μια ολιστική προσέγγιση, την τέχνη, την επιστήμη, το μυστικισμό και την πολιτική ως την τέχνη της αρμονικής συνύπαρξης. Δεν μαθαίνουμε απλά για κάθε πολιτισμό αλλά **χτίζουμε τον πολιτισμό και την κουλτούρα μέσα στον καθένα.**

Γιατί ο Πολιτισμός διευρύνει την κατανόησή μας για τη ζωή και τον κόσμο και μας φέρνει πιο κοντά στον άνθρωπο μέσα από ένα πνεύμα σεβασμού, αλληλεγγύης και αλληλοκατανόησης.



είναι μια αυθεντική στάση καρδιάς, ένα κανάλι Δύναμης και Ζωής

Τι είναι για μας ο εθελοντισμός

Ο Εθελοντισμός είναι μια **αυθεντική στάση καρδιάς** πέρα από τις μόδες.

Η Νέα Ακρόπολη προσφέρει στην κοινωνία ένα πεδίο μέσα από το οποίο μπορεί ο άνθρωπος αναπτύσσοντας τις αξίες της ένωσης, της αλληλεγγύης, της ανεκτικότητας, της υπευθυνότητας, να οδηγηθεί στη βελτίωση τόσο του εαυτού του όσο και της κοινωνίας στην οποία ζει.

Γιατί το σκοτάδι δεν νικιέται με χτυπήματα αλλά με Φως!

Θιβετανική Ιατρική

Βασικές αρχές ευεξίας για το σώμα, την ψυχή και τον νου

Κείμενο: Μαρία Κοντογιάννη

Η θιβετανική ιατρική (Sowa Rigpa) είναι ένα από τα παλαιότερα θεραπευτικά συστήματα που ξεκίνησε τον 7ο μ.Χ. αιώνα σαν ολοκληρωμένο σύστημα, συνδυάζοντας στοιχεία από την αρχαία κινέζικη, ινδική αλλά και ελληνική ιατρική. Η ιατρική παράδοση βασίζεται σε 4 ιατρικά τάντρας που ονομάζονται Γκιούντ Ζι, τα οποία δίδαξε ο ίδιος ο ιστορικός Βούδας στο Βαρανάσι της Ινδίας, σε ηλικία 71 ετών.

Πρόκειται για ένα ολιστικό ψυχοσωματικό σύστημα που σαν σκοπό έχει την εναρμόνιση του σώματος, των ενεργειών του, των συναισθημάτων αλλά και του νου, με σκοπό ο άνθρωπος να αφυπνίσει την συνειδητότητα και να κατανοήσει την σύνδεση που υπάρχει μεταξύ όλων όσων υπάρχουν –έμψυχα-άψυχα, ορατά-αόρατα- στο σύμπαν. Τότε ο άνθρωπος μπορεί να συνδεθεί με την παγκόσμια συνειδητότητα που σαν χαρακτηριστικά της έχει τη σοφία και την απόλυτη συμπόνια.

Η θιβετανική ιατρική έχει υιοθετήσει τη θεωρία των πέντε στοιχείων (γη, νερό, αέρας, φωτιά, αιθέρας) τα οποία δημιουργούν τα πάντα μέσα στο σύμπαν: βουνά, θάλασσες, φυτά, ζώα, έντομα αλλά και τον ίδιο τον οργανισμό του ανθρώπου. Τα στοιχεία αυτά έχουν μία υλική εκδήλωση (για παράδειγμα το στοιχείο φωτιά σχετίζεται με τη χολή) αλλά και μία λεπτοφυή εκδήλωση που σχετίζεται με τις νοητικές μας λειτουργίες (εδώ η φωτιά σχετίζεται με τον θυμό).

Η θεραπευτική προσέγγιση της θιβετανικής ιατρικής είτε σε σωματικό είτε σε ψυχολογικό επίπεδο έχει να κάνει με την εξισορρόπηση και την αρμονική συνύπαρξη αυτών των πέντε στοιχείων.

Η διάγνωση των ασθενειών

Ο θιβετανός γιατρός για τη διάγνωση χρησιμοποιεί πολλά διαφορετικά εργαλεία όπως: ψηλάφηση του σφυγμού, εξέταση της γλώσσας, εξέταση των ούρων, εξέταση του περιβάλλοντος του ασθενούς καθώς και αστρολογική διάγνωση.

Οι αιτίες της ασθένειας

Για τη θιβετανική ιατρική υπάρχουν τέσσερις αιτίες που προκαλούν την ασθένεια: η διατροφή, η συμπεριφορά, οι καιρικές συνθήκες και το κάρμα. Το πιο σημαντικό σε μια ασθένεια είναι η αιτία που την προκαλεί και μετά η φύση της.

Σε ένα βαθύτερο επίπεδο η βασική αιτία για κάθε διαταραχή σωματική, ψυχική ή νοητική είναι η άγνοια. Για να το καταλάβουμε καλύτερα ας φανταστούμε ότι βρισκόμαστε μέσα σε ένα δωμάτιο που φωτίζεται από το φως μίας λάμπας, το οποίο μας επιτρέπει να βλέπουμε τα αντικείμενα

«Ο πόνος πηγάζει από το νου με την μορφή της «πρωταρχικής άγνοιας», η οποία προκαλεί τα 84.000 ψυχοσυναισθηματικά νοσήματα»

(Το Βιβλίο της Θιβετανικής Ιατρικής, Ralph Quinlan Forde)

αλλά και τον εαυτό μας. Κάποια στιγμή το φως σβήνει ξαφνικά και πλέον δεν μπορούμε να δούμε τίποτα. Αυτό δεν σημαίνει ότι το δωμάτιο είναι άδειο, αλλά εμείς δεν έχουμε την ικανότητα να δούμε. Το δωμάτιο συμβολίζει την πραγματικότητα, το σκοτάδι την άγνοια και το φως είναι η γνώση που μας επιτρέπει να δούμε την πραγματικότητα.

Τα τρία νοητικά δηλητήρια

Στη θιβετανική ιατρική η άγνοια ευθύνεται για τα τρία δηλητήρια του νου που αναγκάζουν τον άνθρωπο να έχει περιορισμένη αντίληψη με αποτέλεσμα να οδηγείται σε λανθασμένες σκέψεις, λόγια και πράξεις. Αυτά αποτελούν την πηγή κάθε δυστυχίας και έχουν σαν αποτέλεσμα την ασθένεια (σωματική ή ψυχική) αλλά επίσης τη συσσώρευση του κάρμα που οδηγεί στην επαναγέννηση.

Τα τρία νοητικά δηλητήρια είναι: η Επιθυμία, ο Θυμός και η Νωθρότητα.

Η επιθυμία δημιουργεί έναν κτητικό νου που εκδηλώνεται μέσω της προσκόλλησης και προκαλεί ζήλεια, εμμονή, ανησυχία, φόβο, τα οποία με τη σειρά τους προκαλούν ψυχοσωματικές διαταραχές. Η επιθυμία κυριαρχεί στο νευρικό μας σύστημα και επηρεάζει τις νοητικές μας λειτουργίες αλλά και τις λειτουργίες των οργάνων μας.

Ο θυμός προάγει το μίσος και την επιθετικότητα και δημιουργεί καταστάσεις ζήλειας, βίας, καταστροφικές τάσεις και σε σωματικό επίπεδο οδηγεί στην εμφάνιση φλεγμονών και μολύνσεων. Σχετίζεται με το στοιχείο της φωτιάς, κυριαρχεί στο κυκλοφορικό μας σύστημα, τη θερμοκρασία του σώματος και τη λειτουργία του νου.

Η νωθρότητα είναι η ψυχική και νοητική απάθεια και πλάνη. Κάνει το νου αργό, εγωιστή και ξεροκέφαλο. Μας κάνει να κλεινόμαστε στον εαυτό μας και να συσσωρεύουμε συναισθήματα, τοξίνες, απόβλητα. Η παχυσαρκία, η κατάθλιψη και πολλές άλλες διαταραχές οφείλονται στη νωθρότητα του νου. Σχετίζεται με τα στοιχεία της Γης και του Νερού και κυριαρχεί στο λεμφικό και ενδοκρινικό μας σύστημα προκαλώντας αντίστοιχες παθήσεις.

Η θιβετανική ιατρική μιλάει για πρακτικές ενίσχυσης της πνευματικότητας όπου τα τρία νοητικά δηλητήρια μπορούν να μεταμορφωθούν σε τρεις σοφίες: νηφαλιότητα, διορατικότητα και πραγμάτωση.



Οι τρεις ενέργειες της υγείας

Υπάρχουν τρεις ενέργειες που διαπερνούν το λεπτοφυές σώμα, τις οποίες η θιβετανική ιατρική συμβολίζει με ένα πτηνό, ένα φίδι και έναν χοίρο. Ο συνδυασμός αυτών των ενεργειών καθορίζει τον ιδιοσυγκρασιακό τύπο κάθε ατόμου. Για να επαναφέρουμε την υγεία χρειάζεται να δούμε ποια από τις τρεις ενέργειες επικρατεί στο σώμα μας ανάλογα και με την ενεργειακή μας ιδιοσυγκρασία.

Ενέργεια Loong

Αυτή η ενέργεια συνδέεται με την κίνηση και εντοπίζεται στους γοφούς και στη ζώνη των αναπαραγωγικών οργάνων. Η loong μαζί με το νευρικό σύστημα ελέγχει όλες τις διεργασίες του σώματος, σχετίζεται με την αναπνοή, ελέγχει τις πέντε αισθήσεις και ευθύνεται για την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Οι



διαταραχές της loong σχετίζονται με παθήσεις του αγγειακού δικτύου και το στρες.

Ενέργεια Tripa

Συνδέεται με τον μεταβολισμό και βρίσκεται στο διάφραγμα και στο ήπαρ. Είναι μετασχηματιστική ενέργεια και συνδέεται με το στοιχείο της φωτιάς, το ενδοκρινικό σύστημα και την ενέργεια που εκλύεται από την πέψη. Η υπερβολή της προκαλεί προβλήματα στο ήπαρ, στη χοληδόχο κύστη και στο λεπτό έντερο.

Ενέργεια Beken

Αυτή η ενέργεια βρίσκεται στο κεφάλι και ευθύνεται για την λίπανση, επιβλέπει την κατάσταση των υγρών στο σώμα και την ομαλή κίνηση των αρθρώσεων. Συνδέεται με αναβολικές διεργασίες που δομούν τους ιστούς, τα οστά και τους μύες και παίζει σημαντικό ρόλο στη μνήμη και στη συγκέντρωση. Μία ανισορροπία της beken μπορεί να προκαλέσει οίδημα και υπερέκκριση βλέννας, ενώ συνδέεται με τον σακχαρώδη διαβήτη.

Οι τρεις ιδιοσυγκρασίες

Η γνώση της ιδιοσυγκρασίας μας είναι ένας χάρτης για την υγεία αλλά και την αυτογνωσία. Από τον σωματότυπό μας και κάποια χαρακτηριστικά μας γνωρίσματα μπορούμε να καταλάβουμε ποια ενέργεια από τις τρεις επικρατεί στο σώμα μας. Με απλές διαιτητικές αλλαγές και θεραπευτικές πρακτικές μπορούμε να επαναφέρουμε και να διατηρήσουμε την υγεία μας. Μία από αυτές είναι η διατροφή που οι Θιβετανοί θεωρούν ότι θεραπεύει ένα μεγάλο μέρος ασθενειών.

Ο τύπος Loong

Είναι αδύνατος με «κρύα» ιδιοσυγκρασία. Έχει ευαισθησία στο κρύο και στον αέρα. Ο νους του κινείται συνέχεια και είναι ομιλητικός και ευέξαπτος, ενώ έχει την τάση να υποφέρει από αϋπνία, στρες, κατάθλιψη. Έχει ευαίσθητο χαρακτήρα, συγκινείται και στενοχωριέται εύκολα και είναι αναποφάσιστος. Έχει τάσεις προσκόλλησης σε πρόσωπα, πράγματα και καταστάσεις. Όταν οι ενέργειες του χάνουν την ισορροπία τους αυτό εκδηλώνεται πρώτα στο πεπτικό σύστημα.

Διατροφικές συμβουλές για τον τύπο Loong:

Κατανάλωση πολλής πρωτεΐνης και τρία γεύματα τη μέρα.

Το πρωινό είναι σημαντικό (πρωτεϊνούχο) και η αποφυγή γεύματος αργά το βράδυ (δημιουργεί δυσκολία στον ύπνο και νωθρότητα την επόμενη μέρα).

Οι γλυκές, ξινές και αλμυρές τροφές ενδείκνυται γιατί αυξάνουν την εσωτερική θερμότητα.

Καλές είναι γι' αυτόν οι κρεατόσουπες με μοσχοκάρυδο και κύριο πιάτο που περιέχει αβοκάντο, ψητά λαχανικά σε λάδι και φασολάκια.

Πρέπει να αποφεύγει ωμά φρούτα, κρύα επιδόρπια, έτοιμα φαγητά, ροφήματα που έχουν καφεΐνη, πατάτες και πολλές σαλάτες.

Όταν η loong διαταράσσεται χρειάζεται κατανάλωση μοσχοκάρυδου, πηχτές σούπες με ελαιόλαδο ή κρεατόσουπες με βούτυρο.

Ο τύπος Tripa

Το σώμα του έχει καμπύλες, πεινάει και διψάει συχνά και έχει όρεξη για φαγητό, ιδρώνει εύκολα και μπορεί να νιώθει συχνά θυμό ή ζήλεια. Είναι εύστροφος, έχει πειστικά επιχειρήματα και ό,τι βάλει στο μυαλό του, θέλει να το εκτελεί άμεσα. Έχει θάρρος και τόλμη, δεν τον φοβίζουν οι δύσκολες καταστάσεις. Είναι δυναμικός και ενδιαφέρον άνθρωπος.

Τα αδύναμα του σημεία είναι το ήπαρ, η χοληδόχος και το λεπτό έντερο. Μπορεί να εκδηλώσει δερματικές παθήσεις, έχει συχνούς πονοκεφάλους.

Διατροφικές συμβουλές για τον τύπο Tripa:

Κατανάλωση τροφών γλυκών, στυφών και πικρών.

Πρέπει να αποφεύγει το αρνί, το κάρυ και πικάντικες τροφές καθώς δημιουργούν εσωτερική θερμότητα.

Καλό είναι να καταναλώνει ωμές σαλάτες και λαχανικά, φύτρα από δημητριακά και φρέσκους χυμούς.

Σε υπερβολή της Tripa (μετεωρισμός, υπερέκκριση γαστρικών οξέων) βοηθάνε οι φρέσκοι χυμοί και το ζωντανό γιαούρτι ή τα προβιοτικά.

Το πρωινό του καλό είναι να αποτελείται από χυμό λεμονιού ή κίτρινου γκρέιπφρουτ, το μεσημεριανό από μία σαλάτα (πχ σαλάτα με όσπρια και ρύζι, ή σολομός με πράσινη σαλάτα και λεμόνι) και το βραδινό με κοτόπουλο, φυλλώδη λαχανικά και ρύζι.

Ο τύπος Beken

Συχνά είναι ευτραφής, το δέρμα του είναι δροσερό και παχύ. Αντέχει την πείνα και τη δίψα και κοιμάται καλά. Δεν χωνεύει εύκολα τις τροφές καλά και γι' αυτό έχει υπερέκκριση βλέννας. Έχει σταθερό χαρακτήρα και απόψεις, είναι ήρεμος και έχει τάση προς την απάθεια. Έχει υπομονή, ανεκτικότητα και πάντα είναι πρόθυμος να βοηθήσει τους άλλους. Μπορεί να είναι ντροπαλός και έχει καλή σχέση με τα οικονομικά.

Διατροφικές συμβουλές για τον τύπο Beken:

Χρειάζεται θερμαντικές και εύπεπτες τροφές για να δραστηριοποιείται.

Μετά τα γεύματα πρέπει να κάνει ήπια άσκηση (πχ περπάτημα) καθώς αυτό βοηθάει την πέψη.

Τον ευεργετεί το σκόρδο, το κάρυ και το τσίλι στο φαγητό.

Το πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει τηγανίτες με μέλι, ένα καυτό ρόφημα με τζίντζερ ή ινδικό τσάι με μπαχαρικά, το μεσημεριανό μπορεί να είναι στραγγιστό γιαούρτι ή πρωτεϊνούχο μιλκσέικ, ενώ το βραδινό του μπορεί να αποτελείται από κους-κους, κινόα ή ρύζι με ρεβίθια ή φακές ή αρνί με κάρυ.

Η θιβετανική ιατρική εκτός από τη διατροφή περιλαμβάνει πολλές άλλες πρακτικές: γιόγκα, διαλογισμός, θεραπευτικά όνειρα, πνευματικές ασκήσεις, χρήση βοτάνων και πετρωμάτων που δεν μπορούν να συμπεριληφθούν σε ένα άρθρο.

Η κεντρικός άξονας της θεραπείας στη θιβετανική ιατρική είναι η επιστροφή σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, που έχει σαν κέντρο την καρδιά και όχι τον εγκέφαλο. Η έδρα του Νου και της συνειδητότητας για αυτούς, βρίσκεται στην καρδιά, που εναρμονίζει τις αντιθέσεις και αποκαθιστά την εσωτερική γαλήνη.

Το υπέρτατο ελιξίριο της θεραπείας είναι η άσκηση της συμπόνοιας που γεννιέται από την αφιέρωση του θεραπευτικού έργου στη φώτιση όλων των όντων που φροντίζει ο θεραπευτής. Από αυτήν γεννιέται η μποντιτσίτα (η δύναμη της καρδιάς) που δίνει την ενέργεια και τη δύναμη στα φάρμακα και τις πρακτικές.

Η θιβετανική ιατρική είναι ένας δρόμος αυτογνωσίας που αξίζει να ερευνήσουμε γιατί μπορεί να μας δώσει κάποια εργαλεία υγείας, σωματικής, ψυχικής αλλά και πνευματικής. Ένας δρόμος που θα μας δώσει ευτυχία και θα μας βοηθήσει να επιστρέψουμε στον εαυτό μας.

Μπορείτε να δείτε τον τύπο σας στη Θιβετανική Ιατρική στο παρακάτω on line test: **https://www.tibetanconstitutiontest.com/**

Βιβλιογραφία

- Το Βιβλίο της Θιβετανικής Ιατρικής, Ralph Quinlan Forde, Εκδόσεις Αλκίμαχον
- Συμβουλές Υγείας από την Θιβετανική Παράδοση, Κωσταντίνος Αναστασόπουλος, Εκδόσεις Δαίδαλος
- https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/history-culture/tibetan-medicine/details-of-tibetan-medicine-3-diagnosis-of-disease

6. Νέες Θεωρητικές Προσεγγίσεις στο Αρχαίο Θέατρο

6.1. Το Θέατρο ως Μηχανισμός Συλλογικής Νοημοσύνης

Το αρχαίο ελληνικό θέατρο μπορεί να ιδωθεί όχι μόνο ως καλλιτεχνικός ή πολιτικός θεσμός, αλλά ως ένας από τους πρώτους μηχανισμούς συλλογικής νοημοσύνης στην ανθρώπινη ιστορία. Η πόλις, συγκεντρωμένη στο θέατρο, δεν αποτελεί απλώς ένα σύνολο ατόμων· λειτουργεί ως ένα ενιαίο γνωστικό σώμα, ένα σύστημα που σκέφτεται, επεξεργάζεται πληροφορίες και παράγει κρίσεις. Η τραγωδία και η κωμωδία δεν είναι μόνο έργα τέχνης· είναι αλγόριθμοι κοινωνικής σκέψης, διαδικασίες μέσα από τις οποίες η κοινότητα μαθαίνει, θυμάται, αμφιβάλλει και αναστοχάζεται.

Η έννοια της συλλογικής νοημοσύνης, όπως αναπτύσσεται στη σύγχρονη κοινωνική θεωρία, περιγράφει την ικανότητα μιας ομάδας να επιλύει προβλήματα και να παράγει γνώση με τρόπους που υπερβαίνουν τις δυνατότητες των μεμονωμένων μελών της. Το αρχαίο θέατρο ενσαρκώνει αυτή τη διαδικασία με τρόπο μοναδικό. Η πόλη δεν παρακολουθεί απλώς μια ιστορία· επεξεργάζεται την ιστορία. Η συγκίνηση, η κρίση, η κάθαρση, η συζήτηση μετά την παράσταση, η μνήμη των έργων - όλα αυτά συνθέτουν έναν μηχανισμό όπου η κοινότητα παράγει συλλογικά νόημα.

Ο χορός, ως συλλογικό σώμα επί σκηνής, λειτουργεί ως μεταφορά της ίδιας της πόλης. Εκφράζει την κοινή φωνή, την κοινή αμφιβολία, την κοινή κρίση. Ο θεατής δεν ταυτίζεται μόνο με τον ήρωα· ταυτίζεται και με το συλλογικό σώμα που τον περιβάλλει. Η σκηνή γίνεται έτσι ένας χώρος όπου η πόλη βλέπει τον εαυτό της να σκέφτεται. Η αναπαράσταση δεν είναι απλώς μίμηση· είναι μετα-σκέψη, σκέψη πάνω στη σκέψη της κοινότητας.

Ακόμη και η διαδικασία της κάθαρσης μπορεί να ιδωθεί ως μορφή συλλογικής νοημοσύνης. Ο οίκτος και ο φόβος δεν λειτουργούν μόνο σε ατομικό επίπεδο· λειτουργούν ως συναισθηματικοί μηχανισμοί ευθυγράμμισης της κοινότητας. Η κοινή συγκίνηση δημιουργεί κοινό έδαφος κατανόησης, μια συναισθηματική βάση πάνω στην οποία μπορεί να οικοδομηθεί η πολιτική κρίση. Η κάθαρση δεν είναι απλώς εκτόνωση· είναι συλλογική επεξεργασία.

Η κωμωδία, από την πλευρά της, λειτουργεί ως μηχανισμός συλλογικής αποδόμησης. Η παρρησία της παλαιάς κωμωδίας επιτρέπει στην πόλη να δει τις δικές της αυταπάτες, τις υπερβολές της, τις παθολογίες της. Το γέλιο δεν είναι απλώς αντίδραση· είναι μορφή γνώσης. Η γελοιοποίηση απομυθοποιεί την εξουσία, αποκαλύπτει τις αδυναμίες της πόλης και επιτρέπει την αναθεώρηση των κοινωνικών βεβαιοτήτων. Η κωμωδία λειτουργεί ως γνωστικός αποστασιοποιητής, ένας τρόπος να δει η πόλη τον εαυτό της από απόσταση.

Η ίδια η αρχιτεκτονική του θεάτρου ενισχύει αυτή τη λειτουργία. Το κοίλον, με τη συγκέντρωση χιλιάδων θεατών σε ημικυκλική διάταξη, δημιουργεί έναν χώρο όπου η κοινότητα γίνεται ορατή στον εαυτό της. Ο θεατής δεν βλέπει μόνο τη σκηνή· βλέπει και το πλήθος γύρω του. Η θέαση γίνεται έτσι αμοιβαία: η πόλη βλέπει

την πόλη. Το θέατρο είναι ένας χώρος όπου η κοινότητα αποκτά συνείδηση της ίδιας της ύπαρξής της ως συλλογικό σώμα.

Η συλλογική νοημοσύνη του θεάτρου δεν περιορίζεται στην κλασική εποχή. Στον ελληνιστικό κόσμο, όπου η πολιτική συμμετοχή περιορίζεται και η πόλις χάνει την αυτονομία της, το θέατρο μετατρέπεται σε μηχανισμό πολιτισμικής νοημοσύνης. Η κοινότητα δεν στοχάζεται πλέον τον εαυτό της ως πολιτικό σώμα, αλλά ως πολιτισμική οντότητα. Η νέα κωμωδία του Μενάνδρου, με την έμφαση στην καθημερινή ζωή, λειτουργεί ως εργαλείο κατανόησης της κοινωνικής πραγματικότητας σε έναν κόσμο όπου η πολιτική έχει μετατοπιστεί από την αγορά στην ιδιωτική σφαίρα.

Το θέατρο, επομένως, μπορεί να ιδωθεί ως μια από τις πρώτες τεχνολογίες συλλογικής σκέψης. Η πόλη δεν σκέφτεται μόνο μέσα από νόμους, θεσμούς ή φιλοσοφικά κείμενα· σκέφτεται μέσα από εικόνες, λόγια, σώματα, ρυθμούς. Η σκηνή είναι ο τόπος όπου η κοινότητα επεξεργάζεται τα όριά της, τις αξίες της, τις μνήμες της. Η συλλογική νοημοσύνη του θεάτρου δεν είναι αφηρημένη έννοια· είναι η ίδια η διαδικασία μέσα από την οποία η δημοκρατία - και αργότερα ο ελληνιστικός κόσμος - αποκτά αυτογνωσία.

Το θέατρο δεν είναι απλώς τέχνη· είναι μηχανισμός σκέψης. Είναι ο τρόπος με τον οποίο μια κοινότητα γίνεται ικανή να δει τον εαυτό της, να αμφισβητήσει τον εαυτό της και να μεταμορφώσει τον εαυτό της. Στο θέατρο, η πόλη δεν ψυχαγωγείται· σκέφτεται.

6.2. Το Θέατρο ως Αρχαία Προσομοίωση (Simulation)

Το αρχαίο ελληνικό θέατρο μπορεί να ιδωθεί ως μια από τις πρώτες μορφές προσομοίωσης στην ανθρώπινη ιστορία. Πριν από τα σύγχρονα ψηφιακά μοντέλα, πριν από τις θεωρίες συστημάτων και τις τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας, η πόλις χρησιμοποιούσε τη σκηνή ως χώρο όπου μπορούσε να δοκιμάσει σενάρια, να προβλέψει συνέπειες και να εξετάσει εναλλακτικές εκδοχές της πραγματικότητας. Η τραγωδία και η κωμωδία λειτουργούν ως πειραματικά περιβάλλοντα, όπου η κοινότητα μπορεί να δει τι θα συνέβαινε «αν…», χωρίς να χρειαστεί να το δοκιμάσει στην πραγματική ζωή.

Η τραγωδία, ειδικότερα, λειτουργεί ως προσομοίωση κρίσεων. Οι ήρωες βρίσκονται αντιμέτωποι με ακραίες



καταστάσεις - πολιτικές, ηθικές, οικογενειακές - που η πόλη δεν μπορεί να επιτρέψει να συμβούν στην πραγματικότητα. Ο Αγαμέμνων δεν μπορεί να θυσιάσει την κόρη του στην αγορά· ο Οιδίπους δεν μπορεί να αναζητήσει την αλήθεια της καταγωγής του μέσα στην εκκλησία του δήμου. Η σκηνή προσφέρει έναν ασφαλή χώρο αποτυχίας, όπου η πόλη μπορεί να δει τις συνέπειες της ύβρεως, της άγνοιας, της βίας, χωρίς να τις υποστεί η ίδια. Η τραγωδία λειτουργεί ως μοντέλο πρόβλεψης: δείχνει τι μπορεί να συμβεί όταν οι θεσμοί καταρρέουν ή όταν η ανθρώπινη φύση υπερβαίνει τα όριά της.

Η κωμωδία, από την άλλη πλευρά, λειτουργεί ως προσομοίωση κοινωνικών ανατροπών. Στους «Όρνιθες», ο Αριστοφάνης δημιουργεί έναν φανταστικό κόσμο όπου τα πουλιά ιδρύουν μια νέα πόλη· στους «Ιππείς», ένας δούλος ανατρέπει έναν δημαγωγό· στις «Εκκλησιάζουσες», οι γυναίκες παίρνουν την εξουσία. Αυτά τα σενάρια δεν είναι απλώς φανταστικά· είναι πειράματα σκέψης. Η πόλη βλέπει τι θα συνέβαινε αν οι κοινωνικές ιεραρχίες ανατρέπονταν, αν οι θεσμοί άλλαζαν, αν οι αξίες μετατοπίζονταν. Η κωμωδία λειτουργεί ως εργαστήριο κοινωνικής φαντασίας.

Η προσομοιωτική λειτουργία του θεάτρου ενισχύεται από τη δομή του μύθου. Ο μύθος δεν είναι ιστορία· είναι μοντέλο.

Παρουσιάζει επαναλαμβανόμενα μοτίβα, τυποποιημένες συγκρούσεις, αρχέτυπα συμπεριφοράς. Η πόλη χρησιμοποιεί τον μύθο όπως οι σύγχρονες επιστήμες χρησιμοποιούν τα μοντέλα: για να κατανοήσει την πραγματικότητα μέσα από μια απλουστευμένη, αλλά αποκαλυπτική, αναπαράσταση. Η σκηνή γίνεται έτσι ένας τόπος όπου η πόλη μπορεί να δει τον εαυτό της μέσα από ένα «μοντέλο» που αποκαλύπτει τις δομές της.

Ακόμη και η αρχιτεκτονική του θεάτρου ενισχύει αυτή τη λειτουργία. Η ορχήστρα, ως κυκλικός χώρος δράσης, λειτουργεί σαν πεδίο δοκιμής. Οι κινήσεις του χορού, οι είσοδοι και έξοδοι των ηθοποιών, η ρυθμική εναλλαγή λόγου και δράσης δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου η πόλη μπορεί να παρακολουθήσει την εξέλιξη ενός συστήματος σε πραγματικό χρόνο. Το θέατρο είναι μια αναλογική μηχανή προσομοίωσης, όπου η ανθρώπινη συμπεριφορά, οι θεσμοί και οι αξίες δοκιμάζονται μέσα από την αναπαράσταση.

Η προσομοίωση δεν περιορίζεται στην κλασική εποχή. Στον ελληνιστικό κόσμο, όπου η πολιτική συμμετοχή περιορίζεται και η πόλις χάνει την αυτονομία της, το θέατρο μετατρέπεται σε προσομοίωση της κοινωνικής πραγματικότητας. Η νέα κωμωδία του Μενάνδρου παρουσιάζει τυποποιημένες καταστάσεις της καθημερινής ζωής - έρωτες, παρεξηγήσεις, οικογενειακές συγκρούσεις - που λειτουργούν ως μοντέλα κοινωνικής συμπεριφοράς. Το κοινό δεν βλέπει απλώς μια ιστορία· βλέπει ένα πρότυπο για το πώς λειτουργεί η κοινωνία, πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις, πώς επιλύονται οι συγκρούσεις.

Το θέατρο, επομένως, μπορεί να ιδωθεί ως μια από τις πρώτες τεχνολογίες προσομοίωσης. Η πόλη δεν σκέφτεται μόνο μέσα από λόγους και νόμους· σκέφτεται μέσα από σενάρια. Η σκηνή είναι ο τόπος όπου η κοινότητα δοκιμάζει το μέλλον, εξετάζει το παρελθόν και κατανοεί το παρόν. Η προσομοίωση δεν είναι απλώς καλλιτεχνική τεχνική· είναι πολιτική και φιλοσοφική διαδικασία. Το θέατρο επιτρέπει στην πόλη να δει τι μπορεί να γίνει, πριν γίνει.

6.3. Το Θέατρο ως Μηχανισμός Δημοκρατικής Μνήμης

Το αρχαίο ελληνικό θέατρο λειτουργεί ως ένας από τους πιο σύνθετους και αποτελεσματικούς μηχανισμούς δημοκρατικής μνήμης. Η πόλις δεν θυμάται μόνο μέσα από επιγραφές, νόμους ή μνημεία· θυμάται μέσα από την αναπαράσταση. Η τραγωδία και η κωμωδία αποτελούν μορφές συλλογικής μνημοτεχνίας, μέσα από τις οποίες η κοινότητα επεξεργάζεται το παρελθόν της, το ενσωματώνει στο παρόν και το μετατρέπει σε πολιτική αυτογνωσία.

Η τραγωδία λειτουργεί ως χώρος επεξεργασίας τραύματος. Οι μύθοι που παρουσιάζονται στη σκηνή δεν είναι απλώς αφηγήσεις του παρελθόντος· είναι τρόποι με τους οποίους η πόλη αντιμετωπίζει τις δικές της πληγές. Μετά τον λοιμό, μετά τις ήττες του Πελοποννησιακού Πολέμου, μετά τις πολιτικές συγκρούσεις, η τραγωδία προσφέρει έναν χώρο όπου ο πόνος μπορεί να γίνει λόγος, όπου η κοινότητα μπορεί να δει τον εαυτό της μέσα από την ιστορία άλλων. Η μνήμη του μύθου λειτουργεί ως μεταφορά της μνήμης της πόλης: η ιστορία των Ατρειδών γίνεται τρόπος να μιλήσει η Αθήνα για τη δική της βία, η ιστορία της Αντιγόνης γίνεται τρόπος να μιλήσει για τη δική της σύγκρουση ανάμεσα στον νόμο και τη συνείδηση.

Η κωμωδία, από την άλλη πλευρά, λειτουργεί ως μηχανισμός επεξεργασίας ντροπής και αυτοκριτικής. Η πόλη θυμάται τα λάθη της μέσα από το γέλιο. Η γελοιοποίηση των δημαγωγών, η αποδόμηση των θεσμών, η υπερβολή και η σάτιρα επιτρέπουν στην κοινότητα να αντιμετωπίσει τις σκοτεινές πλευρές της χωρίς να καταρρεύσει. Η κωμωδία δεν ξεχνά· θυμάται με τρόπο που επιτρέπει την επιβίωση. Το γέλιο γίνεται μορφή δημοκρατικής μνήμης, ένας τρόπος να διατηρηθεί η αυτοκριτική χωρίς να μετατραπεί σε αυτοκαταστροφή.

Η μνήμη στο θέατρο δεν είναι παθητική· είναι ενεργή. Η πόλη δεν παρακολουθεί απλώς μια ιστορία· συμμετέχει στη διαδικασία της μνήμης. Η κοινή θέαση δημιουργεί κοινή ανάμνηση. Η παράσταση γίνεται γεγονός που ενσωματώνεται στη συλλογική εμπειρία της κοινότητας. Η μνήμη του θεάτρου δεν είναι ατομική· είναι κοινωνική μνήμη, όπως την περιγράφει ο Halbwachs: μια μνήμη που συγκροτείται μέσα από κοινές τελετουργίες και κοινές αφηγήσεις.

Ακόμη και η αρχιτεκτονική του θεάτρου ενισχύει αυτή τη λειτουργία. Το κοίλον, με τη συγκέντρωση χιλιάδων θεατών, δημιουργεί έναν χώρο όπου η μνήμη γίνεται ορατή. Η πόλη βλέπει τον εαυτό της να θυμάται. Η ορχήστρα, ως κυκλικός χώρος δράσης, λειτουργεί ως τόπος όπου η μνήμη αναπαρίσταται και ανανεώνεται. Η σκηνή δεν είναι απλώς χώρος αναπαράστασης· είναι χώρος αναμνημόνευσης.

Στον ελληνιστικό κόσμο, η λειτουργία αυτή μετασχηματίζεται. Το θέατρο δεν διατηρεί πλέον τη μνήμη της δημοκρατικής πόλης· διατηρεί τη μνήμη της ελληνικότητας. Οι παραστάσεις λειτουργούν ως φορείς πολιτισμικής συνέχειας σε έναν κόσμο όπου η πολιτική αυτονομία έχει χαθεί. Η μνήμη γίνεται πολιτισμική μνήμη, ένας τρόπος να διατηρηθεί η ταυτότητα μέσα σε έναν πολυεθνικό χώρο.

Το θέατρο, επομένως, μπορεί να ιδωθεί ως ένας από τους πιο σύνθετους μηχανισμούς μνήμης που δημιούργησε ποτέ μια κοινότητα. Η πόλη θυμάται μέσα από την αναπαράσταση, μέσα από τη συγκίνηση, μέσα από το γέλιο, μέσα από τον μύθο. Η μνήμη δεν είναι απλώς αποθήκευση· είναι μετασχηματισμός. Το θέατρο επιτρέπει στην πόλη να θυμάται με τρόπο που ενισχύει τη συνοχή της, τη σκέψη της και την αυτογνωσία της.

Επίλογος

Το αρχαίο ελληνικό θέατρο υπήρξε ένας από τους πιο ριζοσπαστικούς θεσμούς που δημιούργησε ποτέ η ανθρώπινη κοινότητα. Δεν ήταν απλώς τέχνη· ήταν τρόπος σκέψης, τρόπος μνήμης, τρόπος ύπαρξης της πόλης. Στην κλασική Αθήνα, η σκηνή λειτουργούσε ως χώρος όπου η δημοκρατία στοχαζόταν τον εαυτό της, όπου η κοινότητα έβλεπε τις αξίες της να δοκιμάζονται, τους θεσμούς της να κρίνεται η αντοχή τους και τα όριά της να αποκαλύπτονται μέσα από την ένταση της αναπαράστασης. Στον ελληνιστικό κόσμο, το θέατρο μεταμορφώθηκε σε φορέα πολιτισμικής ταυτότητας, σε γλώσσα που ένωνε κοινότητες πέρα από τα όρια της πόλης-κράτους.

Οι νέες θεωρητικές προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν στο παρόν άρθρο - το θέατρο ως τεχνολογία συναισθηματικής ρύθμισης, ως αρχαία προσομοίωση και ως μηχανισμός δημοκρατικής μνήμης— δείχνουν ότι η σκηνή δεν ήταν απλώς τόπος αναπαράστασης, αλλά τόπος συλλογικής νοημοσύνης. Η πόλη δεν σκεφτόταν μόνο μέσα από λόγους και νόμους· σκεφτόταν μέσα από εικόνες, σώματα, ρυθμούς, συγκίνηση και γέλιο. Το θέατρο υπήρξε η πιο σύνθετη τεχνολογία που ανέπτυξε η δημοκρατία για να κατανοήσει τον εαυτό της.

Σήμερα, σε έναν κόσμο όπου οι κοινότητες αναζητούν νέους τρόπους να σκεφτούν συλλογικά, να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να διατηρήσουν τη μνήμη τους, το αρχαίο θέατρο παραμένει επίκαιρο. Δεν μας προσφέρει μόνο έργα· μας προσφέρει ένα μοντέλο σκέψης. Μας δείχνει ότι η αυτογνωσία δεν είναι ατομική υπόθεση· είναι συλλογική διαδικασία. Και ότι η δημοκρατία δεν είναι μόνο θεσμοί· είναι τρόπος να βλέπουμε τον εαυτό μας μέσα από τον Άλλο.

Το θέατρο, τελικά, δεν είναι παρελθόν. Είναι ένας τρόπος να φανταστούμε το μέλλον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. Πρωτογενείς Πηγές

- Αριστοτέλης. Περὶ Ποιητικῆς (Poetics).
- Αισχύλος. Πέρσαι, Αγαμέμνων, Χοηφόροι, Ευμενίδες, Προμηθεύς Δεσμώτης.
- Σοφοκλής. Οἰδίπους Τύραννος, Αντιγόνη, Ηλέκτρα, Φιλοκτήτης.
- Ευριπίδης. Μήδεια, Βάκχαι, Ιφιγένεια ἐν Αὐλίδι, Τρωάδες, Έκάβη.
- Αριστοφάνης. Όρνιθες, Ιππείς, Λυσιστράτη, Εκκλησιάζουσες, Βάτραχοι, Αχαρνείς.

Β. Δευτερογενείς Πηγές

- Assmann, J. (2011). Cultural Memory and Early Civilization. Cambridge University Press.
- Bieber, M. (1961). The History of the Greek and Roman Theater. Princeton University Press.
- Bowie, A. M. (1993). Aristophanes: Myth, Ritual and Comedy. Cambridge University Press.
- Calame, C. (1994). Choruses of Young Women in Ancient Greece. Rowman & Littlefield.
- Csapo, E., & Goette, H. (2007). The Theater of Dionysus in Athens.
- Csapo, E., & Slater, W. J. (1995). The Context of Ancient Drama. University of Michigan Press.
- Dodds, E. R. (1951). The Greeks and the Irrational. University of California Press.
- Dover, K. J. (1972). Aristophanic Comedy. University of California Press.
- Euben, J. P. (1997). Corrupting Youth: Political Education, Democratic Culture, and Political Theory. Princeton University Press.
- Goldhill, S. (1990). The Great Dionysia and Civic Ideology. Cambridge University Press.
- Green, P. (1990). Alexander to Actium: The Historical Evolution of the Hellenistic Age. University of California Press.
- Hall, E. (2004). The Theatrical Cast of Athens. Oxford University Press.
- Halbwachs, M. (1992). On Collective Memory. University of Chicago Press.
- Henderson, J. (1990). The Maculate Muse: Obscene Language in Attic Comedy. Oxford University Press.
- Konstan, D. (1995). Greek Comedy and Ideology. Oxford University Press.
- Le Guen, B. (2001). Les Associations de Technites dionysiaques. De Boccard.
- Loraux, N. (2002). The Mourning Voice: An Essay on Greek Tragedy. Cornell University Press.
- Nussbaum, M. (1986). The Fragility of Goodness. Cambridge University Press.
- Ober, J. (1998). Political Dissent in Democratic Athens. Princeton University Press.
- Pickard-Cambridge, A. (1968). The Dramatic Festivals of Athens. Oxford University Press.
- Saxonhouse, A. (1992). Fear of Diversity. University of Chicago Press.
- Sear, F. (2006). Roman Theatres: An Architectural Study. Oxford University Press.
- Taplin, O. (1999). Greek Tragedy in Action. Routledge.
- Taplin, O. (1999). Comic Angels and Other Approaches to Greek Drama. Oxford University Press.
- Vernant, J.-P., & Vidal-Naquet, P. (1988). Myth and Tragedy in Ancient Greece. Zone Books.
- Wiles, D. (1997). Tragedy in Athens: Performance Space and Theatrical Meaning. Cambridge University Press.
- Wilson, P. (2000). The Athenian Institution of the Khoregia. Cambridge University Press.
- Zeitlin, F. (1996). Playing the Other. University of Chicago Press.

Οι 14 Δαλάι Λάμα

Κείμενο: Γιώργος Χρόνης

Το 1939, όταν στη Δύση ξεκινούσε ο δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος, η πλειοψηφία των πρεσβύτερων πνευματικών Θιβετανών μαζεύτηκε στο μοναστήρι Ρέτενγκ στα νοτιοανατολικά της Λάσα. Η έγνοιά τους ήταν το τετράχρονο αγόρι που περίμεναν να φτάσει με καραβάνι από το Άμντο, από το ανατολικό Θιβέτ, για να ενθρονιστεί ως δέκατος τέταρτος Δαλάι Λάμα, ανώτατος πνευματικός και κοσμικός ηγέτης της χώρας τους. Μετά τον θάνατο του δέκατου τρίτου Δαλάι Λάμα το 1933, δημιουργήθηκε μια επιτροπή για να αναζητήσει τη μετενσάρκωσή του.

Αυτή η επιτροπή μελέτησε σχολαστικά κατά τη διάρκεια της μουμιοποίησης του Λάμα που πέθανε, κάθε σημάδι που θα μπορούσε να υποδείξει την κατεύθυνση της αναζήτησης. Αναζητήθηκαν επίσης οιωνοί στον καιρό και σε άλλα φυσικά φαινόμενα. Ζητήθηκαν από τον κρατικό μάντη να επικοινωνήσει με το πνεύμα του Πέχαρ – ενός μυστικιστή προστάτη του Θιβέτ – για συμβουλές. Ζητήθηκε η γνώμη των υψηλών Λάμα. Καταγράφηκαν όνειρα διακεκριμένων μυστικιστών. Αναλύθηκαν τα λόγια και γραπτά του του δέκατου τρίτου των τελευταίων χρόνων της ζωής του. Ο αντιβασιλέας που διορίστηκε ως ανώτατος άρχοντας όταν πέθανε ο 13ος, ταξίδεψε στη «Λίμνη της Μαντείας», στη Λάμο Λάτσο, και διερεύνησε τα νερά της για ενδείξεις προς τα που θα εύρισκε τη μετενσάρκωση.

Βήμα βήμα η αναζήτηση περιορίστηκε στη γύρω περιοχή του Μοναστηριού Κουμμπουμ στο Άμντο, εκατοντάδες μίλια ανατολικά και σ ένα αγόρι που γεννήθηκε σε ένα ταπεινό σπίτι χωρικών, στα κινεζο-θιβετανικά σύνορα.

Η περιοχή, το σπίτι και το παιδί ταίριαζαν στις περιγραφές που είχε δώσει ο μάντης και οι ενορατικοί. Ταίριαζε και στα οράματα του είδε μέσα στην ιερή λίμνη ο αντιβασιλέας. Επιπλέον, όταν η ομάδα αναζήτησης συνάντησε το παιδί, αυτό αναγνώρισε αμέσως ένα μέλος της που είχε υπάρξει ακόλουθος του προηγούμενου Δαλάι Λάμα. Όταν έδειξαν στο παιδί διάφορα θρησκευτικά αντικείμενα, αυτό διάλεξε ακριβώς αυτά που ανήκαν στον αποθανόντα Δαλάι Λάμα. Πολλά ακόμη «τεστ» έδειξαν ότι το παιδί αυτό που ακόμη δυσκολευόταν στην ομιλία του ήταν η αληθινή μετενσάρκωση του προηγούμενου Δαλάι Λάμα και συνεπώς η μετενσάρκωση όλων των προηγούμενων Δαλάι Λάμα, ξεκινώντας από το πρώτο.

Αλλά ακόμη κι ο πρώτος Δαλάι Λάμα δεν ήταν πράγματι ο πρώτος. Η Θιβετανική παράδοση συσχετίζει μια σειρά εξήντα προηγούμενων ζωών, με εκείνη του αγοριού που τώρα περίμενε υπομονετικά να μεταφερθεί στο κληρονομικό του σπίτι: στο παλάτι της Ποτάλα, στη Λάσα, στην πρωτεύουσα του Θιβέτ.

Λίγη ιστορία για τον Βουδισμό και το Θιβέτ

Καθώς αναπτύσσεται ο Βουδισμός που ίδρυσε ο Σιντάρτα Γκωτάμα στην Ινδία, εξαπλώνεται μέσα από τρεις μεγάλους κλάδους ή φορείς ή «οχήματα». Το Χιναγιάννα (μικρό όχημα), το Μαχαγιάννα (μεγάλο όχημα) και το Βατζραγιάννα (το όχημα του κεραυνού ή διαμαντιού).



Ο φορέας Χιναγιάννα επικεντρώνεται στην προσπάθεια απελευθέρωσης. Εφόσον ζούμε στον ασταθή αυτό κόσμο με τις αρώστειες, τα γηρατειά και τον θάνατο, ο πόνος πιάνει όλα τα εκδηλωμένα όντα, άρα και τον άνθρωπο. Η μέρα φέρνει τη νύκτα, η ζωή τον θάνατο και πάλι από την αρχή, μετενσάρκωση με μετενσάρκωση, όλα κινούνται αδιάκοπα μέσα στον τροχό της ζωής, στη Σαμσάρα. Ακολουθώντας τον Ορθό Δρόμο που δίδαξε ο Βούδας, κάθε άνθρωπος μέσα από την ατομική προσπάθεια, μπορεί να ξεπεράσει τον πόνο και την δυστυχία και φτάνοντας στη φώτιση να απελευθερωθεί από τον τροχό των επαναγεννήσεων και να μπει στη Νιρβάνα.

Ο φορεάς Μαχαγιάνα προχωρεί ακόμη πιο πέρα. Τι σημασία έχει η δική μου απελευθέρωση αν οι άλλοι άνθρωποι (και τα άλλα όντα) συνεχίζουν να ζουν στη δυστυχία και τον πόνο; Γι' αυτό ο Βούδας απαρνήθηκε τη Νιρβάνα και συνεχίζει να βοηθά όλους τους άλλους ανθρώπους και όλα τα όντα. Και οι δάσκαλοι της Μαχαγιάννα τονίζουν την αξία της αλληλεγγύης, της προσφοράς και της αγάπης σε όλα τα όντα. Τονίζουν ότι κάθε βήμα προς την ατομική φώτιση είναι ταυτόχρονα και μια καλύτερη και πιο φωτισμένη προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Όσο πιο φωτισμένος γίνεσαι τόσο πιο χρήσιμος είσαι και ευεργετικός στους άλλους.

Ο φορέας Βατζραγιάνα βασίζεται στην πειθαρχία, την τελετουργία και την ένωση με το σύμπαν, ενισχυμένος από τον μεγάλο μυστικισμό των σοφών των Ιμαλαϊων. Αυτή η μορφή του Βουδισμού, μαζί με τη Μαχαγιάνα, θα αναπτυχθεί κυρίως στο Θιβέτ. Χρειάστηκε πολλούς αιώνες για να λάμψει και στη συνέχεια να προστατεύσει τον Βουδισμό που ήδη είχε χαθεί από την Ινδία, τον τόπο γέννησής του. Εδώ στο Θιβέτ, ο φωτισμένος μπορεί να διαλέξει ο ίδιος την επόμενη ενσάρκωσή του για να συνεχίσει την προσφορά του, μέσα από μια «τεχνολογία» που γνωρίζει η ηγεσία και την αποδέχεται όλος ο λαός του Θιβέτ. Αυτή η ελεγχόμενη επαναγέννηση δημιουργεί τον θεσμό των «τούλκου» δηλαδή των επίσημα αναγνωρισμένων επανενσαρκωμένων Λάμα. Ενώ άλλες χώρες υπερηφανεύονταν για τη στρατιωτική και οικονομική τους δύναμη, το Θιβέτ των τελευταίων οκτώ αιώνων χαιρόταν τους όλο και περισσότερους «τούλκου» που παρήγαγε. Μέχρι την κατάληψή του από την κομμουνιστική Κίνα, μετρούσε 3.000 «τούλκου».

Πιο συγκεκριμένα, τον 5ο αιώνα φτάνουν στο Θιβέτ τα πρώτα κείμενα και διδασκαλίες του Βουδισμού. Μέχρι τότε οι δοξασίες του Θιβέτ βασίζονται στη θρησκεία Μπον (από τη λέξη Bon ή Bodh που σχετίζεται με το φως, δηλαδή

θρησκεία του φωτός, των φωτισμένων) όπου οι Σαμάνοι φτάνουν σε οράματα και έκσταση μέσα από τα οποία οδηγούν τους ανθρώπους. Η θρησκεία του Βουδισμού είναι κι αυτή μια θρησκεία του φωτός (Βούδας σημαίνει φωτισμένος) και γρήγορα θα μπορέσει να βρει στο Θιβέτ το πιο υψηλό σπίτι της, κυριολεκτικά και μεταφυσικά ταυτόχρονα. Ήδη όμως το Θιβέτ είναι πάρα πολύ αρχαίο και η αρχαία μυστηριακή θρησκεία Μπον έχει μπερδευτεί με δεισιδαιμονίες, μαγγανείες, σεξουαλικές διαστρεβλώσεις και οικογενειακές εξουσίες και πλούτη. Ο Βουδισμός θα επαναγεννήσει το Θιβέτ, θα το καταστήσει το κέντρο των Μεγάλων Μυστηρίων και από εκεί θα φωτίσει ξανά την Ινδική χερσόνησο στο νότο, την Κίνα ανατολικά και τη Μογγολία βόρεια.

Οι τρεις «θρησκευτικοί» βασιλιάδες και η πλήρης αλλαγή του Θιβέτ

Οι τρεις αυτοί βασιλιάδες, μαζί με τον βασιλιά Λα Τατόρι του 5ου αιώνα που έφερε τα πρώτα βουδιστικά κείμενα στο Θιβέτ, θεωρούνται ενσαρκώσεις του Μποντισάτβα Αβαλοκιτεσβάρα. Όλοι οι Δαλάι Λάμα θεωρούνται ενσαρκώσεις του Αβαλοκιτεσβάρα. Με άλλα λόγια όλοι αυτοί οι βασιλιάδες είναι (κάποιες από τις προηγούμενες) μετενσαρκώσεις των Δαλάι Λάμα.

Α. Ο Βασιλιάς Σόνγκτσεν Γκαμ-πο, η Λάσα, η μεγάλη Θιβετανική Αυτοκρατορία και οι 108 Βουδιστικοί Ναοί (μέσα του 7ου αι. μ.Χ.): Οι Θιβετανοί τον αναφέρουν ως άντρα αποκλειστικά αφιερωμένο στις ασκήσεις του Βουδισμού. Είναι αυτός που έκανε την Λάσα πρωτεύουσα του Θιβέτ – κάτι που συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Ωστόσο δεν ήταν πάντοτε τόσο γαλήνιος. Μέσα σε μια δεκαετία τα στρατεύματά του έγιναν ο φόβος και ο τρόμος της Ασίας. Η αυτοκρατορία του ανατολικά έφτασε μέσα στην Κίνα, νότια μέσα στην Ινδία, βόρεια στα λιβάδια της Μογγολίας και δυτικά ως τα περσικά σύνορα. Στο ζενίθ του ήταν ο πιο ισχυρός άντρας της Ασίας, ίσως και όλου του κόσμου.

Είχε ήδη παντρευτεί τρεις γυναίκες για να ενώσει διαφορετικές περιοχές του Θιβέτ, όταν έκανε σύζυγό του μια πριγκίπισσα, την κόρη του βασιλιά του Νεπάλ και αργότερα πήρε σύζυγο ακόμη μια πριγκίπισα, την κόρη του κινέζου αυτοκράτορα. Οι δυό τελευταίες σύζυγοι ήταν βουδίστριες και τον ενέπνευσαν στο να κάνει βουδιστικό όλο το Θιβέτ ολοκληρώνοντας την πολιτική και θρησκευτική ενοποίησή του.

Διόρθωσε την αρχαία γλώσσα του Θιβέτ ώστε να την κάνει συμβατή σε μεταφράσεις των σανσκριτκών κειμένων. Έτσι μεταφράστηκαν πάμπολλα ιερά κείμενα του ινδικού βουδισμού στη θιβετανική γλώσσα που με λίγες προσθήκες ομιλείται μέχρι σήμερα. Επίσης θεσμοθέτησε δυό νομικούς κώδικες με βάση τις βουδιστικές αρετές και τις κοινωνικές προτροπές του. Και επέβαλε αυτούς τους κώδικες με τόσο πάθος που λέγεται ότι καθημερινά καταδίκαζε μια ντουζίνα ανθρώπους σε αποκεφαλισμό.

Β. Ο Βασιλιάς Τρίσονγκ Ντέτσεν, ο εξορκισμός και το πρώτο βασιλικό μοναστήρι του Θιβέτ (μέσα του 8ου αι): Αφού ανανέωσε την ενότητα του Θιβέτ, έφερε τον μεγάλο Δάσκαλο Παντμασαμπάβα (αποκαλείται και Γκουρού Ρίνποτσε). Μαζί κατάφεραν να εξευμενίσουν και να υποτάξουν τα «πνεύματα» των τόπων του βασιλείου του (και τους τοπικούς άρχοντες και ιερείς της παλιάς θρησκείας) και να ιδρύσουν το πρώτο Μοναστήρι. Εκεί συγκέντρωσαν μαθητές, δασκάλους και μεταφραστές ινδικών ιερών κειμένων του Βουδισμού. Ο Παντμασαμπάβα οργάνωσε τη θιβετανική εκκλησία. Οι διδασκαλίες του συμπληρώθηκαν τον 11ο αι. από τον ινδό μοναχό Ατίσα.

Ο Τρίσονγκ Ντέτσεν αναφέρεται ως μεγάλος μυστικιστής και γιόγκι, ο μεγαλύτερος προωθητής του Βουδισμού και πολύ μεγάλη στρατιωτική και πολιτική μεγαλοφυΐα.

Γ. Ο Βασιλιάς Τρι Ραλπατσέν και η τελική άνθηση του Βουδισμού στο Θιβέτ (αρχές 9ου αι.): Δραστήριος θρησκευτικά και πολιτικά, συνέχισε το έργο που θεμελίωσαν οι προηγούμενοι. Εδραίωσε μια σπουδαία συνθήκη ειρήνης με την Κίνα.

Ο Τσονγκ-Κα-Πα (Je Tsongkhapa, 1357–1419)

Ακόμη όμως οι μοναχοί του Θιβέτ ήταν μακριά από τα ιδανικά του πρωταρχικού βουδισμού. Έχουν τονίσει τις πρακτικές της Μπον, παντρεύονται και μεταβιβάζουν τα μυστικά από πατέρα σε υιό και τα μοναστήρια συγκεντρώνουν την εξουσία και τον πλούτο. Αυτή η κατάσταση θα αλλάξει ριζικά με την άφιξη του Tsongkhapa, ενός κινέζου ιεραποστόλου, ο οποίος

αποκαθιστά την αγαμία και την πειθαρχία των μοναχών και συγκεντρώνει τις βασικές του αρχές σε ένα έργο με τίτλο «Λαμ-ριν Τσεμπό». Η παλαιά εκκλησία θα ονομαστεί των «Κόκκινων Σκούφων», στην οποία θα αντιπαρατεθεί η μεταρρυθμισμένη εκκλησία των «Κίτρινων Σκούφων» ή «Σχολή της Αρετής» ή Γκελούκπα (Gelug-pa). Ο Tsongkhapa ήταν αυτός που καθιέρωσε τα οριστικά χαρακτηριστικά του θιβετανικού βουδισμού. Σύμφωνα με την Ε. Π. Μπλαβάτσκυ. ο Tsongkhapa παρουσιάζεται ως μεγάλος μεταρρυθμιστής που καθάρισε τον βουδισμό από εκφυλισμένες πρακτικές και ίδρυσε μια μυστική εσωτερική σχολή κοντά στο Σιγκάτσε.

Ο Tsongkhapa έρχεται από το ανατολικό Θιβέτ (Κίνα) και σε νεαρή ηλικία έχει μαθητεύσει σε όλες τις σχολές της Ιμαλαϊων, τις οποίες με συγκριτικό και εκλεκτικό τρόπο αναζωογονεί ιδρύοντας μια νέα σχολή, τη Gelug. Από αυτήν θα λάβουν την μοναστική χειροτονία και τη βασική εκπαίδευση όλοι οι Δαλάι Λάμα. Επίσης θεμελίωσε το μοναστήρι Γκάντεν για να στεγάσει τις βασικές μεθόδους του.

Ένας νεαρός μοναχός, γιδοβοσκός στα παιδικά του χρόνια, που στα 25 χρόνια είχε ήδη ταξιδέψει σε μέρη του Θιβέτ με τις πιο παλιές διδασκαλίες θα συναντήσει τον Tsongkhapa τέσσερα χρόνια πριν αποβιώσει, θα μαθητεύσει κοντά του και στη συνέχεια κοντά στους παλιότερους μαθητές του. Αυτός ο νεαρός με το όνομα Γκέν-ντουν Ντρομπ-πα θα γίνει ο πρώτος Δαλάι Λάμα, που σημαίνει Ωκεανός Σοφίας.

Έτσι από τον Tsongkhapa ξεκινάει ο Θιβετανικός Βουδισμός που ονομάζεται και Λαμαϊσμός. Εκφράζεται μέσα από δύο ανώτατους Άρχοντες ή Μεγάλους Λάμα, που μεταβιβάζουν το αξίωμα σύμφωνα με τη μαχαγιανική θεωρία της μετενσάρκωσης των βούδα και των βουδισάτβα. Ο Δαλάϊ Λάμα, που ασκεί την κοσμική εξουσία, θεωρείται μια μετενσάρκωση άμεσης γραμμής του Αβαλοκιτεσβάρα. Και ο Πάντζτσεν-Λάμα (ο Μεγάλος Λόγιος) είναι ο πνευματικός οδηγός, μετενσάρκωση του Αμιτάμπα (ο Tsongkhapa θεωρείται κι αυτός ενσάρκωση του Βούδα Αμιντάμπα). Μετά τον θάνατο ενός Μεγάλου Λάμα, το πνεύμα του βούδα ή βουδισάτβα που τον εμψυχώνει, περνάει, μέσα σε μια περίοδο 49 ημερών, στο σώμα ενός νεογέννητου με εξαιρετικά σημάδια. Το παιδί θα παρθεί από την οικογένεια του για να λάβει την ειδική εκπαίδευση για το ρόλο που το περιμένει που είναι η συνέχεια του ρόλου της προηγούμενης ενσάρκωσής του.

Οι Δαλάι και Πάντζεν συνδέονται στενά. Συχνά ο ένας αναγνωρίζει τη μετενσάρκωση του άλλου και λειτουργεί ως δάσκαλος του άλλου σε διαφορετικές γενιές. Αυτή η αμοιβαία αναγνώριση ενίσχυσε τη θρησκευτική και πολιτική σταθερότητα της σχολής Gelug για αιώνες.

1ος Δαλάι Λάμα – Gedun Drupa (1391–1474)

Γεννήθηκε ως Pema Dorjee το 1391 στη περιοχή Tsang, σε νομαδική οικογένεια (γονείς: Gonpo Dorjee και Jomo Namkha Kyi). Σε ηλικία 14 ετών πήρε τους όρκους του δόκιμου μοναχού



από τον ηγούμενο του μοναστηριού Narthang, Khenchen Drupa Sherab, και έλαβε το όνομα Gedun Drupa. Το 1411 πήρε πλήρη μοναστική χειροτονία.

Έγινε στενός μαθητής του Tsongkhapa, ιδρυτή της σχολής Gelug. Ο Tsongkhapa του χάρισε νέα ράσα ως ένδειξη ότι θα διέδιδε τις διδασκαλίες. Το 1447 ίδρυσε το μοναστήρι Tashi Lhunpo (που θα γίνει η κατοικία των Παντσεν Λάμα) στο Shigatse, ένα από τα σημαντικότερα κέντρα της Gelug, και υπηρέτησε ως πρώτος ηγούμενός του μέχρι τον θάνατό του.

Ήταν μεγάλος λόγιος που συνδύαζε μελέτη και πρακτική· έγραψε πάνω από οκτώ εκτενή έργα για τη βουδιστική φιλοσοφία. Πέθανε το 1474 σε ηλικία 84 ετών, σε διαλογισμό στο Tashi Lhunpo. Ο τίτλος «Δαλάι Λάμα» του δόθηκε μετά τον θάνατό του.

2ος Δαλάι Λάμα – Gedun Gyatso (1475–1542)

Γεννήθηκε το 1475 στο Tanag Sekme, κοντά στο Shigatse, σε αγροτική οικογένεια (γονείς: Kunga Gyaltso και Machik Kunga Pemo). Ο πατέρας του ήταν γνωστός πρακτικός της πιο αρχαίας σχολής του Θιβέτ, της Nyingma. Όταν άρχισε να μιλάει, είπε στους γονείς του ότι ονομαζόταν Pema Dorjee (όνομα του 1ου) και ότι ήθελε να ζήσει στο Tashi Lhunpo. Αναγνωρίστηκε σε ηλικία 11 ετών ως μετενσάρκωσή του και ενθρονίστηκε στο Tashi Lhunpo.

Πήρε τους όρκους του δόκιμου το 1486 και την πλήρη χειροτονία αργότερα. Σπούδασε στο Tashi Lhunpo και στο Drepung. Έγινε ηγούμενος του Drepung (1517) και αναβίωσε το Monlam Chenmo (Μεγάλο Φεστιβάλ Προσευχής). Το 1525 έγινε ηγούμενος του Sera. Διατήρησε σχέσεις με τις παραδόσεις Nyingma, Shangpa Kagyu και Sakya της οικογένειάς του. Έκτισε το Ganden Podrang στο Drepung (περίπου 1530), που αργότερα έγινε η κατοικία των Δαλάι Λάμα. Πέθανε το 1542 σε ηλικία 67 ετών.

3ος Δαλάι Λάμα – Sonam Gyatso (1543–1588)

Γεννήθηκε το 1543 στο Tolung, κοντά στη Λάσα, σε εύπορη οικογένεια (γονείς: Namgyal Drakpa και Pelzom Bhuti). Επειδή είχαν πεθάνει προηγούμενα παιδιά, τον τάιζαν γάλα λευκής κατσίκας και τον ονόμασαν Ranu Sicho Pelzang («ο ευημερών που σώθηκε από γάλα κατσίκας»).

Αναγνωρίστηκε ως μετενσάρκωση του 2ου. Ήταν ο πρώτος που έλαβε επίσημα τον τίτλο «Δαλάι Λάμα» (Ωκεανός Σοφίας) το 1578 από τον μογγόλο ηγεμόνα Altan Khan. Διέδωσε εκτενώς τη σχολή Gelug στη Μογγολία. Ίδρυσε σημαντικά μοναστήρια, όπως το Kumbum (στον τόπο γέννησης του Tsongkhapa), το Lithang στο Kham και το Namgyal. Υπηρέτησε για έξι μήνες ως 13ος θρονικός κάτοχος του Chamdo Jampa Ling. Πέθανε το 1588 ενώ δίδασκε στη Μογγολία.

4ος Δαλάι Λάμα – Yonten Gyatso (1589–1617)

Γεννήθηκε το 1589 στη Μογγολία, εγγονός του διαδόχου του Altan Khan (πατέρας: Tsultrim Choeje της φυλής Chokar). Ήταν ο μόνος μη Θιβετιανός Δαλάι Λάμα μέχρι τότε. Η μογγολική καταγωγή του εδραίωσε τη συμμαχία Gelug–Μογγόλων. Μεταφέρθηκε στο Θιβέτ σε σχετικά μεγάλη ηλικία. Έγινε ηγούμενος σημαντικών μοναστηριών στη Λάσα. Πέθανε νέος, το 1617, σε ηλικία περίπου 28 ετών. Παρά τη σύντομη ζωή του, ενίσχυσε την επιρροή των ιεραρχών του Drepung.

5ος Δαλάι Λάμα – Ngawang Lobsang Gyatso (ο «Μεγάλος Πέμπτος», 1617–1682)

Γεννήθηκε το 1617 στο Chingwar Taktse (κεντρικό Θιβέτ). Ήταν ο πρώτος που άσκησε πραγματική πολιτική εξουσία στο Θιβέτ, με τη βοήθεια μογγολικών στρατευμάτων (Gushri Khan). Ενοποίησε το Θιβέτ και ίδρυσε την κυβέρνηση Ganden Phodrang.

Μετέφερε την έδρα από το Drepung στο νεόκτιστο Παλάτι Πόταλα στη Λάσα (που πήρε το όνομα από την καθαρή γη του Avalokiteshvara). Ήταν εξαιρετικός λόγιος, συγγραφέας πολλών σχολίων, τελετουργικών κειμένων, ιστοριών και βιογραφιών. Διατήρησε σχέσεις με την οικογενειακή του παράδοση Nyingma και υποστήριξε την αναστήλωση Nyingma μοναστηριών, παρότι προώθησε την κυριαρχία της Gelug (συμπεριλαμβανομένης της καταστολής της σχολής Jonang σε ορισμένες περιπτώσεις).

Το 1642 ο πέμπτος Δαλάι Λάμα ενθρονίστηκε ως πνευματικός και κοσμικός ηγέτης του Θιβέτ στο Shigatse/Samdruptse. Έτσι ιδρύθηκε η κυβέρνηση Ganden Phodrang, που ένωσε το Θιβέτ (από το Ngari στα δυτικά μέχρι το Kham και το Amdo) για πρώτη φορά μετά την κατάρρευση της αυτοκρατορίας τον 9ο αιώνα. Ξεκίνησε την κατασκευή του Παλατιού Ποτάλα το 1645 στον Κόκκινο Λόφο (Marpo Ri) της Λάσα, στη θέση του παλαιού παλατιού του Songtsen Gampo,

ως σύμβολο της νέας εξουσίας και έδρα των Δαλάι Λάμα.

Ήταν εξαιρετικός λόγιος· τα έργα του γεμίζουν περίπου 24–27 τόμους (αυτοβιογραφία, φιλοσοφία, ιστορία, ποίηση, μυστικιστικά οράματα όπως το Sangwa Gyachen). Θεωρείται ο σημαντικότερος από τους πρώιμους Δαλάι Λάμα, ενοποιητής του Θιβέτ, ιδρυτής του θεοκρατικού συστήματος και μεγάλος λόγιος-μυστικιστής. Η κληρονομιά του καθόρισε την θιβετιανή ταυτότητα για αιώνες. Πέθανε το 1682· ο θάνατός του κρατήθηκε μυστικός για χρόνια από τον αντιβασιλέα.

6ος Δαλάι Λάμα – Tsangyang Gyatso (1683–1706)

Γεννήθηκε το 1683 στην περιοχή Mon (σημερινό Arunachal Pradesh). Κρατήθηκε σχεδόν σε κατ' οίκον περιορισμό για περίπου μια δεκαετία μετά την αναγνώρισή του. Ενθρονίστηκε σε περίοδο μεγάλης πολιτικής αναταραχής. Είναι γνωστός ως ποιητής και για τον μη συμβατικό τρόπο ζωής του. Αρνήθηκε να λάβει πλήρη μοναστική χειροτονία και έζησε πιο κοσμικά. Μετά τη δολοφονία του αντιβασιλέα Sangye Gyatso, διατάχθηκε να μεταφερθεί στην αυλή του Μαντσού αυτοκράτορα στο Πεκίνο. Σύμφωνα με μία παράδοση πέθανε από πυρετό το 1706 κοντά στη λίμνη Kunganor· σύμφωνα με άλλη παράδοση διέφυγε και έζησε μέχρι το 1746 στην περιοχή Alashan.

7ος Δαλάι Λάμα – Kelzang Gyatso (1708–1757)

Γεννήθηκε το 1708 στο Lithang (Kham). Η νεότητά του σημαδεύτηκε από πολιτικές αναταραχές μεταξύ μογγολικών φατριών και την αυξανόμενη επιρροή της δυναστείας Qing. Εκπαιδεύτηκε ως μοναχός-λόγιος. Ανέλαβε ενεργό πολιτικό ρόλο μετά τα γεγονότα του 1747–1750, σε ηλικία 43 ετών, και ηγήθηκε της θιβετιανής κυβέρνησης. Οι σχέσεις του με τους Μαντσού διαμόρφωσαν το πρότυπο των σινο-θιβετιανών σχέσεων για την υπόλοιπη περίοδο Qing. Θεωρείται ότι υπό αυτόν ο θεσμός του Δαλάι Λάμα πήρε την ώριμη μορφή του (θρησκευτική και πολιτική). Πέθανε το 1757.

8ος Δαλάι Λάμα – Jamphel Gyatso (1758–1804)

Γεννήθηκε το 1758. Η περίοδός του χαρακτηρίστηκε από πολέμους και ίντριγκες στα Ιμαλάια, τις πρώτες επαφές με τους Βρετανούς και την ενίσχυση της θέσης των Μαντσού εκπροσώπων (ειδικά μετά την απόκρουση της εισβολής των Γκούρκα). Αν και δεν είχε ιδιαίτερη κλίση προς τη διακυβέρνηση, υπήρξε ενεργός ηγέτης σε δύσκολες συνθήκες. Πέθανε το 1804.



9ος–12ος Δαλάι Λάμα (περίοδος σύντομων ζωών)

Αυτοί οι τέσσερις έζησαν πολύ λίγο και η εξουσία ασκούνταν κυρίως από αντιβασιλείς:

9ος – Lungtok Gyatso (1805–1815): Γεννήθηκε στο Kham. Ενθρονίστηκε το 1808. Υπό την αιγίδα του έγιναν σημαντικές αναστηλώσεις στο Πόταλα (1810). Πέθανε σε ηλικία 9–10 ετών.

10ος – Tsultrim Gyatso (1816–1837): Πέθανε σε ηλικία περίπου 21–22 ετών.

11ος – Khedrup Gyatso (1838–1856): Ενθρονίστηκε το 1842. Σπούδασε στην Ποτάλα και στα τρία μεγάλα μοναστήρια της Λάσας. Έλαβε όρκους από τον 7ο Panchen Lama. Υπό την αιγίδα του χτίστηκε η ιδιωτική κατοικία Uyab Zimchung στο Norbulingka (εγκαινιάστηκε το 1849), γεγονός που συνδέεται με την προέλευση του θερινού φεστιβάλ Zhoton. Πέθανε σε ηλικία 18 ετών περίπου.

12ος – Trinley Gyatso (1856–1875): Ενθρονίστηκε σε ηλικία 5 ετών. Ανέλαβε πλήρη έλεγχο σε ηλικία 17 ετών αλλά αρρώστησε και πέθανε σε ηλικία 19 ετών (1875).

13ος Δαλάι Λάμα – Thubten Gyatso (1876–1933)

Γνωστός ως «Ο Μέγας Δέκατος Τρίτος». Γεννήθηκε το 1876 στο Langdun (Dagpo, κεντρικό Θιβέτ) σε αγροτική οικογένεια (γονείς: Kunga Rinchen και Lobsang Dolma). Έζησε σε ταραγμένη εποχή. Ανέλαβε πλήρη πολιτική και πνευματική εξουσία το 1895 (σε ηλικία περίπου 19 ετών). Η περίοδός του σημαδεύτηκε από το «Μεγάλο Παιχνίδι» (ανταγωνισμός Ρωσίας, Βρετανίας και Κίνας). Το 1904, κατά τη βρετανική εκστρατεία του Younghusband, διέφυγε στη Μογγολία και αργότερα στην Κίνα. Το 1909–1910, μετά από κινεζική εισβολή υπό τον Zhao Erfeng, κατέφυγε στην Ινδία (Darjeeling), όπου φιλοξενήθηκε και συνεργάστηκε με τον Βρετανό αξιωματούχο Sir Charles Bell.

Επέστρεψε στη Λάσα το 1912–1913 μετά την κατάρρευση της δυναστείας Qing. Στις 13 Φεβρουαρίου 1913 εξέδωσε διακήρυξη ανεξαρτησίας του Θιβέτ, απορρίπτοντας τους δεσμούς με την Κίνα (το παραδοσιακό μοντέλο «προστάτη-ιερέα» είχε «ξεθωριάσει σαν ουράνιο τόξο»). Κατά τη διάρκεια της διακυβέρνησής του, το Θιβέτ λειτούργησε ως de facto ανεξάρτητο κράτος.

Προώθησε μεταρρυθμίσεις και εκσυγχρονισμό: ενίσχυσε τον στρατό (ειδική εκπαίδευση), ίδρυσε το πρώτο ταχυδρομείο (1913), έστειλε νέους στην Αγγλία για σπουδές μηχανικής, δημιούργησε την αστυνομία της Λάσα (1923), ίδρυσε το Men-Tsee-Khang (Ινστιτούτο Θιβετιανής Ιατρικής και Αστρολογίας, 1917), σχολείο αγγλικής γλώσσας στο Gyantse (1923), περιόρισε υπερβολικές φορολογικές απαιτήσεις μοναστηριών, κατάργησε σε μεγάλο βαθμό την ποινή θανάτου (εκτός από προδοσία) και προσπάθησε να εισαγάγει σύγχρονες διοικητικές και εκπαιδευτικές αλλαγές. Πολλές μεταρρυθμίσεις συνάντησαν αντίσταση από συντηρητικές μοναστηριακές και αριστοκρατικές δυνάμεις.

Ήταν ισχυρή προσωπικότητα, διπλωμάτης και μεταρρυθμιστής που προσπάθησε να προετοιμάσει το Θιβέτ για τον σύγχρονο κόσμο. Στην πολιτική του διαθήκη προειδοποίησε για μελλοντικές δοκιμασίες αν δεν υπάρξει προσαρμογή. Πέθανε στις 17 Δεκεμβρίου 1933 στη Λάσα σε ηλικία 57 ετών. Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους Δαλάι Λάμα, μαζί με τον πέμπτο, λόγω της επαναβεβαίωσης της ανεξαρτησίας και των προσπαθειών εκσυγχρονισμού του Θιβέτ.

14ος Δαλάι Λάμα - Tenzin Gyatso (1935 – σήμερα)

Φτάσαμε στον σημερινό Δαλάι Λάμα. Τον δέκατο τέταρτο και ίσως τον τραγικότερο όλων. Γεννήθηκε στην περιοχή Άμντο – στα σύνορα Κίνας και Θιβέτ το 1935. Τρία χρόνια μετά η αντιπροσωπεία της Λάσα τον αναγνώρισε ως μετενσάρκωση του δέκατου τρίτου Δαλάι Λάμα και τον πήρε μαζί με τους γονείς του ενθρονίζοντάς τον στο παλάτι της Ποτάλα στη Λάσα, στις 22 Φεβρουρίου 1940.

Η εσωτερική και εξωτερική κατάσταση στο Θιβέτ χειροτέρευε όλο τον 20ο αιώνα, κι ας ήταν μακριά από την Ευρώπη των δύο παγκοσμίων πολέμων. Η επικράτηση του κομμουνισμού στη σοβιετική ένωση κατέστρεψε όλες τις βουδικές κοινότητες στις σύμμαχες μογγολικές περιοχές του βορρά και η επικράτηση του κομμουνισμού στην Κίνα μετά την τελικά νίκη του Μάο Τσε Τουνγκ το 1949, έκανε την Κίνα την μεγαλύτερη απειλή του. Η βρετανική πολιτική των αρχών του 20ου αιώνα προκάλεσε επιπλέον αβεβαιότητες και η πτώση της βρετανικής αυτοκρατορίας μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, έφερε επιπλέον δυσκολίες. Αλλά και εωτερικά το Θιβέτ ήταν διαιρεμένο – οριακά ο Δαλάι Λάμα γλύτωσε το 1947 από απόπειρα δολοφονίας.

Μόνη λύση ήταν η ανάληψη της κυβέρνησης από τον 15 χρονο Δαλάι Λάμα στις 17 Νοεμβρίου του 1950. Την ίδια

χρονιά ο κινέζικος στρατός είχε εισβάλει και καταλάβει όλο το Θιβέτ. Το 1954 ο Δαλάι Λάμα κλήθηκε στην κινέζικη πρωτεύουσα για να δει τα «θαύματα» της επανάστασης. Εκεί ο Μάο του ξεκαθάρισε ότι «η θρησκεία είναι το δηλητήριο των λαών». Δυο χρόνια αργότερα βρέθηκε καλεσμένος στην Ινδία για τα 2500 χρόνια από τον θάνατο του Βούδα, ζητώντας βοήθεια για τη χώρα του.

Το 1959, για να μην συλληφθεί, αποφάσισε να διαφύγει στην Ινδία μεταμφιεσμένος. Πολλοί άλλοι Θιβετανοί τον ακολούθησαν, από το 1.000.000 που έφυγαν έφτασαν στην Ινδία περίπου 80.000. Εκεί τους δόθηκε η περιοχή της Νταραμσάλα (Dharamshala, γνωστή και ως «Μικρή Λάσα»).

Εκεί μετάφερε τη νέα πρωτεύουσα του Θιβέτ, βοήθησε στην εγκατάσταση όσων πατριωτών του κατάφερναν να φτάσουν ως εκεί, ενεργοποίησε όλες σχεδόν τις παραδόσεις της χώρας του, έφτιαξε τα παλιά μοναστήρια ως πανεπιστήμια μπολιασμένα και με τις επιστήμες της Δύσης. Κατόπιν άρχισε τον πολιτικό – διπλωματικό αγώνα του για να αναγνωριστεί από τη Δύση η κατάσταση της χώρας του και να διεκδικήσει ένα πιο αυτόνομο καθεστώς. Η Δύση συγκινήθηκε από τον Βουδισμό και τον Δαλάι Λάμα και ανάμεσα σε πολλές πανεπιστημιακές διακρίσεις που του απένειμαν ήταν και το Νόμπελ Ειρήνης το 1989.

Το 2011 παραιτήθηκε από πολιτικός ηγέτης και αναδείχθηκε ο επόμενος πολιτικός ηγέτης στην εξόριστη κυβέρνησή του μέσα από δημοκρατικές διαδικασίες. Συνεχίζει να είναι μόνο ο θρησκευτικός – πνευματικός ηγέτης των Θιβετανών και του παγκόσμιου Βουδισμού.

Μετά από 10 χρόνια συνεννοήσεων με τους πυρήνες των βουδιστικών παραδόσεων όλου του κόσμου, ανακοίνωσε το 2025 ότι θα ξαναενσαρκωθεί ως Δαλάι Λάμα, σε χώρο εκτός της Κίνας και ξεκαθάρισε ποιοι και πως θα αναζητήσουν και θα επιβεβαιώσουν την επόμενη ενσάρκωσή του. Η ταυτότητα των τελευταίων 6 αιώνων του Θιβέτ, βασισμένη στον Λαμαϊσμό, μπορεί να ονειρεύεται τη συνέχειά της, διασκορπισμένη όμως σε όλο τον κόσμο κι όχι μόνο στο Έβερεστ.



Επίλογος

Φαίνεται πως ο 21ος αιώνας συνεχίζει ακόμη περισσότερο τον υλισμό και αθεϊσμό του προηγούμενου αιώνα. Η κατανόηση και πολύ περισσότερο η εφαρμογή γνώσεων και παραδόσεων όπως του Θιβέτ, μοιάζουν πλέον με παραμύθι. Η Ε .Π. Μπλαβάτσκυ, που επισκέφτηκε το Θιβέτ τον 19ο αιώνα και μυήθηκε στα μοναστήρια και τις μεθόδους του Tsongkhapa, αναφέρει μια προφητεία του: Η αληθινή διδασκαλία θα διατηρηθεί καθαρή μόνο όσο το Θιβέτ παραμένει ελεύθερο από τις επεμβάσεις των δυτικών εθνών. Όταν όμως η Δύση ωριμάσει φιλοσοφικά, θα εμφανιστεί η ενσάρκωση του Πάντσεν Ρίνποτσε και η αλήθεια θα φωτίσει ολόκληρο τον κόσμο.

Βιβλιογραφία:

- Οι 14 Δαλάι Λάμα, μια ιερή κληρονομιά Μετενσαρκώσεων, Γκλεν Μάλιν, εκδόσεις Αγνωστο, 2007.
- Ανατολική Φιλοσοφία, Γ. Α. Πλάνας, Εκδ. Νέα Ακρόπολη 1994

Το Ιδεώδες των Bodhisattva

Κείμενο: Χαράλαμπος Κόλλιας

Στην καρδιά του Βουδισμού Mahayana βρίσκεται ένα από τα πιο υψηλά πνευματικά ιδεώδη: το ιδεώδες του Bodhisattva. Ο Bodhisattva είναι εκείνος που, έχοντας αναγνωρίσει τη δυνατότητα της αφύπνισης, δεν επιδιώκει την απελευθέρωση μόνο για τον εαυτό του, αλλά αφιερώνει τη ζωή του στην ευτυχία και την απελευθέρωση όλων των όντων.

Η λέξη Bodhisattva αποτελείται από δύο έννοιες: Bodhi, που σημαίνει αφύπνιση ή φώτιση, και Sattva, που σημαίνει ον ή ύπαρξη. Είναι λοιπόν «το ον που βαδίζει προς την αφύπνιση». Όμως η ιδιαιτερότητά του βρίσκεται στο ότι η προσωπική του τελείωση δεν διαχωρίζεται από το καλό των άλλων. Ο Bodhisattva δεν βλέπει τον κόσμο ως ένα σύνολο ξεχωριστών ατόμων που ανταγωνίζονται μεταξύ τους, αλλά ως μια βαθιά αλληλένδετη πραγματικότητα. Η δική του ευτυχία δεν μπορεί να είναι πλήρης όταν οι άλλοι υποφέρουν.

Ο Shantideva και το Bodhicharyavatara

Μία από τις σημαντικότερες εκφράσεις αυτού του ιδεώδους βρίσκεται στο έργο του Ινδού μοναχού Shantideva (8ος αιώνας μ.Χ.), το περίφημο Bodhicharyavatara, δηλαδή «Η Εισαγωγή στην Πορεία του Bodhisattva».

Ο Shantideva έζησε στο μεγάλο βουδιστικό πανεπιστήμιο της Nalanda. Σύμφωνα με την παράδοση, οι άλλοι μοναχοί τον θεωρούσαν τεμπέλη και αδιάφορο, επειδή φαινόταν να μην ασχολείται με τις συνηθισμένες ακαδημαϊκές δραστηριότητες. Του έδωσαν μάλιστα το παρατσούκλι «Bhusuku» [Σανσκριτικό ακρωνύμιο από τις λέξεις για το «τρώω» (bhukta), «κοιμάμαι» (susta) και «αφοδεύω» (kuchiwa)], επειδή πίστευαν ότι το μόνο που έκανε ήταν να τρώει, να κοιμάται και να ξεκουράζεται.

Όμως αυτή η εξωτερική εικόνα έκρυβε μια βαθιά πνευματική πραγμάτωση. Όταν κάποτε κλήθηκε να διδάξει μπροστά στη μοναστική κοινότητα, αποκάλυψε την εσωτερική του σοφία παρουσιάζοντας το Bodhicharyavatara, ένα έργο που μέχρι σήμερα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους οδηγούς για την ανάπτυξη της συμπόνιας και της σοφίας. Όπως αναφέρει ο 14ος Δαλάι Λάμα: *«Αν υπάρχει κάτι από τη συμπόνια και την πρακτική του μονοπατιού του Bodhisattva που έχω κατανοήσει, το οφείλω σε αυτό το κείμενο.»*

Η Bodhicitta: Ο νους της αφύπνισης

Η κεντρική έννοια στη διδασκαλία του Shantideva είναι η Bodhicitta, δηλαδή ο «νους της αφύπνισης». Δεν πρόκειται απλώς για μια καλή πρόθεση ή για ένα συναίσθημα καλοσύνης. Είναι μια βαθιά μεταμόρφωση της συνείδησης: η απόφαση να εργαστεί κάποιος για την αφύπνιση όλων των όντων. Ο Shantideva διακρίνει δύο μορφές Bodhicitta:

Η Bodhicitta της πρόθεσης: Η εσωτερική απόφαση να ακολουθήσει κανείς το μονοπάτι της αφύπνισης.

Η ενεργή Bodhicitta: Η εφαρμογή αυτής της απόφασης μέσα από πράξεις συμπόνιας, αυτοπειθαρχίας και σοφίας. Όπως ένας

ταξιδιώτης αρχικά επιθυμεί να φτάσει σε έναν προορισμό και στη συνέχεια ξεκινά το ταξίδι, έτσι και ο Bodhisattva μετατρέπει την επιθυμία σε καθημερινή πράξη.

Ο Shantideva παρομοιάζει τη δύναμη της Bodhicitta με μια αλχημική διαδικασία: όπως η αλχημεία μετατρέπει ένα απλό μέταλλο σε χρυσό, έτσι και ο αφυπνισμένος νους μεταμορφώνει έναν συνηθισμένο άνθρωπο σε έναν φορέα σοφίας και συμπόνιας.

Οι έξι τελειότητες του Bodhisattva

Η πορεία του Bodhisattva εκφράζεται μέσα από τις έξι Paramitas, τις έξι τελειότητες:

1. Γενναιοδωρία (Dana): Η υπέρβαση της προσκόλλησης και η ανάπτυξη της διάθεσης να προσφέρουμε.

2. Ηθική πειθαρχία (Shila): Η καλλιέργεια ενός νου που προστατεύεται από τον εγωισμό, τον θυμό και τις αρνητικές τάσεις.

3. Υπομονή (Kshanti): Η ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες χωρίς να κατακλυζόμαστε από θυμό ή μνησικακία.

4. Επιμονή (Virya): Η χαρούμενη προσπάθεια στον δρόμο της αυτοβελτίωσης.

5. Συγκέντρωση (Dhyana): Η ανάπτυξη της εσωτερικής ηρεμίας και της σταθερότητας του νου.

6. Σοφία (Prajna): Η βαθύτερη κατανόηση της πραγματικής φύσης της ύπαρξης.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η διδασκαλία του Shantideva για την υπομονή. Ο άνθρωπος που μας προκαλεί ή μας δυσκολεύει μπορεί να γίνει, από αυτή την οπτική, ένας δάσκαλος. Χωρίς την παρουσία δυσκολιών δεν υπάρχει δυνατότητα άσκησης και ανάπτυξης της αρετής.

Η υπέρβαση του εγωκεντρισμού

Ένα από τα πιο βαθιά σημεία του Bodhicharyavatara είναι η πρακτική της «ανταλλαγής εαυτού και άλλων». Ο Shantideva υποστηρίζει ότι η διάκριση «εγώ» και «οι άλλοι» αποτελεί μια περιορισμένη αντίληψη του νου. Όλοι οι άνθρωποι αναζητούν την ευτυχία και όλοι φοβούνται τον πόνο. Γιατί λοιπόν να θεωρούμε τη δική μας ευτυχία πιο σημαντική από εκείνη των άλλων;

Ο εγωκεντρικός άνθρωπος αναζητά την προσωπική ικανοποίηση ακόμη και εις βάρος των άλλων και τελικά δημιουργεί περισσότερη δυστυχία. Ο Bodhisattva, αντίθετα, ανακαλύπτει ότι η βαθύτερη χαρά βρίσκεται στην προσφορά και στη σύνδεση με όλα τα όντα.

Σοφία και Κενότητα

Η συμπόνια του Bodhisattva δεν βασίζεται μόνο σε ένα συναίσθημα καλοσύνης, αλλά στη βαθιά κατανόηση της πραγματικότητας. Η έννοια της Κενότητας (Shunyata) δεν σημαίνει ότι ο κόσμος είναι ανύπαρκτος ή χωρίς αξία. Σημαίνει ότι τίποτα δεν υπάρχει απομονωμένο και ανεξάρτητα. Όλα τα πράγματα γεννιούνται μέσα από σχέσεις και αλληλεξαρτήσεις. Όταν ο άνθρωπος ξεπερνά την ψευδαίσθηση ενός απομονωμένου «εγώ», τότε η συμπόνια εμφανίζεται φυσικά, γιατί κατανοεί ότι ο ίδιος και οι άλλοι δεν είναι πραγματικά διαχωρισμένοι.

Η επικαιρότητα του ιδεώδους του Bodhisattva

Το μήνυμα του Shantideva παραμένει εξαιρετικά επίκαιρο. Σε έναν κόσμο όπου συχνά κυριαρχούν ο ατομισμός, ο ανταγωνισμός και η απομόνωση, το ιδεώδες του Bodhisattva προτείνει έναν διαφορετικό τρόπο ύπαρξης. Δεν ζητά από τον άνθρωπο να εγκαταλείψει τον κόσμο, αλλά να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο συμμετέχει σε αυτόν. Η πραγματική πνευματικότητα δεν βρίσκεται στην απομάκρυνση από τους άλλους, αλλά στην ανάπτυξη μιας συνείδησης που μπορεί να αγκαλιάσει όλους τους ανθρώπους. Ο Bodhisattva αποτελεί τελικά ένα σύμβολο της δυνατότητας του ανθρώπου να ξεπεράσει τον περιορισμένο εαυτό του και να γίνει φορέας σοφίας, αγάπης και υπηρεσίας προς τη ζωή.

Βιβλιογραφία

- Shantideva. The Way of the Bodhisattva (Bodhicharyāvatāra). Μετάφραση από τα Θιβετιανά: Padmakara Translation Group. Πρόλογος: Η Αυτού Αγιότητα ο 14ος Δαλάι Λάμα. Αναθεωρημένη έκδοση. Boston: Shambhala Publications, 2006.
- Santideva. A Guide to the Bodhisattva Way of Life (Bodhicaryavatara). Μετάφραση από τα Σανσκριτικά και τα Θιβετιανά: Vesna A. Wallace και B. Alan Wallace. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 199

Η Θιβετανική Παράδοση Terma

Κείμενο: Γιώργος Βενέτης

Η παράδοση των Terma του Θιβετανικού Βουδισμού αποδίδεται στον Ινδό δάσκαλο Guru Padmasambhava, τον ιδρυτή του Θιβετανικού Βουδισμού κατά τον 9ο αιώνα. Η λέξη Terma ετυμολογικά σημαίνει «κρυμμένος θησαυρός» και αναφέρεται σε εκατοντάδες μυστικές διδασκαλίες, κείμενα και ιερά αντικείμενα που έκρυψε συνειδητά ο δάσκαλος αυτός τόσο σε διάφορα σημεία (όπως σπηλιές, βράχους, λίμνες) αλλά και μέσα στον ίδιο τον νου των μαθητών του.

Διάφορες σχολές του Βουδισμού στο Θιβέτ έχουν Terma, αλλά η σχολή Nyingma, που ίδρυσε ο Padmasambhava, έχει την πλουσιότερη παράδοση, ενώ είναι και η παλαιότερη σχολή του Θιβετανικού Βουδισμού. Ο σκοπός αυτής της απόκρυψης ήταν να προστατευτούν αυτές οι βαθιές γνώσεις από καταστροφές ή αλλοιώσεις και να ανακαλυφθούν ξανά στο μέλλον, την ακριβή χρονική στιγμή που η ανθρωπότητα θα τις είχε περισσότερο ανάγκη για την πνευματική της καλλιέργεια. Τα Terma αποκρύπτονται με τέσσερις προθέσεις, δηλαδή η διδασκαλία να μην εξαφανιστεί, οι οδηγίες να μην νοθευτούν, οι ευλογίες να μην χαθούν και η γενεαλογία της μετάδοσης να συντομευτεί. Αναφέρονται δύο βασικά είδη Terma.

Γήινα Terma/Sa-gter

Τα γήινα Terma συνδέονται με τον υλικό κόσμο και χρειάζονται έναν εξωτερικό, υλικό φορέα (π.χ. ένας πάπυρος σε έναν βράχο) για να ενεργοποιήσουν τη μνήμη των αναζητητών της σοφίας. Ο Guru Padmasambhava και οι μαθητές του έκρυψαν αυτά τα αντικείμενα σε φυσικά σημεία στο Θιβέτ. Τέτοια μέρη είναι σπηλιές, βράχοι, βουνά, λίμνες, ναοί ή ακόμα και αγάλματα. Δεν πρόκειται πάντα για ολόκληρα βιβλία. Συχνά είναι μικρά χειρόγραφα γραμμένα σε κωδικοποιημένη γλώσσα, ιερά αντικείμενα, τελετουργικά εργαλεία ή λείψανα.

Τα Terma ανακαλύπτονται από τους Terton (αυτός που ανακαλύπτει τους Θησαυρούς). Πρόκειται για χαρισματικούς και πνευματικά ανεπτυγμένους δασκάλους. Ένας Terton, μέσω οραμάτων ή μυστικιστικής ενόρασης, εντοπίζει αυτά τα κείμενα σε μια συγκεκριμένη γεωγραφική τοποθεσία. Εκεί βρίσκει τον υλικό θησαυρό. Στη συνέχεια, χρησιμοποιεί την πνευματική του ενόραση για να μεταφράσει και να αναπτύξει το κωδικοποιημένο κείμενο σε πλήρη διδασκαλία.

Νοητικά Terma/Dgongs-gter

Τα νοητικά Terma είναι καθαρά πνευματικής φύσης και δεν βασίζονται σε υλικά αντικείμενα. Ο Guru Padmasambhava θεωρείται ότι «φύτεψε» τη διδασκαλία απευθείας μέσα στην καθαρή φύση του νου (στον συμπαντικό ή υποσυνείδητο νου) των στενών του μαθητών. Πρόκειται για καθαρή γνώση, συνειδητότητα, προσευχές, τελετουργικά ή φιλοσοφικές διδασκαλίες χωρίς καμία υλική υπόσταση. Δεν απαιτείται να βρεθεί κάποιος σε κάποια σπηλιά ή βουνό. Όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή, ο μαθητής (που έχει πλέον μετενσαρκωθεί ως Terton) βιώνει μια πνευματική

αφύπνιση. Η κρυμμένη διδασκαλία αναδύεται αυθόρμητα και πεντακάθαρα μέσα στον νου του, συχνά κατά τη διάρκεια βαθέως διαλογισμού ή ονείρου. Τα νοητικά Terma βασίζονται αποκλειστικά στην εσωτερική πνευματική ωριμότητα του Terton, όπου ο νους του λειτουργεί ο ίδιος ως ο «κρυμμένος θησαυρός». Η βασική διαφορά ανάμεσα στα δύο είδη Terma αφορά στον τόπο απόκρυψης και τον τρόπο ανακάλυψης των ιερών αυτών διδασκαλιών.

Η μετάδοση των Terma

Αναφέρονται έξι (6) μεταδόσεις στους Terton, τρεις κοινές και τρεις ασυνήθιστες. Οι τρεις κοινές μεταδόσεις είναι μέσω του νου, της αποκάλυψης ενδείξεων και της ακοής. Οι τρεις ασυνήθιστες μεταδόσεις του Τέρμα είναι: Η Προφητική Εξουσιοδότηση ή Προφητική Ενδυνάμωση (η προφητεία ότι σε μια συγκεκριμένη μελλοντική στιγμή ο μαθητής θα αναγεννηθεί ως Terton και θα το ανακαλύψει), Η Μετάδοση της Ενδυνάμωσης των Επιδιώξεων ή η Μετάδοση της Εντολής του Νου (διδασκαλίες κρυμμένες στην ουσιαστική φύση του νου των μαθητών) και η ανάθεση στις Dakinis (ιερές ενσαρκώσεις της φωτισμένης θηλυκής αρχής και της πνευματικής ενέργειας στον Θιβετανικό Βουδισμό), ως προστάτιδες των Terma.

Η Απόκρυψη των Terma

Έχει τρεις πτυχές, συγκρίσιμες με τα τρία ασυνήθιστα συστήματα μετάδοσης. Αρχικά, ο Padmasambhava παρείχε πολυάριθμες ενδυναμώσεις και διδασκαλίες. Στη συνέχεια, έκρυψε τις περισσότερες από αυτές στη «φυσική κατάσταση του νου, ή στη διευρυμένη επίγνωση των συνειδητοποιημένων μαθητών του. Μερικές φορές έκρυβε τις ίδιες διδασκαλίες σε περισσότερα από ένα άτομα, αλλά συνήθως απέκρυπτε πολλές διδασκαλίες μόνο σε έναν μαθητή. Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως «η απόκρυψη της Ενδυνάμωσης της Εντολής του Νου». Λόγω της δύναμης συγκέντρωσης του Padmasambhava και της δύναμης της πραγμάτωσης των μαθητών, οι διδασκαλίες παραμένουν άθικτες μέχρι τη στιγμή της «ανακάλυψης».

Δεύτερον, μετά τη μετάδοση των εσωτερικών διδασκαλιών στους μαθητές, οι διδασκαλίες γράφονταν σε κίτρινους κυλίνδρους χαρτιού, τοποθετούνταν σε κασετίνες και κρύβονταν σε διαφορετικά μέρη, ώστε να ανακαλυφθούν από τους Terton και να χρησιμοποιηθούν ως κλειδιά για να



Ο Guru Padmasambhava, ο «Λωτογεννής», ήταν ο ιδρυτής του Θιβετανικού Βουδισμού κατά τον 9ο αι. μ.Χ. Απεικονίζεται σε θιβετανικό Thangka (παραδοσιακές θρησκευτικές ζωγραφιές ή κεντήματα πάνω σε μεταξωτό ύφασμα), καθισμένος στην αγνή του γη και περιτριγυρισμένος από τις διάφορες εκδηλώσεις του. (Κοιλάδα Κατμαντού, 19ος αι.)

αφυπνίσουν την ανάμνηση των λέξεων, των νοημάτων και την πραγμάτωση των Terma από την αφυπνισμένη κατάσταση του νου τους.

Τρίτον, κατά τη στιγμή της απόκρυψης, ο Padmasambhava έδινε επίσης την προφητεία για τη μελλοντική ανακάλυψη των διδασκαλιών, δηλαδή από ποιον, πότε και πού θα ανακαλυφθούν, ποιοι θα είναι τα υποστηρίγματα ή οι σύντροφοι των Terton και ποιοι θα είναι οι κάτοχοι των διδασκαλιών και οι κύριοι μαθητές τους. Αυτή είναι η Προφητική Εξουσιοδότηση, η οποία δεν είναι απλή πρόβλεψη μελλοντικών γεγονότων, αλλά έχει τη δύναμη να κάνει να συμβεί ό,τι έχει ειπωθεί, χάρη στη δύναμη των λόγων αλήθειας του Padmasambhava.



Τα γήινα Terma χρειάζονται έναν εξωτερικό υλικό φορέα (π.χ. μικρά χειρόγραφα σε κωδικοποιημένη γλώσσα, ιερά αντικείμενα, τελετουργικά εργαλεία ή λείψανα) για να ενεργοποιήσουν τη μνήμη των αναζητητών της σοφίας. Επιχρυσωμένο bumpa (τελετουργικό βάζο) με την εικόνα του Βούδα Αμιτάμπα. Νεπάλ, 17ος αι.

Η προφητεία εμπνέει επίσης τους μαθητές να λάβουν και να εφαρμόσουν τις διδασκαλίες και να έχουν ισχυρές φιλοδοξίες να ανακαλύψουν τις διδασκαλίες στο μέλλον.

Η ανακάλυψη των Terma

Οι Terton είναι ενσαρκώσεις πνευματικά πραγματωμένων μαθητών του Padmasambhava. Όταν έρθει η ώρα της ανακάλυψης, εμφανίζονται, ανακαλύπτουν τα κρυμμένα Terma και έτσι γίνονται Terton. Μέχρι σήμερα έχει καταγραφεί η ενσάρκωση 230 Terton. Οι περισσότεροι επιδεικνύουν την ιδιαίτερη δύναμή τους ήδη από την παιδική ηλικία. Γεννιούνται με θαυμαστά σημάδια, μαθαίνουν τις γραφές με ελάχιστη ή καθόλου προσπάθεια, επιδεικνύουν θαύματα κατά βούληση και λαμβάνουν συνεχώς οράματα και ευλογίες από τους Βούδες και τις θεότητες του Βουδισμού.

Οι «προφητικοί οδηγοί» είναι οι προφητείες και οι οδηγίες προς τους Terton πριν ανακαλύψουν τα Terma. Τους ενημερώνουν ότι είναι Terton, πώς, πού και πότε οι θησαυροί έχουν κρυφτεί και θα ανακαλυφθούν, και ποιος θα είναι η υποστήριξη ή ο σύντροφος, ο κάτοχος της διδασκαλίας και οι κύριοι μαθητές. Υποδεικνύουν επίσης πώς και πότε να εκτελέσουν τις προπαρασκευαστικές πρακτικές, να αποκωδικοποιήσουν τα συμβολικά κείμενα και την πρακτική για να διαδώσουν τις διδασκαλίες. Μερικές φορές οι Terton λαμβάνουν προφητικούς οδηγούς από εκδηλώσεις του ίδιου του Padmasambhava ή σοφών, από μία Dakini ή έναν προστάτη του Ντάρμα αυτοπροσώπως ή σε όραμα. Οι Terton μπορεί να ανακαλύψουν τους προφητικούς οδηγούς στα μέρη που αποκρύφθηκαν ή μπορεί να χρειαστεί να ανακαλύψουν οδηγίες που εξηγούν πώς να τους βρουν. Οι προφητικοί οδηγοί, προφορικοί και γραπτοί, συνήθως δίνουν πλήρεις οδηγίες για το πώς να ανακαλυφθεί ένα Terma.

Οι Terton εκτελούν προπαρασκευαστικές πρακτικές πριν από την ανακάλυψη ενός Terma, εάν το ζητήσει ο προφητικός οδηγός ή εάν κρίνουν ότι είναι απαραίτητο. Οι προπαρασκευαστικές πρακτικές είναι οι Sadhanas (συνειδητή προσπάθεια για την ευθυγράμμιση των καθημερινών δράσεων με μια ανώτερη αλήθεια), ο πλήρης εσωτερικός διαλογισμός και οι τελετουργικές παραστάσεις μιας θεότητας.

Η αποκάλυψη των Terma

Όταν φτάσει η ώρα της αποκάλυψης και ολοκληρωθούν οι προπαρασκευαστικές πρακτικές, ο Terton πηγαίνει στον τόπο της απόκρυψης. Αυτός ή αυτή αποσύρει το Terma από βράχους, γη, λίμνες, ναούς, αγάλματα, δέντρα ή ουρανό, όπου κι αν έχει κρυφτεί από τον Padmasambhava. Εάν πρόκειται για δημόσια ανακάλυψη, οι άνθρωποι προσκαλούνται να παρακολουθήσουν το θαυματουργό γεγονός. Εάν είναι μυστικό, μόνο εκλεκτοί άνθρωποι είναι παρόντες. Στον τόπο της απόκρυψης, οι Terton εκτελούν μια προσφορά γιορτής και ψέλνουν προσευχές με τους συντρόφους τους. Η προσφορά γιορτής είναι μια ταντρική τελετή για τη συσσώρευση αρετών, τον καθαρισμό των επιπτώσεων των επιβλαβών πράξεων και την εξάλειψη των εμποδίων στην πορεία της πρακτικής και της ανακάλυψης του Terma. Συνήθως η ανακάλυψη λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της τελετής προσφοράς γιορτής, μερικές φορές αργότερα και

μερικές φορές χωρίς καμία ορατή τελετή. Μερικές φορές όμως η ανακάλυψη είναι γεμάτη δυσκολίες.

Ο Terton βάζει ένα υποκατάστατο στη θέση ενός Γήινου Terma. Μπορεί να είναι θρησκευτικά αντικείμενα, προσφορές υλικών ή οποιοδήποτε είδος ευοίωνης ουσίας ως φόρο τιμής για την ικανοποίηση των προστατών. Το υποκατάστατο βοηθά στη διατήρηση της ευοίωνης φύσης της γης που παρέχεται από το Terma.

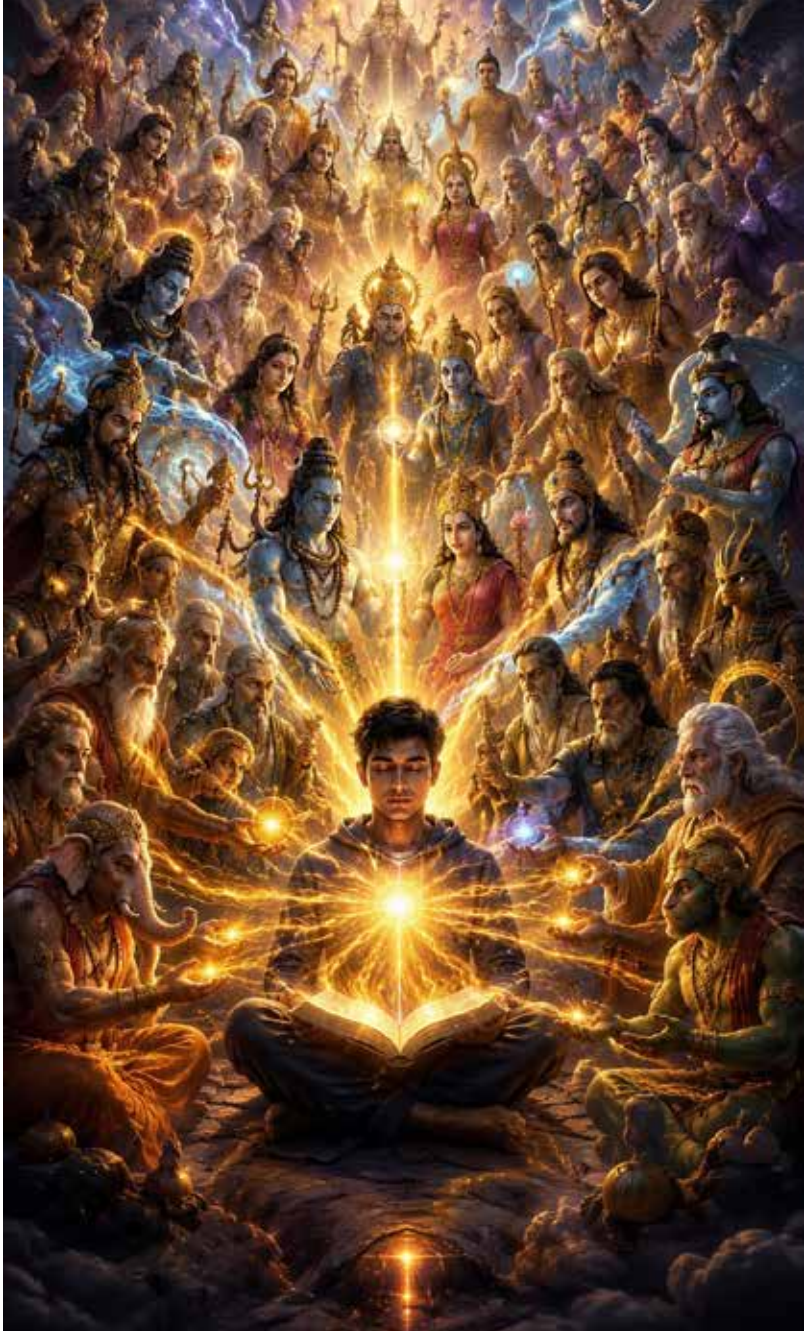
Η καταγραφή των Terma

Οι Terton καταγράφουν οι ίδιοι τις διδασκαλίες ή τις υπαγορεύουν σε έναν γραφέα. Εάν η συμβολική γραφή είναι σε μορφή πλήρους κειμένου ή συνοδεύεται από αλφαβητική ισοδυναμία, μπορεί να καταγραφεί από οποιονδήποτε. Αλλά εάν είναι σε άγνωστη γλώσσα, μόνο ο Terton ή ένα άτομο που έχει λάβει τη Μετάδοση Εντολής του Νου από τον Padmasambhava στο παρελθόν, που είναι Terton σε αυτή τη ζωή και που έχει λάβει άδεια από τον ίδιο τον Terton που το αποκάλυψε, μπορεί να αποκωδικοποιήσει το κείμενο από τη συμβολική γραφή και να το καταγράψει. Μετά την καταγραφή, ορισμένοι κίτρινοι κύλινδροι πρέπει να αποκρυφθούν, ενώ άλλοι θα εξαφανιστούν. Άλλοι παραμένουν στους Terton και τους οπαδούς τους ως αντικείμενα λατρείας. Οι κάτοχοι του δόγματος είναι οι κύριοι δέκτες και κάτοχοι της μετάδοσης ενός Terma.

Η αποκάλυψη των νοητικών Terma

Την κατάλληλη στιγμή, η μετάδοση αφυπνίζεται από την κατάσταση επίγνωσης του νου του Terton. Μερικές φορές η αφύπνισή της προκαλείται από οράματα συμβολικής γραφής, ήχους συμβολικών λέξεων ή ορισμένα άλλα μέσα. Στα νοητικά Terma, η μετάδοση της εντολής του Νου είναι η ίδια η απόκρυψη. Έτσι, η απόκρυψη είναι στιγμιαία και δεν απαιτεί μια σειρά ενεργειών. Οι διδασκαλίες θα ανακαλυφθούν με τη μορφή που έχουν κρυφτεί, είτε γράμματα είτε ήχοι, που εμφανίζονται στο μυαλό των Terton και αφυπνίζουν τις διδασκαλίες που είναι κρυμμένες σε αυτά.

Το βιβλίο «Ο Θαυματουργός Ωκεανός» του Τρίτου Dodrup Chen Rinpoche (1865 - 1926), είναι μια εξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εσωτερικές διδασκαλίες έχουν



Τα νοητικά Terma είναι καθαρά πνευματικής φύσης και δεν βασίζονται σε υλικά αντικείμενα. Ο Guru Padmasambhava θεωρείται ότι «φύτεψε» τη διδασκαλία απευθείας μέσα στην καθαρή φύση του νου (στον συμπαντικό ή υποσυνείδητο νου) των στενών του μαθητών και, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή, ο μαθητής βιώνει μια πνευματική αφύπνιση.

αποκρυφθεί και ανακαλυφθεί ξανά μέσω της φωτισμένης δύναμης του Padmasambhava και των ιδιαίτερα συνειδητοποιημένων μαθητών του.

Βιβλιογραφία:
- Hidden Teachings of Tibet, Tulku Thondup Rinpoche, Wisdom Publications, 1997
- The Text of Wonder Ocean, Third Dodrup Chen Rinpoche

Θιβετανικός Βουδισμός

Κείμενο: Ορέστης Παππάς

Ο θιβετανικός βουδισμός είναι μια παράδοση γνωστή για τον συνδυασμό φιλοσοφίας, ηθικής ζωής, διαλογισμού και τελετουργικών πρακτικών με στόχο τη μεταμόρφωση του νου και την καλλιέργεια της συμπόνιας προς όλα τα όντα. Γεννήθηκε από τον συνδυασμό του βουδισμού της Ινδίας με τις παραδόσεις του Θιβέτ.

Μέχρι τον 5ο αιώνα μ.Χ., που έφτασε στο Θιβέτ ο βουδισμός, κυριαρχούσε η θρησκεία Bon. Η θρησκεία αυτή λάτρευε θεότητες της φύσης, των βουνών και των ποταμών και βασιζόταν σε μαγικές και σαμανιστικές πρακτικές. Υπήρχε η πίστη σε έναν απόλυτο Θεό που ρυθμίζει την τάξη όλου του σύμπαντος.

Padmasambhava, ο Γιός του Λωτού

Το 747 μ.Χ. θα φτάσει στο Θιβέτ ο μύστης της βουδιστικής παράδοσης Vajrayana, Padmasambhava, ο οποίος στην πορεία θα λατρευτεί ως ο «Πολύτιμος Δάσκαλος» ή ως «ο γιος του Λωτού», μιας και κατά την παράδοση γεννήθηκε θαυματουργικά μέσα σε έναν λωτό στη λίμνη Ντανάκοσα. Αυτός είναι που θα ενώσει τις θιβετανικές παραδόσεις με τον βουδισμό και θα βάλει τις βάσεις για την εδραίωση του θιβετανικού βουδισμού.

Ίδρυσε το μοναστήρι Samye, το πρώτο μοναστήρι θιβετανικού βουδισμού. Οι πρακτικές του περιλάμβαναν διαλογισμό, ταντρικές πρακτικές, μεταμόρφωση των αρνητικών συναισθημάτων σε σοφία και καλλιέργεια της συμπόνιας και της επίγνωσης.

Ακόμα βέβαια οι επιρροές από τη θρησκεία Bon ήταν εμφανείς. Στους ιερείς επιτρέπεται ο γάμος και η παράδοση είναι περισσότερο προφορική, με τις διδασκαλίες και τα μυστικά να μεταβιβάζονται από πατέρα σε γιό. Η εξουσία και ο πλούτος συγκεντρώνεται στα μοναστήρια.

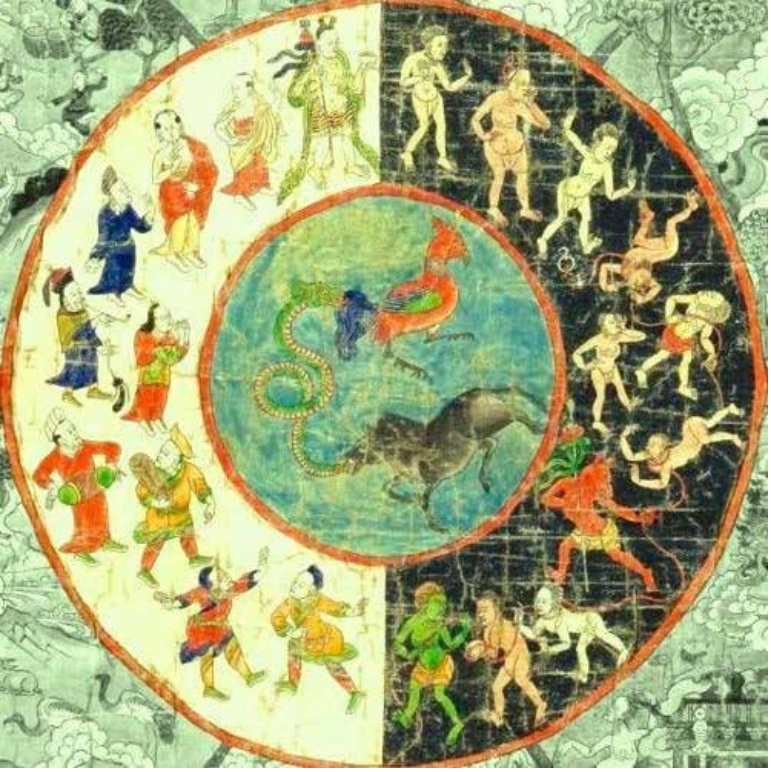
Ο Tsong-kha-pa και το Σχίσμα της Αρετής

Τον 14ο αιώνα όμως η κατάσταση αυτή θα αλλάξει ριζικά. Θα φτάσει στο Θιβέτ ο κινέζος ιεραπόστολος Tsong-kha-pa (1357 – 1419). Οι μεταρρυθμίσεις του θα φέρουν ριζικές αλλαγές στην οργάνωση του θιβετανικού βουδισμού και τότε είναι που καθιερώθηκαν τα οριστικά χαρακτηριστικά του. Ο Tsong-kha-pa θα αυξήσει την πειθαρχία των ιερέων, την τήρηση των μοναστικών κανόνων, τη συστηματική μελέτη της φιλοσοφίας και τις πρακτικές διαλογισμού και τάντρα, δίνοντας βάση στην ανάπτυξη της ηθικής και της σοφίας.

Ο Tsong-kha-pa ανέπτυξε τη διδασκαλία της κενότητας και έγραψε δεκάδες σημαντικά έργα, με αποτέλεσμα την έναρξη της γραπτής παράδοσης. Οι ιερείς αυξάνουν τον ασκητισμό και πλέον ορκίζονται αγαμία.

Με αυτόν τον τρόπο εμφανίζεται το πρώτο σχίσμα στην ιστορία του θιβετανικού βουδισμού, με τους οπαδούς της παλιάς πίστης να διαφοροποιούνται από τις μεταρρυθμίσεις του Tsong-kha-pa.





Όσοι τον ακολούθησαν ονομάστηκαν «Σχίσμα της Αρετής» ή Εκκλησία των «Κίτρινων Σκούφων», ενώ οι οπαδοί της παλιάς παράδοσης Εκκλησία των «Κόκκινων Σκούφων».

Οι Κίτρινοι και οι Κόκκινοι Σκούφοι

Η Κίτρινη Εκκλησία ξεχωρίζει για το τελετουργικό και τις λατρείες της, οι ιερείς της διακρίνονται για την πειθαρχία και τη σοφία τους, ενώ οι βιβλιοθήκες των μοναστηριών είναι το κέντρο της βουδιστικής λογοτεχνίας. Το κίτρινο τελετουργικό καπέλο έγινε το διακριτικό της γνώρισμα. Η θεολογία της βασίζεται στον μονισμό και υπάρχει στην παράδοσή της μια ολόκληρη ιεραρχία από Βούδες και Βουδισάττβα. Η παράδοση αυτή απέκτησε μεγάλη επιρροή από τον 17ο αιώνα και έπειτα, όταν οι Δαλάι Λάμα ανέλαβαν την πολιτική εξουσία του Θιβέτ.

Στην Κόκκινη Εκκλησία κυριαρχούν οι παλαιές δεισιδαιμονίες, η προφορική παράδοση, ενώ με την πάροδο των χρόνων ενσωματώθηκαν και πρακτικές ερωτικού ταντρισμού. Πιθανότατα η παράδοση αυτή να είχε εκλείψει εντελώς στις μέρες μας, αν δεν είχε αποκεφαλιστεί ο θιβετανικός βουδισμός των κιτρινοσκούφηδων από την Κίνα τον 20ο αιώνα.

Λαμαϊσμός

Ο Θιβετανικός Βουδισμός εκφράζεται μέσα από δύο ανώτατους άρχοντες ή Λάμα, που μεταβιβάζουν το αξίωμα σύμφωνα με τη μαχαγιανική θεωρία της μετενσάρκωσης των Βούδα και των Βουδισάττβα. Η κοσμική εξουσία ασκείται από τον Δαλάι Λάμα ενώ πνευματικός οδηγός είναι ο Πάντζτσεν Λάμα.

Κατά τη θιβετανική παράδοση, όταν ένας Μεγάλος Λάμα πεθαίνει, το πνεύμα του Βούδα που τον εμψυχώνει, ενσαρκώνεται μετά από 49 ημέρες στο σώμα ενός νεογέννητου με εξαιρετικά σημάδια. Το παιδί αυτό αναγνωρίζεται και λαμβάνει ειδική εκπαίδευση ώστε να ενσαρκώσει ορθά τον μελλοντικό του ρόλο. Ο Δαλάι Λάμα θεωρείται μετενσάρκωση του Αβαλοκιτεσβάρα, ενώ ο Πάντζτσεν Λάμα μετενσάρκωση του Αμιτάμπα.

Γενικά, Λάμα σημαίνει πνευματικός δάσκαλος και ο τίτλος ισχύει για όλους τους μοναχούς του θιβετανικού βουδισμού. Για τον λόγο αυτό η παράδοση αυτή αποκαλείται και Λαμαϊσμός. Βέβαια στην πραγματικότητα ο θιβετανικός βουδισμός είναι μια μορφή βουδισμού και όχι μια διαφορετική θρησκεία. Ο όρος λαμαϊσμός προέρχεται κυρίως από τους ευρωπαίους εξερευνητές που εντυπωσιάστηκαν από τα μεγάλα μοναστήρια του Θιβέτ, τις πολύπλοκες τελετουργίες και την πολιτική επιρροή μορφών όπως ο Δαλάι Λάμα.

Ο Δαλάι Λάμα ήταν ο πολιτικός αρχηγός του Θιβέτ και η έδρα του ήταν η πρωτεύουσα του Θιβέτ, Λάσα. Όμως, από την εποχή της κινέζικης εισβολής, το 1959, ο Δαλάι Λάμα ζει εξόριστος στην Ινδία. Έκτοτε, υπάρχει ένα ολόκληρο σύγχρονο κίνημα που αγωνίζεται για την απελευθέρωση του Θιβέτ από το ολοκληρωτικό κράτος της Κίνας.

Συνοψίζοντας, ο θιβετανικός βουδισμός είναι μια σχολή πρακτικής φιλοσοφίας που στοχεύει στην επίτευξη της απελευθέρωσης, στην κατάκτηση της Νιρβάνα. Οι ακόλουθοι του θιβετανικού βουδισμού βασίζονται στην πνευματική σχέση δασκάλου και μαθητή, ακολουθώντας έναν Λάμα ο καθένας, σαν οδηγό προς τη Νιρβάνα. Ακολουθούν τις ασκήσεις, τα τυπικά, τις τελετουργίες, τα σύμβολα και τα μάντρα των Λάμα, σαν πρακτικές προς την επίτευξη της απελευθέρωσης.

Πηγές

- Εγκυκλοπαίδεια: Θρησκείες του Κόσμου, Εκδόσεις Άγκυρα
- Θρησκείες και Δόγματα, Άνταμ Χιούμ Κέλι, Εκδόσεις Κέδρος
- Η Σοφία της Ανατολής, Γεώργιος Αλβαράδο Πλάνας, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη
- Μυστικισμός, Ρούντολφ Στάινερ, Εκδόσεις Κάκτος
- Ο μυστικισμός στις θρησκείες του κόσμου, Κωνσταντίνος Τσοπάνης, Εκδόσεις Ιάμβλιχος
- Άρθρο: Τενζίν Γκιάτσο, ο 14ος Δαλάι Λάμα
- Άρθρο: Προσάρτηση του Θιβέτ από την Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας



Η Νέα Ακρόπολη πραγματοποιεί δράσεις για τη Φιλοσοφία, τον Πολιτισμό και τον Εθελοντισμό, προσφέροντας ουσιαστικές επιλογές και καλύπτοντας όλους όσοι επιθυμούν να φέρουν στη ζωή τους μια εσωτερική αναγέννηση.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Εισαγωγικό σεμινάριο Εσωτερικής Φιλοσοφίας και Εσωτερικής Ψυχολογίας • Ανοιχτές συζητήσεις για τη Φιλοσοφία • Διαλέξεις, σε συνεργασία με χώρους πολιτισμού, για την Παγκόσμια Ημέρα Φιλοσοφίας υπό την αιγίδα της UNESCO

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Επισκέψεις σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους • Θεατρικά δρώμενα • Μουσικές θεματικές βραδιές • Δημιουργικά εργαστήρια: αρχαιολογικών αντιγράφων, πυρογραφίας, ζωγραφικής • Εκδοτική δραστηριότητα βιβλίων εσωτερισμού και φιλοσοφίας • Αθλητική δραστηριότητα: αθλητικοί αγώνες, τουρνουά, φιλοσοφικές πολεμικές τέχνες • Ομάδες ανάγνωσης και ανταλλαγής βιβλίων (Booksharing – Booklab)

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Οικολογικές πρωτοβουλίες για τη φροντίδα πάρκων, δασών, παραλιών • Κοινωνικές πρωτοβουλίες στήριξης ευπαθών ομάδων και προσφοράς • Αντιμετώπιση εκτάκτων αναγκών και φυσικών καταστροφών • Σεμινάρια για την ανάπτυξη της εθελοντικής συνείδησης • Δίκτυο ανταλλακτικής και εναλλακτικής οικονομίας • Ετήσια Πανελλήνια Γιορτή Εθελοντισμού, με συμμετοχή τοπικών και διεθνών εθελοντικών οργανισμών (Κίνηση Φορέων Εθελοντισμού)

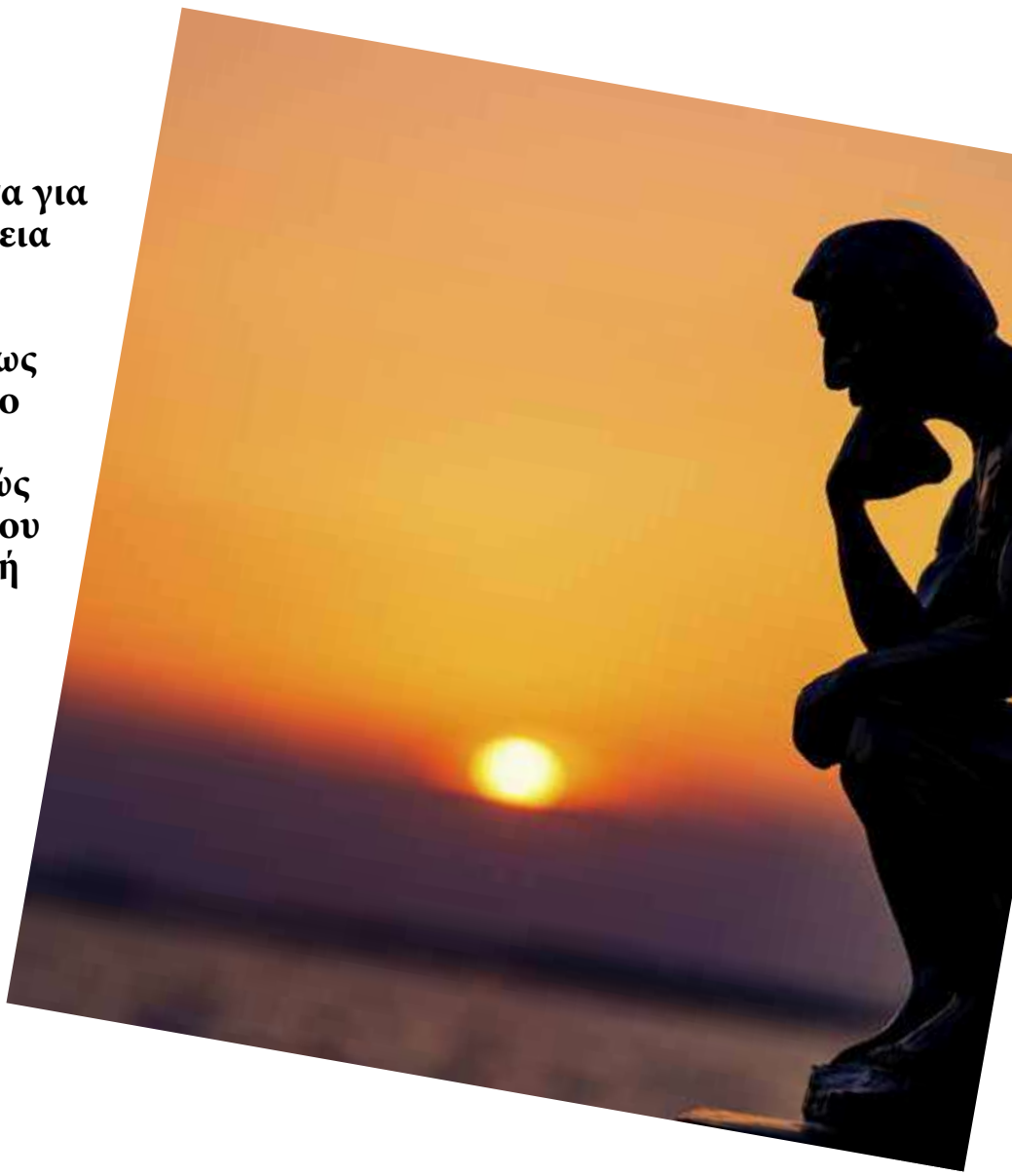


Αθήνα, 210 8231301
Αμπελόκηποι, 6972897158
Αιγάλεω, 698 185 8033, 6982243869
Καλλιθέα, 216 7007072
Πειραιάς, 211 4025482, 6937369212
Θεσσαλονίκη (κέντρο), 2310-285020
Θεσσαλονίκη (ανατολικά), 6972001832
Θεσσαλονίκη (δυτικά), 2315110456
Ηράκλειο, 6981888493
Ρέθυμνο, 28310 52884
Χανιά, 2821023189
Πάτρα 2610006923, 6976925334

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ

Στωικισμός

- **Σενέκας: Μαθήματα για την σύντομη διάρκεια της ζωής**
- **Από τον Σωκράτη ως τον Μάρκο Αυρήλιο**
- **Memento Mori: Πώς η σκέψη του θανάτου δίνει νόημα στη ζωή**





Socialize philosophically

Ενημέρωση
Διαγωνισμοί
Short films and spots for thinking
Φωτογραφίες
Ρητά for sharing

βρείτε τις εκδόσεις μας ηλεκτρονικά στο scribd.com

ΔΙΕΘΝΗΣ ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

www.nea-acropoli.gr

www.nea-acropoli-athens.gr
www.nea-acropoli-thes.gr

ΝΕΑ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

ζήσε με την ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
Ποιος είμαι;
Από πού έρχομαι;
Πού πηγαίνω;

Οι απαντήσεις
θα αναζητηθούν
στους:

Πλάτωνας
Αριστοτέλης
Μπαγκαβάτ Γκίτα
Βούδας
Κομφούκιος
Θιβέτ
Αίγυπτος
Πλωτίνος
Στωικοί

ISSN 2944-9367
9 772944 936004

Διάρκεια:
20 συναντήσεις

Ενάρξεις: κάθε μήνα στα κέντρα της Νέας Ακρόπολης στην Ελλάδα